

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra Tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Srovnání výuky plaveckých škol v ČR

Comparison of Teaching Swimming Schools in the Czech Republic

Nikola Borovičková

Vedoucí práce: PaedDr. Irena Svobodová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: B TVS-VZ

2021

Odevzdáním této bakalářské práce na téma srovnání výuky plaveckých škol v ČR potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 10.7.2021

Ráda bych poděkovala PaedDr. Ireně Svobodové za odborné vedení mé bakalářské práce, za cenné rady, také za čas, který mě a mé práci věnovala, a hlavně za její trpělivost. Dále bych také velice ráda poděkovala všem, kteří se na této práci jakkoli podíleli, ať už poskytnutím materiálů či informací.

ABSTRAKT

Cílem práce je zmapovat povinnou plaveckou výuku dětí mladšího školního věku v jednotlivých krajích České republiky. Práce bude zacílena nejen na problematiku volby prvního plaveckého způsobu, používané výukové metody, ale i na vzdělání pedagogů působící v oblasti plavecké výuky. Práce bude mapovat i problematiku výuky sebezáchranných prvků a využívání plaveckých pomůcek.

V teoretické části se práce zabývá nejenom historií plavecké výuky, ale i významem plavání, seznamuje s jednotlivými vyučovanými plaveckými způsoby, legislativou, která je součástí výuky plavání, a i charakteristikou dětí mladšího školního věku.

Praktická část je zaměřena na srovnání plavecké úrovně jednotlivých krajů při povinné výuce plavání a komponenty, které tuto výuku ovlivňují. Zároveň bude praktická část mapovat výuku jednotlivých plaveckých způsobů, výukové metody, vzdělání pedagogů, využívané plavecké pomůcky v plaveckých školách daných krajů ČR.

KLÍČOVÁ SLOVA

Plavání, plavecká výuka, děti a plavání

ABSTRACT

The aim of the bachelor thesis is to map the compulsory swimming lessons for children of younger school age in individual regions of the Czech Republic. The thesis will focus not only on the choice of the first swimming method, the teaching methods used, but also on the education of teachers working in the field of swimming education. The thesis will also look into the issue of teaching self-rescue elements and the use of swimming aids.

In the theoretical part, the thesis deals with the history of swimming lessons as well as with the importance of swimming. The thesis acquaints with the individual methods of swimming, the legislation which is part of swimming lessons, and the characteristics of children in younger school age.

The practical part will focus on comparing the individual regions in the compulsory teaching of swimming and the components that affect this teaching. Furthermore, the practical part will map the teaching of individual swimming methods, teaching methods, education of teachers, swimming aids used in swimming schools in the regions of the Czech Republic.

KEYWORDS

Swimming, swimming lessons, children and swimming

Obsah

1	Úvod	8
2	Cíl práce.....	9
2.1	Problémové otázky	9
2.2	Úkoly práce.....	9
3	Teoretická část.....	10
3.1	Historie výuky plavání.....	10
3.2	Plavecká výuka v České republice	12
3.3	Význam plavání.....	13
3.4	Plavecké školy v České republice	15
3.4.1	Organizace, které sdružují plavecké školy v České republice.....	16
3.4.2	Plavecké školy a zařízení, která poskytují plaveckou výuku	16
3.4.3	Legislativní normy výuky plavání.....	17
3.4.4	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání	18
3.5	Didaktické aspekty plavecké výuky	18
3.5.1	Personální zajištění plavecké výuky v plaveckých školách	19
3.5.2	Organizace plavecké výuky.....	19
3.5.3	Vyučovací postupy	22
3.5.4	Vyučovací metody v plaveckém výcviku.....	23
3.5.5	Pedagogické zásady při výuce plavání	24
3.6	Plavecká výuka	26
3.6.1	Základní plavecké dovednosti	26
3.6.2	Plavecké způsoby	30
3.6.3	Plavecké pomůcky	30
3.7	Dítě mladšího školního věku	39

4	Výzkumné otázky	43
5	Výzkumná část	44
5.1	Metody použité v práci	44
5.2	Popis výzkumu	46
5.3	Popis výzkumné skupiny	46
5.4	Výsledková část.....	46
5.4.1	Způsob zpracování dat výzkumu	46
5.4.2	Počet plaveckých škol v jednotlivých krajích ČR.....	46
5.4.3	Metody používané v plaveckém výcviku v jednotlivých krajích	48
5.4.4	Volba prvního plaveckého způsobu v plaveckých školách jednotlivých regionů ČR.....	49
5.4.5	Nejčastěji využívané pomůcky v plavecké výuce v jednotlivých krajích v ČR 50	
5.4.6	Výuka sebezáchranných prvků.....	52
5.4.7	Vzdělání pedagogů	54
5.4.8	Délka praxe pedagogů v plaveckých školách v ČR	56
5.5	Souhrn výsledků	58
6	Diskuse	61
7	Závěr.....	64
8	Seznam použitých informačních zdrojů	66
8.1	Literární zdroje	66
8.2	Internetové zdroje	67
8.3	Nepublikované zdroje.....	67
9	Seznam tabulek.....	68
10	Seznam obrázků.....	69

11	Seznam příloh.....	70
----	--------------------	----

1 Úvod

Při pohledu na plavce se potvrzuje to, co řekl kdysi Woody Allen: *„Tvrdí se, že plavání podporuje držení těla a ladné pohyby, ale všimli jste si někdy, jak chodí kachna?“*

Jak je zřejmé z úvodního citátu plavání je náročný sport, protože zde musíme skloubit pohyby horních a dolních končetin, což je samo o sobě dost náročné. Dalším problémem je, že veškeré pohyby při plavání provádíme v horizontální poloze a v pro nás suchozemcích v nepřírodném prostředí, vodě.

Plavání má mnohostranný význam pro život člověka. Je to dovednost, která není nahraditelná jinou dovedností, je to jediný způsob lokomoce, díky kterému se můžeme pohybovat ve vodním prostředí.

Vzhledem k tomu, že jsem byla nucena v rámci výuky plavání na PedF UK zvládnout všechny čtyři plavecké způsoby a nebyla jsem žádná „zářná“ plavkyně, musela jsem docházet ve svém volném čase na doučování plaveckých dovedností. Plavání jsem si díky tomu oblíbila a stalo se nedílnou součástí mého běžného života. Začala jsem trénovat i děti v plaveckém oddíle a vyučovat i v plavecké škole při PedF UK v Brandýse nad Labem. Vzhledem ke své práci v této oblasti jsem se začala zajímat, zda všechny plavecké školy v republice používají stejné výukové metody, pomůcky, vyučují stejný plavecký způsob jako v naší škole. Proto jsem se rozhodla zmapovat danou problematiku v celé republice a v jednotlivých krajích u všech plaveckých škol. Ke zjištění výsledků jsem použila kvůli koronavirové situaci anketního dotazování prostřednictvím google forms.

2 Cíl práce

Cílem mé bakalářské práce je na základě literatury a jiných bakalářských a diplomových prací shrnout a srovnat výukové metody v plaveckých školách pro děti.

Úkolem bude zjistit jaké možnosti nabízí plavecká výuka, obsah a podmínky výuky, lektorské zabezpečení a výstupní cíle výuky dětí.

2.1 Problémové otázky

- 1) Jaká je nejpoužívanější výuková metoda v plavecké škole pro děti mladšího školního věku?
- 2) Jaké plavecké pomůcky jsou při výcviku nejčastěji používané?
- 3) Nacvičují trenéři a učitelé s dětmi prvky sebezáchrany?
- 4) Mají mít všichni vyučující v plavecké výuce vzdělání pro tuto činnost?
- 5) Který plavecký způsob je vyučován jako první?

2.2 Úkoly práce

- 1) Studium odborné literatury k dané problematice
- 2) Formulace kapitol, úvodu, cílů, úkolů a výzkumných metod
- 3) Formulace teoretické části práce
- 4) Sběr dat
- 5) Příprava výsledkové části
- 6) Formulace dílčích výsledků
- 7) Pracovní verze bakalářské práce

3 Teoretická část

3.1 Historie výuky plavání

Prvobytně pospolná společnost se již musela plaváním zabývat, protože plavání patřilo k základním pohybovým dovednostem, mezi které patří i chůze, běh, lezení, házení apod. Všechny tyto dovednosti byly nezbytné v boji člověka s přírodou a patřily mezi existenční nutnost.

První zmínky o výuce plavání máme už z dob otrokářské společnosti. Otrokáři jako vládnoucí třída požadovali, aby jejich děti, které měly být dědicové moci a jejich majetku, měly co nejlepší vzdělání, proto se vyučovalo umění, základy vědy i tělesná výchova ve které bylo součástí právě i plavání.

Plavání bylo velmi oblíbené ve starověkém Egyptě a bylo dostupné všem, i ženám. Jako důkaz nám slouží nástěnné kresby a malby na nalezených předmětech, jejichž motivem jsou lidé, kteří vykonávají plavecké pohyby. Z historických pramenů také víme to, že už ve starověkém Egyptě byli učitelé plavání a ti učili plavat děti faraonů.

Nejvíce se tělesná výchova rozvíjela v antickém Řecku. Součástí tělesné výchovy bylo i plavání, které se stalo jedním z nejdůležitějších předmětů na gymnáziích. Ten, kdo neuměl číst a plavat byl označován jako nevzdělanec.

Ve starém Řecku i Římě patřilo plavání k základnímu vojenskému výcviku (Hoch a kol., 1993).

Hoch (1993) dále také uvádí, že naše země měly odlišný historický vývoj. V našich zemích se totiž nerozvinul otrokářský řád, a proto vzdělání nebylo stejné jako u Římanů a Řeků. V naší zemi se o plavání zmiňuje až Jan Amos Komenský. Výuku plavání popisuje v učebnici Orbis Pictus jako součást překonávání vodního zdroje. František Palacký se následně věnuje problematice plavání v knize Dějiny národa českého.

V roce 1538 byl vydán spis „Colymbetessive de artentandi“ od profesora Wynmanna z Ingolstadtu, který byl považován za první učebnici plavání.

Z filantropina ve Schnepfenthalu, kde učil německý pedagog Gunts-Muths máme první zmínky o zavedení plavecké výuky do vyučování v období kapitalismu. Tento pedagog

sepsal roku 1798 postupy výuky plavání. Také byl zakladatelem vyučovací „metody bidla“, která se využívá v různých přeměnách až do současnosti. Metoda bidla je založena především na mechanickém opakování pohybu. Nedostatkem této metody je to, že plavec nepotápí obličej.

V naší zemi dlouho probíhala výuka pod vlivem německých zemí, a to podle metod německého pedagoga Guts-Muthse. U nás se začal projevovat organizovaný plavecký výcvik převážně ve školské linii, ale i klubové linii až od poloviny 19. století. Koncem 19. století byla plavecká výuka na základě nařízení ministerstva školství zařazena do výuky v rámci hodin tělesné výchovy. V České republice 20. století znamenalo velký rozvoj v oblasti plavecké výuky a koncem 60. let minulého století byla zavedena povinná plavecká výuka na prvním stupni základních škol v rámci hodin tělesné výchovy povinná pro všechny děti (Dvořáková, Engelthalerová a kol. 2017).

Po metodě bidla, která se u nás používala, byla hlavní metodou výuky metoda kolektivního výcviku, která se k nám ovšem dostala z USA až koncem 40. let minulého století. Díky metodě kolektivního výcviku se za pomoci nadlehčovacích pomůcek u nás více zohledňovaly individuální schopnosti, věkové zvláštnosti, a i materiální podmínky výcviku. Od roku 1972 za pomoci ČSTV, školství, ministerstva financí a za finanční podpory České státní pojišťovny u nás začala vznikat střediska plavecké výuky, které se snažily vyrovnat s plaveckou negramotností. Od financování však postupně odstupovaly České státní pojišťovny a financování tak zůstalo výhradně na ministerstvu školství s minimální podporou České pojišťovny. Rok 1980 byl mezníkem v plavecké výuce, kdy ministerstvo školství uzákonilo pro žáky základních škol plavecký výcvik jako povinný. Česká republika se tímto aktem stala unikátem mezi státy po celém světě.

U žáků mladšího školního věku ve 3. a 4. ročníku základní školy zabezpečovala plavecká střediska povinnou plaveckou výuku v rozsahu 40 hodin. Pokynem MŠMT ČR v roce 1992 byla plavecká výuka nechána pouze na osvědčení a libovůli ředitelů jednotlivých základních škol. Plavecká výuka probíhala pouze na těch školách, které měly možnost anebo podmínky na realizaci plaveckého výcviku. Přesto že nebyl plavecký výcvik povinný, účastnilo se ho dle Svobodové přibližně 72 % škol z celé republiky (Hrabinec a kol. 2017).

Od roku 1992 se veškerá plavecká výuka realizovala na základě RVP ZV, kde byl plavecký výcvik v rámci tělesné výchovy zařazen do oblasti vzdělávání Člověk a zdraví. Ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví se plavání uplatňuje pro podporu zdraví, ale má také vliv na socializaci dětí a tím nám navazuje na oblast Člověk a jeho svět. Tyto vzdělávací oblasti řeší určité klíčové kompetence, jsou ovšem neméně důležitým faktorem pro plaveckou výuku. RVP ZV v oblasti vzdělávání Člověk a zdraví má za cíl výuku základních plaveckých dovedností jakou jsou skoky a pády do vody, plavecké dýchání, orientace ve vodě, vznášení a splývání s prvky sebezáchrany a pocit vody. Postupně v této etapě plaveckého výcviku se do výuky zařazovaly prvky, které jsou potřebné k dalšímu nácviku prvního plaveckého způsobu. Jako první plavecký způsob byl doporučován kraul nebo znak z důvodu jejich nenáročné pohybové struktury a přirozenosti.

Na základě dohody Asociace plaveckých škol ČR a MŠMT ČR od 1.9. 2017 byla opět plavecká výuka povinně zařazena do výuky tělesné výchovy, stejně jako tomu bylo v 80. letech, výuka měla rozsah 40 vyučovacích hodin, a to nejlépe ve 2 po sobě jdoucích let a nejlépe ve druhé a třetí třídě základní školy. Z RVP ZV vycházejí výukové plány tak jako v předešlém období a plavecká výuka opět rozvíjí hlavně zdravotní hledisko. Vodní prostředí má hlavně vliv na rozvoj zdraví, toto prostředí komplexně působí na celý organismus jedince, především na svalstvo a dále rozvíjí plavecké dovednosti (RVP ZV, 2017).

3.2 Plavecká výuka v České republice

V září 1980 se stala významným mezníkem vývoje plavecké výuky na školách 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*“. Plavecká výuka žáků na základních školách byla tímto dokumentem uzákoněna jako povinná (Bank, 1991). Již zmíněná směrnice zajišťovala, že se výuka plavání stala součástí běžného vyučování a byla organizována v rozsahu 20 vyučovacích hodin, a to nejpozději ve 4. ročníku základní školy. Ve spolupráci s Ministerstvem školství výuku zajišťovala střediska plavecké výuky, které zřizovaly tělovýchovné jednoty nebo odbory školství okresních národních výborů. Dále je také velmi důležitý rok 1990, ve kterém dochází ke vzniku institutu plaveckých škol. Střediska plavecké výuky byla přejmenována na Plavecké školy. Desátého května roku 1990 došlo na základě pokynů MŠMT k rozšíření

učebních plánů základních škol o třetí hodinu tělesné výchovy. Již zmíněným plaveckým školám bylo doporučeno organizovat výuku plavání ve dvou po sobě jdoucích ročnících v rozsahu 20 hodin v každém ročníku. Poradním orgánem ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy byla zvolena Rada plaveckých škol (Bank, 1991).

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

Na základních školách byla v roce 2009 zrušena povinná plavecká výuka a zařazení výuky plavání do školních vzdělávacích programů bylo pouze v pravomoci ředitelů základních škol, kteří chápali většinou plaveckou výuku tak, že je prospěšná pro zdraví a bezpečnost svých žáků a zapracovali tak plaveckou výuku do ŠVP. Výuka plavání se roku 2017 opět stává povinnou pro všechny žáky na prvním stupni základních škol v rozsahu 40 hodin ve dvou po sobě jdoucích ročnících (Opatření ministryně MŠMT z 3. 5. 2017).

3.3 Význam plavání

Mladou populaci výuka plavání vybavuje na celý život nezastupitelnou komplexní dovedností plavat. Osobu, která zvládá samostatný a bezpečný pohyb ve vodě s perspektivou jeho využití pro jednotlivé potřeby i naplnění potřeb společenských, můžeme nazvat plavcem. Být plavcem znamená být schopen bezpečného a samostatného pohybu ve vodě.

Po biologické stránce je plavání jednou z nejúčinnějších pohybových aktivit s výraznou zdravotní orientací. Všestranně a rovnoměrně zatěžuje svalstvo, jak velké svalové skupiny, tak ale i ty, které v běžném životě moc často nepoužíváme. Poloha těla při plavání a způsob svalové práce podporují schopnost svalového napětí a svalového uvolnění. Tím se tvoří podmínky pro zdokonalování svalového napětí. Další pozitivní vliv, který plavání má, je vliv na posilování posturálních svalů trupu.

Plavání také napomáhá udržovat rozsah kloubní pohyblivosti dolních i horních končetin.

Vodorovná poloha při plavání je velmi příznivá pro činnost srdečně cévního systému, protože snižuje srdeční námahu a usnadňuje proudění krve v těle. K dobrému prokrvení tkání napomáhá pravidelné dýchání a rytmická činnost svalstva.

Také na dýchání má plavání příznivé účinky, jelikož při této činnosti se plíce lépe prokrvují a aktivují. Při překonávání tlaku vody dochází výdechových fázích ke zvýšené zátěži respiračního systému.

Pro plavce s respiračním oslabením plavání vytváří dobré podmínky z toho důvodu, že ve vzduchu není prach a vzduch je čistý a nasycený vodními parami.

Plaváním rozvíjíme termoregulační mechanismy a tím dochází k žádoucímu otužování (Šimková, 2014).

Zdravotní význam plavání

Plavání předchází brzkému stárnutí organismu a také je prostředkem zachování zdraví. Podle Bělkové (1994, str. 5-7) plavání zlepšuje zdraví po těchto stránkách:

- 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

Plavání i další vodní aktivity mají u všech jedinců přínos v oblasti socializace zdraví. Jedna z prvních aktivit, se kterou se děti během svého vývoje setkávají organizovanou formou výuky, která nese znaky sociálního učení je právě plavecká výuka. Právě zde dítě navazuje vztah s pedagogem a dalšími dětmi (Svobodová in Dvořáková, 2017). Při plavecké výuce děti s rodiči se velice prohlubuje vztah mezi nimi. Tím se zvyšuje u dětí pocit bezpečí a pocit vlastní jistoty a dále také více vnímají autoritu rodičů (Bělková, 1994).

Bělková (1994) vidí socializační význam v interakčním charakteru plavání z důvodu, že zprostředkovává spousty příležitostí k navazování nových společenských kontaktů, a to jak mezi pedagogem a dítětem, tak i mezi dětmi. Dítě se díky tomu lépe adaptuje na sociální prostředí. Hra je nejvhodnější metoda na odbourávání strachu a obav. Také nám hry pomáhají formovat schopnosti, dovednosti a posilují morálně volní vlastnosti jako například sebeovládání, cílevědomost, samostatnost, houževnatost, ale i schopnost dodržovat kázeň a překonávat překážky. Při výuce plavání dochází vedle sociálních kontaktů také k rozvoji motorických dovedností a děti si i osvojí důležité hygienické návyky. Dítě musí během plaveckého výcviku překonávat psychické a stresové zábrany jako třeba z potopení hlavy či utonutí. Díky tomu, že dítě tyto zábrany překonává, posiluje tím své morálně volní vlastnosti, jako je kázeň, houževnatost, cílevědomost 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 České republice

Tyto podkapitoly, které budou následovat mapují různé typy plaveckých škol, které v České republice působí a mohou provozovat povinnou plaveckou výuku. Zároveň se budou tyto kapitoly věnovat i legislativě potřebné pro jejich provoz.

3.4.1 Organizace, které sdružují plavecké školy v České republice

Asociace plaveckých škol

Asociaci plaveckých škol předcházela Rada plaveckých škol. Účelem této asociace je, aby se prohloubila spolupráce mezi plaveckými školami nebo například poradenství v oblasti platné legislativy, v oblasti metodiky výuky, přípravy učitelů plavecké výuky a také zastoupení společných zájmů členů plaveckých škol vůči jiným organizacím, orgánům, státní a místní správě. Praha 10 – Strašnice je sídlem Asociace plaveckých škol (dále už jen APŠ).

Česká unie školního plavání (dále už jen ČUŠP)

Účel České unie školního plavání je vymýšlení a následné vytvoření optimálních podmínek pro podporu a rozvoj školní plavecké výuky pro žáky škol v celé České republice. ČUŠP se spolu s dalšími subjekty podílí na vytváření optimálních podmínek k personálnímu zabezpečení, k plánování, k realizaci školní plavecké výuky a k materiálnímu zabezpečení plavecké výuky žáků škol z celé České republiky. V rámci školní plavecké výuky ČUŠP poskytuje služby svým členům, popřípadě i jiným institucím, organizacím a subjektům. V Uherském Hradišti se nachází sídlo ČUŠP (Česká unie školního plavání [online]).

3.4.2 Plavecké školy a zařízení, která poskytují plaveckou výuku

Plavecká škola – školské účelové zařízení

V plaveckých školách jakožto školských účelových zařízeních podle § 16 vyhlášky č. 108/2005 Sb. Tato školská zařízení jsou zapsána v souladu s § 7 odst. 6 zákona č. 561/2004 sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání ve školském rejstříku. Zřizovatelem takovýchto organizací, mezi které patří i plavecké školy může být kraj, obec a dobrovolný svazek obcí. V takových to organizacích vykonávají přímou pedagogickou činnost pracovníci, kteří absolvují pro tuto funkci rekvalifikační kurzy a získají například osvědčení Učitele plavání, Cvičitele plavání nebo Instruktora plavání (dostupné z: Česká unie školního plavání [online]).

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

Tato sdružení, spolky a sdružení zajišťují plaveckou výuku subjektům nezapsaným ve školském rejstříku. Plaveckou výuku poskytuje právnická nebo fyzická osoba provozující

živnost podle živnostenského zákona. Na základě vzdělání jediného člověka – garanta obdrží majitel, organizace, provozovatel atd. živnostenské oprávnění. Česká unie školního plavání na svých webových stránkách uvádí, že nebyla najita žádná právní norma, která by vyžadovala vzdělání a oprávnění instruktorů, kteří v těchto plaveckých školách učí. U všech těchto subjektů je nutné, aby byl po celou dobu plavecké výuky přítomen pedagogický pracovník. Právní osoba, která vykonává činnost na základní škole nemůže přenést odpovědnost na jiný subjekt. Jiný subjekt jsou například spolky, tělovýchovné jednotky, podnikající právníké a fyzické osoby (Česká unie školního plavání [online]).

Plavecké školy – základní školy

Zajišťuje plaveckou výuku přímo u právníké osoby, která provozuje činnost základní školy, jestliže tato právníké osoba spravuje, vlastní a provozuje plavecký bazén, ať v doplňkové či hlavní činnosti. Plaveckou výuku může poskytovat žákům jiných základních škol anebo vlastním žákům. Pedagogičtí pracovníci provádí plaveckou výuku buď v hodinách svého úvazku nebo na dohodu, a to v obyčejně doplňkové činnosti školy (Česká unie školního plavání [online]).

Ať už je zřizovatelem kdokoliv, musí plavecké školy disponovat základními dokumenty jako jsou pracovní řád, hospodářská smlouva a statut plavecké školy.

3.4.3 Legislativní normy výuky plavání

Plavecký výcvik žáků musí mít jednoznačnou oporu v právních normách. V této podkapitole je uveden přehled zákonů, vyhlášek a metodických pokynů, které plaveckou výuku doprovází.

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.

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.

3.4.4 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Jedním z nejdůležitějších dokumentů kurikulární reformy jsou tzv. rámcové vzdělávací programy, které jsou potřebné pro vzdělávání žáků od tří do devatenácti let. Tyto programy kladou zásadní důraz především na rozvoj klíčových kompetencí. Rámcové vzdělávací programy pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV) jsou rozděleny do devíti vzdělávacích oblastí. Plavání v tomto vzdělávacím programu je situováno do oblasti Člověk a zdraví a je ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova. V rámci prvního stupně je obsah vzdělání dále členěn na první období, které se týká prvního až třetího ročníku ZŠ a druhého období, které je pro čtvrtý a pátý ročník ZŠ. Plavání se objevuje v tzv. očekávaných výstupech pro druhé období a má za cíl:

„TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti,„ (RVP ZV, 2017).

Plavání se týká i další činnosti, které jsou v RVP ZV obsažené např. rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly i pohyblivosti nebo zdravotně zaměřená činnost či bezpečnost při pohybu a pobytu ve vodě.

3.5 Didaktické aspekty plavecké výuky

V plavecké výuce je primárním úkolem nejenom naučit děti plavat jedním plaveckým způsobem, ale zvládnout i všech pět plaveckých dovedností a zároveň se bezpečně pohybovat ve vodním prostředí. Jde o pedagogický proces, který souvisí s celkovou adaptací

organismu na vodní prostředí. Hlavním činitelem, který toto zabezpečuje je pedagog, který se snaží zajistit hladký a bezproblémový průběh výuky (Bělková, 1994).

3.5.1 Personální zajištění plavecké výuky v plaveckých školách

Při plavecké výuce je potřeba, aby byla výuka vedena odborně, ale i pedagogicky vyškolenými osobami. V současné době je možné v plaveckých školách nalézt pedagogy s různým vzděláním. Pedagogickou činnost mohou vykonávat pracovníci, kteří jsou vyjmenováni v zákonu 563/2004 Sb. v platném znění v §3-22. Pro výkon funkce učitele plavání je potřebné absolvovat buď rekvalifikační kurz a získat kvalifikaci Instruktora plavání, dříve Cvičitele plavání. Tato povinnost se nevztahuje na pedagogické pracovníky, kteří mají vystudovanou specializaci zaměřenou na tělesnou výchovu na některé z vysokých škol v ČR (dostupné z: www.cusp.cz/legislativa).

V plaveckých školách, které nejsou zapsané ve školském rejstříku mohou provádět výuku i trenéři plavání nebo Instruktoři dětského plavání a Instruktoři aqua fitness (dostupné z: <https://www.nnarodnikvalifikace.cz>).

3.5.2 Organizace plavecké výuky

Plaveckou výuku máme rozdělenou na tři výukové etapy na sebe navazující. Jako první etapu máme přípravnou, která je zaměřena především na děti v předškolním věku. Hlavním cílem přípravné metody je vytvořit u dětí pozitivní vztah k vodnímu prostředí. U dětí se dále snažíme vytvořit správné hygienické návyky, seznámit je s fyzikálními vlastnostmi vody, koordinovat otužilost, zvyšovat sílu, rozvinout vytrvalost a dechovou kapacitu. Na přípravnou etapu nám navazuje druhá etapa, kterou je základní plavecký výcvik, ten je určen především pro žáky prvního stupně základní školy. V této etapě je zásadní rozvíjet u dětí základní plavecké dovednosti do kterých patří splývání a vznášení včetně prvků sebezáchrany, dýchání, orientace ve vodě, pocit vody, pády a skoky do vody. Základní plavecký výcvik má za cíl, aby dítě uplavalo bez dopomoci vzdálenost 25 metrů, k tomu nám pomůže nácvik prvního plaveckého způsobu. Pro žáky, kteří absolvovali základní plaveckou výuku tu je poslední třetí etapa a tou je zdokonalovací plavecký výcvik. Tato etapa má za cíl, aby žáci zvládli uplavat vzdálenost 200 metrů jedním z plaveckých způsobů, a proto máme snahu zdokonalit první plavecký způsob. Žáky seznámíme s dalšími plaveckými dovednostmi, ty nám u žáků prohlubují adaptaci na vodní prostředí a dále je

začínáme učit nové plavecké způsoby. Snažíme se do výuky také zařadit i prvky jiných plaveckých sportů nebo nácvik záchrany tonoucího (Svobodová in Hrabinec, 2017).

Plaveckou výuku nejčastěji vedeme formou skupinového vyučování. Pro upřesnění jde o skupinovou výuku s individuálním přístupem. Určenou dovednost žáci procvičují současně. Pedagog má přehled o celém svém družstvu, na první pohled má možnost poznat chyby, také má přehled o tom, kolik dětí zvládlo či nezvládlo prováděné cvičení. Skupinová výuka má své výhody, ale družstvo musí být zorganizované tak, aby byla plavecká úroveň žáků v daném družstvu co nejvíce vyrovnaná. Při první hodině plaveckého výcviku rozdělíme žáky do skupin podle úrovně jejich plaveckých dovedností. Nejčastěji se vyskytuje rozdělení na neplavce, poloplavce a plavce. Rozdělení do skupin je podle několika kritérií. Jedním z kritérií je například stupeň adaptace na dané vodní prostředí. Dalším z kritérií je třeba předpoklad pro jednotlivé plavecké způsoby, a to po několika úvodních hodinách na základě jednoduchých testů. Děti ale můžeme rozdělit i na základě věku, pokud máme více věkových kategorií nebo rozdělení může být i podle pohlaví. Nemusíme ale trvat na neměnném rozdělení do družstev po celou dobu základního plaveckého výcviku. Žáky můžeme přerazovat do jiných družstev, a to podle jejich dosažené úrovně plaveckých dovedností v průběhu plaveckého výcviku (Bělková, 1994).

Další důležitý prvek při plavecké výuce je rozdělení vodní plochy. Nejlepší způsob, jak rozdělit vodní plochu je pomocí plaveckých drah. Každé družstvo, které máme na výuce má svou vlastní dráhu. Žáci dvou sousedních drah a družstev se nesmí při výuce smíchat. Družstva, ve kterých se nachází slabší plavci, by se měla pohybovat na mělčině a u stěn bazénu, pokročilí a silnější plavci se mohou pohybovat v hloubce nebo uprostřed bazénu. Při skocích do vody je potřeba věnovat mimořádnou pozornost a také zajistit dobrou organizaci. Skoky do vody podstupují i neplavci, ale v přiměřené hloubce. Aby byla vždy zajištěna bezpečnost žáků a i pedagogů, musíme volit vhodné prostředky.

Výuková jednotka v plavecké výuce je obvykle 45 minut. Některé plavecké školy nabízí i dvouhodinové plavecké lekce o délce 90 minut, ale ve většině škol probíhá plavecká výuka v délce 45 minut nebo 60 minut, a to 1× týdně. Vyučovací jednotka by měla mít vysokou frekvenci. Z hlediska efektivity je prokázáno, že výuka plavání je nejvýhodnější v podobě soustředěné kurzovní výuky, která umožňuje výuku každý den. Jestliže se nově

procvičovaná dovednost dostatečně neupevnila, samovolně se nevybavuje. Pokud jsou tedy jednotlivé lekce v dlouhém časovém odstupu nebo je výcvik v takové fázi, že je na delší dobu přerušen, tak dítě pohyb „zapomíná“. Základ úspěchu je pravidelné opakování. Z praktických důvodů tento poznatek zůstává většinou na modelové úrovni, ale v praxi se vyskytuje nejčastěji frekvence vyučovacích jednotek 1× v týdnu, to má nejnižší efekt vlivem nežádoucího účinku vyhasínajícího útlumu. Frekvence výuky 2× týdně se ještě jeví jako optimální (Bělková, 1994; Hoch 1991). V rámci základního plaveckého výcviku je počet lekcí 20 hodin v každém ze 2 po sobě jdoucích ročníků, to je tedy celkem 40 hodin plavecké výuky. Vzhledem k prostředí, teplotě vody a plavecké úrovni i věku žáků se určuje délka vyučovací jednotky, ale je vždy potřeba přihlížet k individuální odchýlkám žáků. Skladbu vyučovací jednotky diferencujeme. Řídíme se plánovaným učivem, také používanou metodou plavecké výuky a úrovní žáků, zvláště jejich vztahu k vodě. V úvodní cvičební jednotce seznámíme žáky s nezbytnou součástí každého plaveckého výcviku, a to se základním dodržováním hygienických požadavků (Bank, 1991).

Na jednoho pedagoga určuje maximální počet dětí Metodický pokyn MŠMT Č.j.: 37 014/2005-25, kdy u základního plaveckého výcviku připadá na jednoho pedagoga maximálně 10 neplavců nebo 15 plavců. Čím mladší děti máme, tím menší počet dětí bychom měli ve skupině mít. Přehled o celém prostoru výuky a všech žácích, kteří se na výuce nachází, musí mít pedagogický pracovník. Ten také pravidelně provádí v průběhu plavecké výuky překontrolování počtu žáků. Přepočítání žáků se také dělá při zakončení plavecké výuky. Zvláštní péči pedagogický pracovník věnuje neplavcům. Výcvik neplavců se podle možnosti provádí odděleně v bazénu s odpovídající hloubkou (Metodický pokyn MŠMT 37014).

Cvičební jednotka by správně měla mít 4 části, úvodní část, průpravnou část, hlavní část a závěrečnou část.

Úvodní část bychom měli začínat vždy nástupem a prezencí žáků. Tím zjistíme, kolik dětí máme v jednotlivých skupinách, také bychom měli překontrolovat dodržení hygienických požadavků, jako je například vhodné plavecké vybavení, osprchování před vstupem do bazénu, u dívek úprava vlasů a kontrola náušnic atd. Sdělíme také žákům informace o programu výuky a organizační pokyny.

Dvojím způsobem můžeme provádět průpravnou část hodiny. Buď na suchu vedle bazénu nebo ve vodě, a to jako protahovací, dynamické a uvolňovací cviky.

Během začátku hlavní části by mělo proběhnout opakování již známých pohybových prvků, poté začíná nácvik nových pohybových dovedností.

Závěrečnou část můžeme obohatit o hry, pády a skoky do vody nebo samostatnou činnost dětí, poté by měl následovat nástup žáků kde se zhodnotí hodina (Bělková, 1994; Čechovská, 2008).

Žáci by měli znát pojmy jako jsou třeba názvy částí areálu, vybavení plaveckého bazénu a také smluvené signály pro dorozumívání v prostředí plaveckého bazénu (Čechovská, 2019). Pro bezpečný pohyb okolo bazénu, v hygienických zařízeních a šatnách areálu je důležité znát názvy areálu. Dále je také důležité pro bezpečný pohyb okolo bazénu, ve vodě, pro bezpečné zacházení a používání pomůcek, ale zároveň i pro mnohem lehčí komunikaci v hlučném prostředí cákající vody, spousty lidí a vodou zalehlých uší mít osvojené pojmy vybavení bazénu a smluvené signály.

3.5.3 Vyučovací postupy

Důležitá informace pro volbu výukového postupu je věk, materiální pomůcky a zvolený plavecký způsob. Bělková (1994) rozdělila výukové postupy na dvě základní metody z hlediska logiky postupu v nácviku pohybů na komplexní a analyticko-systematický postup. Puš (1996) k těmto dvěma metodám přidal další, smíšený postup.

Komplexní postup

Cílem komplexního postupu je naučení daného pohybového aktu rovnou v konečné formě. Při ukázkách a u prvních pokusů neplavců u jeho provedení jim nesdělujeme podrobnosti. Cílem komplexního postupu je, aby si žák osvojil pohyb v jeho základní podobě, ale bez nároku na přesnost. Vhodnou pomůckou při komplexním postupu jsou nadlehčovací pomůcky.

Komplexní postup je vhodný pro plavecké způsoby kraul a znak z důvodu toho, že tyto plavecké způsoby se vyznačují jednoduchou, přirozenou strukturou pohybů. Můžeme jej využít převážně u předškolních dětí z důvodu, že dětské učení v tomto věku funguje hlavně na principu napodobování.

Skeletní postup je zvláštní forma komplexního postupu. Tento postup seznamuje s komplexní strukturou činnosti, ale zároveň se snaží zdokonalovat jednotlivé prvky.

Analyticko-syntetický postup

Tento postup slouží hlavně při nácviku starších dětí a dospělých, především u plaveckého způsobu prsa. Nácvik probíhá opačně než předchozí způsob. Nejdříve se žáci začínají učit jednotlivé prvky od pohybu nohou, paží až po dýchání. Následně se tyto prvky spojí v jeden komplexní pohyb nazývaný souhra. Důležité je se vyhnout mechanickému pojetí a uvědomovat si, že celek je kvalitativně odlišná struktura dílčích součástí (Bělková, 1994)

Smíšený postup

Největší využití této metody je v povinné plavecké výuce v plaveckých školách. Děti rychle získávají pohybové zkušenosti při pobytu ve vodě. Po seznámení s vodním prostředím hned navazuje nácvik základních plaveckých dovedností a tím je dýchání a splývání (metoda komplexní). Na nácvik základních plaveckých dovedností navazuje nácvik vlastního plaveckého pohybu. Nejprve se s dětmi seznámí s pohyby nohou a paží, a nakonec následuje souhra, kterou postupně zdokonalujeme (analyticko-syntetická metoda). Výstupem těchto nácviků je dosažení pocitu bezpečnosti a jistoty pohybu ve vodním prostředí.

3.5.4 Vyučovací metody v plaveckém výcviku

Bělková (1998) má ve své práci uvedených pět základních metod výuky plavání, mezi které patří metoda individuální, metoda nadlehčovací, metoda kolektivní důvěry a sebedůvěry. Také uvádí skupinu samouků, jedná se především o obyvatele přímořských oblastí nebo o obyvatele v blízkosti řek, pro něž bylo zvládnutí pohybu ve vodě bezprostřední nutností. Samoukům byla určena první učebnice plavání už roku 1538.

Metoda individuální – povrchová, metoda „bidla“.

Tato metoda byla zavedena v německé armádě na počátku 19. století. V roce 1798 Guts-Muths napsal knihu, ve které rozpracoval metodický postup při nácviku pohybů plaveckého způsobu prsa. Zde ale přeceňuje nácvik mechanických pohybů na suchu za pomoci různých zařízení a pomůcek. Nedoceňuje tak nutnost adaptace na vodní prostředí, neodstraňuje strach a nedůvěru k vodě a ani seznámení se s jejími vlastnostmi. Výsledkem této výuky byl pasivní plavec, který se ve vodě pohyboval, ale neměl schopnost adaptace na vodní prostředí –

neuměl dýchat do vody, nebyl schopný se vyrovnat s dočasným pobytem pod vodou, což mělo často tragické následky.

Metoda nadlehčení

Je nejspíše starší než metoda bidla. K nadlehčení se používaly měchy ze zvířecích kůží. Tato metoda se vyznačuje větší aktivitou plavce v učení, je ekonomičtější a efektivnější. Ovšem použití většího množství nebo nevhodné kombinace nadlehčujících pomůcek plaveckou výuku ztěžuje, někdy i dokonce znemožňuje. Vzhledem k nadlehčení těla si plavec neosvojí správnou plaveckou polohu. Také je stále opomíjena nutnost nácviku správného plaveckého dýchání. Metoda nadlehčení se často používala s předešlou metodou.

Kolektivní metoda důvěry a sebedůvěry

Vznikla v USA a vychází z požadavků plné adaptace člověka na vodní prostředí. Také se snaží respektovat psychickou složku výcviku. Neplavci poznávají vodní prostředí pomocí her a pohyby se učí napodobovacími cviky. Při této metodě je kladen důraz na přirozené pohyby. Z tohoto hlediska tato metoda preferuje výuku plaveckého způsobu kraul. Úplně zavrhuje jakékoliv nadlehčovací pomůcky. Díky rozvoji této metody dochází k rozdílnému přístupu ve výuce plavání u dospělých a u dětí. Zároveň však tíhne k vytváření určitých metodických řad výuky plaveckých způsobů, což vede znovu k mechanizaci výuky plavání.

Současné pojetí výuky plavání

V sobě zahrnuje pozitivní aspekty předcházejícího vývoje, které dále obohacuje. Především vychází ze čtvrté metody. Zdůrazňuje důležitost adaptace plavce na vodní prostředí. Vyhýbá se vymezeným metodickým řadám tak, že více zohledňuje věkové zvláštnosti neplavců, individuální schopnosti a materiální podmínky plavecké výuky a účelně využívá nadlehčovací pomůcky. Cílem pojetí této metody je aktivní plavec, který je plně adaptovaný na vodní prostředí, zvládající pohyb ve vodě různými plaveckými způsoby a v případě, že nastane ohrožení je schopný pomoci sobě i druhým (Bělková, 1994).

3.5.5 Pedagogické zásady při výuce plavání

Plavecký nácvik podle Hocha (1983) musí podléhat určitým principům z důvodu, aby základní plavání splňovalo pedagogickou funkci. Jsou to přiměřenost, aktivita,

systematičnost, názornost a trvanlivost. Podle Puše (1996) patří mezi zásady i postup od jednoduchého ke složitějšímu, kolektivnost a individuální přístup.

Přiměřenost

Přiměřenost je zásada, která souvisí s věkem dětí, motorickými zkušenostmi, vztahem k vodnímu prostředí a také s psychickou stránkou žáka. Na motorickou a psychickou adaptaci pohybu ve vodním prostředí má vliv nácvik plavání a plavání samotné. Velmi důležitá je správná volba nácvikových metod, jelikož plavání z hlediska pohybu končetin je pohyb komplexního charakteru. U dětí pak volíme metodu komplexního nácviku, u dospělých se zaměříme na metodu smíšeného postupu.

Aktivita

Věc, která nejvíce podmiňuje aktivitu žáka, je zájem o učení a osobnost pedagoga. Hlavně u neplavců můžeme pozorovat velký zájem o to se naučit plavat. Ale naopak u jedinců, kteří se vody bojí může být tento zájem oslabován strachem z vody. Mezi další činitele, které by mohly bránit aktivitě žáka, patří nesprávná metodika nebo nevhodné působení vyučujícího. Mezi prvky, kterými by mohl pedagog získat pozornost a aktivitu žáka patří správný postup při nácviku, odhadnutí správné úrovně zdatnosti žáka a správná skladba výcvikové jednotky.

Systematičnost

Díky systematičnosti se snadněji získávají plavecké dovednosti a lépe se realizují plavecké pohyby. Cviky by měly vycházet od jednodušších po ty složitější a je potřeba se vyhnout stereotypnímu opakování nahodilých a málo účinných cvičení.

Názornost

Pro lepší představu žákům můžeme udělat názornou ukázkou, lépe jim to vysvětlit, pustit film nebo se podívat na některé závody. Podstatné je žákům ukázat co je v nacvičovaném pohybu důležité, co je podstatné pro jejich zdokonalování a také jaké pohyby jsou pro ně přínosné a které jim naopak škodí (Hoch, 1983).

Trvanlivost

Při postupu nácviku od snadných prvků po ty složitější si musíme uvědomit, že pohyby ve vodním prostředí jsou záležitostí jak motorickou, tak i psychickou. Pokud dítě nemá

vhodnou přípravu ve vodním prostředí, může jeho snaha o naučení se plaveckých pohybů vést k neúspěchu.

Zásada kolektivnosti

Tato zásada nám napomáhá k jednotnému postupu všech dětí. Pokud má jedinec nějaký problém, je důležité, aby pedagog postupoval individuálně, ale za dodržení všech bezpečnostních pravidel pro práci se skupinou dětí ve vodě. Je důležité i při vysvětlování látky jednotlivému studentovi zaměstnat zbylé děti.

3.6 Plavecká výuka

Hlavním cílem a úkolem uvedeným v RVP ZV pro děti mladšího školního věku v rámci povinné plavecké výuky jsou, jak už bylo výše uvedeno, specifické plavecké dovednosti, mezi které patří dýchání, plavecká poloha, pády a skoky, prostorová orientace ve vodě i pod vodou a pocit vody.

3.6.1 Základní plavecké dovednosti

Adaptace na vodní prostředí je proces, kdy se jedinec přizpůsobuje specifickým vlastnostem vody. Mezi základní úrovně plaveckých dovedností patří potápění, dýchání do vody a orientace ve vodě (Bělková, 1998). Jako další úrovně plaveckých dovedností můžeme uvést plaveckou polohu, rovnováhu ve vodě, rozvoj pocitu vody a pády do vody (Čechovská, Miler, 2008).

Pro nácvik plaveckých pohybů jednotlivých plaveckých způsobů je důležité osvojení těchto dovedností. Přípravná cvičení k jednotlivým plaveckým způsobům by měla probíhat bez jakéhokoli napětí, měla by být prováděna v pomalém sledu, pečlivě a také přesně.

Jak půjdou dovednosti za sebou není striktně dáno z důvodu, že se mohou různě překrývat, navazovat na sebe, prolínat se a vzájemně se v různých úrovních podmiňovat – například relaxované potopení obličej podmiňuje splývavou polohu. U začátečníků se formy nácviku a úrovně zvládnutí jednotlivých plaveckých dovedností budou lišit kvůli tomu, zda jde o děti nebo dospělé. Toto je z důvodů odlišné specifické hmotnosti a také kvůli odlišným parametrům těla, dospělý zvládne pohyb líp díky svým pohybovým zkušenostem a porozuměním, koncentrací. Dítě se zas rychleji adaptuje na fyzikální vlastnosti vody hravou formou díky plaveckým pomůckám a hračkám do vody (Čechovská, Miler 2008).

Plavecké dýchání

Ve svém přirozeném prostředí člověk dýchá automaticky, aniž by si to uvědomoval. Dýchání se skládá z aktivního nádechu a pasivního výdechu. Obvykle člověk dýchá nosem, ale ve vodním prostředí je tomu naopak. Výdech se provádí aktivně a vzduch vydechujeme ústy, ale část vzduchu můžeme vydechnout i nosem. Vytváří se v něm tak určitý přetlak, a ten zabraňuje vniknutí vody dovnitř (Pédroletti, 2007).

Na relativně kratší ale intenzivní nádech s pomalým, plynulým a úplným výdechem upozorňuje Čechovská a Miler (2008). Výdech by měl být do vody nacvičován opakovaně, rytmicky, klidně a v pomalém režimu. Nezvládnutí úplného výdechu do vody může působit problémy v kraulové i prsařské technice.

Postupné kroky při plaveckém dýchání jsou výdech do hladiny vody, výdech pod hladinou ale jen ústy, prohloubený výdech s předklonem hlavy, obličej je celý potopený ve vodě, po vynoření si nevytíráme vodu z očí ani netřepeme s hlavou, prohloubený výdech spojený s podřepem a s otevřenými očima pod vodou, dlouhý a postupný výdech, opakované výdechy, výdech pod hladinou ústy ale i nosem, výdech pod hladinou pouze nosem, střídavé výdechy pouze nosem, pouze ústy, ústy i nosem, výdech spojený s pohybovým úkolem.

Plavecká poloha

Nezbytným předpokladem pro úspěšný nácvik pozdější techniky plavání je rozvoj schopnosti rovnováhy, dovednosti zaujmout a udržet plavecké polohy ve vodě a také zvládnout splývání. Již od začátku je velmi důležité usilovat o splývavé polohy jak na prsou, tak i na zádech. Nadlehčení žáků pomocí nadlehčovacích pomůcek není vhodné a dopomoc je vhodné během nácviku snižovat. U mladších dětí nebývá nácvik vznášení problémem, protože mají vhodné parametry těla pro polohu na hladině a nižší hustotu těla, než je voda.

Nácvik začínáme relaxací u okraje bazénu a pomalým odpoutáním od okraje, pokračujeme záklonem hlavy, uvolněním paží a klidným dýcháním nad hladinou. Když se dítěti přes obličej omylem přelije voda, je velmi důležité, aby zadrželo dech a zůstalo ve stabilizované poloze. Do určité míry jsou splývavé polohy zpevněné, zato vznášení se na vodní hladině je plavecká poloha uvolněná. Začínáme nalehnutím na hladinu vody, veškeré pohyby provádíme pomalu a dále následuje hlubší zanoření do vody.

V poloze na prsou je potřeba nacvičovat postup odrazem od stěny bazénu do splývavé polohy, tím předcházíme potopení. Splývavá poloha na zádech je vhodná začínat nejprve odrazem ode dna z podřepu nebo nalehnutím na hladinu vody. Dítěti to může usnadnit kvalitní ukázka či dopomoc plaveckého instruktora. Splývavé polohy jsou zpevněné i uvolněné současně.

Postupné kroky při plavecké poloze na zádech jsou vznášení nalehnutím na hladinu vody s navozeným záklonem hlavy, paže jsou ve vzpažení, vznášení, paže máme podél boků, výdrž, vznášení v hluboké vodě, výdrž, vznášení s pomalou rotací trupu, výskok a vznášení, vznášení v poloze na zádech, hvězdice, která patří do sebezáchranných poloh a nazývá se také „floating“, změna polohy hvězdice, znaková poloha, po pádu do vody se přetočíme do polohy na zádech, vznášení, hydrodynamická poloha na zádech.

Postupné kroky při plavecké poloze na prsou jsou nalehnutí na hladinu vody odrazem ode dna, hvězdice na prsou, změna polohy hvězdice – splývavá poloha, ruce ve vzpažení, nohy snožíme, hydrodynamická splývavá poloha vznášení v poloze na prsou se zadrženým dechem, zaujetí polohy „hříbek“, rychlé potopení, při zadržení dechu vlivem vztlaku zahájen pohyb k hladině, výdrž tak dlouho, dokud se záda nedotknou hladiny, zaujetí splývavé polohy na prsou po pádu do vody, splývavá poloha na prsou, přes polohu skrčmo splývavá poloha na zádech.

Postupné kroky a odrazy do splývání v poloze na prsou i zádech jsou navození splývání s dopomocí – tlačení vodou, tažení, důležité je zaujetí a udržení hydrodynamické polohy, splývání odrazem ode dna ze stoje, nácvik odrazu od stěny bazénu, obě nohy jsou na stěně bazénu, jedna paže je ve vzpažení, druhá se drží okraje bazénu, ramena máme rovnoběžně s hladinou vody, hlavu máme rovně, bradu u hladiny. Odraz zahájíme potopením pod hladinu, pohybem boků vzad ke stěně, následně se odrazíme šikmo vzhůru napnutím nohou a doprovázeným pohybem „zadní“ paže vpřed, který je proveden těsně u trupu, splývání je v dokonalé hydrodynamické poloze s výdrží do zastavení setrvačného pohybu, experimentování s úhlem odrazu – rychle k hladině, rovně s dlouho fází pohybu pod hladinou, směrem ke dnu, experimentování s polohou hlavy během splývání – při předklonu hlavy zaručíme delší pohyb pod hladinou, záklonem zas zaručíme rychlejší vynoření nad

hladinu, odraz v poloze na prsou, během splývání pod hladinou vody se přetočíme do polohy na zádech a vysplýváme k hladině (Čechovská, Miler 2008).

Pády a skoky do vody

Velmi důležitá je bezpečnost je při nácviku skoků a pádů do vody. Aby se žák po odpoutání od okraje bazénu nepředklonil, je dobré dávat u pádu a skoků do vody dopomoc. Skoky s dopadem do stoje na předměty, které leží na hladině a skoky s rozběhem po kluzkém povrchu jsou nevhodné.

Postupné kroky nácviku máme pád vpřed ze sedu a ze stoje, pád ze stoje s výkrokem vpřed, pád vzad s výkrokem vzad, skoky/pády s pohybovým úkolem, skoky/pády s přetočením kolem podélné osy těla, kotoul ze dřepu do vody, pád ze sedu, dřepu či podřepu střemhlav, startovní skok z podřepu, skoky ze skokanských můstků po nohou nebo startovní skok.

Prostorová orientace ve vodě a pod vodou

Potápění nejlépe provádíme v přiměřené hloubce, kdy nám voda sahá po prsa a výše.

Při zanoření můžou nastat chyby jako příliš krátké setrvání pod vodou, které můžeme napravit prodloužením pobytu pod vodou. Další chybou mohou být zavřené oči pod vodou či jejich otírání při vynoření, což je projevem nedostatečné adaptace na vodní prostředí. Je proto potřeba kontrolovat úkol otevírat oči, k tomuto účelu je možnost využít spousty her (Bělková, 1998).

Postupné kroky nácviku

Jsou potápění obličejem a otevírání očí bez plaveckých brýlí, zrakový kontakt pod vodou ve dvojici, provedení sedu a lehu na dně bazénu, změny směru pod hladinou vody bez přetáčení kolem příčné osy, přetočení se ve vodě kolem podélné osy těla, střemhlavé potopení z přiměřené hloubky, salto ve vodě, s dopomocí a bez dopomoci, stoj na rukou s dopomocí a bez dopomoci.

Pocit vody

Pro rozvoj vnímání vody máme speciální cvičení a díky nimž začátečník dokáže rozpoznat, kdy mu voda méně nebo více mu znesnadňuje pohyb, které pohyby mu umožňují udržet se na hladině a které vedou k pohybu směrem kterým on chce. Vhodné je zařazovat cvičení,

kde začátečník experimentuje s plaveckou polohou a rozvíjí si koordinační schopnosti ve vodě.

Postupnými kroky nácvičku jsou vykreslování různých tvarů ve vodě při setrvání na jednom místě, projíždění dlaněmi vodou, což vede k různému obtékání vody na dlaních a hřbetech rukou, tleskání na rozhraní vodní hladiny a pod hladinou, s jednou rukou s roztaženými prsty, jednou rukou zaťatou v pěst, manipulování s velikostí záběrové plochy rukou při pohybech, z připažení vzpažit nebo upažit, kroužení levé ruky v menším rozsahu než pravé, manipulování s nastavením záběrové plochy nohou (chodidel) při pohybech dolních končetin, šlapání vody – na místě, při pohybu vpřed, vzad a stranou, manipulace s pomůckami (Čechovská, Miler 2008).

3.6.2 Plavecké způsoby

Hlavním úkolem základní plavecké výuky, jak již bylo výše zmiňováno je zvládnout jeden plavecký způsob. Složitost jednotlivých plaveckých způsobů je odlišná. Za nejjednodušší se z hlediska následné plavecké gramotnosti (Čechovská, 2019) považují plavecké způsoby kraul a znak. Pro tyto plavecké způsoby je charakteristické střídání pohybů horních i dolních končetin, což je člověku přirozené např. při chůzi. Dle Svobodové (2017) není vhodné v základní plavecké výuce vyučovat jako první plavecký způsob prsa, protože děti v období mladšího školního věku nejsou schopny sebekontroly při správném provádění pohybu dolních končetin a pohyb v kolenním kloubu je z hlediska fyziologie prováděn proti této stavbě v kloubu. Tak jak uvádí Čechovská a Miler (2008), má každý plavecký způsob své výhody a nevýhody a každý jedinec má pro jeho provedení jiné předpoklady. Pro někoho je přirozenější střídavý pohyb končetin ve vodě, což je charakteristické pro znak a kraul a pro jiného je přirozenější současné provedení pohybů jak horními, tak i dolními končetinami. Na základě těchto charakteristik s prováděním pohybů souvisí i otázka volby prvního plaveckého způsobu. Musíme tedy brát v úvahu nejenom věk neplavců, jejich pohlaví, materiální podmínky, individuální zvláštnosti každého z nich, ale i prostředí ve kterém výuka probíhá (Bank, 1991).

3.6.3 Plavecké pomůcky

Pro plaveckou výuku jsou nezbytnou součástí plavecké pomůcky, ty dětem totiž poskytují tolik potřebnou samostatnost a dále se také plavci lépe soustředí na určité části svého těla a

na zdokonalení jejich pohybů. Plavecké pomůcky dále usnadňují převedení negativních emocí na pozitivní radost i soustředění a napomáhají v procesu motorického učení ve vodě. Nácvik plaveckých dovedností s nadlehčovacími pomůckami se ale nesmí stát zvykem. Tuto pomoc lze chápat především při cvičeních, kde dítě ztrácí jistotu, že se udrží na hladině vody anebo také když nemá správnou polohu při daném cvičení (Čechovská, 2008).

Historie plaveckých pomůcek dle Hocha (1983) sahá daleko do historie. Ve starověkém Řecku se odlišovali lidé, kteří dokázali plavat bez pomoci plaveckých pomůcek anebo naopak s pomocí plaveckých pomůcek. Německého pedagoga Guts-Muthse uvádí Bělková (1994), který se zabýval didaktickými problémy plavecké výuky a sestavoval různé plavecké zařízení a pomůcky, které byly instalované na suchu. Jednalo se například o tzv. metodu „bidla“, jak jsem již dříve zmiňovala, která byla zavedena pro zájemce o plaveckou výuku z řad veřejnosti. Neplavec byl při této metodě zavěšen v řemenu a pomocí lana připevněn k dřevěnému bidlu, hloubka ponoru plavce byla regulována sklonem bidla. Korkové pásy byly jako další historická pomůcka, která provázela neplavce po celou dobu jejich plaveckého výcviku. U těchto již zmíněných plaveckých pomůcek chyběl souběžný nácvik plaveckého dýchání a dále schopnost adaptace na vodní prostředí (Bělková, 1994).

Plavecké pomůcky se neustále vyvíjejí a zdokonalují a jejich nabídka je stále větší. Využití plaveckých pomůcek by mělo mít vždy za cíl zdokonalení a plnění určitého pohybového úkolu.

Plavecké pomůcky rozdělujeme do tří skupin.

Pomůcky k nadlehčení

Pomůcky k nadlehčení nám napomáhají držet správnou polohu těla a tím provést správně procvičovaný pohyb, dále pomáhají odstranit strach z vodního prostředí a z hloubky. Do této skupiny řadíme nadlehčovací pásy, límečky, kruhy, piškoty, desky různých tvarů a velikostí apod. Pro správnou plaveckou polohu musíme vždy nadlehčovací pomůcku upevnit správně, nesmí plavci bránit v pohybu a nadlehčení musí být přiměřené. Nadlehčovací pomůcky máme dvojího typu. Jedny pomůcky připevňujeme plavci k tělu a druhé zas drží v rukách nebo je má mezi nohama. Nadlehčování používáme nejčastěji u začátečníků v době, kdy

potřebují pomoc, a tím si osvojují správné technické provedení daných cviků. Pozor si musíme dát na psychickou závislost na nadlehčení (Hoch, 1987).

Pomůcky sloužící k doplnění výuky

Tento typ pomůcek nám napomáhá k rychlejšímu zvládnutí procvičovaného pohybu. Dále pomáhá odstraňovat chyby, které plavec provádí a doplňuje metodiku nacvičovaného plaveckého způsobu. Mezi tyto pomůcky řadíme ploutve, předměty na lovení, míčky, tyče, plavecké brýle atd.

Pomůcky na zpestření výuky

Tyto pomůcky nám u dětí zvyšují jejich aktivitu. Můžeme sem zařadit houpačku, skluzavku, prolézačky, míče a mnoho dalších.

Většina těchto pomůcek je zajímavých svou barvou či tvarem a tím dokážou děti zaujmout. Při výuce plavání tedy plní skvělou motivační funkci.

3.6.3.1 Plavecký způsob kraul

Kraul je jeden z nejstarších plaveckých způsobů, lidé totiž napodobovali střídavé pohyby zvířat ve vodním prostředí a při tom se snažili být co nejrychlejší. Dle Čechovské (2008) je v současné době plavecký způsob kraul nejefektivnější. Díky jeho jednoduché pohybové struktuře je vhodný i pro děti v předškolním věku.

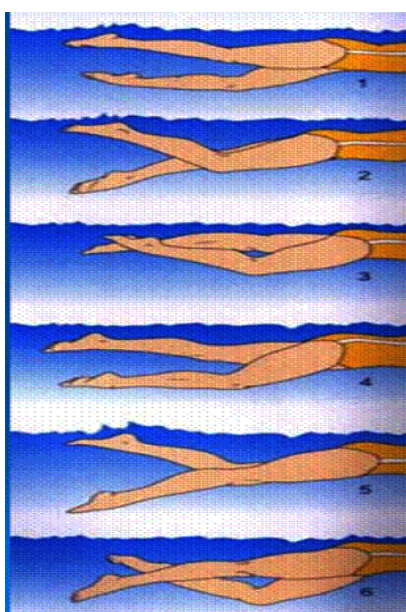
Poloha těla

Při plaveckém způsobu kraul by měl plavec být v mírně šikmé poloze na hladině vody, hlava ramena a část zad se nachází částečně nad hladinou vody. Plavec protíná vodní hladinu v oblasti horní části temene, pohled mu směřuje šikmo vpřed a obličej má plavec pod hladinou vody (Čechovská, 2019). Tělo plavce se nachází ve stále vertikální rovině a kolem podélné osy těla je proměnlivá. Podle Maglischa (2003), který uvádí několik velmi důležitých bodů pro dobré držení plavecké polohy, kterými například jsou skoro rovná záda a pohyb dolních končetin, které by měly zabírat těsně u sebe, přirozená poloha hlavy v prodloužení trupu.

Pohyb dolních končetin

Pohyb dolních končetin provází dvě fáze, sestupná a vzestupná fáze, při té vzniká propulze, a to označujeme jako kraulový kop (Čechovská, 2019, str. 70). Pohyb dolních končetin je střídavý, končetiny jsou těsně vedle sebe, pohyb je uvolněný, špičky jsou vytočeny dovnitř a nohy kmitají nahoru a dolů v rozsahu 30-50 centimetrů. Kraulový kop vychází z kyčlí a je prováděn pod hladinou vody. Správnou polohu těla udržují právě dolní končetiny (Bank, 1991).

Obrázek č. 1 – Pohyb dolních končetin u plaveckého způsobu kraul

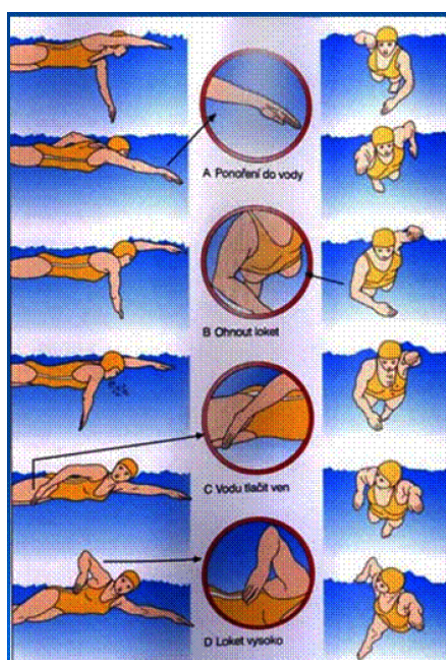


(Zdroj: Giehrl, Hahn, 2000)

Pohyb horních končetin

Pohyb horních končetin je střídavý stejně jako u dolních končetin. Paži do vody zasouváme postupně, nejdříve prsty, předloktí, loket a rameno. Záběr je proveden pod tělem plavce, paže se postupně pokrčuje pod úhlem 90°. Pohyb paží je veden ve dvou fázích, nejdříve se přitahujeme a poté odtlačujeme. Z vody nejprve vytahujeme loket a paži, poté ji mírně ohnutou a uvolněnou přenášíme dopředu (Bank, 1991).

Obrázek č. 2 – Pohyb horních končetin u plaveckého způsobu kraul



(Zdroj: Giehl, Hahn, 2000)

Dýchání

Při začátku přenosu paže začíná mírným vytočením hlavy, krátce se nadechneme a vydechujeme ihned po zanoření paže do vody (Bank, 1991). Několik doporučení ohledně techniky dýchání máme od Colwina (1999). Správný nádech by měl být proveden reflexně a jednoduše, plavec by neměl vydechovat a lapat po vzduchu bez značného úsilí z důvodu, že energický výdech nám způsobí, že bude plavec zadýchaný.

Souhra

Nejčastěji plavaný kraul je šestidobý. Na jedno tempo paží, ať už levou nebo pravou, je provedeno šest kopů nohama (Bank, 1991).

3.6.3.2 Plavecký způsob znak

Tento způsob se při běžném plavání nepoužívá tak často jako například kraul, prsa nebo motýlek. Plavecký způsob znak je ale považován za nejzdravější plaveckou techniku. Při jeho plavání dochází k podobným pohybům jako je tomu u kraulu, ale na zádech. Nevýhoda u tohoto plaveckého způsobu je problematická orientace v prostoru.

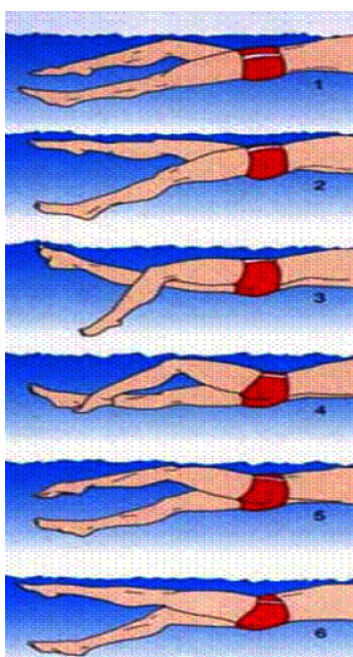
Poloha těla

Základ pro plavecký způsob znak je zvládnutí vodorovné polohy těla, kdy máme nejvýše hlavu, bradu máme mírně přitaženou k hrudníku, ramena se nachází u hladiny vody a máme podsazenou pánev (Bank, 1991). Po celou dobu máme obličejovou část hlavy nad hladinou vody, tím nám dýchání nijak nenarušuje hydrodynamickou polohu na hladině vody (Čechovská, 2019).

Pohyb dolních končetin

Pohyby dolních končetin jsou střídavé a jejich pohyb začíná v kyčlích dále přechází přes uvolněné kolena až na nártý. Pohyb nohou bývá ve větší hloubce a ve větším rozsahu, než je tomu u plaveckého způsobu kraul. Klademe větší důraz na práci nohama směrem nahoru (Bank, 1991).

Obrázek č. 3 – Pohyb dolních končetin u plaveckého způsobu znak

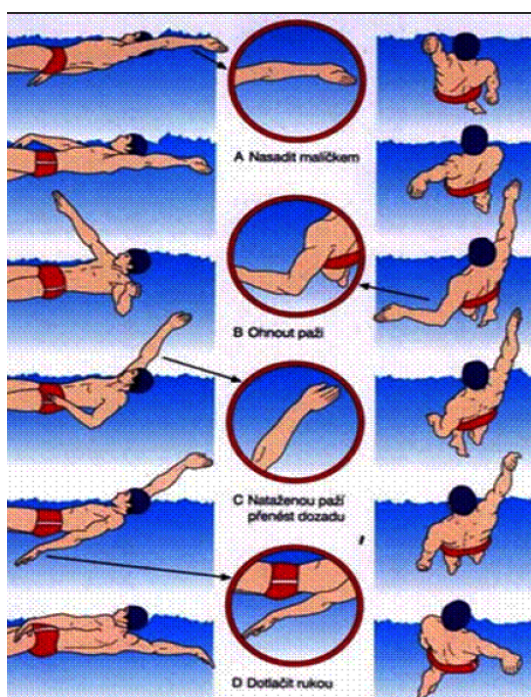


(Zdroj: Giehrl, Hahn, 2000)

Pohyb horních končetin

Stejně jako u dolních končetin je i u horních končetin střídavý pohyb. Do vody zasunujeme paže malíkovou stranou, tím se nám dlaň vytáčí do směru následného záběru, ten probíhá vedle těla plavce pokrčenou paží, loket máme ve větší hloubce než dlaň. Záběr je považován za dokončený, když paži dotlačíme pod úroveň stehna. Začátek přenesení paže nám začíná vynořením malíku. Paži poté přenášíme uvolněně nataženou (Bank, 1991). Hlavní hnací sílu nám tady tedy vytváří horní končetiny.

Obrázek č. 4 – pohyb horních končetin u plaveckého způsobu znak



(Zdroj: Giehl, Hahn, 2000)

Dýchání

Při tomto plaveckém způsobu máme obličejovou část hlavy neustále nad hladinou vody, a i hrudník se nám více méně nachází na hladině vody. Během fáze přípravy jedné paže a druhé fáze vytažení paže provádíme krátký vdech ústy. V průběhu záběrové fáze jedné z paží provádíme výdech nosem (Bank, 1991).

Souhra

Na šest kopů nohou se provádí jedno tempo paží, při záběru paží začínáme kopem nesouhlasné nohy vzhůru (Bank, 1991).

3.6.3.3 Plavecký způsob prsa

Plavecký způsob prsa má u nás už dlouholetou tradici. Většina plaveckých škol ho vyučuje jako první plavecký způsob. Je to nejvíce známý plavecký způsob rekreačního plavání. Plavci umožňuje dobrou orientaci, a to zejména v přírodních podmínkách a také je vhodný na delší vzdálenosti a vytrvalosti. Tento plavecký způsob je velice náročný na souměrnost a koordinaci pohybů. Děti mladšího školního věku často nezvládají pohyby dolních končetin z důvodu, že nejsou schopny sebekontroly, a hlavně pohyby v kolenním kloubu jsou v rozporu s anatomicou stavbou kolenního kloubu.

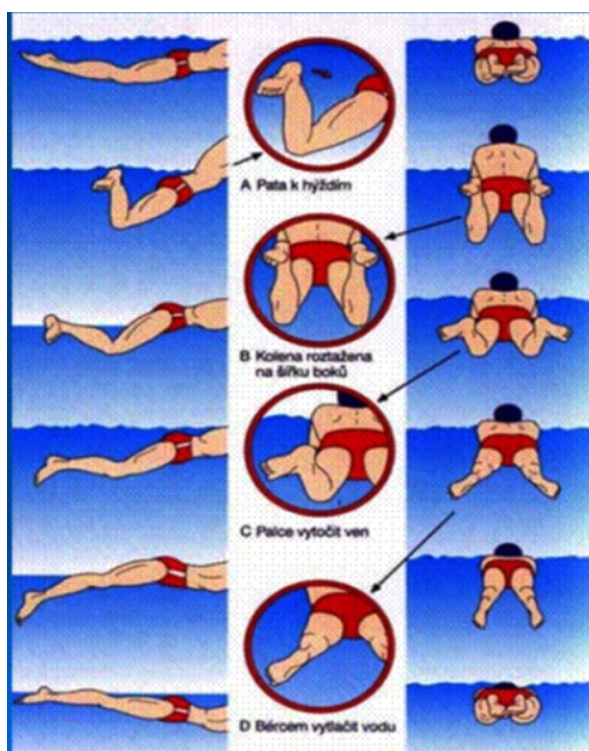
Poloha těla

U tohoto způsobu je poloha plavce kolísavá. Ve splývavé poloze je tělo v natažené poloze, hlava a ramena jsou níže než boky, ty se nacházejí blíže u hladiny. V nejvyšší poloze nad hladinou máme hlavu a ramena, a to ve chvíli kdy paže ukončují záběr. Plavec se nadechuje a rychlým pohybem pažemi vpřed přechází znovu do splývavé polohy.

Pohyb dolních končetin

Pohyby dolních končetin u plaveckého způsobu prsa jsou současné a symetrické. Tyto pohyby můžeme rozdělit do několika fází, a to na fázi přípravnou, záběrovou a splývání. Během přípravné fáze se dolní končetiny ohýbají v kolenním kloubu a snažíme se dostat chodidla k hladině vody, nanejvýš v šíři boků. Ve chvíli, kdy dochází k přechodu do fáze záběrové, dochází k vytočení špiček do tzv. fajfek. Díky tomu vytočíme i celá chodidla do stran. Samotný záběr směřuje do stran, vzad, dolů a je ukončen snožením a nataženými nártami. Tento záběr je energický. Záběrový pohyb dolních končetin postupně usměrníme tak, aby měl správnou dynamiku a byl plynulý (Čechovská, 2008). Mnoho žáků právě tento pohyb dolních končetin nezvládne z důvodu, že nemají mentální vytrvalost na takové úrovni.

Obrázek č. 5 – pohyb dolních končetin u plaveckého způsobu prsa



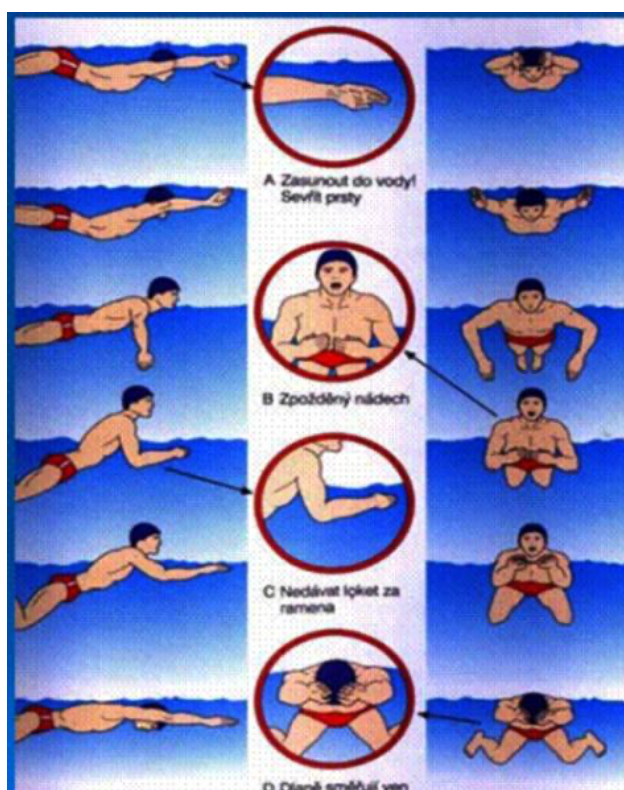
(Zdroj: Giehl, Hahn, 2000)

Pohyb horních končetin

U tohoto plaveckého způsobu i pohyby horních končetin pracují symetricky a současně.

Zde budeme hovořit o čtyřech fázích: přípravné, záběrové, přenosu a dále splývání. Přípravnou fázi začínáme vzpažením a pažemi pohybujeme od těla do stran přibližně 25centimetrů pod hladinou vody. Na fázi přípravnou navazuje fáze záběrová, ta začíná pokrčením paží v loketním kloubu a pokračuje záběrem šikmo dolů. Nastavení záběrových ploch je velmi důležité, především nastavení vnitřní strany předloktí a dlaní. Ve chvíli, když dlaně dosáhnou úrovně loktů, plavec přitahuje pokrčené lokty pod hrudník, tělo plavce se prohýbá, ramena a hlava se tím dostane nad hladinu vody a dochází k nádechu. Poté začíná další fáze, a to fáze přenosu. To znamená prudké natažení paží vpřed a následně zaujetí splývavé polohy (Čechovská, 2008).

Obrázek č. 6 – Pohyb horních končetin u plaveckého způsobu prsa



(Zdroj: Giehl, Hahn, 2000)

Dýchání

Nádech provádíme na konci záběru pažemi, při pohybu pažemi vpřed do splývavé polohy vydechujeme.

Souhra

Záběry nohou a paží se nám střídají. Po provedení záběru pažemi následuje záběr nohou, oba tyto záběry na sebe plynule navazují (Bank, 1991).

3.7 Dítě mladšího školního věku

Období mladšího školního věku je důležitým životním mezníkem kvůli tomu, že dítě nastupuje do školy a dochází k výrazné změně ve způsobu života a také v sociálních vztazích. V tomto období se dítě setkává s pravidelným režimem, v kterém musí plnit řadu povinností, od kterých nelze upustit. Škola přináší dítěti nové činnosti, které se postupem času navyšují a dítě také zároveň přijímá novou sociální roli, a to roli žáka. Dítě ve skupině

zaujímá určité postavení, narůstá pocit sounáležitosti se skupinou, dítě si začíná postupně uvědomovat více svou vlastní osobnost, a díky tomu je toto období nejvhodnější k vytváření kolektivního cítění (Čáp, Mareš, 2001).

V tomto období u dětí můžeme pozorovat výrazné individuální rozdíly. Období mladšího školního věku je označováno jako období senzitivity a citlivosti, děti zde přechází od konkrétního myšlení k abstraktnímu, k výraznému rozvoji abstraktního myšlení dochází ke konci tohoto období. Pro dítě je předmětem poznání to, co je reálné, uchopitelné a zajímavé. Mladší školní věk je charakteristický velmi výraznými změnami a z tohoto důvodu se člení do dvou dílčích fází, a to do období dětství a prepubescence. Začátek prvního období je závislý na zralosti centrálního nervového systému, toto období je vymezeno nástupem do školy, to znamená šestým a sedmým rokem života dítěte, charakteristické jsou pro něj proměny ve vývoji a velké změny sociálního postavení.

Druhé období (presubescence) se také někdy označuje výrazem pozdní dětství, přibližně trvá od osmi do jedenácti let věku dítěte a charakterizují ho značné změny, které připravují organismus na období pohlavního dospívání. Přejít mezi obdobími není nijak zvlášť zřetelný, proto můžeme tato dvě období spojit a zabývat se jimi jako jedním celkem.

Tělesný vývoj

V období mladšího školního věku je pro tělesný vývoj typický rovnoměrný nárůst výšky a hmotnosti, který spolehlivě poukazuje na zdravotní stav dítěte. Vilímová (2009) říká, že spolehlivým ukazatelem je zpomalení růstu do výšky a intenzivnější nárůst váhy těla. Autorka toto období nazývá „obdobím druhé plnosti“. Plynule se v tomto věku rozvíjí i orgánová soustava, objem srdce je větší než u dospělých lidí, v poměru na velikost těla, tím dochází k lepšímu okysličování a také výživě tkání, což je prospěšné pro vývoj organismu. Při větší psychické či fyzické zátěži se srdeční frekvence dokáže rychle vrátit do normálu. Také se v tomto období zvětšují plíce a tím se i zvyšuje vitální kapacita plic, ale díky málo vyvinutému dýchacímu svalstvu dochází k větší spotřebě kyslíku, a proto se dítě rychleji zadýchá. Kloubní spojení a kosti jsou v mladším školním věku stále ještě velmi měkké, ale k osifikaci kostí dochází poměrně rychle a zakřivení páteře se stabilizuje. Nedostatečně vyvinuté v tomto období je zádové svalstvo a kvůli tomu hrozí při nepřiměřeném přetěžování nebo jednostranném přetěžování vznik poruchy držení těla. Vývoj mozku je prakticky

dokončen už před začátkem období mladšího školního věku, avšak nervové struktury dále dozrávají, jsou to tedy příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a nervový systém je tedy dostatečně zralý pro učení nových věcí, pohybů a také zvládnutí koordinačně náročnějších činností (Vilímová, 2009).

Psychický vývoj

Vývoj osobnosti dítěte je závislý na požadavcích a normách, které jsou na dítě kladeny, také dítě nabývá nových vědomostí a dále se rozvíjí paměť a představivost. Při učení se žák dokáže soustředit spíše na jednotlivosti než na souvislosti. Dítě se zajímá o konkrétní skutečnosti, které jsou podloženy o názorné vlastnosti konkrétních jevů a předmětů, jedná se o období konkrétních operací.

Ke konci tohoto vývojového období dochází k vnímání abstraktních myšlenkových vjemů. Perič (2004) je názoru, že toto období je obdobím konkrétního realismu, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. U dětí se objevují abstraktní myšlenkové procesy až ke konci období mladšího školního věku. Dítě dokáže pochopit pouze takové vjemy a pojmy, které si může reálně osahat. Když například budeme žákům říkat, že musí více a poctivě trénovat, aby byli skvělými plavci, bude mít toto minimální účinek. Žák není v tomto věkovém období schopen porozumět termínům jako je „jednou“, „v budoucnu“ nebo „až budeš velký“. Vlastnosti osobnosti děti nemají ještě v tomto věku úplně ustálené. Jednoznačně se u dětí mladšího školního věku projevuje jejich energičnost, impulsivita a velmi často a rychle dokážou měnit nálady, přecházet z radosti do smutku a obráceně. Stále ještě není plně vyvinuta ani vůle, děti nedokážou vykonávat nějakou činnost s vědomím dlouhodobého cíle, zvláště pokud musí překonávat určité neúspěchy. Veškeré činnosti, které děti vykonávají, velmi intenzivně emočně prožívají. Měli bychom při práci s dětmi myslet na to, že se dokážou plně soustředit na danou věc jen krátký časový úsek a poté nastávají chvíle útlumu a také roztěkanosti.

Sociální vývoj

Během vývoje dítěte se setkáváme se dvěma významnými obdobími. Prvním obdobím je nástup dítěte do školy a druhým obdobím je kritičnost. Při nástupu do školy, do nového kolektivu se dítě musí vyrovnávat s normami daného kolektivu, ale i s tím, že už není tolik středem pozornosti jako u svých nejbližších. Dítě najednou přechází od herních činností k činnostem, které se týkají učení nebo tréninku, či jiným činnostem. U dítěte nastává období socializace, v rámci kolektivu si získává své postavení a také v rámci kolektivu se ztotožňuje se svou dětskou rolí. Zároveň se dítě ve škole učí zákonitosti a pravidla třídy i sportovního kolektivu, učí se respektovat normy a tím vznikají jedny z prvních kamarádkých vztahů. Učitelé, trenéři či další pedagogové ovlivňují zásadním způsobem tyto vztahy, často svým vlivem zastíňují rodiče dětí. Ke konci tohoto období se stává dítě stále více kritickým k podnětům a jevům z okolního prostředí, děti se často vážou na své idoly, kterými jsou nejen jejich vrstevníci, ale velmi často i slavní sportovci, známé osobnosti z oblasti umění, kultury atd.

Pohybový vývoj

Vysokou a spontánní pohybovou aktivitou se vyznačují děti mladšího školního věku, toto někdy nazýváme jako pohybový luxus. Období mladšího školního věku je charakteristické velkou schopností motorického učení. Nové pohyby se dítě učí lehce, rychle a na základě nápodoby. Z těchto důvodů je velmi důležité pohybové struktury pravidelně usměrňovat a opakovat. Podle Periče (2004) je rozmezí od 10 do 12 let považováno za nejlepší období pro motorický vývoj, a proto je toto období nazýváno jako zlatý věk motoriky. Po osmém roce dítěte jsou motorické schopnosti jako rychlostní, obratnostní, vytrvalostní a základní silové vyvinuté tak, že se podobají struktuře dospělého jedince. U dítěte je třeba silové schopnosti rozvíjet postupně a plynule kdy se musíme zaměřit na rozvoj síly trupu a velkých svalových skupin, které jsou důležité ke správnému držení těla. Pro rozvoj rychlostních schopností je optimálním obdobím mladší školní věk, hlavně reakční rychlost se rozvíjí velmi rychle. Značnou část v pohybovém vývoji dítěte zabírají obratnostní schopnosti, ale nejsou v tomto věku nijak odlišné vzhledem k pohlaví. Je potřeba rozvíjet vytrvalostní schopnosti v souladu s jasným a konkrétním zadáním cvičení.

4 Výzkumné otázky

- 1) Kolik je plaveckých škol v jednotlivých krajích?
- 2) Která z výukových metod, bude dominovat v plavecké výuce jednotlivých krajů v ČR?
- 3) Který plavecký způsob se vyučuje jako první v plaveckých školách jednotlivých krajů ČR?
- 4) Které plavecké pomůcky jsou nejčastěji používány v plavecké výuce v jednotlivých krajích ČR?
- 5) Jsou prvky sebezáchrany v plavecké výuce nacvičovány ve všech krajích ČR?
- 6) Jakým vzděláním disponují pedagogové v základním plaveckém výcviku v jednotlivých krajích?
- 7) Jak dlouho se v jednotlivých krajích věnují pedagogové plaveckému výcviku dětí v plaveckých školách?

5 Výzkumná část

5.1 Metody použité v práci

V práci byly použity metody komparace. Tato metoda byla použita na analýzu získaných dat z jednotlivých krajů a plaveckých škol. Druhou použitou metodou byla metoda dotazník – anketa, která byla rozeslána dle seznamu jednotlivých krajů daným plaveckým školám. K vyhodnocení získaných dat byla použita metoda analýzy statistických dat včetně aritmetického průměru, mediánu a modu.

Metoda komparace

Tato metoda patří mezi hlavní vědecké metody a my jsme si ji zvolili z důvodů konstantního porovnávání. V této metodě se navzájem srovnávají stanovená data a určuje se jejich vzájemná podobnost či odlišnost. Cílem komparace je najít tedy podobnosti i odlišnosti u sledovaných objektů a na tomto základě mohou být pak následně vyvozovány závěry (Šanderová, 2005).

Metoda dotazníková – anketa

Anketa se často zaměňuje za dotazník a obráceně, ale rozdílem mezi dotazníkem a anketou je výběr osob, se kterými v dané metodě pracujeme. Dotazník na rozdíl od ankety má jasně definovaný výběr osob a zaměřuje se na určitou skupinu lidí. Bez nějaké větší specifikace můžeme anketou oslovit určitý okruh lidí. V podstatě na anketu odpovídají jen ti, co na ní odpovídat chtějí, a kvůli tomuto problému může být nižší využití poznatků k vědeckým účelům (Pelikán, 2011).

Elektronické dotazování

V tvorbě anket a dotazování je velkou podporou elektronický dotazník. Pro tvůrce a pro dotazované je to velká úspora času. Respondenti mohou anketu vyplnit kdekoliv a kdykoliv a touto formou je jejich anonymita lépe zabezpečena. Mnohé společnosti nabízí možnost vytvoření dotazníku zdarma, a tím je takto vytvořená anketa ekonomicky výhodná. Dotazník, který vytvoříme, má automaticky vyhodnocená a přesná data. Někdy může nastat problém, že respondent nezvládne zacházet s elektronickým dotazníkem nebo je špatná emailová adresa anebo je email vyhodnocen jako spam (Gavora, 2010).

Metoda analýzy statistických dat

Tato metoda patří ke standardní aktivitě. Výzkumník v kvantitativním výzkumu používá statistické metody k analýze dat. Metoda se používá k charakterizaci zobrazených skupin, k sumarizaci a zobrazení dat. Numerickou analýzu dat provádíme v kvalitativním výzkumu (Jeřábek, 1993).

Aritmetický průměr

Aritmetický průměr je jednou ze statistických metod analýzy získaných dat, který se používá ve výzkumech nejčastěji. Jedná se o statistickou hodnotu, která ostatní naměřené hodnoty charakterizuje a bude v nějakém středu (Chráška, 2007). „*Definice aritmetického průměru je součet všech hodnot vydělený jejich počtem.*“ (cit. 2021-02-10. dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Aritmetický_průměr).

Medián

„*Je to prostřední hodnota z řady hodnot seřazených podle velikosti.*“ (Chráška, 2016, str. 42). Jedná se o hodnotu, která rozděluje soubor dat na dvě stejné části. V případě, že by počet hodnot, u kterých chceme určit medián byl sudý, tak se mediánem určí průmět ze dvou prostředních hodnot. Medián na rozdíl od průměru není zatížen problémy v případě, že se v daném souboru hodnot objevují nějaké extrémní vysokého nebo nízkého charakteru (Chráška, 2007).

Modus

Modus je výzkumná metoda, která pracuje s nejčastěji se vyskytující se hodnotou v daném souboru (Chráška, 2007). „*Modus je hodnota, která se v daném statistickém souboru vyskytuje nejčastěji, to znamená, je to hodnota znaku s největší relativní četností. Představuje jakousi typickou hodnotu sledovaného souboru a jeho určení předpokládá roztřídění souboru podle obměn znaku*“ (dostupné z: <https://cs.Wikipedia.org/Wiki/modus>).

5.2 Popis výzkumu

Pro naši práci byla jako hlavní výzkumná metoda zvolena metoda dotazování formou ankety. Anketa obsahovala uzavřené otázky a byla rozeslána elektronickou poštou. K dotazování bylo využito společností Google Forms, kde byly vytvořeny anketní formuláře s otázkami. Anketa byla rozeslána do 108 plaveckých škol ve 14 krajích ČR včetně Prahy. Návratnost ze všech krajů u rozeslaných dotazníků byla 45 %, tzn. že odpovědělo 59 plaveckých škol ze všech dotázaných. Plavecké školy z důvodu anonymity a zásad GDPR nejsou v práci uváděny pod názvy, ale pouze pod kódy a v početním vyjádření. Vzorový anketní dotazník rozeslaný jednotlivým plaveckým školám v krajích ČR je součástí přílohové části. V anketě bylo položeno 6 uzavřených otázek.

5.3 Popis výzkumné skupiny

Zkoumaným souborem byly děti, které se účastnily povinné plavecké výuky v plaveckých školách jednotlivých krajů České republiky. Všechny děti v plaveckých školách byly v období mladšího školního věku. V plaveckých školách bylo prováděno anketní formou i šetření u pedagogických pracovníků.

5.4 Výsledková část

5.4.1 Způsob zpracování dat výzkumu

Z vlastního výzkumu byly veškerá data uvedena a zpracována do tabulek. Jednotlivé výsledky šetření jsou v tabulkách uváděny nejen v procentuálním vyjádření, ale je stanoven i medián jakožto středová hodnota. Výsledky šetření jsou i vyjádřeny nejčastěji se vyskytující hodnotou, to je modem.

5.4.2 Počet plaveckých škol v jednotlivých krajích ČR

Níže uvedená tabulka znázorňuje přehled počtu plaveckých škol v jednotlivých krajích České republiky a jejich zařazení dle legislativy platné pro výuku.

Tabulka číslo 1 – Počty plaveckých škol v jednotlivých krajích ČR

Kraj ČR	Počet plaveckých škol	Česká unie školního plavání	Asociace plaveckých škol	Sdružení, spolky s.r.o.
Hlavní město Praha	13	3	10	0
Jihočeský kraj	10	0	10	0
Jihomoravský kraj	16	5	11	0
Karlovarský kraj	2	0	0	2
Kraj Vysočina	7	1	6	0
Královéhradecký kraj	9	2	7	0
Liberecký kraj	5	1	4	0
Moravskoslezský kraj	12	5	7	0
Olomoucký kraj	8	3	5	0
Pardubický kraj	12	3	8	1
Plzeňský kraj	8	0	8	0
Středočeský kraj	16	1	15	0
Ústecký kraj	17	0	17	0
Zlínský kraj	6	6	0	0

Zdroj: vlastní

Z tabulky je zřejmé, že počty plaveckých škol a jejich zařazení z hlediska plavecké výuky není stejné. Nejvíce plaveckých škol je v kraji Ústeckém, kde je 17 plaveckých škol, které se všechny sdružují pod Asociací plaveckých škol. Naopak nejméně plaveckých škol je v Karlovarském kraji, kde fungují pouze 2 plavecké školy jako občanská sdružení nezapsaná ve školském rejstříku a poskytovatelem výuky jsou fyzické osoby. Nejvíce plaveckých škol zařazených pod Českou unií školního plavání je ve Zlínském kraji, kde je i centrum této organizace a funguje zde 6 plaveckých škol. Celkový počet všech plaveckých škol sdružených pod organizacemi je 106 a plavecké školy, které zajišťují výuku jako subjekty nezapsané ve školském rejstříku jsou pouze 2 v celé ČR.

5.4.3 Metody používané v plaveckém výcviku v jednotlivých krajích

Níže uvedená tabulka č. 2 uvádí přehled výukových metod, které se v plaveckých školách ČR nejvíce využívají za účelem naplnění cílů plavecké výuky dětí. V tabulce jsou uvedeny pouze plavecké školy, které odeslaly anketní dotazník z jednotlivých krajů zpět.

Tabulka č. 2 - Výukové metody v plaveckých školách ČR

Kraj ČR	Dominance výukové metody		
	Komplexní	Smíšená	Analyticko-syntetická
Hlavní město Praha	10 %	12 %	78 %
Jihočeský kraj	23 %	15 %	62 %
Jihomoravský kraj	15 %	19 %	66 %
Karlovarský kraj	26 %	18 %	56 %
Kraj Vysočina	12 %	16 %	72 %
Královéhradecký kraj	27 %	23 %	50 %
Liberecký kraj	20 %	14 %	66 %
Moravskoslezský kraj	12 %	21 %	67 %
Olomoucký kraj	13 %	9 %	78 %
Pardubický kraj	13 %	14 %	73 %
Plzeňský kraj	19 %	21 %	60 %
Středočeský kraj	26 %	24 %	50 %
Ústecký kraj	5 %	17 %	78 %
Zlínský kraj	10 %	11 %	79 %
Průměr	16,50 %	16,71 %	66,79 %
Medián	14 %	17 %	67 %
Modus	10 %	14 %	78 %

Zdroj: Vlastní

Z tabulky je zřejmé, že nejpoužívanější plaveckou metodou v plaveckých školách je metoda analyticko-syntetická, kterou používá v průměru 40 škol, což je 66,79 %, ze všech zpět poslaných dotazníků. Dále nejčastěji používanou metodou je metoda smíšená, kterou používá 10 škol, což je 16,71 %, ze všech zpět poslaných dotazníků a poslední nejčastěji používanou metodou je metoda komplexní, kterou používá 9 škol, což je 16,5 % ze všech zpět poslaných dotazníků. Dále ve výše uvedené tabulce máme hodnoty modus a medián, které u analyticko-syntetické metody ukazují 67 % a 78 %. Naopak u komplexní metody, která je používána

plaveckými školami nejméně jsou hodnoty modemu a mediánu 14 % a 10 %. V plavání je dle Bělkové (1994) a Šimkové (2014) nejpoužívanější plaveckou metodou ve výuce dětí metoda smíšená, ale Sýkora (2017) ve svém výzkumu, který prováděl v plavecké škole Benešov, uvádí jako hlavní vyučovací metodu Analyticko-syntetickou. Z našeho šetření je zřejmé, že ve výuce plavání dochází ke změnám v aplikaci výukových metod.

5.4.4 Volba prvního plaveckého způsobu v plaveckých školách jednotlivých regionů ČR

V níže uvedené tabulce je uveden na základě anketního dotazování preferovaný plavecký způsob, který je vyučován jako první v jednotlivých plaveckých školách v krajích ČR.

Tabulka č. 3 - Volba prvního a dalších plaveckých způsobů

Kraj ČR	Procentuální zastoupení plaveckých způsobů		
	Prsa	Znak	Kraul
Hlavní město Praha	3 %	41 %	56 %
Jihočeský kraj	7 %	38 %	55 %
Jihomoravský kraj	5 %	18 %	77 %
Karlovarský kraj	2 %	66 %	32 %
Kraj Vysočina	6 %	54 %	40 %
Královéhradecký kraj	2 %	22 %	76 %
Liberecký kraj	3 %	26 %	71 %
Moravskoslezský kraj	2 %	31 %	67 %
Olomoucký kraj	4 %	36 %	60 %
Pardubický kraj	3 %	39 %	58 %
Plzeňský kraj	2 %	49 %	49 %
Středočeský kraj	0 %	40 %	60 %
Ústecký kraj	0 %	38 %	62 %
Zlínský kraj	2 %	30 %	68 %
Průměr	2,93 %	37,71 %	59,36 %
Medián	3 %	38 %	60 %
Modus	2 %	38 %	60 %

Zdroj: Vlastní

Z tabulky vyplývá, že 59,36 % škol, volí jako první vyučovaný plavecký způsob kraul. Druhým nejčastěji vyučovaným způsobem je většinou znak, který ve výuce upřednostňuje 37,71 % škol. Plavání způsobem prsa volí jako první vyučovaný způsob 2,97 % škol.

Naše šetření plně odpovídá odborným názorům a doporučením Čechovské a Milera (2019), kteří jednoznačně doporučují kraul a znak ve výuce dětí mladšího školního věku jako první plavecký způsob. Naše šetření se shoduje i se zahraničními didaktikami, které ve výuce této věkové skupiny volí jako první plavecký způsob kraul nebo znak a plavecký způsob prsa doporučují vyučovat až u dětí staršího školního věku nebo dospělých (Colwin, 2002). Některá šetření, například Sýkora (2017), je v rozporu s našimi výsledky a z jeho šetření vyplývá, že ve výuce plavecké školy Benešov je vyučován jako první plavecký způsob prsa, a kraul je volen až jako druhý plavecký způsob.

5.4.5 Nejčastěji využívané pomůcky v plavecké výuce v jednotlivých krajích v ČR

Níže uvedená tabulka nám podává přehled o nejčastěji používaných plaveckých pomůčkách ve výuce plavání dětí mladšího školního věku. Plavecké pomůcky, které jsou v tabulce uvedeny byly do ankety vybrány na základě publikace Čechovské (2019), která uvedené pomůcky uvádí jako nejčastěji používané pro výuku ve všech věkových kategoriích.

Tabulka č. 4 - plavecké pomůcky používané ve výuce

Kraj ČR	Nejčastěji používané plavecké pomůcky				
	Plavecká deska	Plavecký pás	Plavecký piškot	Vodní nudle	Puky
Hlavní město Praha	40 %	10 %	20 %	10 %	20 %
Jihočeský kraj	40 %	18 %	15 %	13 %	14 %
Jihomoravský kraj	55 %	10 %	20 %	10 %	5 %
Karlovarský kraj	38 %	20 %	30 %	10 %	2 %
Kraj Vysočina	42 %	22 %	15 %	10 %	11 %
Královéhradecký kraj	62 %	11 %	11 %	14 %	2 %
Liberecký kraj	43 %	26 %	20 %	6 %	5 %
Moravskoslezský kraj	50 %	20 %	11 %	7 %	12 %
Olomoucký kraj	48 %	11 %	23 %	6 %	12 %
Pardubický kraj	49 %	15 %	20 %	10 %	6 %
Plzeňský kraj	51 %	14 %	21 %	11 %	3 %
Středočeský kraj	49 %	13 %	15 %	11 %	12 %
Ústecký kraj	46 %	20 %	10 %	14 %	10 %
Zlínský kraj	48 %	17 %	11 %	10 %	14 %
Průměr	47,21 %	16,21 %	17,29 %	10,14 %	9,14 %

Zdroj: Vlastní

Jak je z tabulky zřejmé, plavecké pomůcky jsou nezbytnou součástí plavecké výuky.

Lze je chápat nejenom jako dopomoc při cvičeních, ale napomáhají i odstraňovat negativní emoce a lépe se soustředit na pohyb jednotlivých částí těla ve vodním prostředí.

Nejpoužívanější plaveckou pomůckou v plavecké výuce je plavecká deska, která se využívá u 47,21 %, což je 28 škol, které poslaly vyplněné dotazníky zpět. Další nejvíce zastoupený je plavecký piškot, který používá 17,29 %, což je 10 škol, které poslaly vyplněné dotazníky zpět. Dále plavecký pás 16,21 % což je 9 škol. Dále vodní nudle 10,14 % což je 5 škol a puk 9,14 % což jsou 4 školy.

Variabilita použití plaveckých pomůcek v plavecké výuce je široká a jak je zřejmé z výsledků, žádná z uvedených škol daných krajů nepoužívá jen jednu plaveckou pomůcku, ale využívá vždy více pomůcek.

5.4.6 Výuka sebezáchranných prvků

Výuka sebezáchranných prvků v jednotlivých školách krajů ČR je zpracována v tabulce č.5. Sebezáchranné prvky patří do cílů výuky plavání a jsou uvedeny v RVP ZV (2017). Prvky sebezáchrany představují především zaujetí polohy „floating“ neboli hvězdici v poloze na znak.

Tabulka č. 5 - Sebezáchranné prvky

Kraj ČR	Sebezáchranný prvek „floating“
Hlavní město Praha	95 %
Jihočeský kraj	96 %
Jihomoravský kraj	99 %
Karlovarský kraj	98 %
Kraj Vysočina	96 %
Královéhradecký kraj	99 %
Liberecký kraj	98 %
Moravskoslezský kraj	96 %
Olomoucký kraj	94 %
Pardubický kraj	97 %
Plzeňský kraj	98 %
Středočeský kraj	94 %
Ústecký kraj	97 %
Zlínský kraj	99 %
Průměr	96,86 %
Medián	97 %
Modus	96 %

Zdroj: vlastní

Z uvedené tabulky je zřejmé, že sebezáchranný prvek „floating“ do své výuky zařazuje 56 škol tj. 96,86 %. Nejvíce škol, které do výuky sebezáchranný prvek zařazují je ve Zlínském a Královéhradeckém kraji a nejméně ho zařazují v Praze. Modus a medián vykazují hodnoty 97 % a 96 %. Výuka sebezáchranné polohy je důležitá pro předcházení utonutí a pro záchranu života dětí. Z uvedeného průzkumu je zřejmé, že velká většina plaveckých škol, které reflektovaly naši anketu, zařazuje do své výuky sebezáchranné prvky v souladu s RVP ZV.

5.4.7 Vzdělání pedagogů

Tabulka, která je níže uvedena podává přehled o pedagogickém vzdělání, kterým disponují učitelé v plaveckých školách jednotlivých regionů ČR. Dle platné legislativy uvedené v teoretické části, mohou v rámci povinné plavecké výuky vyučovat plavání osoby se vzděláním buď tzv. Instruktora plavání, Cvičitele plavání, Učitele plavání, Trenéra I., II. nebo III. třídy a absolventi vysokých škol se specializací na tělesnou výchovu.

Tabulka č. 6 - vzdělání pedagogů plaveckých škol

Kraj ČR	Procentuální zastoupení vzdělání instruktorů plaveckých škol					
	Učitel plavání	Instruktor/cvičitel plavání	Trenér III. třídy	Trenér II. třídy	VŠ specializace plavání	VŠ specializace TV
Hlavní město Praha	10 %	30 %	10 %	15 %	20 %	15 %
Jihočeský kraj	9 %	34 %	11 %	11 %	19 %	16 %
Jihomoravský kraj	8 %	33 %	12 %	12 %	15 %	20 %
Karlovarský kraj	7 %	39 %	14 %	13 %	20 %	7 %
Kraj Vysočina	11 %	45 %	15 %	14 %	10 %	5 %
Královéhradecký kraj	12 %	38 %	18 %	17 %	10 %	5 %
Liberecký kraj	10 %	37 %	11 %	10 %	18 %	14 %
Moravskoslezský kraj	11 %	36 %	9 %	12 %	17 %	15 %
Olomoucký kraj	10 %	33 %	7 %	15 %	15 %	20 %
Pardubický kraj	15 %	39 %	8 %	18 %	16 %	4 %
Plzeňský kraj	11 %	36 %	4 %	17 %	17 %	15 %
Středočeský kraj	13 %	38 %	8 %	16 %	15 %	10 %
Ústecký kraj	12 %	37 %	5 %	18 %	15 %	13 %
Zlínský kraj	11 %	36 %	8 %	17 %	12 %	16 %
Průměr	11 %	37 %	10 %	15 %	16 %	13 %

Zdroj: Vlastní

Z již uvedené tabulky je zřejmé, že v celé České republice se nenachází žádný pedagog vyučující plaveckou výuku, který nenaplnuje legislativní požadavky kladené na povinnou plaveckou výuku. V tabulce je také vidět, že nejvíce pedagogů má vzdělání Instruktor/Cvičitel plavání, a to v průměrném zastoupení 37 % ze všech navrácených dotazníků. Nejméně zastoupené vzdělání je Trenér III. třídy, který má v průměru jen 10 % zastoupení ze všech vrácených dotazníků.

5.4.8 Délka praxe pedagogů v plaveckých školách v ČR

Délka praxe pedagogů působících v plaveckých školách ČR je zřejmá z následující tabulky.

Tabulka č. 7 - Délka praxe pedagogů v plaveckých školách v ČR

Kraj ČR	Délka praxe pedagogů v plaveckém výcviku				
	0-5 let	6-10 let	11-15 let	16-20 let	20 a více let
Hlavní město Praha	39 %	11 %	15 %	15 %	20 %
Jihočeský kraj	40 %	18 %	21 %	10 %	11 %
Jihomoravský kraj	47 %	22 %	10 %	9 %	12 %
Karlovarský kraj	40 %	18 %	15 %	10 %	17 %
Kraj Vysočina	36 %	17 %	8 %	20 %	19 %
Královéhradecký kraj	29 %	20 %	10 %	17 %	24 %
Liberecký kraj	31 %	20 %	11 %	20 %	18 %
Moravskoslezský kraj	33 %	9 %	15 %	22 %	21 %
Olomoucký kraj	36 %	11 %	20 %	13 %	19 %
Pardubický kraj	32 %	9 %	12 %	23 %	22 %
Plzeňský kraj	37 %	12 %	11 %	19 %	20 %
Středočeský kraj	26 %	20 %	12 %	22 %	20 %
Ústecký kraj	35 %	11 %	11 %	23 %	20 %
Zlínský kraj	36 %	9 %	13 %	27 %	15 %
Průměr	35,50 %	14,79 %	13,14 %	17,86 %	18,43 %
Modus	36 %	11 %	15 %	10 %	20 %
Medián	36 %	15 %	12 %	20 %	20 %

Zdroj: Vlastní

Délka praxe pedagogů v plaveckých školách ve všech krajích České republiky je zřejmá z již uvedené tabulky. Nejvíce pedagogů ze všech vráceným nám dotazníků odpovědělo, že mají praxi dlouhou 0 až 5 let a to v 35,50 %. 20 a více let praxe už má jen 18,43 % pedagogů, praxi trvající 16 až 20 let má 17,86 % pedagogů. Praxe pedagogů trvající v rozmezí 6 až 10 let má jen 14,79 % pedagogů a nejmenší zastoupení má délka praxe 11 až 15 let, a to v zastoupení 13,14 %. V této tabulce také můžeme vidět hodnoty modemu a mediánu, které nám u nejvíce zastoupené skupiny vykazují hodnoty 36 %. Naopak u nejméně zastoupené skupiny vykazují hodnoty 15 % a 12 %.

5.5 Souhrn výsledků

Všechna data získaná anketním šetřením jsou uvedena v níže přiložené souhrnné tabulce. Nejčastější výskyt hodnot je v tabulce označen růžovou barvou, nejnižší výskyt je naopak označen barvou modrou.

Tabulka č. 8 - Souhrnná tabulka

Souhrnná tabulka		
Výukové metody	komplexní	16,50 %
	Smíšená	16,71 %
	Analyticko-syntetická	66,79 %
Volba prvního plaveckého způsobu	Prsa	2,00 %
	Znak	38,00 %
	Kraul	60,00 %
Nejčastěji používaná plavecká pomůcka	Plavecká deska	47,21 %
	Plavecký pás	16,21 %
	Plavecký piškot	17,29 %
	Vodní nudle	10,10 %
	Puky	9,14 %
Floating	Vyučuje	96,86 %
	Nevyučuje	3,14 %
Vzdělání instruktorů	Učitel plavání	11,00 %
	Instruktor	37,00 %
	Trenér 3. třídy	10,00 %
	Trenér 2. třídy	15,00 %
	VŠ specializace plavání	16,00 %
	VŠ specializace TV	13,00 %
Délka praxe	0-5 let	35,50 %
	6-10 let	14,79 %
	11-15 let	13,14 %
	16-20 let	17,86 %
	20 a více let	18,43 %

Zdroj: Vlastní

Jak můžeme vidět v tabulce, nejčastěji vyučovanou metodou ve všech krajích celé České republiky je metoda analyticko-syntetická, která se objevila průměrně v 66,79 % případů. Nejméně častou metodou je metoda komplexní, která má zastoupení v průměru jen 16,50 %. Dále v tabulce vidíme volbu prvního plaveckého způsobu. Jako první vyučovaný plavecký způsob je v průměrně v 60 % případů volen kraul, naopak nejméně častá jsou prsa. Ta mají

procentuální průměr jen 2 % ze všech vrácených dotazníků z celé České republiky. Dále jsem zjišťovala, jaká pomůcka je při plavecké výuce nejčastěji využívána. Nejčastěji používanou plaveckou pomůckou je plavecká deska, která se v průměru vyskytla ze 47,21 %. Nejméně používané jsou puky, které jsou používané průměrně v 9,14 % případů. Dalším dotazovaným tématem byla sebezáchrana, a to především ve smyslu, jestli se v plaveckých školách vyučuje tzv. floating. V průměru 96,86 % plaveckých škol tuto sebezáchranou metodu vyučuje a pouze 3,14 % škol ji nevyučuje vůbec. Dalším údajem v souhrnné tabulce je vzdělání pedagogů, kteří vedou plaveckou výuku. Nejvíce pedagogů má vzdělání instruktora plavání, konkrétně 37 %, a nejméně je zastoupeno vzdělání trenéra III. Třídy, kterým disponuje pouze 10 % pedagogů. Posledním údajem v tabulce je délka praxe učitelů. Nejvíce pedagogů, kteří odeslali dotazník zpět, odpovědělo, že má praxi kratší než pět let, konkrétně se jedná o 35,50 % z nich. Nejméně pedagogů uvedlo délku svojí praxe v rozmezí od 11 do 15 let, v průměru to bylo 13,14 %.

6 Diskuse

Záměrem bakalářské práce bylo zmapovat plaveckou výuku ve všech krajích České republiky, a to z pohledu, kolik a jakých plaveckých škol v jednotlivých krajích máme, výukových metod, které používají plavecké školy v daných krajích, z hlediska volby prvního a dalších plaveckých způsobů, z hlediska, jaké plavecké pomůcky se při plavecké výuce nejvíce využívají, zda se při plavecké výuce vyučují také prvky sebezáchrany. 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: *„Kolik je plaveckých škol v jednotlivých krajích?“* Po prozkoumání České unie školního plavání, Asociace plaveckých škol a Sdružení, spolků s.r.o. jsem došla k číslům, že celkový počet všech plaveckých škol sdružených pod organizacemi je 106 a plavecké školy, které zajišťují výuku jako subjekty nezapsané ve školském rejstříku jsou pouze 2 v celé ČR.

Druhou výzkumnou otázkou, kterou jsme si stanovili bylo: *„Která z výukových metod bude dominovat v plavecké výuce jednotlivých krajů v ČR?“* Na základě použité ankety jsme se dozvěděli, že nejpoužívanější výukovou metodou je analyticko-syntetická metoda. Tuto metodu používá 66,79 % škol, které odeslaly dotazník zpět. Naopak nejméně používaná metoda v plavecké výuce je metoda komplexní. Naše šetření vykazuje zásadní odlišnost od doporučení Bělkové (1994) a zjištění Šimkové (2014), které uvádějí nejčastěji používanou výukovou metodu smíšenou. Jednoznačně se ale přikláníme k závěrům Sýkory (2017), který ve svém výzkumu, který prováděl v plavecké škole Benešov, uvádí jako hlavní vyučovací metodu analyticko-syntetickou. Z našeho šetření je zřejmé, že ve výuce plavání dochází, jak již bylo zmíněno výše ke změnám v aplikaci výukových metod.

Třetí výzkumnou otázkou bylo: *„Který plavecký způsob se vyučuje jako první v plaveckých školách jednotlivých krajů ČR?“* Díky této otázce vyšlo najevo, že jako první plavecký způsob se jednoznačně vyučuje plavecký způsob 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. Důvody volby těchto plaveckých způsobů vycházejí z jejich přirozené struktury pohybů.

Čtvrtou výzkumnou otázkou, kterou jsme si stanovili bylo: *„Které plavecké pomůcky jsou nejčastěji používány v plavecké výuce v jednotlivých krajích ČR?“* Tato otázka nám podává přehled o nejčastěji používaných plaveckých pomůčkách ve výuce plavání dětí mladšího školního věku. Plavecké pomůcky, které jsou v tabulce uvedeny byly do ankety vybrány, jak jsme již zmiňovali na základě publikace Čechovské (2019), která uvedené pomůcky uvádí jako nejčastěji používané pro výuku ve všech věkových kategoriích. Po položení této otázky se nám ukázalo, že nejčastěji a nejvíce používanou plaveckou pomůckou je plavecká deska a nejméně používané jsou puky. Taktéž i v šetření Šimkové (2014) je nejčastěji používanou plaveckou pomůckou plavecká deska.

Pátá výzkumná otázka se zaměřovala na problematiku sebezáchrany a zněla: *„Jsou prvky sebezáchrany v plavecké výuce nacvičovány ve všech krajích ČR?“* Sebezáchranné prvky patří do cílů výuky plavání a jsou uvedeny v RVP ZV (2017). Prvky sebezáchrany představují zaujmutí polohy „floating“ neboli hvězdice v poloze na znak. Tady nám vyšlo že „floating“ vyučuje 96,86 % škol, které odeslaly dotazník zpět. I hodnoty modu a mediánu vykazují hodnoty 97 % a 96 % což je vysoké číslo a je tedy zřejmé že, výuce sebezáchranné polohy je připisována vysoká důležitost ve výuce plaveckých dovedností. I zde se shodujeme se závěry šetření Šimkové (2014, str.45), která uvádí že, *„80 % cvičitelů a trenérů do svých hodin výuky plavání prvky sebezáchrany vkládá, pouze 20 % tyto prvky neaplikuje“*.

Šestou výzkumnou otázkou, kterou jsme si stanovili bylo: *„Jakým vzděláním disponují pedagogové v základním plaveckém výcviku v jednotlivých krajích?“* Šetřením jsme zjistili, že všechny námi oslovené plavecké školy, které odevzdaly vyplněnou anketu mají pro své kurzy zajištěnou výuku aprobovanými pedagogy. Nejčastější druh vzdělání je Instruktor/cvičitel plavání. Tento požadavek je v souladu s požadavky Národní soustavy kvalifikací a shoduje se i se zjištěními Vavrošové (2014). Naše zjištění se ale zásadně odlišuje od výsledků výzkumu Sýkory (2017), který prováděl v plavecké škole Benešov a kde skoro 100 % pedagogů mělo vzdělání Trenéra III. třídy. Čím je vzdělání pedagogů vyšší, tím je méně zastoupené v oslovených plaveckých školách ČR.

Sedmou výzkumnou otázkou bylo: „*Jak dlouho se v jednotlivých krajích věnují pedagogové plaveckému výcviku dětí v plaveckých školách?*“ Čas strávený s malými neplavci a posléze plavci vyšel v našem výzkumu tak, že nejvíce zastoupené je rozmezí 0 až 5 let, kdy v tomto rozmezí se pohybuje 35,50 % pedagogů, naopak nejméně je zastoupená délka praxe 11 až 15 let a to jen 13,14 %. I v této délce praxe jsme ve shodě s výsledky výzkumu Vavrošové (2014), která uvádí, jako nejfrekventovanější délku praxe do 5 let.

7 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, kolik a jakých plaveckých škol v jednotlivých krajích máme, které plavecké metody používají plavecké školy v daných krajích, jakož i volbu prvního a dalšího plaveckého způsobu. Práce taktéž cílila na výběr plaveckých pomůcek pro plaveckou výuku a na to, zda se v plaveckých školách vyučuje i sebezáchrana. Posledními výzkumnými úkoly této práce bylo vzdělání a délka praxe pedagogů ve všech krajích České republiky.

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.

Z našeho šetření jsme zjistili, že v celé ČR máme celkem 108 plaveckých škol, z toho jich 106 spadá do organizací jako jsou Česká unie školního plavání a Asociace plaveckých škol. Zbylé dvě plavecké školy zajišťují plaveckou výuku jako subjekty nezapsané ve školském rejstříku.

Na základě zjištěných výsledků můžeme s určitostí říct, že plavecké školy z celé České republiky 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) a Šimkové (2014).

Taktéž můžeme z našich výsledků výzkumu jednoznačně říct, že plavecké školy v ČR upřednostňují ve své výuce plavecké způsoby, které vycházejí z přirozených pohybů, jako jsou plavecké způsoby kraul a znak. Plavecký způsob prsa se u většiny plaveckých škol vyučuje až jako poslední způsob. Opět i zde můžeme vyslovit shodnost s doporučeními Čechovské (2019) a Colwina (2002).

Z našich výsledků vyplývá, že jsou pro plaveckou výuku plavecké pomůcky nezbytnou součástí. Plavecké pomůcky, které jsou v tabulce uvedeny byly do ankety vybrány na základě publikace Čechovské (2019), která uvedené pomůcky uvádí jako nejčastěji používané pro výuku ve všech věkových kategoriích. Lze je chápat nejenom jako dopomoc při cvičeních, ale napomáhají i odstraňovat negativní emoce a lépe se soustředit na pohyb

jednotlivých částí těla ve vodním prostředí. Díky anketě nám vyšlo, že nejčastěji plavecké školy používají plavecké desky, a i zde jsme ve shodě se zjištěními Šimkové (2014).

Sebezáchrané prvky patří do cílů výuky plavání a jsou uvedeny v RVP ZV (2017). Prvky sebezáchrany představují zaujmutí polohy „floating“ neboli hvězdice v poloze na znak. Tady nám vyšlo že „floating“ vyučuje 96,86 % škol, které odeslaly dotazník zpět. I dřívější závěry například Šimkové (2014) potvrzují, že je tato plavecká dovednost do výuky zařazována ve velmi vysokém procentu.

Vzdělání jednotlivých pedagogů plaveckých škol vykazalo nejvyšší počet pedagogů v oblasti vzdělání Instruktor – cvičitel. I zde můžeme jednoznačně říct, že vzdělání pedagogů v jednotlivých plaveckých školách ČR je v souladu s požadavky Národní soustavy kvalifikací a dle platné legislativy. Zde v této otázce jsou výsledky předchozích šetření nejednotné, jak je výše uvedeno. Sýkora (2017) má ve svém výzkumu největší zastoupení v oblasti vzdělání trenér III. třídy a naopak Vavrošová (2014), podporuje naše závěry.

Čas strávený s malými neplavci a posléze plavci vyšel v našem výzkumu tak, že nejvíce zastoupené je rozmezí 0 až 5 let, což se shoduje se závěry šetření i Vavrošové (2014).

Dle výsledků výzkumu si dovolíme tvrdit, že sledované plavecké školy ČR jsou ve většině svého působení pokrokové, protože používají doporučené metodiky a volí výuku prvního plaveckého způsobu v souladu s novodobými didaktickými doporučeními. 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, T. a kol. Plavání. Zdokonalovací plavecká výuka. Metodické texty pro školní a mimoškolní TV a sport 11-15 žáků. 1. vyd. Praha : NS Svoboda, 1998.
3. BĚLKOVÁ, T. Zdravoní a léčebné plavání. Skripta FTVS UK. 1. vyd. Praha : UK, Karolinum, 1994.
4. BĚLKOVÁ, Taťána. Didaktika plavecké výuky. 3. Praha: Karolinum, 1994
5. COLWIN, Cecil M., 2002. *Breaktrough Swimming*. Illinois (USA): Human Kinetics. ISBN 978-0736037778.
6. COLWIN, Cesil C. *Swimming Dynamics*. 1999.
7. ČÁP, Jan a Jiří [pedagog] MAREŠ. *Psychologie pro učitele [Čáp, 2001]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. 655 s. ISBN 80-7178-463-X.
8. ČECHOVSKÁ I, I. *Plavecká gramotnost*. Tělesná výchova a sport mládeže. 2008
9. Čechovská, I. (2019) Jaké je současné plavecké vzdělávání v České republice. In Macejková, Y., Benčuriková, L. (Eds.) *Plávanie v kontexte edukácie a vedy*. Bratislava, Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, s. 9-19.
10. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. Plavání. 2. přeprac. vydání. Praha : Grada Publishing, 2008. 136 s. ISBN 978-80-247-2154-5.
11. ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš Miler, 2008. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2154-5.
12. DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ, 2017. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3308-4.
13. GAVORA, Peter, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozšířené české vydání. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.
14. GIEHRL, Josef a Michael HAHN, 2000. *Plavání*. České Budějovice: Koop. Průvodce sportem. ISBN 978-80-7232-268-8.
15. HOCH, Miloslav, 1987. *Plavání: Teorie a didaktika: učebnice pro posluchače studijního oboru tělesné výchovy a sportu*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
16. HOCH, Miloslav, 1991. *Učte děti plavat*. 2., noveliz. vyd. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-055-4.
17. HRABINEC, Jiří, 2017. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3625-2.
18. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
19. MAGLISCHO, Ernest W. a Ernest W. MAGLISCHO, c2003. *Swimming fastest*. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN 0-7360-3180-4.
20. PEDROLETTI, Michel, 2007. *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-205-8

21. PELIKÁN, Jiří, 2011. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 2., nezměněn. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1916-3.
22. PERIČ, Tomáš, 2004. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0683-0.
23. PUŠ, J. a kol., 1996. *Plavání, učební text pro cvičitele*. Praha: Asociace plaveckých škol.
24. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.

8.2 Internetové zdroje

25. Aritmetický průměr. *Wikipedie* [online]. [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Aritmetický_průměr
26. Česká unie školního plavání. Dostupné z <http://cusp.icard.cz/vzdelani-vzdelavani> [cit. 12. 10. 2019]
27. Česká unie školního plavání [online]. [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: www.cusp.cz/legislativa
28. 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]
29. 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]
30. 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>
31. RVP pro ZV. Dostupné z <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani> [cit. 30. 10. 2019]

8.3 Nepublikované zdroje

32. SÝKORA, Jan, 2017. *Plavecká výuka v regionu Benešov*. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Svobodová, Irena.
33. ŠIMKOVÁ, Zuzana, 2014. *Výukové metody v plavecké škole pro děti*. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Svobodová, Irena.
34. VAVROŠOVÁ, Bc. Karolína. *Plavecký výcvik na prvním stupni zš* [online]. Praha, 2014 [cit. 2021-7-12]. Diplomová. UK.

9 Seznam tabulek

Tabulka č. 1 – Počty plaveckých škol v jednotlivých krajích ČR	46
Tabulka č. 2 - Výukové metody v plaveckých školách ČR.....	47
Tabulka č. 3 - Volba prvního a dalších plaveckých způsobů	48
Tabulka č. 4 - plavecké pomůcky používané ve výuce	50
Tabulka č. 5 - Sebezáchranné prvky	51,52
Tabulka č. 6 - vzdělání pedagogů plaveckých škol	53
Tabulka č. 7 - Délka praxe pedagogů v plaveckých školách v ČR	55
Tabulka č. 8 - Souhrnná tabulka	56,57

10 Seznam obrázků

Obrázek č. 1 – Pohyb dolních končetin u plaveckého způsobu kraul	32
Obrázek č. 2 – Pohyb horních končetin u plaveckého způsobu kraul	33
Obrázek č. 3 – Pohyb dolních končetin u plaveckého způsobu znak	34
Obrázek č. 4 – pohyb horních končetin u plaveckého způsobu znak.....	35
Obrázek č. 5 – pohyb dolních končetin u plaveckého způsobu prsa	37
Obrázek č. 6 – Pohyb horních končetin u plaveckého způsobu prsa.....	38

11 Seznam příloh

Příloha č. 1 – dotazník – Průzkum v plaveckých školách

Průzkum v plaveckých školách

12.07.2021 15:03

Průzkum v plaveckých školách

*Povinné pole

1. Který plavecký způsob vyučujete jako první *

Označte jen jednu elipsu.

- Prsa
 Znak
 Kraul

2. Kterou výukovou metodu nejčastěji používáte *

Označte jen jednu elipsu.

- Komplexní
 Analyticko-syntetická
 Smíšená
 Slovní
 Názorná
 Praktická

3. Jaké plavecké pomůcky používáte při výuce nejvíce? *

Označte jen jednu elipsu.

- Plavecká deska
 Plavecký pás
 Plavecký piškot
 Vodní nudle
 Puky

<https://docs.google.com/forms/d/1OE554ZLsE6iPtrt1RrdcnoV5teQRV9iC1plzYqnwEoo/printform>

Stránka 1 z 3

4. Učíte prvky sebezáchrany? *

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

5. Jaké je vaše vzdělání?

Označte jen jednu elipsu.

Učitel plavání

Instruktor/cvičitel plavání

Trenér III. třídy

Trenér II. třídy

VŠ specializace plavání

VŠ specializace TV

6. Jak dlouhá je vaše praxe v plavecké výuce? *

Označte jen jednu elipsu.

0-5 let

6-10 let

11-15 let

16-20 let

20 a více let

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem.

Google Formuláře

