

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Úroveň výuky plaveckých škol ve Středočeském kraji

The level of teaching swimming schools in the Central Bohemian Region

Iva Sieglová

Vedoucí práce: PaedDr. Irena Svobodová
Studijní program: Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Odevzdáním této diplomové práce na téma Úroveň výuky plaveckých škol ve Středočeském kraji potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Českém Brodě 30. 6. 2021

Děkuji vedoucí práce PaedDr. Ireně Svobodové za nesmírnou trpělivost, vstřícnost a ochotu. Jen díky ní jsem dopsala i poslední řádky. Děkuji také všem osloveným plaveckým školám, které mi svou účastí v dotazování pomohly s praktickou částí. Velký dík patří i mé rodině, která mi byla vždy oporou.

ABSTRAKT

Cílem práce je zmapovat povinnou výuku plavání dětí mladšího školního věku ve Středočeském kraji. Práce bude taktéž cílit na problematiku výuky prvního plaveckého způsobu v jednotlivých plaveckých školách, na používané výukové metody, jakož i na vzdělání a délku praxe jejich pedagogů v těchto školách Středočeského regionu.

V teoretické části práce seznamuje s historií plavecké výuky, legislativou plaveckých škol, s významem plavání, s plaveckými způsoby vyučovanými v základní povinné plavecké výuce i s charakteristikou dětí mladšího školního věku.

V praktické části bychom měli srovnat úroveň jednotlivých plaveckých škol regionu při povinné výuce plavání, stejně jako i komponenty, které tuto výuku mohou ovlivňovat. Zároveň bychom měli zmapovat výuku jednotlivých plaveckých způsobů a výukové metody v plaveckých školách Středočeského kraje.

KLÍČOVÁ SLOVA

plavecký výcvik, plavecká škola, plavecký způsob, plavání, výuka, žák, instruktor, plavecké dovednosti, výukové metody, vzdělání

ABSTRACT

The aim of the this thesis is to map the compulsory lessons of children of younger school age in the Central Bohemian Region. It also focuses on the question of teaching the first method of swimming in individual swimming schools, on the teaching methods used, and as well on the education and length of practice of their teachers in these schools in the choosen region.

The theoretical part of the thesis introduces the history of swimming lessons, the legislation of swimming schools, the importance of swimming, the swimming methods taught in basic compulsory swimming lessons and the characteristics of children of younger school age.

In the practical part, we should compare the level of individual swimming schools in the region in compulsory swimming lessons, as well as the components that can affect this lessons. At the same time, we should map the teaching of individual swimming methods and teaching methods in these swimming schools in the Central Bohemian Region.

KEYWORDS

swimming training, swimming school, swimming method, swimming, teaching, pupil, instructor, swimming skills, teaching methods,

Obsah

1	ÚVOD.....	8
2	CÍL, PROBLÉMOVÉ OTÁZKY A ÚKOLY PRÁCE	9
2.1	Cíl práce	9
2.2	Problémové otázky.....	9
2.3	Úkoly práce.....	9
3	TEORETICKÁ ČÁST	10
3.1	Historie výuky plavání.....	10
3.2	Základy plavecké výuky v České republice.....	12
3.3	Význam plavání v životě člověka	13
3.4	Plavecké školy	15
3.4.1	Organizace sdružující plavecké školy	15
3.4.2	Typy plaveckých škol a zařízení poskytujících výuku plavání	16
3.4.3	Legislativa výuky plavání.....	17
3.4.4	Personální zajištění plaveckých škol	20
3.5	Organizace plavecké výuky	21
3.6	Plavecký výcvik.....	24
3.6.1	Základní plavecké dovednosti	25
3.6.2	Plavecké pomůcky	27
3.6.3	Výukové metody plavání.....	28
3.7	Plavecké způsoby.....	30
3.7.1	Plavecký způsob prsa.....	31
3.7.2	Plavecký způsob kraul	34
3.7.3	Plavecký způsob znak.....	38

3.8	Charakteristika období mladšího školního věku.....	40
3.8.1	Tělesný vývoj	41
3.8.2	Pohybový vývoj.....	41
3.8.3	Psychický vývoj.....	42
3.8.4	Sociální vývoj.....	42
4	Výzkumné otázky.....	43
5	Praktická část.....	44
5.1	Použité metody práce.....	44
5.2	Popis výzkumu.....	45
5.3	Charakteristika zkoumaného souboru.....	46
5.4	Výsledková část	46
5.4.1	Způsob zpracování dat.....	46
5.4.2	Volba prvního plaveckého způsobu	47
5.4.3	Uplavaná vzdálenost na konci plaveckého výcviku	49
5.4.4	Plavecká úroveň.....	50
5.4.5	Délka výukové jednotky	51
5.4.6	Výukové metody.....	53
5.4.7	Vzdělání pedagogů	54
5.4.8	Délka praxe pedagogů v plaveckých školách.....	55
5.5	Souhrn výsledků.....	57
6	Diskuse	60
7	Závěr.....	62
8	Seznam použitých informačních zdrojů	65
8.1	Literární zdroje.....	65
8.2	Internetové zdroje	66

8.3	Nepublikované zdroje	67
9	Seznam tabulek.....	68
10	Seznam grafů	69
11	Seznam obrázků.....	70
12	Seznam příloh.....	71

1 ÚVOD

Plavání je dovednost, která byla v průběhu historie vždy jednou z důležitých dovedností pro člověka, a to nejen z existenčních důvodů, ale i z důvodů záchrany života a zachování zdraví. Toto je platné až dodnes. Tak jako umíme číst, psát a počítat, měli bychom umět i plavat. Plaváním upevňujeme své zdraví, zvyšujeme tělesnou zdatnost a výkonnost a v dnešní přetechizované době jím i pozitivně ovlivňujeme naše duševní funkce. Můžeme ho provozovat od dětství až do pozdního stáří. Díky pohybu ve vodním prostředí rovnoměrně zatěžujeme svalstvo celého těla, odlehčujeme přetěžované páteři, prospíváme oběhovému systému, rozvíjíme dýchací systém, otužujeme se. Plavání napomáhá udržovat kloubní pohyblivost, regeneruje fyzické i duševní síly atd. Plavat se člověk naučí buď v dětství v přítomnosti nejbližší rodiny, nebo během školní docházky, což má i výrazný socializační faktor. Umět plavat je v zájmu zdraví a bezpečnosti dětí a lidí všeobecně.

Plavecká výuka v období mladšího školního věku by se mohla řadit k nejvýznamnějším formám pohybové aktivity, protože při plavecké výuce dochází k významné socializaci dítěte. Děti se ve vodním prostředí díky herním činnostem zbavují strachu z vodního prostředí a naučí se reagovat na různé situace, které mohou u vody i ve vodním prostředí nastat, zároveň se děti naučí mít před vodou přiměřený respekt.

Jedním ze základních faktorů podílejících se na plaveckém výkonu je plavecká technika, a proto bychom se měli snažit o správné vedení začínajících plavců a zlepšování plavecké techniky již od jejich prvních plaveckých kroků. Základním cílem plavecké výuky je naučit žáky plavat alespoň jedním plaveckým způsobem (RVP ZV, 2017). Díky plaveckému výcviku se žáci naučí bezpečnostním pravidlům chování při plavání v bazénu, tak i v přírodních podmínkách a osvojí si základní hygienické návyky.

Při setkávání pedagogů škol Středočeského kraje i různých škol částí České republiky jsem získala informace, že se žáci v každé plavecké škole učí jinému prvnímu plaveckému způsobu, mají jinak dlouhou délku vyučovací plavecké hodiny, v plavecké výuce působí pedagogové s různým vzděláním a délkou praxe. Všechna tato uvedená fakta jsou důvodem, proč jsem se rozhodla pro téma srovnání úrovně plaveckých škol podílejících se na povinné plavecké výuce v našem regionu.

2 CÍL, PROBLÉMOVÉ OTÁZKY A ÚKOLY PRÁCE

2.1 Cíl práce

Srovnání úrovně plaveckých škol ve Středočeském kraji při povinné výuce plavání. Cílem práce bude zmapovat výuku jednotlivých plaveckých způsobů a jejich úroveň zvládnutí skupinou neplavců v průběhu jednoho roku v jednotlivých plaveckých školách Středočeského kraje.

Dalším dílčím cílem bude zjišťování výukových metod v jednotlivých plaveckých školách, jakož i úroveň vzdělání jednotlivých pedagogů škol a jejich délka praxe v oboru.

2.2 Problémové otázky

1. Který plavecký způsob je vyučován jako první?
2. Jaká metoda výuky dominuje v plaveckých školách?
3. Jakou délku výukové lekce volí plavecké školy nejčastěji?
4. Mají lektori v plaveckých školách povinné vzdělání pro výuku?
5. Jak dlouhou praxi v oboru mají pedagogové středočeských plaveckých škol?
6. Kolik dětí projde ve Středočeském kraji základní plaveckou výukou?

2.3 Úkoly práce

1. Studium odborné literatury k dané problematice
2. Formulace kapitol úvod, cíle, úkoly, výzkumné metody
3. Formulace teoretické části práce
4. Sběr dat
5. Příprava výsledkové části
6. Formulace dílčích výsledků
7. Pracovní verze diplomové verze

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Historie výuky plavání

Ze studia života kmenů prvobytně pospolné společnosti můžeme usuzovat, že plavání patřilo k základním pohybovým dovednostem, jako je chůze, běh, lezení, házení a další. Všechny tyto dovednosti byly existenční nutností v boji člověka s přírodou nebo nepřítelem.

Velkého rozmachu se dostalo znalosti plavání v době otrokářství. Představitelé vládnoucí třídy měli zájem, aby jejich děti dostaly co nejlepší vzdělání a ty se učily základům tehdejších věd, různým druhům umění a tělesné výchově. Ze starověkého Egypta se dochovaly na amforách obrázky plavajících lidí, záznamy na papyrech se zmínkami o učiteli plavání, který vyučoval děti faraonů. Ve starém Řecku bylo plavání považováno za jeden z nejdůležitějších vyučovacích předmětů v gymnáziích. Kdo neuměl číst a plavat, byl považován za nevzdělance. Plavání bylo též součástí vojenské přípravy. Tento způsob výchovy vojáka se přenesl i do Říma. Na konci římské epochy upadá tělesná výchova a místo zdravého soutěžení nastupují gladiátorské zápasy (Hoch, 1968).

Feudalismus dovršil úpadek tělesné výchovy. Křesťanská ideologie zakazovala jakoukoliv péči o tělo, a tak pouze prostí lidé přestupovali náboženská dogmata a hledali osvěžení v řekách a rybnících a výjimku také tvořilo rytířstvo, které zařadilo plavání do tzv. „sedmi rytířských ctností“ (Hoch, 1968). Vývoj plavání na našem území probíhal trochu jiným způsobem, protože některé historické epochy chyběly. Fr. Palacký při charakteristice Slovanů uvádí, že ve vodě, zvláště co plováci a potápěči, se dobře znali. Byzantský Mauricius psal o Slovanech, že se uměli rychle přepravovat přes řeky, předčíce z tohoto hlediska všechny lidi, a z historických pramenů i vyplývá, že české vojsko se několikrát vyznamenalo tím, že přeplavalo řeku a překvapilo nepřítele (Hoch, 1968).

Až v humanismu se začaly studovat staré řecké spisy, pedagogové se seznamovali s klasickou řeckou tělesnou výchovou, a proto nastal i zvýšený zájem o plavání (Hoch, 1968). Švýcar Mikuláš Wynnmann z Ingolstadtu vydává roku 1538 první učebnici plavání určenou pro samouky (Bělková, 1994). Ve spise Orbis pictus pod pojmem plavání zobrazil J. A. Komenský různé způsoby překonávání vodních toků člověkem (Hoch, 1983).

Z tohoto vyplývá, že v těchto dobách neexistovala organizovaná výuka plavání a lidé se učili plavat nahodile. Otcem individuální metody a první organizované plavecké výuky se stal pedagog J. F. Guts-Muths, který roku 1790 v Schneefenthalu zavedl výuku plavání a v roce 1798 napsal i učebnici plavání. Jeho metoda byla zavedena pro účely vojenského výcviku a byla rozpracována především v Německu počátkem 19. století (Bělková, 1994).

Metody plavání se vyvíjely a zdokonalovaly, a tak od samouků přes výše zmíněnou metodu individuální se používala i metoda nadlehčení pomocí volných nadlehčovacích pomůcek, kolektivní metoda důvěry a sebedůvěry, až současná kolektivní metoda plavecké výuky. Od poloviny 19. století se projevují snahy po organizování plavecké výuky a její metodický vývoj probíhal dlouho výlučně pod bezprostředním německým vlivem. Nejdříve to bylo po linii školské a později i klubové. Po pádu Metternichovy vlády se projevuje úsilí prosadit „tělocvik“ do školního vyučování. Do popředí výchovně vzdělávacích snah vstoupil požadavek, aby obsah vyučování byl více praktický a aby školy pečovaly také o tělesný rozvoj mládeže. Součástí výuky na základní škole měl být proto i tělocvik a plavání. V seznamu požadovaných předmětů se i na gymnáziích objevuje plavání. V bouřlivém roce 1848 poslali studenti Univerzity Karlovy císaři petici, kde si kladli požadavek, aby stát zřizoval na vysokých školách tělocvičné ústavy a rovněž plovárny. Koncem 19. století byl „tělocvik“ skutečně povinně zaveden nejdříve na školy nižšího stupně a později na gymnázia. Ministerstvo školství přálo tělesné výchově a mimo jiné uložilo středním školám zřizovat ve svém okolí koupaliště. Začátkem 20. století se začalo na těchto koupalištích vyučovat plavání. V roce 1922 však vešly v platnost nové osnovy pro obecné a měšťanské školy, kde bylo plavání zařazeno do tzv. sezónních cvičení, která nebyla v osnovách zastoupena (Bělková, 1994).

V roce 1919 byl založen Československý amatérský plavecký svaz, který od svého vzniku usiloval o uskutečnění požadavku, aby byl na školách nižšího stupně prováděn povinný plavecký výcvik. Od prosince 1929 pořádal tento svaz instruktorské kurzy a od prosince 1930 byl pak vyhlášen program „každého hochu a každou dívku naučit plavat“. Později probíhala pod záštitou Československého amatérského plaveckého svazu akce „každý Čech plavcem“, která byla naposledy vyhlášena v roce 1939 až 1940. Snahy o zavedení povinného vyučování plavání na školách nižšího stupně se stále mýjely účinkem

a mládež se učila plavat individuálně zásluhou plaveckých klubů a později plaveckých oddílů, které považovaly za povinnost mimo přípravu závodníků i orientaci na potírání plavecké negramotnosti. Na vysokých školách bylo plavání zavedeno v roce 1948-1949, ale k rozvoji plavecké výuky na školách nižšího stupně došlo výrazně až v sedmdesátých letech, kdy pokročila i výstavba krytých bazénů (Bělková, 1994).

3.2 Základy plavecké výuky v České republice

Významným mezníkem vývoje plavecké výuky na školách se stala směrnice Ministerstva školství č. 15 „*Cíl plaveckého výcviku, organizace základního plaveckého výcviku, odborné zabezpečení, bezpečnost a ochrana zdraví žáků při plaveckém výcviku a finanční zabezpečení*“, která vyšla v září 1980. Tímto dokumentem byla plavecká výuka žáků základních škol uzákoněna jako povinná (Bank, 1991). Tato směrnice zajišťovala, že se plavecká výuka stala součástí vyučování a byla organizována v rozsahu dvaceti vyučovacích hodin, nejpozději ve 4. ročníku základní školy. Výuku zajišťovala střediska plavecké výuky, které zřizovaly tělovýchovné jednoty nebo odbory školství okresních národních výborů ve spolupráci s Ministerstvem školství.

Významný je pro plaveckou výuku rok 1990, kdy dochází ke vzniku institutu plaveckých škol. Dřívější Střediska plavecké výuky se přejmenovala na Plavecké školy. Na základě pokynů MŠMT z 10. 5. 1990 došlo k rozšíření učebních plánů základních škol o třetí hodinu tělesné výchovy a plaveckým školám bylo doporučeno organizovat plaveckou výuku ve dvou po sobě jdoucích ročnících v rozsahu 20 hodin v každém ročníku. Byla zvolena Rada plaveckých škol, která se stala poradním orgánem Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (Bank, 1991).

V letech 2004 a 2005 v souvislosti se schválením nového školského zákona se stala plavecká výuka nedílnou součástí povinné tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Výuka byla organizována ve dvou po sobě jdoucích ročnících s celkovou hodinovou dotací 40 výukových lekcí.

V roce 2009 byla na základních školách zrušena povinná výuka plavání a zařazení plaveckého výcviku do školních vzdělávacích programů bylo pouze v pravomoci ředitelů

škol, z nichž většina chápala význam plavání jako činnost prospěšnou pro zdraví a bezpečnost svých žáků a zapracovala tak plavání do ŠVP.

Od září 2017 se výuka plavání vzhledem k vysokému počtu utonulých a špatné plavecké gramotnosti mládeže opět stala povinnou pro všechny žáky na prvním stupni ZŠ, v rozsahu 40 hodin ve dvou po sobě jdoucích ročnících.¹

3.3 Význam plavání v životě člověka

Plavání během staletí změnilo pro člověka zásadně svůj význam. Dříve sloužilo jako prostředek pro získání potravy, kterou lidé získávali z řek a jezer nebo je museli přeplavat, aby se za potravou dostali.

Plavání se zařazuje mezi rychlostně-vytrvalostní sporty. Patří mezi základní pohybové dovednosti a veškeré pohyby jsou prováděny v horizontální poloze. Je to prostředek regenerace psychických i fyzických sil (Svobodová in Dvořáková, 2017). V současné době patří plavání v oblasti motoriky člověka k základním pohybovým dovednostem, má mnohostranný účinek a dá se provozovat v každém věku (Svobodová in Hrabinec, 2017). Jedná se o pohybovou aktivitu nejen pro zdravé jedince, ale i pro osoby se zdravotním postižením (Čechovská, 2019).

„Dovednost plavat je z hlediska prevence ztráty života velmi důležitou pohybovou aktivitou.“ (Svobodová in Dvořáková, 2017, str. 176). Český statistický úřad (2020) uvádí celkem 140 lidí utonulých za rok 2019, z čehož bylo 5 dětí ve věku 5-9 let a 4 děti do 15 let. Z hlediska pohlaví, utonulo 112 mužů a pouze 28 žen. Příčinou bývá většinou neznalost prostředí či špatná znalost plavání. Bohužel vodní plochy stále představují nebezpečí utonutí, a právě základní plavecký výcvik by měl odstranit plaveckou negramotnost dětí a eliminovat její negativní následky (Svobodová in Dvořáková, 2017).

Zdravotní význam plavání

Plavání je prostředkem k zachování zdraví a zároveň i předchází brzkému stárnutí organismu. Podle Bělkové (1994, s.5-7) zlepšuje plavání zdraví v těchto směrech:

¹ <https://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/opatreni-ministryne-skolstvi-mladeze-a-telovychovy-kterym-se-1-1>

1. *„Rovnoměrná zátěž pohybového aparátu, a to především velké svalové skupiny. Zapojuje do činnosti svaly, které jsou v běžném životě zanedbávány.*
2. *Účinky hydrostatického vztlaku odlehčují běžně přetěžovanému pohybovému aparátu a páteři.*
3. *Tím, že je tělo v horizontální poloze, cirkuluje lépe krev v těle a obecně to prospívá oběhovému systému.*
4. *Plavecké pohyby udržují kloubní pohyblivost, což lze pozitivně využít při jednostranných činnostech a tím omezené hybnosti některých kloubních partií.*
5. *Pohyb v chladné vodě ovlivňuje termoregulaci, předchází nachlazení a urychluje regeneraci a dochází tak k žádoucímu otužování.*
6. *Při plavání si také posilujeme dýchací svaly a orgány dýchací soustavy. Díky lepšímu prokrvování plic, dýchání čistého vzduchu nad vodní hladinou, který je zároveň nasycený vodními parami, má plavání pozitivní vliv na lidi trpící astmatem a jinými respiračními obtížemi.*
7. *Pozitivní vliv má plavání i na duševní funkce člověka díky procesům podráždění a útlumu, kdy voda působí jako masáž kůže.*
8. *Pohyb ve vodě vede k výraznému zvýšení metabolické činnosti.*
9. *Plavání patří mezi cyklická cvičení, která mohou stimulovat činnost vegetativních orgánů, což se projevuje rozvojem vytrvalostní kapacity.*
10. *Plavání patří k těm pohybovým aktivitám, při kterých jen velmi zřídka dochází k úrazům.“*

Socializační význam plavání

Kromě prevence ochrany života má plavání i další vodní aktivity u všech jedinců přínos i v oblasti socializace. Plavání je jednou z prvních aktivit, se kterou se během svého vývoje všechny děti dnes seznamují formou organizované výuky, která nese znaky sociálního učení. Dítě zde navazuje vztah s pedagogem i s jinými dětmi (Svobodová in Dvořáková, 2017). Ve výuce plavání dětí s rodiči se prohlubuje jejich vzájemný vztah. U dětí se zvyšuje pocit vlastní jistoty a bezpečí a více vnímají autoritu rodičů (Bělková, 1994).

Socializační význam dále vidí Bělková (1994) v interakčním charakteru plavání, protože zprostředkovává mnoho příležitostí k navazování společenských kontaktů, jak mezi

pedagogem a dítětem, tak i mezi dětmi navzájem, díky čemuž se dítě lépe adaptuje na sociální prostředí. Nejvhodnější metodou k odbourávání obav a strachu je hra. Hra pomáhá formovat dovednosti, schopnosti a posiluje morálně volní vlastnosti jako je např. samostatnost, sebeovládání, houževnatost, cílevědomost, ale i schopnost překonávat překážky a dodržovat kázeň. Vedle sociálních kontaktů dochází při výuce plavání k rozvoji motorických dovedností a děti si osvojí i potřebné hygienické návyky.

Během nácviku plavání musí dítě překonávat stresové a psychické zábrany např. z utonutí či potopení hlavy. Tím, že tyto bariéry dítě překonává, posiluje své morálně volné vlastnosti, jako je cílevědomost, kázeň, houževnatost a překonávání překážek. „*Díky zisku nových pohybových návyků a zkušeností se u dětí zvyšuje pocit sebedůvěry a sebevědomí.*“ (Svobodová in Dvořáková, 2017, str. 178).

3.4 Plavecké školy

V následujících podkapitolách se práce bude zaměřovat na spolupráci plaveckých škol, na různé typy plaveckých škol, které v České republice působí, na rozsah jejich výuky a legislativu potřebnou pro jejich provoz.

3.4.1 Organizace sdružující plavecké školy

Asociace plaveckých škol – Předchůdce Asociace plaveckých škol byla Rada plaveckých škol. Účelem Asociace plaveckých škol České republiky je prohloubení spolupráce plaveckých škol, vzájemná pomoc v oblasti metodiky výuky, přípravy učitelů plavání, poradenství v oblasti platné legislativy a zastupování společných zájmů členů vůči jiným orgánům, organizacím a místní a státní správě. Sídlem Asociace plaveckých škol (dále jen APŠ) je Praha 10 – Strašnice.²

Česká unie školního plavání (dále jen ČUŠP) – Účelem tohoto spolku je vytváření optimálních podmínek pro rozvoj a podporu školní výuky plavání dětí, žáků, studentů škol a školských zařízení v České republice. Je to organizace, která se podílí spolu s dalšími subjekty na vytváření optimálních podmínek k plánování, k personálnímu zabezpečení, k materiálnímu zajišťování a k realizaci školní výuky plavání dětí, žáků a studentů v České republice. ČUŠP poskytuje služby svým členům, případně i dalším organizacím, institucím

² <https://www.asocplavskol.cz/stanovy/>

a subjektům v rámci školní výuky plavání v České republice. Sídlem ČUŠP je Uherské Hradiště³.

3.4.2 Typy plaveckých škol a zařízení poskytujících výuku plavání

Plavecká škola – školské účelové zařízení

V plavecké škole jakožto školském účelovém zařízení podle § 16 vyhlášky č. 108/2005 Sb., o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních. Tato školská zařízení jsou zapsaná v souladu s § 7 odst. 6 zákona č. 561/2004 sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (Školský zákon), ve školském rejstříku. Vyhláška č. 108/2005 Sb., a zákon č. 561/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů v § 120 nově definuje školská účelová zařízení, mezi které patří jak plavecké školy, tak i školní statky. Zřizovatelem takovéto organizace může být kraj, obec nebo dobrovolný svazek obcí, jehož předmětem jsou úkoly v oblasti školství, zřizuje školská zařízení jako školské právnické osoby nebo příspěvkové organizace podle zákona č. 250/2000 Sb. Přímo pedagogickou činnost mohou vykonávat pedagogičtí pracovníci, kteří jsou vyjmenováni v zákonu č. 563/2004 Sb. v platném znění v § 3 – 22. Dalším předpokladem pro výkon funkce učitele plavání je absolvování rekvalifikačního kurzu a získání kvalifikace Cvičitel plavání v akreditované vzdělávací instituci, což se nevztahuje na pedagogické pracovníky, kteří absolvovali požadované vzdělání pro pedagogické pracovníky se zaměřením na tělesnou výchovu a například Trenérskou školu Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze (dále jen TŠ FTVS UK).⁴

Plavecké školy – občanská sdružení, spolky a společnosti s ručením omezeným

Jedná se o zajištění plavecké výuky subjekty nezapsanými ve školském rejstříku. Poskytovatelem výuky je fyzická nebo právnická osoba provozující živnost dle živnostenského zákona. Živnostenské oprávnění obdrží majitel, provozovatel, organizace atd. na základě vzdělání jediného člověka – garanta. Na webových stránkách České unie školního plavání se uvádí, že nebyla nalezena jediná právní norma, která by nařizovala vzdělání, oprávnění instruktorů, kteří v plavecké škole učí. Odpovědnost je

³ <http://www.cusp.cz/uvod>

⁴ <http://www.cusp.cz/vzdelavani>

na provozovateli, majiteli plavecké školy. U těchto subjektů je nutná přítomnost doprovázejícího pedagogického pracovníka po celou dobu výuky plavání. Odpovědnost nemůže právnická osoba vykonávající činnost základní školy přenést na jiný subjekt. Příkladem těchto subjektů jsou tělovýchovné jednoty, spolky, podnikající fyzické a právnické osoby⁵.

Plavecké školy – základní školy

Zajištění výuky plavání přímo u právnické osoby, která vykonává činnost základní školy, pokud tato právnická osoba vlastní nebo spravuje plavecký bazén a provozuje jej, a to ať v rámci hlavní či doplňkové činnosti. Výuku plavání může poskytovat vlastním žákům i žákům jiných základních škol. Výuku provádí pedagogičtí pracovníci buď v hodinách svého úvazku, nebo na dohodu, a to obvykle v doplňkové činnosti školy.⁶

Plavecké školy, ať už je zřizovatelem kdokoli, musí disponovat základními dokumenty, jakými jsou Statut plavecké školy, Pracovní řád a Hospodářská smlouva.

3.4.3 Legislativa výuky plavání

Legislativa plaveckého výcviku žáků základních škol má právní oporu v následujících právních normách:

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. Stanovuje podmínky a cíle, za nichž se vzdělávání a výchova uskutečňují.

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých předpisů.

Zákon č. 365/2011 Sb., kterým se mění zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů, a další související zákony.

Vyhláška č. 108/2005 Sb., o školních výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních, v platném znění.

Vyhláška č. 64/2005 Sb., o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů, v platném znění.

⁵ <http://www.cusp.cz/vzdelavani>

⁶ <http://www.cusp.cz/vzdelavani>

Vyhláška č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky, ve znění účinném od 1. 9. 2019.

Metodický pokyn MŠMT ČR č. j. 37014/2005-5 k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí a žáků ve školách a školských zařízeních v platném znění.

Metodický pokyn MŠMT ČR č. j. 37471/2014–k zajištění výuky plavání v základních školách.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání č. j. 31504/2004-22, v platném znění.

Rámcový vzdělávací program a Školský vzdělávací program

Jedním z nejdůležitějších dokumentů kurikulární reformy, která probíhala ve druhé polovině 90. let minulého století, jsou tzv. Rámcové vzdělávací programy. Tyto programy patří do systému kurikulárních dokumentů potřebných pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let, a vycházejí z nové strategie vzdělávání, která klade důraz především na rozvoj klíčových kompetencí, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných vědomostí a dovedností v běžném životě. Státní úroveň v systému kurikulárních dokumentů je představována Národním programem vzdělávání tzv. Bílou knihou, který vymezuje počáteční vzdělávání jako celek, a rámcovými vzdělávacími programy (dále jen RVP), které vymezují závazné rámce vzdělávání pro jednotlivé etapy. Školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP), podle nichž se realizuje vzdělávání na jednotlivých školách, představují školní úroveň.

RVP vycházejí z nové strategie vzdělávání, která klade důraz na klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatněním získaných vědomostí a dovedností v běžném životě (RVP ZV, 2017).

RVP pro základní vzdělávání je rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Plavání v tomto vzdělávacím programu najdeme ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova. V rámci 1. stupně je vzdělávací obsah dále členěn na 1. období, 1. až 3. ročník, a 2. období, 4. až 5. ročník. Ve vzdělávacím obsahu RVP ZV je učivo chápáno jako prostředek k osvojení činnostně zaměřených očekávaných výstupů, které se postupně propojují a vytvářejí předpoklady k účinnému a komplexnímu využívání získaných schopností a dovedností na úrovni klíčových kompetencí. Jejich osvojování je dlouhodobý

a složitý proces a patří sem např. kompetence k učení, což jsou v plavecké výuce například termíny, znaky a symboly týkající se výuky, plaveckých způsobů, pohybu okolo bazénu a v přilehlých prostorách, ale také poznávání smyslu a cíle učení se plaveckým dovednostem. Další kompetencí je kompetence k řešení problémů, kdy v rámci plavecké výuky může být rozvíjena při hrách či při skocích do vody. Kompetence komunikativní, jsou v plaveckém výcviku hojně osvojovány v podobě porozumění gestům a povelům instruktorů i dorozumíváním se ve vodě se spolužáky. Výcvik plavání probíhá většinou jako skupinové vyučování a žáci se spolu s instruktory podílí na počátku výcviku při tvorbě pravidel, spolupracují při hrách ve vodním prostředí, a tím dochází k rozvíjení kompetence sociální a personální. Kompetence občanské se v plaveckém výcviku zásadně rozvíjejí při dodržování pravidel a bezpečnosti během výuky ve vodě, kdy se žáci musí chovat zodpovědně nejen k sobě, ale také ke spolužákům i majetku. Kompetence pracovní jsou rozvíjeny opět dodržováním stanovených pravidel a plněním si svých povinností během výuky. Plavání se objevuje v RVP ZV (2017) i v Očekávaných výstupech pro 2. období:

„TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti.

TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti“.

Pro 2. stupeň je plavání jen v učivu. Podle podmínek školy může proběhnout zdokonalovací plavecká výuka. Pokud však neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a výuka základních plaveckých dovedností i dalších plaveckých dovedností. Probíhá výuka dalšího plaveckého způsobu, výuka záchranného a branného plavání, taktéž se zařazují prvky zdravotního plavání a dalších plaveckých sportů, jakož i dochází k rozvoji plavecké vytrvalosti.

Je samozřejmé, že plavání se týkají i další činnosti obsažené v RVP ZV, jako je například: příprava organismu na zátěž, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti i koordinace pohybu. Taktéž se zaměřujeme na hygienu při tělesné výchově (dále jen TV), bezpečnost při pohybových činnostech, komunikaci v TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností apod.

3.4.4 Personální zajištění plaveckých škol

K tomu, aby si dítě osvojilo potřebné pohybové dovednosti při výuce plavání, je třeba, aby bylo vedeno nejen odborně, ale i pedagogicky připravenými učiteli a cvičiteli. V současné době lze v plaveckých školách nalézt pedagogy s různým vzděláním. Přímo pedagogickou činnost mohou vykonávat pedagogičtí pracovníci, kteří jsou vyjmenováni v zákonu 563/2004 Sb. v platném znění v § 3–22.

Předpokladem pro výkon funkce učitele plavání je absolvování rekvalifikačního kurzu a získání kvalifikace Cvičitel plavání v akreditované vzdělávací instituci, což se nevztahuje na pedagogické pracovníky, kteří absolvovali požadované vzdělání pro pedagogické pracovníky se zaměřením na tělesnou výchovu a TŠ FTVS UK v Praze.⁷

V plavecké škole nezapsané ve školském rejstříku mohou výuku provádět i instruktoři nebo trenéři plavání. Pro získání odborné kvalifikace Instruktor plavání, Instruktor dětského plavání, a Instruktor aqua fitness definované v Národní soustavě kvalifikací, musí žadatel vykonat zkoušku.⁸ Pro funkci trenéra existují tři trenérské třídy. Trenérská III. třída se získá po absolvování akreditovaného kurzu, pro II. třídu musí mít trenér splněnou třídu III. a absolvovat kurz v rozsahu 50 hodin zakončený vědomostním testem a prací na zadané téma. Pro I. třídu, což je nejvyšší stupeň, je nutné mít splněnou II. třídu a vystudovat například Trenérskou školu na UK FTVS⁹ nebo Trenérská studia I. třídy na UP v Olomouci¹⁰ se specializací na plavání.

Činnost pedagoga je vlastně věda i umění zároveň. Velikou roli hraje osobnost učitele. Je důležité, aby byl pedagog dobrým příkladem pro žáky, aby byl spravedlivý, náročný sám k sobě, vyrovnaný, spolehlivý, nesmí být urážlivý a nevraživý. Měl by mít plány práce s žáky, prosazovat nové metody ve své praxi a dokázat žáky motivovat. Pedagog by měl dodržovat při výuce plavání zásady názornosti, systematičnosti, postupnosti, přiměřenosti a mít dobrý vztah k žákům.

⁷ <http://www.cusp.cz/vzdelavani>

⁸ <https://www.narodnikvalifikace.cz/hledani/Text-plav%C3%A1n%C3%AD/typ-and/kategorie-PK-UPK-Orchard/pole-Kod-Nazev-OdbornaKompetence-Povolani-HodnoticiStandard/parametry-inv-stem/pouze-platne-ne>

⁹ <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-2198.html>

¹⁰ <https://czvftk.upol.cz/trenerska-studia-i-trida/plavani-trenerstvi-i-tridy>

3.5 Organizace plavecké výuky

Plavecká výuka je rozdělena do tří výukových etap, které na sebe navazují. První etapa neboli přípravná etapa je zaměřena na děti předškolního věku. Hlavním cílem je u dětí vytvořit pozitivní vztah k vodnímu prostředí. Dále je snahou děti seznámit s fyzikálními vlastnostmi vody, vytvořit správné hygienické návyky, zvyšovat sílu, zlepšovat otužilost, vytrvalost a dechovou kapacitu. Druhou následnou etapou je základní plavecký výcvik, který je určen pro žáky prvního stupně. Zásadní je v této etapě rozvíjet u dětí základní plavecké dovednosti, mezi které řadíme dýchání, pocit vody, orientaci ve vodě, splývání a vznášení včetně prvků sebezáchran, pády a skoky. Hlavním cílem této etapy je uplatit bez dopomoci vzdálenost 25 metrů jedním z plaveckých způsobů. Poslední výukovou etapou je zdokonalovací plavecký výcvik, který je určen pro žáky, kteří již absolvovali základní plaveckou výuku. Cílem této etapy je uplatit vzdálenost 200 metrů jedním plaveckým způsobem, a za tímto účelem dochází ke zdokonalování již naučeného prvního plaveckého způsobu a výuce dalších plaveckých způsobů. V této etapě se děti seznamují i s dalšími plaveckými dovednostmi, které prohlubují adaptaci na vodní prostředí. Do výuky zařazujeme i prvky jiných plaveckých sportů jako je například vodní pólo a synchronizované plavání či prvky záchrany tonoucího (Svobodová in Hrabinec, 2017).

Organizace plaveckého výcviku je podstatně závislá na materiálních podmínkách plaveckých škol. Nejčastěji výuka probíhá v krytých bazénech. Ideálním pracovním a cvičebním prostředím je krytý bazén s mělkinou kolem 30 cm, svážející se do hloubky pro provádění skoků a současně poskytuje později možnost zvykat děti na plavání v hluboké vodě. Výhodné je mít dva bazény, z nichž jeden je mělký a má teplejší vodu a druhý s hlubším dnem. Voda musí být hygienicky nezávadná, čirá a dno čisté a bezpečné. Teplota vody výrazně ovlivňuje délku pobytu ve vodě i schopnost koncentrace neplavců. Platí zásada, že čím jsou děti mladší, tím by měla být voda teplejší. Voda by měla mít vhodnou teplotu, zejména z hlediska poměru teploty vzduchu a vody. Pro starší předškolní věk od 32 °C do 28 °C, pro děti školního věku od 28 °C do 26 °C (Bělková, 1994). Hoch uvádí teplotu vody pro žáky 1. až 3. třídy 29–30 °C a pro žáky 4. až 6. třídy okolo 25–28 °C (Hoch, 1987). Je-li voda chladnější, je nutno vyučovací jednotku zkrátit nebo ve výuce nepokračovat.

Plavecká výuka má nejčastěji formu skupinového vyučování. Nejlépe ji můžeme nazvat skupinovou výukou s individuálním přístupem. Žáci procvičují danou dovednost současně. Pedagog tak může poznat na první pohled u této formy výuky chyby, má přehled, kolik dětí nacvičovaný pohyb zvládá a má přehled o celém družstvu. Skupinová výuka má svoje přednosti, ale zároveň vyžaduje organizovat družstvo tak, aby byla úroveň dětí v družstvu co nejvyrovnanější (Puš a kol., 1996). V první výukové hodině rozdělíme žáky do skupin dle úrovně svých plaveckých dovedností. Nejčastější rozdělení je na plavce, poloplavce a neplavce, ke kterému je možno použít test diagnostiky plaveckých dovedností dle Čechovské a Milera (2008). Dalším diagnostickým prvkem, který je možno použít, je například stupeň adaptace na vodní prostředí, tj. podle vztahu neplavce k vodě, eventuálně podle úrovně osvojených plaveckých dovedností. Dalším kritériem je předpoklad pro jednotlivé plavecké způsoby, a to na základě jednoduchých testů po několika úvodních hodinách. Rozdělení dětí může být i na základě věku, pokud je přítomno více věkových kategorií nebo podle pohlaví. Není ovšem nutné trvat na neměnném rozdělení do družstev po celou dobu základního plaveckého výcviku. Děti můžeme také přerazovat podle dosažené úrovně plaveckých dovedností získané v průběhu výuky (Bělková, 1994).

Neméně důležitým prvkem při výuce plavání je vhodné a efektivní dělení vodní plochy. Nejvhodnější způsob je rozdělení prostoru pomocí plaveckých drah. Každé družstvo má přidělený prostor, děti dvou sousedních družstev se nesmí promíchat. Po domluvě lze tyto prostory během výuky měnit. Nejslabší družstva by měla být na mělčině a podél stěn bazénu, pokročilí a silnější v hloubce či uprostřed bazénu (Puš a kol., 1996).

Mimořádnou pozornost je potřeba věnovat organizaci při skocích do vody. Při výuce je doporučeno skákat i s neplavci, a to do přiměřené hloubky. Vždy volíme takové prostředky, aby byla zajištěna bezpečnost dětí i pedagogů (Čechovská, 2008).

Základní organizační formou výuky je výuková jednotka, která je v délce 45 minut. Na většině škol probíhá výuka plavání jedenkrát týdně v délce 45 nebo 60 minut, některé plavecké školy nabízí i dvouhodinové plavecké lekce v délce 90 minut. Frekvence vyučovacích jednotek by měla být dle Bělkové (1994) vysoká. Je prokázáno, že z hlediska efektivity výuky plavání je nejvýhodnější soustředěná kurzovní výuka, která umožňuje výuku denně. Pokud se nově nacvičovaná dovednost dostatečně neupevnila, nevybavuje se

samovolně. Jestliže je v takové fázi výcvik na delší dobu přerušen, nebo jednotlivé lekce jsou v dlouhém časovém odstupu, dítě pohyb „zapomíná“. Opakování je základ úspěchu. Tento poznatek však z praktických důvodů zůstává většinou na úrovni modelu a v praxi se vyskytuje nejčastěji frekvence vyučovacích jednotek jedenkrát v týdnu, jež má vlivem nežádoucího účinku vyhasínajícího útlumu nejnižší efekt. Ještě optimálním se jeví frekvence výuky dvakrát týdně (Bělková, 1994; Hoch, 1991). Počet lekcí je v rámci základního plaveckého výcviku 20 hodin v každém ze dvou po sobě následujících ročníků, tedy celkem 40 hodin plavecké výuky. Délka vyučovací jednotky se určuje vzhledem k prostředí, teplotě vody, věku i plavecké úrovni, ale vždy je třeba přihlížet k individuálním odchýlkám. Skladba vyučovací jednotky se diferencuje. Řídí se plánovaným učivem, používanou metodou výuky plavání a úrovní žáků, zvláště jejich poměru k vodě. Nezbytnou součástí každého plaveckého výcviku je dodržování základních hygienických požadavků, se kterými seznámíme žáky v úvodní cvičební jednotce (Bank, 1991).

Maximální počet dětí na jednoho pedagoga určuje Metodický pokyn MŠMT Č.j.: 37 014/2005-25, kdy u základní plavecké výuky připadá na jednoho pedagoga maximálně 10 neplavců nebo 15 plavců. Platí, že čím mladší děti, tím menší počet dětí ve skupině. Pedagogický pracovník má přehled o celém prostoru výuky a všech žácích, kteří se výuky účastní. Pedagogický pracovník pravidelně provádí v průběhu výuky překontrolování počtu žáků. Totéž se provádí při jejím zakončení. Vyučující pedagogický pracovník věnuje zvláštní péči neplavcům. Jejich výcvik se provádí podle možnosti odděleně v bazénu s odpovídající hloubkou vody.¹¹

Cvičební jednotka by měla mít čtyři části, a to úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou část. Úvodní část by měla začínat nástupem, prezencí, kde se zjistí počet dětí v jednotlivých skupinách, měla by proběhnout kontrola hygienických požadavků, jako je osprchování před vstupem do bazénu, vhodné plavecké vybavení, úprava vlasů, kontrola náušnic apod., proběhnou zde informace o programu výukové hodiny a organizační pokyny.

Průpravnou část je možné provádět dvojím způsobem, buďto na suchu, nebo na vodě, a to jako dynamické rozvíjení, protahovací a uvolňovací cviky.

¹¹ <https://www.msmt.cz/file/38377>

V hlavní části výukové hodiny by mělo dojít na opakování již známých pohybových prvků a poté navazuje nácvik nových pohybových plaveckých dovedností.

Závěrečná část hodiny může obsahovat hry, skoky a pády do vody, samostatnou činnost dětí, poté by měl následovat nástup a zhodnocení hodiny (Bělková, 1994; Čechovská, 2008).

Žáci by měli mít osvojené pojmy, jako jsou názvy části areálu a vybavení bazénu a smluvené signály pro dorozumívání v prostředí bazénu (Čechovská, 2019). Názvy areálu je důležité znát pro bezpečný pohyb okolo bazénu, v hygienických zařízeních a v šatnách areálu. Osvojené pojmy, vybavení bazénu a smluvené signály jsou opět důležité pro bezpečný pohyb okolo bazénu, ve vodě, pro bezpečné používání a zacházení s pomůckami, ale zároveň i pro lehčí a srozumitelnou komunikaci v hlučném prostředí plném lidí, cákající vody a vodou zalehlých uší.

3.6 Plavecký výcvik

Primární a důležitou částí plavecké výuky je adaptace na vodní prostředí. Teprve potom je možné začít s motorickým učením. Negativní emoce u malých neplavců je možné vymýtít činnostmi a pomůckami, které navozují emoce kladné. Těmito činnostmi jsou samozřejmě hry, ať už rušné kolektivní hry, nebo hry s říkadly, kdy se dítě dostane do úzkého kontaktu s vodou, odstraní nedůvěru dítěte a jeho prvotní pocity z vody a ono se začne ve vodním prostředí spontánně pohybovat. K těmto hrám a nácvikům je velmi vhodná mělčina, kde to není možné, jsou důležité nadlehčovací pomůcky, aby mělo dítě pocit bezpečí (Lewin, 1979). Když některé děti stále projevují strach či opatrnost, je zde pedagog, který by svým individuálním přístupem měl dětem pomoci, aby si nevybudovaly averzi nebo fobii k vodnímu prostředí (Čechovská, 2019).

Cílem základní plavecké etapy je také zvládnout pět základních plaveckých dovedností, mezi které patří orientace pod vodou, správné rytmizované dýchání, základy pádů a skoků, zaujmutí rovnovážné polohy ve vodním prostředí a základy záběrových pohybů včetně rozvoje pocitu vody.

Dalším úkolem této etapy plaveckého výcviku je naučit neplavce uplavat jedním plaveckým způsobem v délce nejméně 25 m a druhým plaveckým způsobem 10 m.

Jde o pedagogický proces, související s adaptací celého organismu na vodní prostředí, kde vedoucím činitelem je právě pedagog, který se snaží zajistit podmínky k bezproblémovému průběhu výcviku (Bělková, 1994).

3.6.1 Základní plavecké dovednosti

Adaptace na vodní prostředí je otevřený proces přizpůsobování se žáka specifickým vlastnostem vody. Pro výuku plavání je určitý stupeň této adaptace nezbytným předpokladem. Platí zásada, že čím je adaptace na vodu dokonalejší, tím je motorické učení ve vodě účinnější a dosažené výsledky jsou kvalitnější a trvalejší (Bělková, 1994). Dovednosti plavat předchází výuka již výše zmíněných pěti základních plaveckých dovedností, tzn. dýchání, vznášení a splývání, orientace ve vodě, základy pádů a skoků a rozvoj pocitu vody.

Dýchání

Dýchání při plavání musí být rytmické a sladěné s plaveckými pohyby. Měl by to být krátký vdech co nejbližší hladiny a pouze ústy a úplný pozvolný výdech plynule do vody, zároveň nosem a ústy. Toto bychom měli s dětmi cvičit bez plaveckých brýlí a s otevřenými očima (Svobodová, 2018). Souhra pohybů s dýcháním je však velmi složitá a u dětí je potřeba trpělivý a dlouhodobý nácvik (Lewin, 1979). Začínáme proto hrami a jednoduchými cvičeními, jako například bubláním do vody, foukáním do hladiny, potápěním skrz kruh a dalšími.

Splývání a vznášení

Splývání je záležitost rovnováhy ve vodě, zaujmutí splývavé polohy na břicho a na zádech. Později se uplatňuje při nácviku plaveckých obrátek a startovních skoků. Používání nadlehčovacích pomůcek u této dovednosti není vhodné, mnohem lepší je přiměřená pomoc učitele plavání. Ve znakové poloze se provádí i vznášení neboli „floating“, což je zaujmutí sebezáchovné polohy, která je v požadavcích RVP ZV pro děti mladšího školního věku. Provádí se na vodě se zakloněnou hlavou, uvolněnými pažemi a klidným dechem (Svobodová, 2018). Ve chvíli, kdy se drží dítě ve splývavé poloze na hladině, má za sebou první krok od neplavce k plavci (Lewin, 1979). Dle Soboty (2016, str. 45) se jedná o druhou

nejhůře zvládnutou dovednost. Děti měly problém položit se správně na hladinu a potopit hlavu.

Orientace ve vodě

Orientace ve vodě neboli potopení obličeje a hlavy, zanoření, potopení spojené s orientací pod vodou, a to jako nácvik bez brýlí, také spojujeme s dovedností zanořit se střemhlav a vylovit předmět. Tato dovednost se uplatní hlavně při nečekaném pádu do vody i při záchraně tonoucího (Svobodová, 2018). Například Sobota ve svém výzkumu zjistil (2016, str. 44), že se jedná o nejhůře zvládnutou plaveckou dovednost, kde děti zpravidla potápěly hlavu bez výdrže.

Skoky a pády

Skok by měl být kontrolovaný vstup do vody. Při nácviku se provádějí pády a skoky do vody ze snížených poloh i ze stoje, při kterých je velmi důležitá správná organizace z hlediska bezpečnosti. Vždy nejdříve nacvičujeme pády a následně skoky (Svobodová, 2018). Podle Lewina (1979) mají velký význam pro celý plavecký výcvik a přispívají k získání pocitu jistoty ve vodě. Zde Sobota (2016, str. 46) při svém šetření došel k závěru, že jde o druhou nejlépe zvládnutou plaveckou dovednost. I Neumannová (2017, str. 83) uvádí velice dobré hodnocení této dovednosti ve svém výzkumu. Taktéž Lewin (1979) zmiňuje, že po překonání počátečních obav bývají skoky do vody velmi oblíbenou a vyhledávanou činností dětí.

Pocit vody

Pocit vody jako rozvoj vnímání vodního prostředí a dílčích záběrových pohybů je nezbytným předpokladem pro dobrou adaptaci na vodní prostředí. Dovednost nacvičujeme bez nadlehčovacích pomůcek, bez plaveckých brýlí a většinou herní formou, jako je tleskání pod hladinou a napodobování pohybů zvířátek (Svobodová, 2018).

To, co způsobuje plaveckou nedostatečnost, nejsou ani tak špatně osvojené plavecké pohyby, ale naopak neschopnost zvládnout základní plavecké dovednosti. Ovládat plavecké dovednosti je důležitým předpokladem pro následný nácvik plaveckých pohybů u jednotlivých plaveckých způsobů. Osvojení základních plaveckých dovedností by mělo proběhnout vždy, tedy i u dospělých neplavců. Jednotlivé plavecké dovednosti se překrývají,

prolínají a vzájemně se v různých úrovních podmiňují, proto nemusíme dodržovat striktní pořadí, ale logickou posloupnost: nemůžeme provádět nácvik potápění před nácvikem dýchání. Jelikož se jedná o výuku malých dětí, jeví se jako vhodné prostředky nácviku různé pohybové hry a dětská říkadla (Čechovská, 2008).

3.6.2 Plavecké pomůcky

Plavecké pomůcky jsou pro plaveckou výuku nezbytnou součástí, jelikož dětem poskytují tolik potřebnou samostatnost a plavci se díky nim soustředí na určité části těla a zdokonalení jejich pohybů. Napomáhají v procesu motorického učení ve vodě a usnadňují převedení negativních emocí na pozitivní radost a soustředění. Nácvik v nadlehčení se ale nesmí stát zvykem. Lze jej chápat jako dopomoc především při cvičeních, ve kterých ztrácí dítě jistotu, že se udrží na hladině nebo nemá-li správnou polohu (Čechovská, 2008).

Dle Hocha (1983) sahá historie plaveckých pomůcek daleko do historie. Ve starověkém Řecku byli odlišováni lidé, kteří uměli plavat bez pomoci pomůcek nebo naopak s jejich pomocí. Bělková (1994) uvádí německého pedagoga Guts-Muthse, který se zabýval didaktickými problémy výuky plavání a sestrojoval různá plavecká zařízení a pomůcky instalované na suchu. Jednalo se například o tzv. metodu „bidla“, která byla zavedena pro zájemce o výuku plavání z řad veřejnosti. Při této metodě byl neplavec zavěšen v řemenu a lanem připevněn k dřevěnému bidlu, sklonem bidla byla pak regulována hloubka ponoru neplavce. Další historická pomůcka byly korkové pásy, které provázely neplavce po celou dobu nácviku. U všech těchto zmíněných pomůcek chyběl souběžný nácvik plaveckého dýchání a schopnost adaptace na vodní prostředí (Bělková, 1994).

Pomůcky k dopomoci při plavání se neustále zdokonalují a vyvíjejí a jejich nabídka se stále rozšiřuje. Jejich využití by mělo mít vždy za cíl plnění a zdokonalení určitého pohybového úkolu.

Plavecké pomůcky můžeme podle způsobu využití dělit do tří skupin.

Pomůcky k nadlehčení

Tyto pomůcky napomáhají udržet správnou polohu těla a provést procvičovaný pohyb, taktéž pomáhají odstranit strach z vody a hloubky. Patří mezi ně nadlehčovací pásy, kruhy, límečky, desky různých tvarů a velikostí, piškoty apod. Nadlehčovací pomůcka musí být

upevněna tak, aby udržovala správnou plaveckou polohu, nesmí překážet v pohybu a nadlehčení pomůckou musí být přiměřené. Nadlehčovací pomůcky jsou dvojího typu. Jedny žák drží v ruce nebo mezi nohama, druhé si připevňuje k tělu. Nadlehčení je využíváno u začátečníků v době, kdy potřebují účinnou pomoc, a tak si osvojují správné plavecké techniky. Pozor však na psychickou závislost na nadlehčení (Hoch, 1987).

Pomůcky sloužící k doplnění výuky

Pomůcky tohoto typu napomáhají k rychlejšímu zvládnutí nacvičovaného pohybu. Pomáhají odstraňovat chyby, kterých se plavec dopouští, doplňují metodiku nácviku plaveckých způsobů. Mezi tyto pomůcky patří předměty na lovení, ploutve, tyče, míčky, plavecké brýle atd.

Pomůcky na zpestření výuky

Jedná se o pomůcky, které zvyšují aktivitu dítěte. Patří sem skluzavka, houpačka, prolézačka, míče a další.

Některé tyto pomůcky jsou zajímavé nebo zvláštní jak svým tvarem či barvou a dokážou děti zaujmout. Plní tak při výuce plavání skvělou motivační funkci.

3.6.3 Výukové metody plavání

Plavecká výuka nestanovuje žádné pevné a univerzální metodické řady určující pořadí cviků při základní plavecké výuce. Metodické postupy jsou voleny především s ohledem na věk, vybraný plavecký způsob a materiální podmínky. Důležité jsou především postupné cíle. Nácviky jednotlivých plaveckých dovedností tzn. dýchání, splývání, vznášení, orientace, pocit vody i skoky a pády neřadíme časově za sebou, ale vedle sebe.

Z hlediska postupu nácviku pohybů se uvádí tři základní metody. Patří sem metoda komplexní, analyticko-syntetická a smíšená.

Postup komplexní

Jde o učení plaveckého způsobu jako celku, tedy o zvládnutí pohybu v jeho konečné podobě bez nároků na přesnost. Teprve po zvládnutí hrubé podoby pohybu přistupujeme k jeho zkvalitňování a zpřesňování. Ukázka plaveckého způsobu musí být velmi názorná. Tento plavecký postup je vhodný pro plavecké způsoby kraul a znak, které se vyznačují

jednoduchou a přirozenou strukturou pohybů. Tuto výukovou metodu uplatníme především u předškolních dětí, které se učí převážně napodobováním (Bělková, 1994).

Postup analyticko-syntetický

U této metody je postup nácvičku nové dovednosti opačný. Nejdříve nacvičujeme dílčí prvky pohybu např. pohyb nohou, paží, dýchání a teprve později je spojujeme v pohybový celek zvaný souhra, tj. sladění pohybů horních a dolních končetin a dýchání. Důležitá je dynamika provedení pohybu. Tento metodický postup je charakteristický pro nácviček plaveckého způsobu prsa a je vhodný spíše pro starší děti a dospělé (Bělková, 1994). Sýkora (2017) ve své práci, ale uvádí tento postup jako dominantní ve výuce dětí v plavecké škole Benešov.

Smíšená metoda je kombinací obou předchozích metod, tedy komplexní a analyticko-syntetické. Tato metoda, jak uvádí Bělková (1994) i Puš a kol. (1996), se v plavecké výuce používá nejčastěji. Děti se při výuce této metody nejdříve adaptují na vodní prostředí, pak naváže nácviček plaveckých dovedností např. splývání, poté pokračuje nácviček vlastního plaveckého pohybu. Nejdříve se učí pohyb nohou vybraného plaveckého způsobu, pak pohyb paží, pak dýchání, a nakonec se vše spojuje v souhru, kterou zdokonalujeme (Puš a kol., 1996). Dle Šimkové (2014) se jedná o nejvíce využívanou výukovou metodu v plaveckém výcviku.

Z hlediska činnosti plaveckého pedagoga uvádí Bělková (1994) tři metody.

Metoda slova

Metoda hraje významnou úlohu při plaveckém výcviku začátečníků i pokročilých. Je zapotřebí, aby pedagog byl schopen přiměřeným a srozumitelným způsobem jasně formulovat své požadavky. S ohledem na rušné prostředí bazénu je nejlépe vyložit strukturu nacvičovaného pohybu před vstupem do bazénu a později ve vodě omezovat slovní pokyny na dohodnuté optické a akustické signály. Děti si brzy zvyknou na ně reagovat (Svobodová in Dvořáková, 2017).

Metoda ukázky

Tato metoda je především u dětí zcela nezbytná, jelikož utváří pohybovou představu, díky které jsou děti schopny zvládnout pohyb lépe než metodou slova. Její význam s věkem postupně klesá, ale i u starších plavců zvyšuje kvalitu provedení složitějších pohybů. Provedení musí být správné a názorné. Pohyb v pomalém tempu předvede buď pedagog

nebo žák, děti ho sledují ze břehu. Ukázka musí předcházet nácviku. Je výhodné ji zařazovat i během opakování v průběhu nácviku k dalšímu upřesnění správného pohybu. Nejvhodnější je kombinovat obě metody, kdy demonstrátor, žák, předvádí ukázkou a pedagog zdůrazní klíčové momenty předváděného pohybu (Svobodová in Dvořáková, 2017).

Metoda opakovaného cvičení

Nejdůležitější metodou výuky plavání z hlediska motorického učení je metoda opakovaného cvičení. U nácviku pohybů cyklického charakteru, kam patří i plavání, je přímá úměra mezi počtem cvičení a zvyšováním úrovně techniky. Časté a soustavné opakování pohybové činnosti je předpokladem pro osvojení pohybového návyku v plavání (Bělková, 1994).

3.7 Plavecké způsoby

V základní etapě plavecké výuky je důležité zvládnout pohybovou strukturu jednoho plaveckého způsobu. Jde především o nácvik plavecké motoriky, která je projevem koordinace senzomotorických a vegetativních funkcí ve vodním prostředí. Záměrným rozvojem koordinačních předpokladů neplavce lze přispět k vytvoření správného pohybového návyku v plavání (Bělková, 1994).

Složitost jednotlivých plaveckých způsobů není stejná. Za jednodušší se považují plavecké způsoby kraul a znak. Jsou pro ně charakteristické střídavé pohyby končetin, které jsou pro člověka přirozené. Plavecký způsob prsa je koordinačně náročnější. Svobodová (2017) uvádí, že v základní plavecké etapě není vhodné vyučovat plavecký způsob prsa. Děti v období mladšího školního věku nejsou schopny sebekontroly při správném provedení pohybu dolních končetin, kdy jsou pohyby prováděny proti stavbě kolenního kloubu. Většinou se tento problém projevuje tzv. šikmým stříhem, kdy každá dolní končetina dělá odlišný pohyb.

Každý z plaveckých způsobů má své výhody a nevýhody a každý člověk má jiné předpoklady. Pro někoho je přirozený střídavý způsob, kdy dochází ke střídavému pohybu končetin ve vodě, což je charakteristické pro způsoby kraul či znak. Jinému je přirozenější a bližší současné provedení pohybů horních i dolních končetin, tedy prsařského způsobu. Podle Čechovské a Milera (2008, str. 30) jde o „*přirozenou individuální motoriku*“, která se dá rozpoznat při nenadálém pádu do vody. Jedinec podvědomě zabírá končetinami směrem k hladině buď střídavě nebo současně. S těmito základními charakteristikami souvisí otázka

volby prvního plaveckého způsobu při základním plaveckém výcviku. Měl by se tedy brát v úvahu věk neplavců, individuální zvláštnosti, pohlaví, prostředí a materiální podmínky (Bank, 1991). Praxe je však taková, že většina plaveckých pedagogů má svou argumenty podloženou teorii a podle té se při volbě prvního plaveckého způsobu řídí (Čechovská, 2008).

3.7.1 Plavecký způsob prsa

Tento plavecký způsob má u nás dlouholetou tradici, a ve většině plaveckých škol se vyučuje jako první plavecký způsob. Je nejrozšířenějším způsobem rekreačního plavání. Umožňuje dobrou orientaci plavce zejména v přírodních podmínkách a je vhodný na vytrvalé plavání na delší vzdálenosti. Jedná se však o nejpomalejší plavecký způsob. Jak již bylo také uvedeno, je náročný na koordinaci a souměrnost pohybů. Pokud je provedení tohoto plaveckého způsobu perfektní, pak má i maximální efekt (Svobodová, 2018). Žáci mladšího školního věku většinou nezvládají pohyb dolních končetin, protože ještě nejsou schopni sebekontroly a pohyby v oblasti kolenního kloubu jsou prováděny v rozporu s jeho anatomickou stavbou.

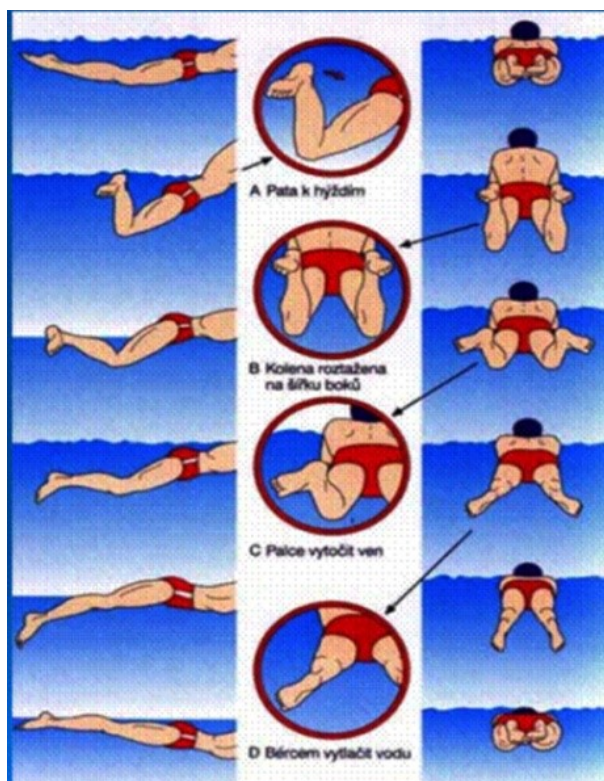
Poloha těla.

Poloha plavce je kolísavá. Při splývání je tělo plavce natažené, boky jsou blíž u hladiny než hlava a ramena. Naopak ramena a hlava jsou v nejvyšší poloze nad hladinou ve chvíli, kdy paže ukončují záběr, plavec vdechuje a s rychlým pohybem paží vpřed přechází opět do splývavé polohy.

Dolní končetiny.

Pohyby dolních končetin jsou současné a symetrické. Můžeme je rozdělit na fázi přípravnou, záběrovou a splývání. V průběhu přípravné fáze se nohy ohýbají v kolenou se snahou dostat chodidla k hladině, maximálně v šíři boků. V okamžiku přechodu do fáze záběrové dochází k vytočení špiček tzv. fajfky a tím i celých chodidel do stran. Vlastní záběr je energický, směřuje do stran, vzad, dolů a končí snožením s nataženými nártý. Následuje splývání. Postupně záběrový pohyb nohou usměřujeme tak, aby byl plynulý a měl správnou dynamiku (Čechovská, 2008). Právě tento pohyb dolních končetin mnoho žáků nezvládne, protože nemají mentální vyzrállost na takové úrovni.

Obrázek 1 - Pohyb dolních končetin při plaveckém způsobu prsa

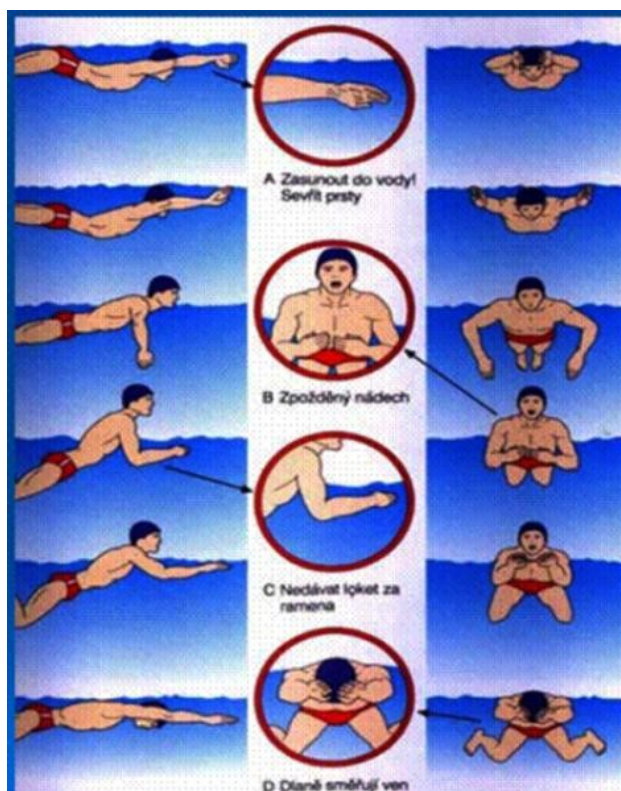


Zdroj: Giehrl, Hahn, 2000

Horní končetiny.

Pracují současně a symetricky. Hovoříme o čtyřech fázích: přípravné, záběrové, přenosu a splývání. Fáze přípravná začíná ve vzpažení a paže se pohybují od sebe do stran asi 25 cm pod hladinou. Navazuje na ni fáze záběrová, která začíná ohnutím paží v loketním kloubu a záběrem šikmo dolů. Důležité je nastavení záběrových ploch, vnitřní strany předloktí a dlaní. V okamžiku, kdy dosáhnou dlaně úrovně loktů, přitahuje plavec ohnuté lokty pod hrudník, tělo plavce se prohýbá, hlava a ramena se dostávají nad hladinu a dochází k nádechu. Začíná fáze přenosu, což je vlastně prudké vytrčení paží vpřed a následuje zaujmutí splývavé polohy (Čechovská, 2008).

Obrázek 2 - Pohyb horních končetin při plaveckém způsobu prsa



Zdroj: Giehrl, Hahn, 2000

Dýchání.

Vdechujeme na konci záběru paží, vydechujeme při pohybu paží vpřed.

Souhra.

Záběry paží a nohou se střídají, po záběru pažemi následuje záběr nohou, oba pohyby na sebe bezprostředně navazují (Bank, 1991).

3.7.2 Plavecký způsob kraul

Lidé napodobovali střídavé pohyby zvířat ve vodě a zároveň se snažili plavat co nejrychleji, tak vznikl jeden z nejstarších plaveckých způsobů kraul. V současné době je to dle Čechovské (2008) nejefektivnější plavecký způsob. Má jednoduchou pohybovou strukturu, a tak je vhodný i pro předškolní děti.

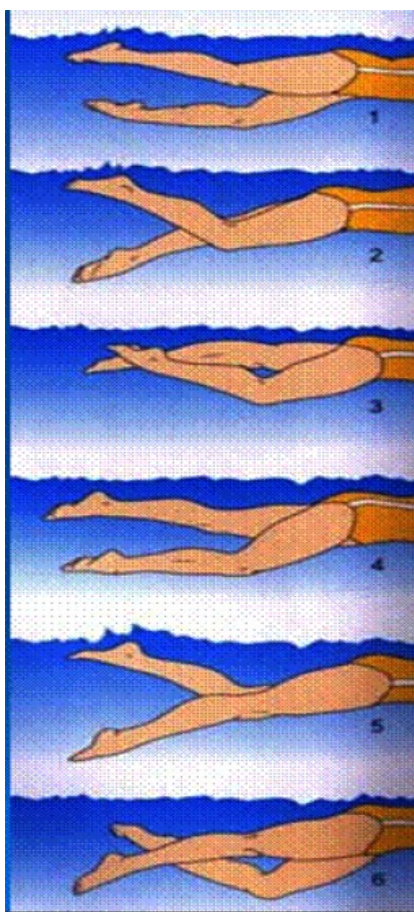
Poloha těla.

Při kraulu by měl plavec ležet na hladině v mírně šikmé poloze, hlava, ramena a část zad jsou částečně nad hladinou. V oblasti horní části temene protíná plavec vodní hladinu, pohled směřuje šikmo vpřed, obličej je pod hladinou (Čechovská, 2019). Poloha těla je ve vertikální rovině stálá, kolem podélné osy je proměnlivá. Maglischo (2003) uvádí několik důležitých bodů dobré polohy, kterými jsou přirozená poloha hlavy v prodloužení trupu, skoro rovná záda a pohyb dolních končetin, které by měly zabírat těsně vedle sebe.

Pohyb dolních končetin

„Pohyb dolních končetin se skládá ze dvou fází, a to vzestupné a sestupné, při které vzniká propulze a označuje se jako kroulový kop“ (Čechovská, 2019, str. 70). Pohyb je střídavý, uvolněný, dolní končetiny těsně vedle sebe, špičky jsou vytočeny dovnitř, nohy kmitají nahoru a dolů v rozsahu 30–50 cm. Pohyb vychází z kyčlí a provádí se pod hladinou. Nohy udržují správnou polohu těla (Bank, 1991).

Obrázek 3 - Pohyb dolních končetin při plaveckém způsobu kroul

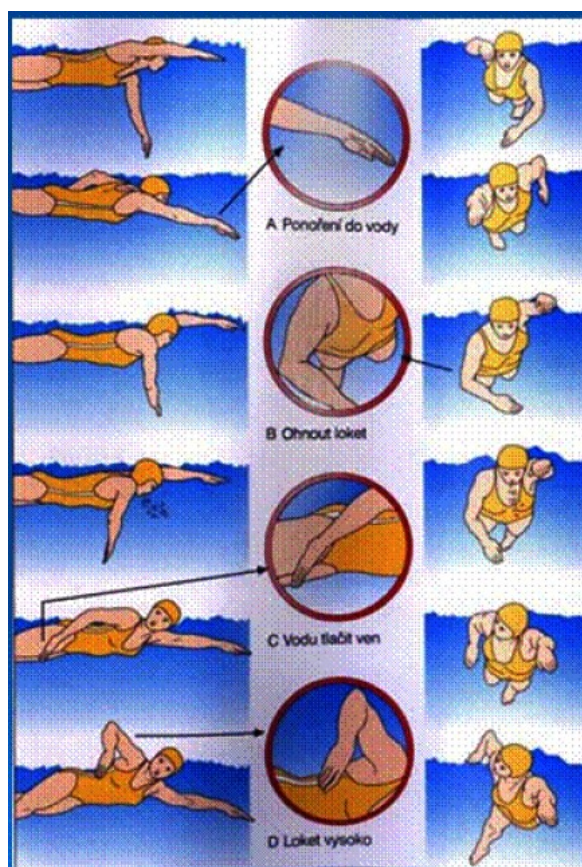


Zdroj: Giehl, Hahn, 2000

Pohyb horních končetin

Pohyb paží je střídavý, paže se zasunuje do vody postupně prsty, předloktím, loktem a před ramenem. Záběr je prováděn pod tělem, paže se postupně pokrčuje v úhlu 90°. V první fázi se paže přitahujeme, ve druhé odtlačujeme. Z vody vytahujeme nejprve loket, paži dopředu přenášíme mírně ohnutou a uvolněnou (Bank, 1991).

Obrázek 4 - Pohyb horních končetin při plaveckém způsobu kraul



Zdroj: Giehl, Hahn, 2000

Dýchání

Dýchání u způsobu kraul začínáme mírným zatočením hlavy na začátku přenosu paže, nadechujeme krátce, vydechujeme ihned po zasunutí paže do vody (Bank, 1991). Colwin (2002) dodává několik doporučení k technice dýchání. Nádech by měl být proveden jednoduše a reflexivně, plavec by neměl lapat po vzduchu a vydechovat by měl plynule bez značného úsilí, protože energický výdech způsobí zadýchanost plavce.

Souhra.

Nejčastěji se plave šestidobý kraul. Na jedno tempo paží (pravá, levá) je provedeno šest kopů nohama (Bank, 1991).

Znaky dětské techniky kraul podle Čechovské (2019, s. 84-86), které tolerujeme, jsou následující:

„Poloha těla. Trup a končetiny vykazují nižší míru zpevnění, než je v ideální hydrodynamické poloze žádoucí, objevuje se vyšší nebo nižší svalové napětí, než je optimální.

Pohyb dolních končetin může být proveden s nižším svalovým úsilím, v malém rozsahu pohybu od hladiny směrem dolů i ve větším rozsahu směrem vzhůru, při kopu cáká, naráží nártý do hladiny, ale pohyb dolních končetin dokáže podporovat žádoucí polohu těla.

Pohyb horních končetin. Oproti modelové technice se zanořují mírně pokrčené, horní končetina u dětí nemusí zabírat úplně po esovité křivce, ale není daleko od podélné osy těla. Dokončení záběrové fáze není provedeno do úplného napnutí ruky, paže nedokončuje pohyb pod hladinou do natažení. Paže se přenáší napnutá, neschopnost zaujmout polohu vysokého lokte.

Dýchání je prováděno pouze na jednu stranu, nádech je delší, celá nebo větší část obličeje je v poloze nádechu nad hladinou.

Celkově u dětí usilujeme o pomalé a uvolněné pohyby, důraz by měl být kladen na vysokou polohu těla a polohu hlavy ve splývavé poloze. Dítě vedeme k vnímání záběrů přiměřeně napnutými končetinami“.

3.7.3 Plavecký způsob znak

Plavecký způsob znak se při běžném plavání nevyužívá tak často jako jiné plavecké způsoby, ale je považován za nejzdravější plaveckou techniku. Dochází při něm k podobným pohybům jako při kraulu, ale na zádech. Nevýhodou je problematická orientace v prostoru.

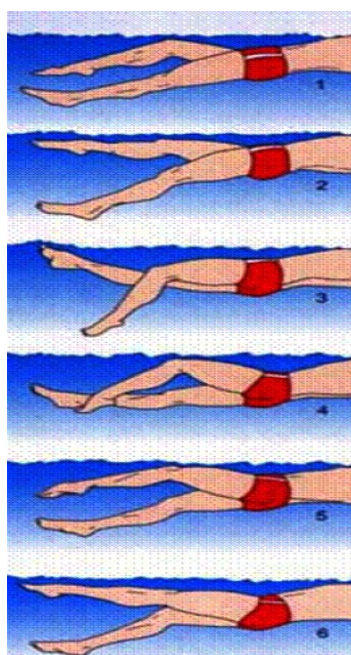
Poloha těla.

Základem je zvládnutí vodorovné polohy těla, kdy máme podsazenou pánev, hlava nejvýše, brada mírně přitažená k hrudníku a ramena u hladiny (Bank, 1991). „*Obličejová část hlavy setrvává neustále nad hladinou, dýchání nenarušuje hydrodynamickou polohu na hladině*“ (Čechovská, 2019, s. 90).

Pohyby dolních končetin

Pohyby dolních končetin u znaku jsou střídavé a začínají v kyčlích, přecházejí přes uvolněná kolena na nártý. Rozsah pohybů nahoru a dolu bývá větší než u kraulu a ve větší hloubce, zdůrazňujeme práci nohama směrem nahoru (Bank, 1991).

Obrázek 5 - Pohyb dolních končetin při plaveckém způsobu znak

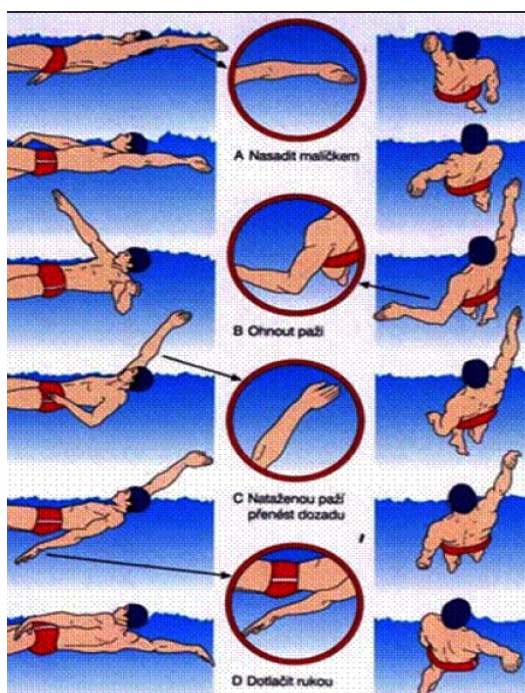


Zdroj: Giehl, Hahn, 2000

Pohyb horních končetin

Pohyb končetin je střídavý, paže zasunujeme do vody malíkovou hranou, dlaň se vytáčí ve směru záběru, který probíhá vedle těla pokrčenou paží, loket je níže než dlaň. Záběr je dokončen dotlačením paže pod úroveň stehna. Přenesení paže začíná vynořením malíku, paži přenášíme uvolněně nataženou (Bank, 1991). Jsou to horní končetiny, které vytvářejí hlavní hnací sílu.

Obrázek 6 - Pohyb horních končetin při plaveckém způsobu znak



Zdroj: Giehrl, Hahn, 2000

Dýchání.

Obličejová část hlavy je stále nad hladinou, a i hrudník je víceméně na hladině. Krátký vdech ústy provádíme v průběhu, kdy jedna z paží je ve fázi přípravy a druhá ve fázi vytažení. Výdech nosem pak v průběhu záběrové fáze jedné z paží (Bank, 1991).

Souhra.

Na jedno tempo paží se provádí šest kopů nohama, na začátek záběru paže vychází kop vzhůru nesouhlasnou nohou (Bank, 1991).

Znaky dětské techniky znak podle Čechovské (2019, s. 104-105).

„Poloha těla u hladiny nemusí být tak zpevněná, je tolerováno mírné vysazení v bocích. Poloha hlavy je rovnoběžně s hladinou, pohled je vzhůru. Rotace těla kolem podélné osy je provedena v menším rozsahu nebo k ní nedochází.

Pohyb dolních končetin má být plynulý a střídavý, rozsah pohybu může být menší i mírně větší, než je čelný průmět plavce. Není přípustný „pedálový“ pohyb vzad, kolena nesmí protnout hladinu. Protnutí hladiny prsty či nártý s mírným cákáním není považováno za vážný nedostatek.

Horní končetiny zabírají nesoudobě, v přípravné fázi se neočekává zanoření ruky malíkovou hranou. S nevýraznou rotací trupu je spojeno nedokonalé provedení pohybu pod hladinou. Měla by být hlídána záběrová plocha ruky, aby nebyla v pěst či s roztaženými prsty.

Dýchání by mělo být uvolněné, bez zadržování dechu, ve vlastním rytmu dítěte.

Ve výsledku jsou tolerovatelné výpadky v koordinaci, dítě ještě není schopno zrychlovat, zvyšovat svalové úsilí“.

3.8 Charakteristika období mladšího školního věku

Věková kategorie mladšího školního věku zpravidla zahrnuje období 6 až 12 let. Jak už název období napovídá, je škola důležitým mezníkem v životě dítěte. Dochází k výrazné změně ve způsobu života i v sociálních vztazích. Dítě se seznamuje s pravidelným režimem, během něhož si plní mnoho povinností. Škola přináší nové činnosti, které se postupně zvyšují, a dítě zároveň přijímá novou sociální roli, roli žáka. Ve skupině dítě zaujímá určité postavení, narůstá pocit sounáležitosti se skupinou, dítě si začíná uvědomovat stále více vlastní osobnost, a proto je toto období nejprůhodnější k vytváření kolektivního cítění (Čáp, Mareš, 2001).

V počátku období jsou děti ještě hravé, projevují se zde jevy nestálosti a rozporů. Ve svých hrách se chlapci a děvčata bez zábran mísí. Později je toto období stabilnější a vyhraněnější, formují se životně důležité postoje. Výrazně stoupá vliv dětské skupiny, jejíž normy se dítě snaží dodržovat (Matějček, 1986). V průběhu tohoto období dochází tedy k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám. U dětí se objevují výrazné individuální rozdíly, dochází k přechodu od konkrétního myšlení k abstraktnímu, které se rozvíjí na konci tohoto

období. Mladší školní věk se vyznačuje výraznými změnami, a proto ho můžeme rozdělit ještě na dvě části, období dětství a pubescence. První období začíná nástupem do školy, tzn. šestým až sedmým rokem života, projevuje se proměnami ve vývoji a změnou sociálního postavení. Druhé období je obdobím prepubescence nebo také tzv. pozdním dětstvím, které charakterizují změny, které připravující organismus na období pohlavního dospívání.

3.8.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj je v tomto období stejnoměrný, plynule se zvyšuje výška a hmotnost dětí. Objem srdce je větší než u dospělých, dochází k lepšímu okysličování tkání, což je prospěšné pro celkový vývoj organismu. Při zvýšené fyzické či psychické zátěži se srdeční frekvence dokáže velmi rychle vrátit do normálu. V tomto období se zvětšují i plíce a zvyšuje se vitální kapacita plic, avšak díky nedostatečně vyvinutému dýchacímu svalstvu dochází k větší spotřebě kyslíku a dítě se tak rychleji zadýchá. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí není dokončena, proto jsou kloubní spojení a kosti velmi měkké a pružné. Zádové svalstvo je v tomto období vyvinuto ještě nedostatečně, a proto hrozí při jednostranném nebo nepřiměřeném přetěžování vznik poruchy držení těla. Rovnoměrně přibývá tělesných sil a vzrůstá celková výkonnost. Vývoj nervové soustavy je v počátku období v podstatě dokončen. Velmi rychle se rozvíjejí některé pohybové vlastnosti, zejména rychlost a obratnost, zatímco síla a vytrvalost jsou na poměrně nízkém vývoji (Perič, 2004).

3.8.2 Pohybový vývoj

Mladší školní věk je charakterizován vysokou a spontánní aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou rychle zvládnuty, ale mohou mít malou trvalost, při méně častém opakování jsou opět rychle zapomenuty. V učení nových pohybových dovedností se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu umožňuje efektivnější nácvik pohybových dovedností, z počátku ještě herní formou s využitím učení nápodobou. Charakteristické rysy dětské motoriky jsou v tom, že postrádá úspornost pohybu. Období kolem deseti let je považováno za nejprůzračnější věk pro motorický vývoj – zlatý věk motoriky. V podstatě stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé. Zvyšuje se jistota v provádění činností, v průběhu nácviku pozorujeme již všechny kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu. Problémy z počátku

období z hlediska koordinace provádění složitějších pohybů rychle mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordinačně náročná cvičení (Perič, 2004).

3.8.3 Psychický vývoj

Psychický vývoj je charakteristický přibýváním nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Žák se při učení dokáže soustředit spíše na jednotlivosti než na souvislosti. Jde o období konkrétních operací, kdy se dítě zajímá o konkrétní skutečnosti, které jsou opřené o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů (Perič, 2004). Schopnost chápat abstraktní pojmy je ještě malá. Dítě chápe pouze takové pojmy a vjemy, na které si může reálně sáhnout. Pokud budeme například žákům říkat, že nyní musí pořádně a poctivě trénovat, aby byli dobrými plavci, bude toto upozornění mít minimální účinek. Vlastnosti osobnosti nejsou ještě ustáleny, děti jsou impulzivní a přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Vůle je ještě slabě vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl, a to především tehdy, má-li překonávat okamžité nezdary. Veškerou činnost dítě silně citově prožívá, patrné je také zvýšení vnímavosti k okolnímu prostředí a větší odvážnost. Přetrvává malá sebekritičnost k vlastnímu vystupování a jednání. Velmi důležitá je i krátká doba, po kterou se děti dokážou koncentrovat. Ta trvá přibližně 4-5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost (Vágnerová, 2000; Langmeier, 2006).

3.8.4 Sociální vývoj

V průběhu vývoje dítěte se projevují dvě významná období: jedná se o vstup do školy a období kritičnosti. Při vstupu do školy se dítě vyrovnává nejen s tím, že přestává být středem pozornosti svých nejbližších, ale i s normami daného kolektivu. U dítěte dochází k přechodu od hry k vážné činnosti. Prožívá tak postupné období socializace, při kterém dochází k jeho začleňování do kolektivu a přizpůsobování se daným zákonitostem a pravidlům. Do vztahů se začínají promítat i formální autority. Dítě se ve škole setkává se svými vrstevníky, vytváří si k nim určité meziosobní vztahy a buduje si své postavení. Děti tohoto věku mezi sebou rády soutěží s tendencí být ve skupině a získat v ní patřičnou odezvu. Na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí. Začíná se projevovat tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti a dochází k tomu, že přirozená autorita dospělých se snižuje. Často bývá nahrazena autoritou z řad vrstevníků nebo známých osobností ze světa sportu či kultury (Langmeier, 2006).

4 Výzkumné otázky

1. Který plavecký způsob bude v základním plaveckém výcviku u jednotlivých plaveckých škol ve Středočeském kraji vyučován jako první?
2. Jakou vzdálenost uplavou děti na konci plaveckého výcviku?
3. Jakou plaveckou úroveň budou vykazovat žáci účastníci se plavecké výuky v plaveckých školách ve Středočeském kraji?
4. Bude více převažovat výuková jednotka v délce 45 minut nebo 90 minut ve výuce jednotlivých plaveckých škol?
5. Která z výukových metod bude dominovat ve výuce plaveckých škol ve Středočeském kraji?
6. Mají pedagogové působící v plaveckých školách daného regionu potřebné vzdělání?
7. Jak dlouho se pedagogové v plaveckých školách Středočeského kraje věnují plavecké výuce?

5 Praktická část

5.1 Použité metody práce

Pro zpracování práce bylo použito několik výzkumných metod. U plaveckých škol byla zvolena metoda kvalitativního dotazování. Pro vyhodnocení výsledků byla použita statistická analýza získaných dat a aritmetický průměr.

Metoda kvalitativního dotazování – anketa

Anketa mívá písemnou nebo online formu a podle Reichela (2009) se jedná o zvláštní podobu dotazování. Obvykle se jedná o jednorázový formulář. V některých starších překladech může být pod pojmem anketa myšleno dotazníkové šetření. Anketu tvoří několik otázek, uzavřených, polouzavřených i volných, které se zabývají jedním tématem. Záleží pouze na respondentech, jestli na anketu odpovídat chtějí či nikoli, a právě díky tomuto problému se může snížit využití poznatků k vědeckým účelům (Pelikán, 2011). Může však sloužit jako určitý předvýzkumný nástroj, kdy například pomáhá při zpřesňování variant odpovědí (Reichel, 2009).

Elektronické dotazování

Velkou podporou v tvorbě anket a dotazování je elektronický dotazník. Je velkou úsporou času jak pro tvůrce, tak pro dotazované. Anketu mohou respondenti vyplnit kdykoliv a kdekoliv a jejich anonymita je touto formou lépe zabezpečena. Takto vytvořená anketa je výhodná i ekonomicky, protože mnohé společnosti poskytují možnost vytvoření dotazníku zdarma. Vytvořený dotazník má automaticky vyhodnocená data, která jsou přesná. Problémem někdy může být neschopnost respondenta zacházet s elektronickým dotazníkem, nesprávná emailová adresa nebo zásilka vyhodnocená jako spam (Gavora, 2010).

Metoda statistického zpracování dat

V pedagogických i jiných výzkumech získáváme zpravidla velké množství dat. Nejdříve je musíme zpracovat, abychom pak mohli zjistit a přečíst potřebné informace. Při zpracování výzkumů se většinou dějí tyto kroky: uspořádání dat a sestavení tabulek, grafické znázornění

naměřených dat, výpočet charakteristik polohy, výpočet charakteristik rozptýlení (Chráska, 2007).

Aritmetický průměr

Při zpracování hromadných dat je potřeba určit hodnotu, která bude všechny ostatní naměřené hodnoty charakterizovat a bude v nějakém středu. K tomu se ve výzkumech nejčastěji používá aritmetický průměr. Vypočítáme ho součtem všech hodnot a vydělíme jejich počtem (Chráska, 2007).

Medián

„Medián je prostřední hodnota z řady hodnot seřazených podle velikosti“ (Chráska, 2007, s. 48).

Jedná se o hodnotu, která rozděluje soubor dat na dvě stejné části.

Modus

Modus je hodnota, číslo, které se v řadě, v daném souboru dat, vyskytuje nejčastěji (Chráska, 2007).

5.2 Popis výzkumu

Před vlastním výzkumem proběhl na jaře 2019 předvýzkum ve formě rozhovoru s jednatelkou jedné ze středočeských plaveckých škol. Ve fázi předvýzkumu se nacvičí používání výzkumného nástroje na malém souboru lidí. Musí se zjistit, jestli výzkumný nástroj funguje a jak funguje (Gavora, 2010). Předvýzkum proběhl zejména proto, aby bylo vyzkoušeno správné zadání jednotlivých otázek ve vlastním výzkumu. Na základě tohoto předvýzkumu byl sestaven anketní dotazník pro plavecké školy. Pro tuto práci pak byla zvolena jako hlavní výzkumná metoda dotazování formou ankety. Anketa obsahovala otevřené i polouzavřené otázky a byla rozeslána elektronickou poštou. K dotazování bylo využito společnosti Survio¹², kde byly vytvořeny formuláře s otázkami. Vytvořená anketa byla emailem rozeslána do 14 středočeských plaveckých škol. Šest z nich ji vyplnilo, což činí 43% návratnost. Těchto šest plaveckých škol, od kterých jsme obdrželi anketní dotazník, navštěvuje celkem v rámci povinné plavecké výuky 186 škol, což činí 15 510 žáků.

¹² <https://www.survio.com/cs/>

Anketa byla anonymní a odpověděli jen ti zástupci plaveckých škol, kteří odpovědět chtěli. Tyto plavecké školy jsou v rámci GDPR uvedeny pod kódy. Většina z nich se nachází v okresních městech, respektive v obcích s rozšířenou působností. V anketě bylo položeno 9 otázek, 3 polouzavřené a 6 volných. Vzorový anketní dotazník je součástí přílohové části.

5.3 Charakteristika zkoumaného souboru

Zkoumaným souborem byly děti účastníci se povinné plavecké výuky v plaveckých školách Středočeského kraje. Většina dětí byla v období mladšího školního věku. Všechny děti jednotlivých plaveckých škol ve Středočeském kraji docházely na výcvik dle doporučení MŠMT ČR ve 2. a 3. ročníku základné školy. Děti jednotlivých plaveckých škol na začátku povinného plaveckého výcviku prošly diagnostikou plavecké úrovně dle Čechovské a Millera (2008). Tabulka pro toto hodnocení je součástí příloh. Jednotlivé anketní dotazy vycházely z prací, které mapovaly danou problematiku například v Benešově, Brandýse nad Labem i hlavním městě Praze. Naše práce bude s výsledky těchto prací srovnávána.

5.4 Výsledková část

5.4.1 Způsob zpracování dat

Jednotlivá data z vlastního výzkumu budou uvedena v tabulkách a pro lepší orientaci budou zpracována i v grafech. Jednotlivé výsledky jsou uváděny nejenom v procentuálním vyjádření, ale je stanoven i medián, což je středová hodnota. Dalším výstupem je i stanovení modu, což je hodnota, která nám ukazuje hodnotu, která se nám ve výzkumu vyskytuje nejčastěji. Jednotlivé školy, které vyplnily anketní dotazník jsou vzhledem k anonymitě a zachování požadavků GDPR uvedeny pod kódy A, B, C, D, E, F.

5.4.2 Volba prvního plaveckého způsobu

V níže uvedené tabulce vidíme na základě anketního dotazování jednotlivých plaveckých škol ve Středočeském kraji preferovaný plavecký způsob, který je vyučován jako první.

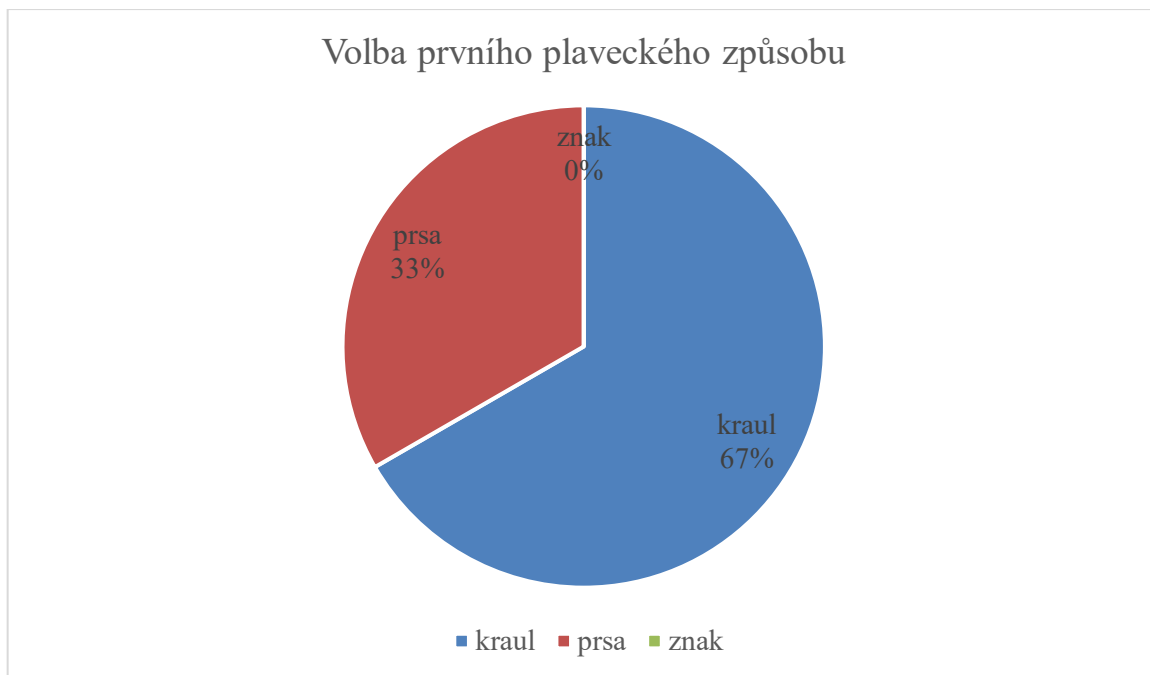
Tabulka 1 - Volba prvního a dalšího plaveckého způsobu

	1. způsob	2. způsob	3. způsob
Kraul	4 školy	2 školy	0 škol
Prsa	2 školy	1 škola	3 školy
Znak	0 škol	3 školy	3 školy

Zdroj: vlastní

Z tabulky i následného grafu vyplývá, že 67 % škol, tedy čtyři, volí jako první plavecký způsob kraul, kterým učí své žáky. Druhý plavecký způsob je většinou znak, upřednostňuje ho 50 % škol. Prsařský způsob však jako první zvolily 2 školy, což činí 33 % škol. Naše šetření plně odpovídá názorům Čechovské a Milera (2019, str.15-16), kteří zmiňují, že současná didaktika plavání v dětském věku doporučuje jako první plavecký způsob ve výuce dětí mladšího školního věku plavecké způsoby kraul a znak, u starších dětí a dospělých je možný i nácvik plaveckého způsobu prsa. Dále zmiňují, že i zahraniční didaktiky ve výuce volí kraul a znak jako první plavecký způsob a plavecký způsob prsa si osvojují jen žáci, kteří si zvolili plavecký sport (Čechovská, 2019). Naproti tomu šetření Sýkory (2017) v plavecké škole Benešov je v rozporu s těmito závěry a ukazuje, že 75 % instruktorů by volilo jako první plavecký způsob prsa a 25 % by volilo kraul jako druhý plavecký způsob.

Graf 1 - Volba prvního plaveckého způsobu



Zdroj: vlastní

Tabulka 2 - Volba prvního a dalšího plaveckého způsobu – modus, medián, aritmetický průměr

Pořadí způsobů ve výuce	Škola A	Škola B	Škola C	Škola D	Škola E	Škola F	modus	medián	aritmetický průměr
kraul	1.	2.	1.	1.	2.	1.	1	1	1,3
znak	2.	3.	3.	2.	3.	2.	2/3	2,5	2,5
prsa	3.	1.	2.	3.	1.	3.	3	2,5	2,2

Zdroj: vlastní

V tabulce č. 2 nám modus, hodnota, která se vyskytuje nejčastěji, ukazuje v souladu s naším výzkumem, že kraul by byl volen jako první způsob, znak jako druhý až třetí způsob a prsa jako třetí způsob. Medián nám zařazuje prsa i znak na stejné místo oproti aritmetickému

průměru, podle kterého by plavecký způsob prsa byl vyučován jako druhý a znak až na třetím místě. Veškeré námi zjištěné závěry jsou v souladu s doporučeními v odborné literatuře viz Čechovská (2019), Svobodová (2017, 2018), Colwin (2002).

5.4.3 Uplavaná vzdálenost na konci plaveckého výcviku

V následující tabulce je uveden přehled uplavané vzdálenosti „počátečními“ neplavci na konci plaveckého výcviku v jednotlivých plaveckých školách. Otázka byla položena jako volná a některé plavecké školy k odpovědi dodaly, že ojedinele děti danou vzdálenost uplavou i s pomůckami. Naše šetření se tak shoduje se šetřením Sýkory (2017), který ve své práci uvádí, že některé děti si nejsou po skončení výcviku jisté a nezvládnou všechny uplavat vzdálenost 25 m bez pomůcky. Shodujeme se i s Pukovou (2006), která ve svých výsledcích šetření poznamenává rozdílnost podmínek pro získání Mokrého vysvědčení v různých plaveckých školách.

Tabulka 3 - Uplavaná vzdálenost na konci plaveckého výcviku

Škola	A	B	C	D	E	F
Uplavaná vzdálenost	min. 25 m	min. 25 m	min. 15 m	75 m	20 m	min. 20 m
Modus	20–25 m					
Medián	22,5 m					
Aritmetický průměr	27 m					

Zdroj: vlastní

Jak je z tabulky zřejmé medián neboli střední hodnota nám ukazuje, že v našich dotazovaných plaveckých školách uplavou neplavci na konci povinného plaveckého výcviku 22,5 m. Modus, nejčastěji se vyskytující hodnota, ukazuje stejnou hodnotu, a sice 20/25 m, jen aritmetický průměr nás seznamuje s hodnotou uplavané vzdálenosti ještě o kus

vyšší 27 m. Jednoznačně můžeme říci, že školy ve Středočeském kraji, které se zúčastnily naší ankety, splňují požadavky kladené na plaveckou výuku v RVP ZV, a že tyto požadavky jsou dětmi po povinné plavecké výuce splnitelné.

5.4.4 Plavecká úroveň

Na základě vstupní diagnostiky dle Čechovské (2008), kterou využívaly všechny plavecké školy v našem výzkumu pro stanovení plavecké úrovně, je v následující tabulce patrné, kolik dětí vykazovalo úroveň neplavec na začátku povinné plavecké výuky a jaká byla úroveň na základě stejné diagnostiky na konci výukového 40hodinového programu. Na konci povinné plavecké výuky, jak je z tabulky zřejmé, plavou téměř všichni. V tabulce i v následujícím grafu je vidět počty dětí na začátku výcviku tj. 4910 dětí a z těchto počtů vyplývá, že se na konci povinné plavecké výuky v našich šesti školách naučilo plavat a zvládlo plavecké dovednosti 95 % tj. 4670 dětí a jen 5 % tj. 240 dětí neuspělo ve verifikované diagnostice. K podobným výsledkům došla ve svých šetřeních i Neumannová (2017).

Tabulka 4 - Plavecká úroveň počty

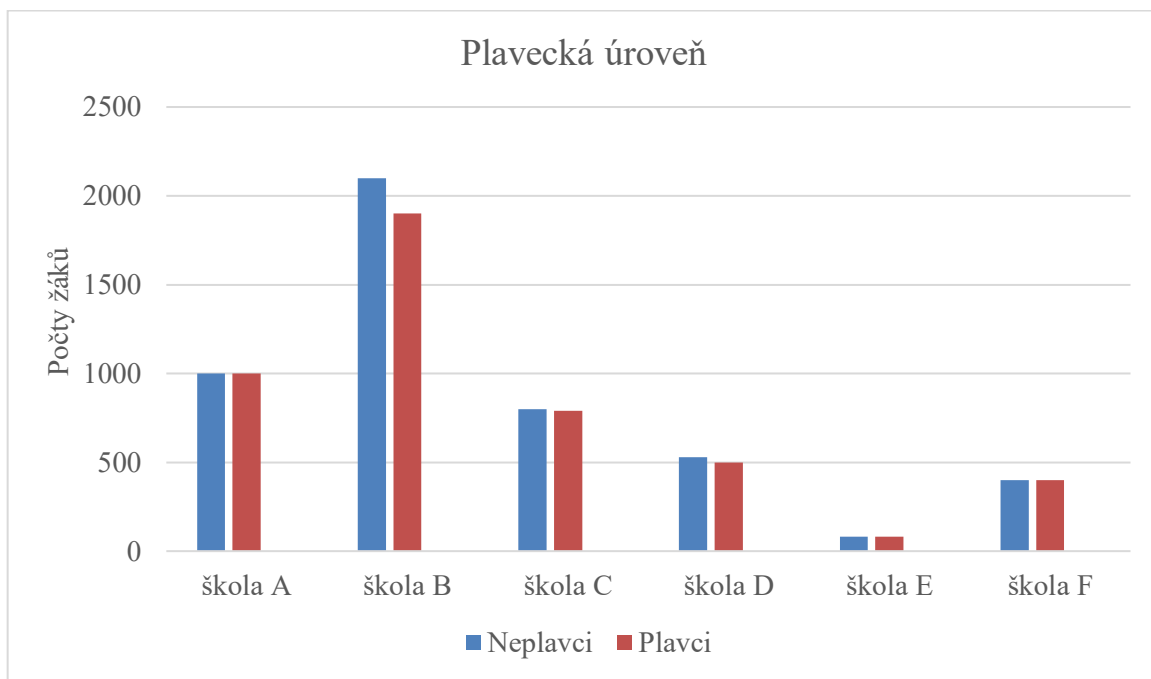
Škola	A	B	C	D	E	F
Na začátku neplavců	1000	2100	800	530	80	400
Na konci plavalo	1000	1900	790	500	80	400

Zdroj: vlastní

Z tabulky vyplývá, že každá škola odučí jiný počet žáků, protože i v tabulce uvedené počty počátečních neplavců ve sloupcích se velmi liší. Z počtu neplavců na počátku výcviku a plavců na konci výcviku je zřejmé, že jsou na tom školy velmi podobně a většina neplavců zvládne základní plavecké dovednosti a naučí se plavat jedním z plaveckých způsobů. Z důvodů lepší přehlednosti je následně uvedeno i grafické znázornění. V grafu jsou vedle

sebe barevně odlišeni neplavci modrou barvou a plavci barvou červenou v jednotlivých plaveckých školách regionu.

Graf 2 - Plavecká úroveň



Zdroj: vlastní

5.4.5 Délka výukové jednotky

Tabulka, která je níže uvedena, nám ukazuje, jaká délka výukových jednotek je v plaveckých školách regionu preferována.

Tabulka 5 - Délka výukové jednotky

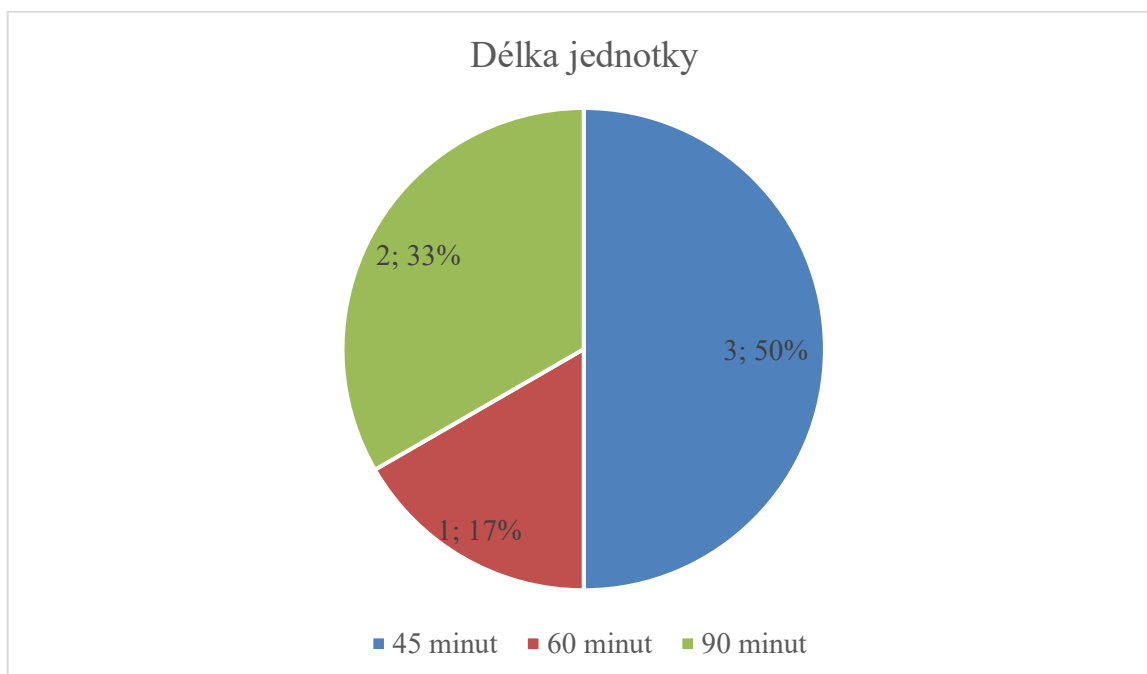
	A	B	C	D	E	F	modus	medián	aritmetický průměr
45 minut	•			•	•		45	52,5	62,5
60 minut						•			
90 minut		•	•						

Zdroj: vlastní

V našem šetření vyšlo, že 50 % škol regionu preferuje 45minutovou lekci, 33 % škol dává přednost 90minutové lekci a 60minutovou výukovou lekci volí jedna škola tj. 17 %. Shodujeme se tak s Bělkovou (1994), která by volila 45minutové délky pro mladší školní věk. Zároveň jsme ve shodě s Markvartovou (2015), která ve svém výzkumu v plaveckých školách došla k závěru, že 62 % škol má délku výuky 45 minut, 13 % 60 minut a 25 % škol učí 90 minut. I Puková (2006) ve svých zjištěních má z pěti škol 60 % 45 minut, 20 % 60 minut a 20 % 90 minut dlouhou výukovou lekci. Naopak Sýkora (2017) ve své práci píše, že jím oslovení instruktoři preferují ze 63 % 90minutovou výuku a ze 37 % 45minutovou výuku.

V tabulce vyšla středová hodnota neboli medián, který je trochu vyšší než naše šetření, a to je 52,5 minut dlouhá výuka. Modus odpovídá našemu šetření v plaveckých školách Středočeského kraje, tj. 45 minut délka výuky a aritmetický průměr z našich zjištění dělá délku výuky 62,5 minut.

Graf 3 - Délka výukové jednotky



Zdroj: vlastní

5.4.6 Výukové metody

Níže uvedená tabulka číslo 5 nám uvádí přehled výukových metod, které se v plaveckých školách Středočeského kraje nejvíce využívají k naplnění cílů plavecké výuky dětí.

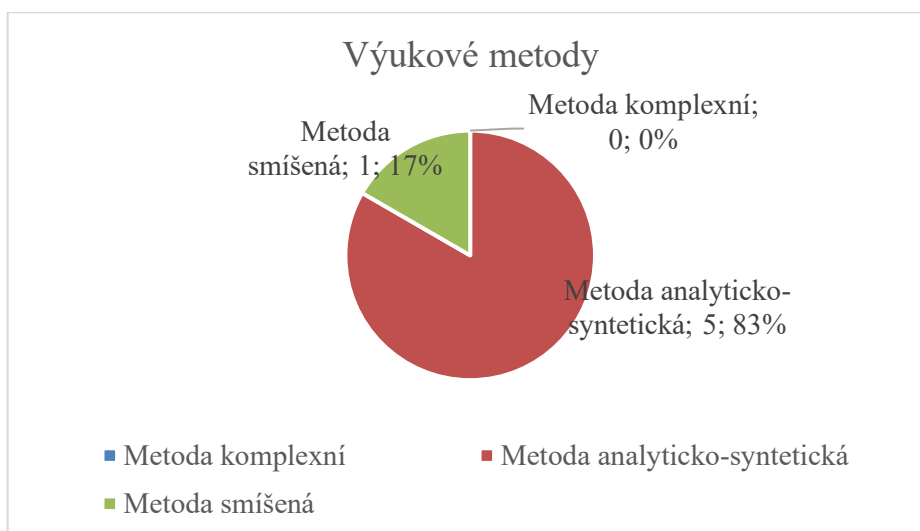
Tabulka 6 - Výukové metody

Metoda komplexní	Metoda analyticko-syntetická	Metoda smíšená
0 škol	5 škol	1 škola

Zdroj: vlastní

Z tabulky je zřejmé, že nejvíce používaná je metoda analyticko-syntetická, kterou využívá pět škol ze šesti neboli 83 %. Je to v rozporu s Bělkovou (1994) i Šimkovou (2014), která uvádí smíšenou metodu ve svém pozorování jako 100 %, ale Sýkora (2017) ve svém výzkumu popisuje výsledky pozorování v plavecké škole Benešov, kde se ze 75 % vyučovalo analyticko-syntetickou metodou a z 25 % smíšenou. Avšak při dotazování instruktorů v té samé škole vyšlo 100 % aplikování analyticko-syntetické metody. Z uvedeného šetření je zřejmé, že ve výuce plavání dochází oproti minulosti ke změnám v aplikaci výukových metod. Pro přehlednost uvádíme naše výsledky i v grafickém provedení, kde je červeně znázorněna metoda analyticko-syntetická a zeleně metoda smíšená.

Graf 4 - Výukové metody



Zdroj: vlastní

5.4.7 Vzdělání pedagogů

Tabulka, která je níže uvedena, podává přehled o pedagogickém vzdělání, kterým disponují učitelé v plaveckých školách Středočeského kraje. Dle legislativy uvedené v teoretické části, mohou v rámci povinné plavecké výuky vyučovat v plaveckých školách osoby, které mají vzdělání buď instruktor/ cvičitel, učitel plavání, trenér I., II., III. nebo vysoká škola se specializací na TV.

Tabulka 7 - Vzdělání pedagogů plaveckých škol

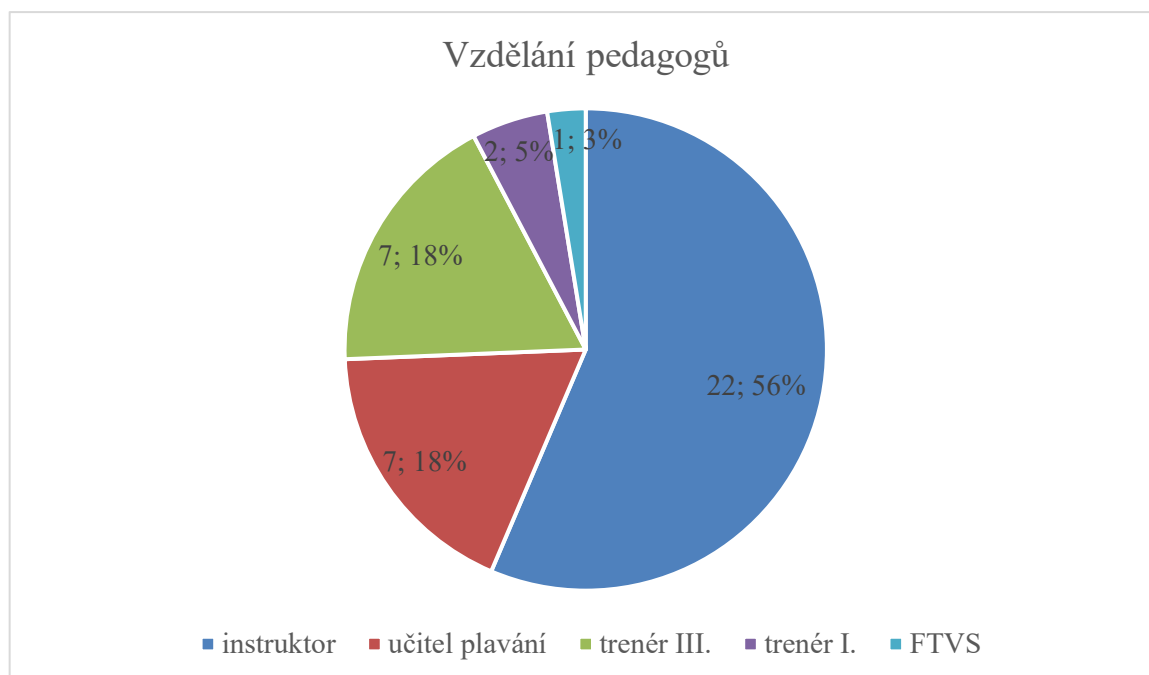
Typy vzdělání	Škola A	Škola B	Škola C	Škola D	Škola E	Škola F
Instruktor/cvičitel	4	4	7	3	2	2
Učitel plavání	3	2				2
Trenér III.				3	2	2
Trenér I.				1	1	
VŠ TV specializace						1

Zdroj: vlastní

Z uvedené tabulky je zřejmé, že ve Středočeském kraji se nevyskytuje žádný pedagog vyučující plavání, který nenaplnuje legislativní požadavky kladené na povinnou plaveckou výuku. Vzdělání instruktora nebo cvičitele plavání splňuje 22 pedagogů, což je 56 %, učitele plavání má 7 pedagogů, tj. 18 %, trenéra III. tř. také 7 pedagogů, tj. 18 %, trenéra I. tř. 2 pedagogové, tj. 5 % a VŠ FTVS 1 pedagog neboli 3 % z celkového počtu vzdělaných.

Níže uvedený graf nám znázorňuje převažující pedagogické vzdělání v procentech a je v souladu s výsledky Sýkory (2017), který ve svých výsledcích má 100 % zastoupení vzdělání Instruktora plavání. I v práci Šimkové (2014) je 70% zastoupení instruktora/cvičitele plavání a 30 % pedagogů má vzdělání trenér III. třídy a taktéž Kysela (2012) uvádí 78 % zastoupení cvičitele plavání, 16 % pedagogů má trenéra III. tř. a 6 % má vysokou školu se zaměřením na tělesnou výchovu.

Graf 5 - Vzdělání pedagogů plaveckých škol



Zdroj: vlastní

5.4.8 Délka praxe pedagogů v plaveckých školách

Délka praxe pedagogů v plaveckých školách Středočeského kraje je zřejmá z následující tabulky. V plaveckých školách regionu v oblasti plavecké výuky působí 14 osob 3 až 5 let, 20 osob vyučuje plavání 6 až 10 let, 2 osoby učí plavání 11 až 15 let a stejný počet lidí vyučuje v plaveckých školách 16 až 20 let, pouze jeden pedagog má praxi v oboru více než 20 let. Nejvíce osob působí v oboru 6 až 10 let. Aritmetickým průměrem jsme vypočítali průměrnou hodnotu praxe v oboru a ta vyšla na 8 let v oblasti plavecké výuky. K tomu, abychom vypočítali aritmetický průměr, jsme použili střed každého intervalu neboli medián. S délkou praxe pedagogů se shodujeme se Sýkorou (2017), jemuž ve výzkumu vyšla doba praxe 6 až 10 let což činí 38 %. K rozdílným výsledkům došla ve výzkumu Šimková (2014), kde průměrná doba praxe u pedagogů v jejich výzkumných plaveckých školách je 3 roky.

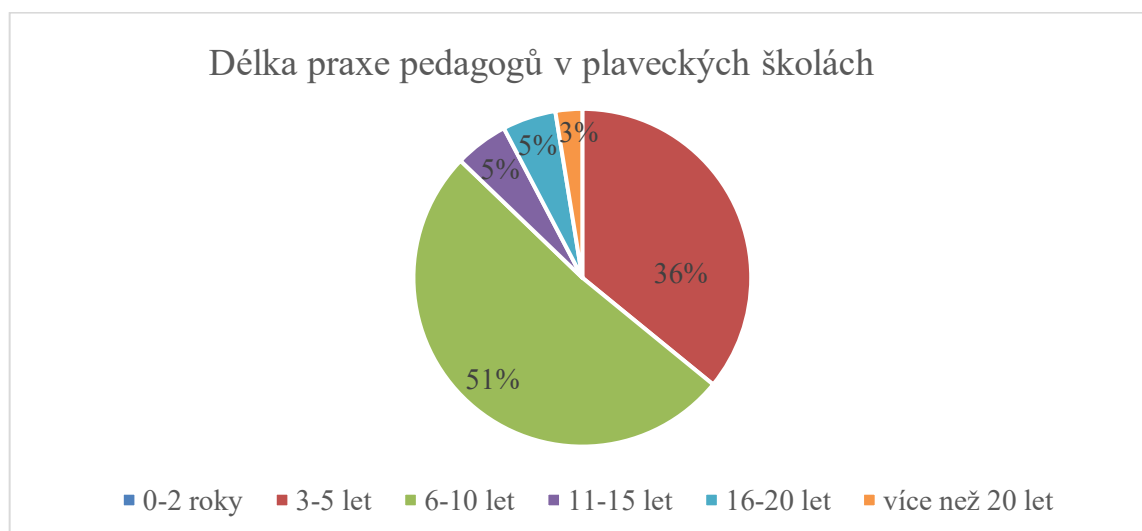
Tabulka 8 - Délka praxe pedagogů v plaveckých školách

	Počet pedagogů	střed intervalu – medián	aritmetický průměr
0–2 roky	0	1	8 let
3–5 let	14	4	
6–10 let	20	8	
11–15 let	2	13	
16–20 let	2	18	
>20 let	1	29	

Zdroj: vlastní

Níže uvedené grafické znázornění jednoznačně ukazuje převažující délku praxe pedagogů v oblasti plavecké výuky ve Středočeském kraji. Zelená barva je nejpočetnější zastoupení s délkou 6 až 10 let praxe, červená barva ukazuje druhé místo s počtem 3 až 5 let délky praxe, na stejné úrovni je pak barva fialová a modrá, což je doba trvání v oboru 11 až 15let a 16 až 20 let a na poslední příčce barva oranžová znázorňující práci plaveckého pedagoga více než 20 let.

Graf 6 - Délka praxe pedagogů v plaveckých školách



Zdroj: vlastní

5.5 Souhrn výsledků

Všechna data získaná šetřením jsou uvedena v níže přiložené souhrnné tabulce. Nejčastější výskyt hodnot je v tabulce vyznačen oranžovou barvou, nejnižší výskyt je označen naopak barvou zelenou.

Tabulka 9 - Souhrnná tabulka

Škola		A	B	C	D	E	F
Volba prvního plav. způsobu	kraul	1.	2.	1.	1.	2.	1.
	znak	2.	3.	3.	2.	3.	2.
	prsa	3.	1.	2.	3.	1.	3.
Uplavaná vzdálenost		25 m	25 m	15 m	75 m	20 m	20 m
Plavecká úroveň	Na začátku	1000	2100	800	530	80	400
	Na konci	1000	1900	790	500	80	400
Délka výukové jednotky	45 min	•			•	•	
	60 min						•
	90 min		•	•			
Výuková metoda	komplexní						
	A-S	•	•	•		•	•
	smíšená				•		
Vzdělání pedagogů	Instruktor/cvičitel	4	4	7	3	2	2
	Učitel plavání	3	2				2
	Trenér III.				3	2	2
	Trenér I.				1	1	
	VŠ – TV specializace						1
Délka praxe pedagogů	0-2 roky						
	3-5 let	1	5	5	2		1
	6-10 let	6		2	5	2	5
	11-15 let					2	
	16-20 let					1	1
	>20 let		1				

Zdroj: vlastní

Nejvíce vyučovaným prvním plaveckým způsobem v plaveckých školách Středočeského kraje, jak je zřejmé z výše uvedené tabulky, je plavecký způsob kraul. Je jako první vyučován ve 4 školách. Tento plavecký způsob jednoznačně vykazuje i nejlepší průměrné hodnocení, což je jednoznačně ve shodě s doporučením Čechovské (2019), která kraul a znak, vzhledem k následné plavecké gramotnosti, preferuje jako první plavecký způsob ve výuce plavání dětí mladšího školního věku. Naopak Sýkora uvádí ve svém výzkumu volbu

kraula až jako druhý plavecký způsob. V našem výzkumu byl jako druhý plavecký způsob volen znak, a to u 3 plaveckých škol, což je opět v souladu s odbornou literaturou i doporučeními pro následnou plaveckou gramotnost. Plavecký způsob prsa, jak je z tabulky zřejmé, je volen v plaveckých školách Středočeského kraje nejčastěji jako třetí plavecký způsob, a to u 3 plaveckých škol v regionu. I zde se můžeme přiklonit k odbornému názoru Čechovské (2019), Svobodové (2017, 2018), Colwina (2002), že plavecký způsob prsa je pro toto období vzhledem k osvojení záběrových pohybů náročnější a mohl by zatěžovat pohybový aparát dětí mladšího školního věku.

Z dalšího údaje v souhrnné tabulce je zřejmé, že nejčastěji uplavanou vzdáleností na konci povinného plaveckého výcviku je trať 20 až 25 metrů. Tato distance je v souladu s cíli uvedenými v RVP ZV i s dalšími výzkumy, např. Sýkory (2017) a Pukové (2006). Tuto trať uplavou děti, které se účastní povinné plavecké výuky v pěti plaveckých školách. Jedná se o 3880 žáků, které zvládnou danou distanci a 15 m uplave v jedné škole 790 žáků.

Na začátku plaveckého výcviku vykazuje plaveckou úroveň neplavce 4910 dětí. Po skončení povinné plavecké výuky se z neplavců, tak jak je ze souhrnné tabulky zřejmé, počty změní na 4670 plavců, což je 95 % a jen 240 dětí setrvává v kategorii neplavců, což činí jen 5 %. Podobné výsledky vykazala ve svých zjištěním v oblasti základního plaveckého výcviku i Neumannová (2017).

Ve většině plaveckých škol Středočeského kraje je délka plavecké výuky v délce 45 minut, což za ideální výukovou dobu označuje Bělková (1994), Markvartová (2015) i Puková (2006). Všechny autorky uvádějí ve svých výzkumech za převažující délku výukové lekce právě 45 minut. Výuku v délce 45 minut ve Středočeském kraji mají 3 školy, 1 škola praktikuje 60minutovou jednotku a 2 školy praktikují 90minutovou výukovou lekci.

Z dalších výsledků v souhrnné tabulce je zřejmé, že nejčastěji používanou metodou v plaveckých školách daného kraje je metoda analyticko-syntetická, což taktéž vykazuje ve svém šetření i Sýkora v plavecké škole v Benešově. Tuto výukovou metodu používá 5 plaveckých škol ve Středočeském regionu. Naopak Bělková (1994) uvádí jako nejvíce používanou a doporučovanou metodu smíšenou, a tu v našem výzkumu uvedla jedna škola. Je zřejmé, že ve výuce plavání dochází ke změnám v aplikaci výukových metod.

V souhrnné tabulce dochází i k přehledu pedagogického vzdělání v plaveckých školách. Jak je zřejmé, vzděláním instruktora plavání disponuje 22 osob, tj. největší množství v oblasti plavecké výuky Středočeského kraje. Vzdělání učitele plavání má 7 osob, trenéra III. tř. taktéž 7 osob. Vzdělání trenéra I. mají 2 pedagogové a nejméně pedagogů v plaveckých školách regionu je s vysokoškolským vzděláním se specializací v TV. Opět, při srovnání s předchozími výzkumy Sýkory (2017), Šimkové (2014) a Kysely (2012), můžeme jednoznačně vyjádřit shodu ve vzdělání pedagogických pracovníků v oblasti plavecké výuky.

Délka praxe jednotlivých pedagogických pracovníků, kterou jsme zjišťovali, se pohybovala od 0 do 20 a více let v oblasti plavecké výuky. Nejméně pedagogických pracovníků působících v plaveckých školách se pohybovalo na hranici 20 a více let. Jedná se o jednu osobu. Naopak nejvyšší počet pedagogů byl v rozmezí 6 až 10 let praxe. Tuto délku působení v plavecké výuce vykázalo 20 osob. Další bohatě zastoupené období bylo 3 až 5 let, kdy tuto délku praxe mělo 14 pedagogů, 11 až 15 let praxe měly dvě osoby a další dvě osoby pracují v oblasti plavecké výuky 16 až 20 let.

Z celkové tabulky vyplývá, že v plaveckých školách Středočeského kraje, které odevzdaly anketní dotazník, se nejvíce jako první plavecký způsob učí kraul a druhým nejčastěji vyučovaným je plavecký způsob znak. Těmito plaveckými způsoby se naučí plavat až 4670 dětí, které, dle našeho výzkumu, uplavou nejčastěji 20 až 25 m. Osloveným plaveckým školám nejvíce vyhovuje výuková jednotka dlouhá 45 minut a učí při ní děti plavat většinou metodou analyticko-syntetickou. Výuku zabezpečují pedagogové s potřebným vzděláním, nejvíce instruktor/cvičitel, a tím naplňují legislativní požadavky kladené na povinnou plaveckou výuku. Pedagogové v plaveckých školách Středočeského kraje působí v oblasti plavecké výuky nejčastěji 6 až 10 let.

6 Diskuse

Záměrem diplomové práce bylo zmapovat plaveckou výuku ve Středočeském kraji, a to z pohledu výukových metod, které používají plavecké školy v daném kraji, z hlediska volby prvního a dalších plaveckých způsobů, jakož i délky uplavané vzdálenosti na začátku a na konci plaveckého výcviku. Dalším záměrem bylo zmapovat plaveckou úroveň a délku výukových jednotek. Nedílnou součástí práce bylo i zjišťování vzdělanosti jednotlivých pedagogických pracovníků plaveckých škol a délka jejich praxe v oboru.

Na základě hlavního cíle práce byly stanoveny výzkumné otázky, na které se v rámci této kapitoly pokusím komplexněji odpovědět.

První výzkumnou otázkou, kterou jsme si stanovili bylo: *„Který plavecký způsob bude v základním plaveckém výcviku u jednotlivých plaveckých škol ve Středočeském kraji vyučován jako první?“* Na základě použité ankety rozeslané jednotlivým plaveckým školám vyšlo najevo, že prvním plaveckým způsobem se jednoznačně ve čtyřech plaveckých školách ze šesti, které odevzdaly dotazník, vyučuje kraul. Má jednoduchou pohybovou strukturu a je to nejefektivnější plavecký způsob. Současná didaktika plavání i zahraniční didaktiky podle Čechovské (2019) i dalších autorů, volí ve výuce kraul a znak jako první plavecké způsoby.

Druhá výzkumná otázka zněla: *„Jakou vzdálenost uplavou děti na konci plaveckého výcviku?“* Lektori z plaveckých škol, které odevzdaly anketu, vesměs odpověděli, že děti uplavou 20 až 25 m. Otázka byla položena jako volná a některé plavecké školy k odpovědi dodaly, že několik dětí danou vzdálenost uplave s pomůckami, protože si ještě nejsou po skončení výcviku jisté a nezvládnou všechny uplavat tuto vzdálenost bez pomůcky. V uplavaných metrech i plaváním s pomůckami jsme ve shodě s výzkumem Sýkory (2017).

Třetí výzkumná otázka: *„Jakou plaveckou úroveň budou vykazovat žáci účastníci se plavecké výuky v plaveckých školách ve Středočeském kraji?“*. V našich šesti plaveckých školách se naučilo plavat i plaveckým dovednostem 95 % dětí, což je 4670 dětí plavců. Některé děti z různých důvodů neuspěly v bodech verifikovaného testu, který používaly plavecké školy regionu, takže 5 % dětí tvořilo i poté skupinu neplavců. Snad se i mimo

plaveckou výuku budou tyto děti zlepšovat v plaveckých dovednostech, rodiče je budou podporovat a stanou se z nich později plavci.

Podstatou **čtvrté výzkumné otázky** byla délka výuky: *„Bude více převažovat výuková jednotka v délce 45 minut nebo 90 minut ve výuce jednotlivých plaveckých škol?“* Plavecké školy v našem Středočeském kraji zvolily z 50 % délku lekce 45 minut. Je to v souladu s názory odborníků Bělkové (1994), Čechovské (2008), kteří zastávají názor kratších hodin, ale častější frekvence. K diskusi by zde byla otázka volby takové délky výuky, kterou by určovala buď plavecká škola nebo klienti, tedy základní školy. Základní školy, které dojíždějí do plaveckých škol, by dle různých názorů a zkušeností, raději volily delší lekce v menším počtu, aby finančně zvládly co nejlevněji celý plavecký kurz. To odpovídá i šetření Sýkory (2017), v němž nejpreferovanější lekce byla 90 minut.

Pátou výzkumnou otázkou bylo: *„Která z výukových metod bude dominovat ve výuce plaveckých škol ve Středočeském kraji?“* Většina respondentů se shodla na metodě analyticko-syntetické, jen v jedné plavecké škole regionu se učí pomocí smíšené metody. Naše zjištění je v rozporu jak s Bělkovou (1994), tak s Pušem (1996), kteří uvádějí pro tuto věkovou kategorii jako nejvhodnější metodu smíšenou. Oproti tomu i další výzkumy ukazují na hojně používání analyticko-syntetické metody, např. Sýkora (2017).

Šestou výzkumnou otázkou jsme chtěli vědět více o personálním zajištění plaveckých škol. *„Mají pedagogové působící v plaveckých školách potřebné vzdělání?“* Zjistili jsme, že všechny námi oslovené plavecké školy, které odevzdaly vyplněnou anketu, mají pro své kurzy zajištěnou výuku aprobovanými pedagogy. Nejčastější druh vzdělání je instruktor/cvičitel. Čím je vzdělání pedagogů vyšší, tím je méně zastoupené v plaveckých školách, jedná se např. o trenéry I. třídy, nebo pedagogy s vysokoškolským vzděláním se specializací tělesná výchova.

Sedmá otázka výzkumu souvisí s šestou: *„Jak dlouho se pedagogové v plaveckých školách Středočeského kraje věnují plavecké výuce?“* Čas strávený s malými neplavci a posléze plavci vyšel v našem výzkumu tak, že nejvíce zastoupené je rozmezí 6 až 10 let, které bylo zastoupeno dvaceti pedagogy, kteří svými zkušenostmi připravují děti na bezpečný život ve vodním prostředí. Další hojně zastoupená byla délka praxe v rozmezí od 3 do 5 let a vykázalo ji 14 oslovených pedagogů plaveckých škol v regionu.

7 Závěr

Cílem diplomové práce bylo zjistit, které výukové metody používají při povinné plavecké výuce jednotlivé plavecké školy ve Středočeském kraji, jakož i volbu prvního a dalšího plaveckého způsobu. Práce taktéž cílila na plaveckou úroveň dětí na začátku plaveckého výcviku a úroveň na konci plaveckého výcviku. Tato úroveň byla ověřena i formou uplavané vzdálenosti na konci 40hodinové výuky. Práce cílila i na zjišťování délky vyučovací jednotky v jednotlivých školách Středočeského kraje a posledním výzkumným úkolem, na který práce cílila, bylo vzdělání a délka praxe pedagogických pracovníků daného kraje.

Ke zjištění výsledků byla použita metoda anketního kvalitativního dotazování, a pro vyhodnocení výsledků byla použita statistická metoda analýzy získaných dat, včetně aritmetického průměru, modu a mediánu.

Na základě zjištěných výsledků můžeme s určitostí říct, že plavecké školy ve Středočeském kraji nejčastěji ve své výuce používají metodu analyticko-syntetickou, což je ve shodě s výsledky výzkumu Sýkory (2017) a zásadně se ale odlišujeme od tvrzení Bělkové (1994) i Šimkové (2014).

Taktéž můžeme z našich výsledků výzkumu jednoznačně říct, že plavecké školy Středočeského kraje upřednostňují ve své výuce plavecké způsoby, které vycházejí z přirozených pohybů, tj. plavecké způsoby kraul a znak. Plavecký způsob prsa se ve většině plaveckých škol vyučuje až jako třetí. Opět i zde můžeme vyslovit shodnost s doporučeními Čechovské (2019), Colwina (2002), jakož i dalších, zahraničních, výše citovaných autorů.

Z našich výsledků vyplývá, že i povinná plavecká výuka v rozsahu 40hodin pozitivně působí na odstraňování plavecké ngramotnosti, kdy z počátečních neplavců se 95 % dětí dostává dle diagnostiky do kategorie plavců a pouze 5 % dětí z různých důvodů nesplní požadovaný počet bodů pro kategorii plavec.

Plaveckou úroveň taktéž ovlivňuje uplavaná vzdálenost a z našeho výzkumu ve Středočeském kraji, je zřejmé, že po povinné plavecké výuce v rozsahu 40hodin, uplavou děti v průměru 20 až 25 m což vykazuje i zjištěný medián, tj. střední hodnota. Opět můžeme

vyslovit závěr, že plavecké školy svojí výukou splňují požadavky kladené na plaveckou výuku v RVP ZV.

Délka vyučovací jednotky většiny plaveckých škol ve Středočeském kraji je ve shodě s doporučením Bělkové (1994), což je většinou využití 45minutové vyučovací jednotky. Naopak ve zjištěních Sýkory (2017), převažuje výuka v délce 90 minut a dochází tak k odlišnosti oproti našim výsledkům.

Vzdělání jednotlivých pedagogů plaveckých škol ve sledovaném kraji vykázalo nejvyšší počet pedagogů v oblasti vzdělání Instruktor – cvičitel, kterých bylo 22. Naopak nejnižší vzdělání bylo u vysokoškolsky vzdělaných pedagogů se specializací tělesná výchova. I zde můžeme jednoznačně říct, že vzdělání pedagogů v jednotlivých plaveckých školách Středočeského kraje je v souladu s požadavky Národní soustavy kvalifikací a dle platné legislativy.

Délka praxe jednotlivých instruktorů se pohybovala ve sledované oblasti od 3 do 20 a více let, kdy největší počet pedagogů působí v plaveckých školách od 6 do 10 let. Tato délka působení pedagogů přispívá ke kvalitě plavecké výuky a plavecké gramotnosti dětí.

Dle výsledků výzkumu si dovolíme tvrdit, že sledované plavecké školy Středočeského kraje jsou ve většině svého působení pokrokové, protože používají doporučené metodiky a volí výuku prvního plaveckého způsobu v souladu s novodobými didaktickými doporučeními. Tyto atributy se jednoznačně projevují v plavecké úrovni dětí i délce uplavané vzdálenosti na konci povinné plavecké výuky. Vzdělání pedagogů a délka jejich praxe v plavecké výuce jednoznačně taktéž ovlivňuje kvalitu absolventů plavecké výuky.

8 Seznam použitých informačních zdrojů

8.1 Literární zdroje

1. BANK, Ladislav, 1991. *Plavecký výcvik*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-7067-014-2.
2. BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána, 1983. *Didaktika základního a zdokonalovacího plaveckého výcviku na školách*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
3. BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána, 1994. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7066-837-7.
4. COLWIN, Cecil M., 2002. *Breaktrough Swimming*. Illinois (USA): Human Kinetics. ISBN 978-0736037778.
5. ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ, 2007. *Psychologie pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-273-7.
6. ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš Miler, 2008. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2154-5.
7. ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš Miler, 2019. *Didaktika plavání: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-245-4283-3.
8. DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ, 2017. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3308-4.
9. GAVORA, Peter, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozšířené české vydání. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.
10. GIEHRL, Josef a Michael HAHN, 2000. *Plavání*. České Budějovice: Koop. Průvodce sportem. ISBN 978-80-7232-268-8.
11. HOCH, Miloslav a Vladimír ČERNUŠÁK, 1968. *Plavání*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
12. HOCH, Miloslav, 1987. *Plavání: Teorie a didaktika: učebnice pro posluchače studijního oboru tělesné výchovy a sportu*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
13. HOCH, Miloslav, 1991. *Učte děti plavat*. 2., noveliz. vyd. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-055-4.
14. HRABINEC, Jiří, 2017. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3625-2.
15. CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1369-4.
16. KUBÁTOVÁ, Helena, 2009. *Rukověť autora diplomky*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-2314-2.
17. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-1284-9.
18. LEWIN, Gerhard, 1979. *Slabikář malého plavce*. 1. vyd. Praha: Olympia. ISBN 27-007-79.
19. MAGLISCHO, Ernest W. a Ernest W. MAGLISCHO, c2003. *Swimming fastest*. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN 0-7360-3180-4.
20. MATĚJČEK, Zdeněk, 1986. *Počátky duševního života*. Praha: Panorama.

21. PEDROLETTI, Michel, 2007. *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-205-8
22. PELIKÁN, Jiří, 2011. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 2., nezměn. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1916-3.
23. PERIČ, Tomáš, 2004. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0683-0.
24. PUŠ, J. a kol., 1996. *Plavání, učební text pro cvičitele*. Praha: Asociace plaveckých škol.
25. REICHEL, Jiří, 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3006-6.
26. SVOBODOVÁ, Irena, 2018. *Plavecká výuka*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7603-121-0.
https://futurebooks.cz/books/pedfa_fof_7/?/obalka/
27. VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.

8.2 Internetové zdroje

28. Asociace plaveckých škol. Dostupné z <https://www.asocplavskol.cz/> [cit. 12. 10. 2019]
29. Česká unie školního plavání. Dostupné z <http://cusp.icard.cz/vzdelani-vzdelavani> [cit. 12. 10. 2019]
30. Diagnostika plaveckých dovedností. Dostupné z http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:ao3RcrpvDCcJ:web.ftvs.cuni.cz/elstudovna/download.php%3Fdir%3D./obsah/plavjedna/doc%26soubor%3DLEKCE_c_2.doc+&cd=7&hl=cs&ct=clnk&gl=cz [12. 10. 2019]
31. Dotazník. Dostupné z <https://www.survio.com/cs/>
32. DOUBRAVA, L. *Z učitelů plavání se stali pedagogičti pracovníci*. Učitelské noviny [online]. 2005, č. 26/2005 [cit. 12. 10. 2019]. Dostupné z <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=4934>
33. Kvalifikace učitelů plavání. Dostupné z <http://www.narodnikvalifikace.cz/hledani/Text-plav%C3%A1n%C3%AD/typ-and/kategorie-PK-UPK-Orchard/pole-Kod-Nazev-OdbornaKompetence-Povolani-HodnoticiStandard/parametry-inv-stem/pouze-platne-ne> [cit. 12. 10. 2019]
34. Metodický pokyn MŠMT 37014. Dostupné z <http://www.msmt.cz/dokumenty/metodicky-pokyn-k-zajisteni-bezpecnosti-a-ochrany-zdravi-deti-zaku-a-studentu-ve-skolach-a-skolskych-zarizenich-zrizovanych-ministerstvem-skolstvi-mladeze-a-telovychovy> [cit. 6. 11. 2019]
35. Opatřením ministryně MŠMT z 3. 5. 2017. [cit. 6.11. 2019]. Dostupné z <https://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/opatreni-ministryne-skolstvi-mladeze-a-telovychovy-kterym-se-1-1>
36. Rekvalifikace pro výuku plavání. [cit. 20.6.2021]. Dostupné z <https://www.plavanicko.cz/cvicitel-trener-instruktor-plavani/>
37. RVP pro ZV. Dostupné z <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani> [cit. 30. 10. 2019]
38. Školský zákon. Dostupné z <https://www.msmt.cz/dokumenty-3/skolsky-zakon-ve-zneni-ucinnem-od-15-2-2019> [cit. 30.10.2019]

39. UK FTVS. Dostupné z <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-2198.html> [cit. 13.6.2021]
40. UPOL. Dostupné z <https://czvftk.upol.cz/trenerska-studia-i-trida/plavani-trenerstvi-i-tridy> [cit. 13.6.2021]
41. Vzdělávací programy platné před zavedením RVP. Dostupné z <http://www.nuv.cz/t/vzdelavaci-programy-platne-v-zakladnim-vzdelavani-pred> [cit. 12. 10. 2019]

8.3 Nepublikované zdroje

42. MARKVARTOVÁ, Gabriela, 2015. *Realizace plavecké výuky podle rámcových vzdělávacích programů na základních školách ve Středočeském kraji*. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Plavecké sporty. Vedoucí práce Čechovská, Irena.
43. NEUMANNOVÁ, Denisa, 2017. *Plavecký výcvik žáků na 1. stupni ZŠ*. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Svobodová, Irena.
44. PUKOVÁ, Lenka, 2006. *Zhodnocení plavecké úrovně způsobu znak u žáků 1. stupně základních škol po absolvování povinné plavecké výuky ve vybraných plaveckých školách*. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Plavecké sporty. Vedoucí práce Miler, Tomáš.
45. SOBOTA, Marek, 2016. *Metody výuky dětí předškolního věku v plavecké škole*. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Svobodová, Irena.
46. SÝKORA, Jan, 2017. *Plavecká výuka v regionu Benešov*. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Svobodová, Irena.
47. ŠIMKOVÁ, Zuzana, 2014. *Výukové metody v plavecké škole pro děti*. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Svobodová, Irena.
48. VALÁŠKOVÁ, Gabriela, 2007. *Efektivita základní plavecké výuky bez předchozí přípravné etapy*. Závěrečná práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Trenérská škola. Vedoucí práce Čechovská, Irena.

9 Seznam tabulek

Tabulka 1 - Volba prvního a dalšího plaveckého způsobu	47
Tabulka 2 - Volba prvního a dalšího plaveckého způsobu – modus, medián, aritmetický průměr.....	48
Tabulka 3 - Uplavaná vzdálenost na konci plaveckého výcviku	49
Tabulka 4 - Plavecká úroveň počty	50
Tabulka 5 - Délka výukové jednotky	51
Tabulka 6 - Výukové metody.....	53
Tabulka 7 - Vzdělání pedagogů plaveckých škol.....	54
Tabulka 8 - Délka praxe pedagogů v plaveckých školách.....	56
Tabulka 9 - Souhrnná tabulka	57

10 Seznam grafů

Graf 1 - Volba prvního plaveckého způsobu	48
Graf 2 - Plavecká úroveň	51
Graf 3 - Délka výukové jednotky	52
Graf 4 - Výukové metody	53
Graf 5 - Vzdělání pedagogů plaveckých škol.....	55
Graf 6 - Délka praxe pedagogů v plaveckých školách	56

11 Seznam obrázků

Obrázek 1 - Pohyb dolních končetin při plaveckém způsobu prsa	32
Obrázek 2 - Pohyb horních končetin při plaveckém způsobu prsa	33
Obrázek 3 - Pohyb dolních končetin při plaveckém způsobu kraul.....	35
Obrázek 4 - Pohyb horních končetin při plaveckém způsobu kraul	36
Obrázek 5 - Pohyb dolních končetin při plaveckém způsobu znak	38
Obrázek 6 - Pohyb horních končetin při plaveckém způsobu znak	39

12 Seznam příloh

Příloha 1 - Test plaveckých dovedností	72
Příloha 2 – Vzorový anketní dotazník	73

Příloha 1 - Test plaveckých dovedností dle Čechovské a Milera (2008)

1. Potopení hlavy

potopení hlavy provedené zvolna podřepem, výdrž – počítat zvolna do pěti 3 body

potopení hlavy provedené rychle, bez výdrže 2 body

neúplné potopení hlavy pod vodou (oči nebo uši zůstávají nad vodou) 1 bod

2. Otevření očí pod vodou (kontrola pod vodou)

při potopení očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky 3 body

rychlé otevření očí, chybná odpověď 2 body

potopení bez zrakové kontroly 1 bod

3. Výdech do vody

prohloubený úplný výdech, provedení zvolna 3 body

výdech do vody proveden rychle 2 body

pouze částečný výdech 1 bod

4. Hvězdice v poloze na prsou

cvičení provedené zvolna, výdrž, počítat zvolna do pěti 3 body

cvičení bylo provedené bez výdrže 2 body

cvičení nebylo správně nebo vůbec provedené 1 bod

5. Hvězdice v poloze na zádech

cvičení provedené zvolna, výdrž – počítat zvolna do pěti 3 body

cvičení bylo provedené bez výdrže 2 body

cvičení nebylo správně nebo vůbec provedené 1 bod

6. Kotoul ve vodě

proveden překot vpřed, úplné přetočení podél příčné osy, zvolna 3 body

proveden překot vpřed s drobnými nedostatky 2 body

provedeno neúplné přetočení 1 bod

7. Výlov 2 předmětů z hloubky 2 m

výlov 2 předmětů 3 body

výlov pouze 1 předmětu 2 body

výlov nebyl úspěšný 1 bod

8. Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku

pád (skok) z podřepu střemhlav („po hlavě“) 3 body

pád (skok) z podřepu „po nohách“ 2 body

vstup do vody nebyl proveden z podřepu skokem nebo pádem 1 bod

9. Vznášení se ve vodě (floating)

výdrž ve floatingu více než 1 minutu 3 body

výdrž ve floatingu více než 30 sekund 2 body

výdrž ve floatingu méně než 30 sekund 1 bod

10. Splývání

odraz od stěny bazénu a splývání více než 5 m 3 body

odraz od stěny bazénu a splývání více než 2 m 2 body

odraz od stěny a splývání bez výdrže 1 bod

Hodnocení

Velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností 25-30 bodů

Pokročilý začátečník 16-24 bodů

Úplný začátečník méně než 16 bodů

Příloha č. 2 – Vzorový anketní dotazník

1. Jakou výukovou metodu v plavecké škole používáte?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

Komplexní metodu (zvládnutí pohybu bez nároku na přesnost, nezdůrazňujeme podrobnosti)

Analyticko-syntetickou metodu (návčik dílčích prvků (nohy, ruce, dýchání), poté pohybový celek)

Smíšenou metodu (kombinace dvou předchozích metod)

Jiná...

2. Jaká je délka výukové hodiny ve vaší PŠ?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

45 minut

60 minut

90 minut

3. Kolik škol se účastní vašeho plaveckého výcviku?

4. Kolik žáků za školní rok odučíte?

Nápověda k otázce: Průměrně za školní rok.

5. Kolik z toho začínalo neplavců diagnostikovaných podle „Testu plaveckých dovedností“ dle Čechovské a Milera (2008)?

6. Kolik žáků neplavců na konci výukových lekcí plavalo?

7. A kolik metrů na konci průměrně uplavali?

8. Který plavecký způsob učíte jako první, který jako druhý?

Nápověda k otázce: Změňte pořadí položek dle svých preferencí (1. - první způsob, 2. - druhý způsob, 3. - neučíme nebo jen okrajově)

prsa

kraul

znak

9. Vzdělání jednotlivých pedagogů (instruktorů) vaší PŠ a délka jejich praxe v oboru.

Nápověda k otázce: Instruktor, cvičitel plavání, učitel plavání, trenér I., trenér II., trenér III., VŠ specializace TV (uved'te školu), jiné.