

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

### **Plavecká výuka v oblasti Praha 5 – Barrandov**

Swimming lessons in the Prague 5 – Barrandov area

Tereza Končelová

Vedoucí práce: PaedDr. Irena Svobodová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Biologie, geologie a environmentalistika se zaměřením na  
vzdělávání — Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Plavecká výuka v oblasti Praha 5 – Barrandov potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 16. 4. 2023

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování PaedDr. Ireně Svobodové za její cenné rady a trpělivost při vedení mé bakalářské práce. Rovněž bych chtěla poděkovat lektorům a instruktorům vybraných plaveckých škol za vstřícnost a pomoc při získání potřebných informací a podkladů.

## **ABSTRAKT**

Hlavním cílem práce je zmapovat povinnou výuku dětí mladšího školního věku v plaveckých školách v oblasti Praha 5 – Barrandov.

V teoretické části práce seznamuje s významem plavání, s historií plavání, s legislativou plaveckých škol, s plaveckými způsoby vyučoványými v základní povinné plavecké výuce a s metodami výuky.

V praktické části najdeme výsledky šetření úrovně základní povinné plavecké výuky ve vybraných plaveckých školách oblasti Praha 5 – Barrandov. Metodami šetření jsou metoda kvalitativního dotazování – anketa a metoda pozorování. Výsledná data jsou statisticky zpracována a zapsána v tabulkách a pro lepší přehlednost ve výsečových grafech.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

plavání, význam plavání, historie plavání, plavecká škola, povinná plavecká výuka, výuková metoda, plavecký způsob, výuka, žák, instruktor

## **ABSTRACT**

The aim of the thesis is to map the compulsory lessons of children of younger school age in the Prague 5 – Barrandov area.

The theoretical part of the thesis introduces the importance of swimming, the history of swimming, the legislation of swimming schools, the swimming methods taught in basic compulsory swimming lesson and the teaching methods.

In the practical part, we will find the results of an investigation of the level of basic compulsory swimming lessons in selected swimming schools in the Prague 5 – Barrandov area. The investigation methods are the method of qualitative questioning – survey and the observation method. The resulting data are statistically processed and entered in tables and, for better clarity, in pie charts.

## **KEYWORDS**

swimming, importance of swimming, history of swimming, swimming school, compulsory swimming lesson, teaching method, swimming method, teaching, pupil, instructor

# OBSAH

ÚVOD .....	8
1 PROBLÉMY PRÁCE .....	9
1.1 Problémy práce .....	9
1.2 Harmonogram postupu práce .....	9
2 TEORETICKÁ ČÁST .....	10
2.1 Význam plavání .....	10
2.1.1 Zdravotní význam .....	10
2.1.2 Socializační význam plavání .....	11
2.2 Historie plavání .....	12
2.2.1 Vývoj ve světě .....	12
2.2.2 Vývoj plavání v českých zemích .....	13
2.3 Plavecké školy – bezpečnost a legislativa .....	14
2.3.1 Plavecké školy a zařízení poskytující plaveckou výuku .....	14
2.3.2 Organizace sdružující plavecké školy .....	14
2.3.3 Bezpečnost při výuce plavání .....	15
2.3.4 Kvalifikace instruktorů v plaveckých školách .....	15
2.4 Plavání v Rámcovém vzdělávacím programu .....	16
2.5 Plavecký výcvik .....	17
2.5.1 Etapy plaveckého výcviku .....	17
2.5.2 Základní plavecké dovednosti .....	18
2.5.3 Sebezáchovné dovednosti .....	19
2.5.4 Plavecké pomůcky .....	20
2.6 Didaktické aspekty plavecké výuky .....	21
2.6.1 Organizace plavecké výuky .....	22
2.6.2 Stavba výukové jednotky .....	22

2.6.3	Didaktické zásady a principy .....	23
2.6.4	Metody výuky .....	24
2.7	Plavecké způsoby .....	25
2.7.1	Kraul .....	25
2.7.2	Znak .....	28
2.7.3	Prsa .....	30
3	VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	33
4	PRAKTICKÁ ČÁST .....	34
4.1	Cíle práce .....	34
4.2	Použité metody práce .....	34
4.3	Zkoumaný soubor .....	35
4.4	Popis výzkumu .....	35
4.5	Výsledková část .....	36
5	DISKUSE .....	50
6	ZÁVĚR .....	52
7	Seznam použitých informačních zdrojů .....	54
7.1	Literární zdroje .....	54
7.2	Nepublikované zdroje .....	55
7.3	Internetové zdroje .....	55
8	Seznam obrázků .....	57
9	Seznam tabulek .....	58
10	Seznam grafů .....	59
11	Seznam příloh .....	60

## ÚVOD

Plavání vždy bylo a bude nezbytnou součástí základních plaveckých dovedností pro zachování lidského života. Rozvoj plavecké gramotnosti u dětí a mládeže představuje snížení rizika utonutí a eliminuje nebezpečí spojené s vodními plochami. Právě důsledky neznalosti či špatné znalosti plaveckých dovedností vedly k zavedení povinné plavecké výuky jako součásti tělesné výchovy na 1. stupni základních škol.

Plavání je rychlostně-vytrvalostní sport, který různými způsoby obohacuje lidský život. Zlepšuje zdraví člověka, udržuje tělesnou zdatnost a kloubní pohyblivost, rozvíjí svalovou sílu, termoregulační schopnosti, prospívá i oběhovému systému a předchází brzkému stárnutí organismu. Navíc je k pohybovému aparátu šetrnější než cvičení prováděná na suchu, tudíž je vhodnou pohybovou aktivitou od útlého věku až po úplné stáří. Plavání je osvědčeným prostředkem regenerace psychických sil a pozitivně ovlivňuje duševní funkce. Velký význam má plavání i z hlediska socializačního činitele. Poskytuje možnost navazovat sociální vztahy, rozvíjí sociální role a týmovou spolupráci a rovněž je předpokladem pro osvojování hygienických návyků a udržování tělesné čistoty.

Úkolem této bakalářské práce je zmapovat úroveň plavecké výuky při povinné výuce plavání dětí mladšího školního věku ve vybraných plaveckých školách v oblasti Praha 5 – Barrandov. Dílčími cíli je srovnání výukových metod, vzdělání lektorů a instruktorů a jejich délky praxe, přehled nejčastěji využívaných pomůcek, preference prvního plaveckého způsobu a nacvičování sebezáchrany a bezpečnosti dle požadavků RVP ZV.

Teoretická část bakalářské práce seznamuje s významem a historií plavání, uvádí systém plaveckých škol, legislativu a bezpečnost plavecké výuky, vysvětluje etapy plaveckého výcviku a didaktické aspekty plavecké výuky a popisuje jednotlivé plavecké způsoby.

Praktická část si klade za cíl zjištění úrovně povinné plavecké výuky ve vybraných plaveckých školách. K dosažení tohoto cíle je využito několika výzkumných metod. Data byla získána metodou kvalitativního dotazování – anketou v elektronické podobě, rozeslanou pedagogům vybraných plaveckých škol a vlastním pozorováním plavecké výuky. Pro vyhodnocení výsledků je použita metoda analýzy statistických dat a jednotlivé výsledky jsou zaznamenány v tabulkách a pro lepší přehlednost i ve výsečových grafech.



# 1 PROBLÉMY PRÁCE

## 1.1 Problémy práce

Problémem mé bakalářské práce je zmapování úrovně plavecké výuky při povinné výuce plavání dětí mladšího školního věku v plaveckých školách v oblasti Praha 5 – Barrandov.

Problémy také vidím v odpovědích na následující otázky:

- Mají instruktoři v plaveckých školách dostatečné vzdělání pro výuku plavání?
- Jak dlouhou mají plavečtí instruktoři praxi v oboru?
- Jaká metoda výuky dominuje v plaveckých školách?
- Nacvičují instruktoři s dětmi sebezáchranu a bezpečnost?
- Který plavecký způsob je vyučován jako první?
- Jaké plavecké pomůcky jsou při výcviku nejčastěji používané?
- Jak dlouhé výukové lekce preferují plavečtí instruktoři z hlediska efektivity učení?

## 1.2 Harmonogram postupu práce

- Studium odborné literatury
- Stanovení metodologie výzkumu
- Stanovení výzkumných otázek
- Vypracování teoretické části bakalářské práce
- Rozeslání ankety a její zpracování a vlastní pozorování
- Zpracování a vyhodnocení praktické části práce
- Závěrečná korekce a formulace závěru práce

## 2 TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 Význam plavání

*„Plavání řadíme mezi rychlostně-vytrvalostní sporty, kdy veškeré lokomoční pohyby provádíme v horizontální poloze. Z hlediska motoriky patří v současném moderním způsobu života k základním pohybovým dovednostem a je trvalou životní hodnotou, která se různým způsobem podílí na obohacování lidského života.“* (Svobodová in Dvořáková, 2017, str. 176)

Plavání má mnohostranný účinek, který je rozdílný podle toho, k jakému účelu a za jakých podmínek se provádí. Plavání je takovou pohybovou aktivitou, která se dá provozovat od útlého věku až po úplné stáří. Je vhodné i pro osoby s různými zdravotními problémy. Plavání je osvědčeným prostředkem regenerace psychických a fyzických sil jedince. Skutečné plavecké vzdělání začíná v předškolním věku a může pokračovat celý život (Čechovská, 2008).

Plavání bylo a bude nezbytnou součástí základních pohybových dovedností. Už ve starém Řecku byla výuka plavání zařazována do všeobecného vzdělání a byla brána za základní znalost pro zachování lidského života. V ČR statistiky ročně uvádějí velmi vysoký počet úmrtí utonutím. Vodní plochy představují smrtelné nebezpečí především pro děti a mládež, která je nejvíce postižena plaveckou negramotností. V zájmu společnosti je eliminovat, v co největším rozsahu, důsledky neznalosti nebo špatné znalosti plavání (Svobodová in Dvořáková, 2017).

#### 2.1.1 Zdravotní význam

Plavání je důležitým prostředkem zachování zdraví, udržení pohyblivosti a svalové síly, obecně tělesné zdatnosti a zároveň předchází i brzkému stárnutí organismu. Ve vodě můžeme provádět cvičení, která budou pro pohybový aparát šetrnější než cvičení prováděná na suchu, a přitom díky působení odporu vodního prostředí budou mnohem intenzivnější (Čechovská, 2008).

Podle Svobodové zlepšuje plavání zdraví v několika směrech (Svobodová in Hrabinec, 2017, str. 268-269).

1. *„Rovnoměrně zatěžuje svalstvo těla.*
2. *Účinky hydrostatického tlaku odlehčují pohybovému aparátu i páteři.*
3. *Horizontální poloha těla ve vodě prospívá oběhovému systému a usnadňuje tím cirkulaci krve.*
4. *Plavecké pohyby a jejich rozsah zvyšuje kloubní pohyblivost.*
5. *Plavání v chladné vodě působí na rozvoj termoregulačních schopností.*

6. *Při plavání jsou posilovány dýchací svaly a orgány.*
7. *Vzhledem k prostředí, ve kterém se plavání provozuje, je vhodné i pro osoby s respiračními onemocněními.*
8. *Úzký kontakt s vodou příznivě působí na procesy podráždění a útlumu a má vysoce pozitivní vliv na duševní funkce.*
9. *Vzhledem k aerobnímu charakteru činnosti stimuluje plavání činnost srdce a plic.*
10. *Plavání je aktivita s nejnižšími úrazovými riziky.“*

K negativním vlivům plavání na organismus můžeme řadit chemické vlivy, kdy látky užívané k dezinfekci vody mohou způsobit podráždění sliznice v dutině ústní, očních spojivek a dýchacích cest. Musí se proto dodržovat stanovené normy koncentrace užívaných přípravků (Stasová, 2020).

### **2.1.2 Socializační význam plavání**

Tělesná kultura je významným socializačním činitelem. Tělesná činnost poskytuje možnosti navozování sociálních vztahů, rozvíjí týmovou spolupráci a sociální role, rozvíjí etické a sociální vědomí. Participace obyvatelstva na pohybové aktivitě zvyšuje míru sociální koheze, a to jak v rámci rodiny, tak v rámci žákovského či pracovního kolektivu, nebo v zájmových skupinách (Chládková, 2019).

Plavání je jednou z pohybových aktivit, se kterou se člověk často setkává jako první, nejčastěji už v raném věku. Zařazením výuky plavání do předškolního a školního vzdělávání seznamujeme dítě s formou organizované činnosti, jež má všechny znaky sociálního učení. Poskytujeme tak dítěti příležitost navozovat společenské vztahy mezi pedagogem a dítětem a mezi dětmi v kolektivu (Svobodová in Dvořáková, 2017).

Další vlastnosti, které si jedinec osvojí jsou hygienické návyky pro udržování tělesné čistoty, jež jsou rovněž předpokladem pro sociální adaptaci individua (Chládková, 2019).

*„Nácvik plavání s sebou přináší řadu obtíží, které dítě nutí překonávat různé psychické až stresové zábrany (strach z jiného prostředí, strach z utonutí, problémy s dýcháním a potopením hlavy, horší orientace apod.). Překonání a zvládnutí těchto bariér vede k posilování morálně volných vlastností dětí jako je houževnatost, cílevědomost, překonávání překážek, sebeovládání, kázeň i osamostatňování se.“* (Svobodová in Dvořáková, 2017, str. 177-178).

Děti, jejichž rodiče se řadí mezi neplavce, se často nesetkávají s vodním prostředím a vodními aktivitami, ba dokonce je v některých případech rodiče před vodou úzkostlivě ochraňují. Člověk, který si neosvojil umění plavat, je ochuzený o velkou řadu příjemných, prospěšných, nebo dokonce nutných činností pro zachování života člověka (Čechovská, 2019).

## **2.2 Historie plavání**

### **2.2.1 Vývoj ve světě**

Přestože z období prvotních společností nemáme žádné dochované důkazy o plavání, můžeme usuzovat na základě pozorování dnešních domorodých kmenů Afriky a Jižní Ameriky, že plavání patřilo k základním pohybovým dovednostem pro zachování existence člověka a jeho boje s přírodou. S největší pravděpodobností se člověk učil plavat pozorováním a nápodobou ostatních zvířat, hrabáním a střídavým vytahováním paží, jak můžeme vidět u afrických a jihoamerických kmenů (Raček, 2016).

Velký rozmach tělesné výchovy nastal v době otrokářské společnosti, kdy vládnoucí třídy otrokářů již nemuseli bojovat s přírodou a upřednostňovali tak, vlivem rozkvětu vědy a umění, zajistit svým dětem co nejlepší vzdělání, kam spadala i tělesná výchova. Ze starého Egypta existují dochované malby na vázách a sošky, svědčící o oblíbenosti plavání. Dokonce se dochoval i papyrus se zmínkou o učitelích plavání. Největšího rozmachu však dosáhla tělesná výchova ve starém Řecku. Vyučovalo se na gymnáziích, kde plavání patřilo mezi nejdůležitější předměty, protože v tehdejší společnosti se za nevzdělaného člověka považoval každý, kdo neuměl číst a plavat. Dovednosti plavání se také využívaly v přípravách vojsk. Řecký způsob výchovy vojsk se pak přenesl i do Říma, kde se vojáci učili plavat v šatech a ve zbroji (Sieglová, 2021).

Naopak úpadek tělesné výchovy nastal ve feudální společnosti, zásluhou křesťanské ideologie, která považovala lidské tělo za nástroj ďábla a zakazovala jakoukoli péči o tělo. Náboženská dogmata však porušovali prostí lidé, kteří vyhledávali osvěžení v řekách. Výjimkou byli i rytíři, jejichž branná povinnost obsahovala plaveckou dovednost, která se řadila i mezi sedm rytířských ctností (Raček, 2016).

Zvrat v pohledu na plavání nastal v období humanismu, kdy se začaly studovat staré řecké spisy a řecká kultura, ustoupilo se od církevní upjatosti a vznikaly první učebnice plavání. Zásadní obrat nastal v kapitalistické společnosti, ve které vznikaly evropské školy řízené ústavou, která přikazovala výuku tělesné výchovy v nejrozmanitějších formách a plavání řadila mezi nejdůležitější předměty (Neumannová, 2017).

Stejně tak metody výuky plavání prošly dlouholetým vývojem. Nejprve se jednalo pouze o samoučení. Tato metoda se dochovala dodnes, ale má mnohé nevýhody. V 19.století se vyučoval plavecký způsob prsa v závěsu na kladce či bidlech. Později se začala vymýšlet metoda s nadlehčováním za využití různých pomůcek. Na počátku 20.století se stavělo proti používání nadlehčovacích pomůcek a byl kladen důraz na přirozené pohyby a všestrannou adaptaci člověka na vodní prostředí. Současná kolektivní metoda přejímá poznatky z předchozích metod. Doporučuje používání nadlehčovacích pomůcek a využívání poznatků z oblasti pedagogiky, psychologie a biomechaniky (Čechovská, 2008).

### **2.2.2 Vývoj plavání v českých zemích**

Před 19. stoletím nemáme o plaveckém výcviku dochované žádné důkazy. Z historie se však domníváme, že plavání patřilo do branné povinnosti českých vojsk. Česká vojska se totiž několikrát vyznamenala v boji tím, že překvapila nepřítele přeplaváním řek.

V českých zemích plavecký výcvik nejprve dlouho probíhal pod vlivem německých zemí. Od poloviny 19. století se v českých zemích začaly projevovat snahy zařadit organizovaný plavecký výcvik do škol. Koncem 19. století byla tělesná výchova povinně zavedena do výuky nejprve na školách obecných a později i na gymnáziích. Ministerstvo školství poté zařadilo plavání do výuky tělesné výchovy a nařídilo školám budovat ve svém okolí koupaliště. Počátkem 20. století se začalo vyučovat plavání v širším měřítku (Svobodová in Dvořáková, 2017).

*„Od roku 1972 začala vznikat střediska plavecké výuky (SPV), která významně bojovala s plaveckou negramotností. V jejich snahách jim napomáhala úzká spolupráce s ČSTV, školstvím, ministerstvem financí, a hlavně s českou státní pojišťovnou, která výuku z větší části financovala.“* (Svobodová in Dvořáková, 2017, str. 178)

V roce 1980 Ministerstvo školství uzákonilo plavecký výcvik pro žáky základní školy jako povinný a dle RVP ZŠ se plavecký výcvik rozdělil do tří na sebe navazujících výukových etap (Svobodová in Hrabinec, 2017).

Významným rokem pro plaveckou výuku je rok 1990, kdy byl založen institut plaveckých škol a byla zvolena Rada plaveckých škol, která se stala poradním orgánem MŠMT. Střediska plavecké výuky nyní nesla název Plavecké školy a dle pokynů MŠMT byly učební plány základních škol rozšířené o třetí hodinu tělesné výchovy s doporučením organizovat plaveckou výuku v plaveckých školách ve dvou po sobě jdoucích ročnících v rozsahu 20 hodin v každém ročníku. A se schválením nového školského zákona v letech 2004 a 2005 se stala plavecká

výuka povinnou součástí tělesné výchovy na 1. stupni základních škol. V roce 2009 se však zrušila povinná plavecká výuka na základních školách a byla pouze pravomocí ředitele školy zařazována do ŠVP. Zrušením povinné plavecké výuky se však navýšil počet utonulých a vzhledem ke špatné plavecké gramotnosti se v roce 2017 stala plavecká výuka opět povinnou pro žáky 1. stupně základních škol (Sieglová, 2021).

## **2.3 Plavecké školy – bezpečnost a legislativa**

### **2.3.1 Plavecké školy a zařízení poskytující plaveckou výuku**

Dle Metodického pokynu MŠMT (2015) může škola k zajištění plavecké výuky využít několika způsobů.

- 1. „Prostřednictvím plavecké školy jako školského účelového zařízení podle § 16 vyhlášky č. 108/2005 Sb., o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových 4 zařízeních. Tato školská zařízení jsou v souladu s § 7 odst. 6 školského zákona zapsaná ve školském rejstříku.*
- 2. U jiného subjektu, který není zapsán ve školského rejstříku, tedy např. u fyzické osoby nebo právnické osoby provozující vázanou živnost „Poskytování tělovýchovných a sportovních služeb v oblasti...“ podle Přílohy č. 2 zákona č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání (živnostenský zákon), ve znění pozdějších předpisů, nebo formou pronájmu bazénu a souvisejících prostor.*
- 3. Přímo u právnické osoby, která vykonává činnost základní školy, pokud tato právnická osoba vlastní nebo spravuje plavecký bazén a provozuje jej, a to ať v rámci činnosti hlavní, či doplňkové.“*

### **2.3.2 Organizace sdružující plavecké školy**

Organizace, které sdružují plavecké školy v České republice jsou Asociace plaveckých škol (dále jen APŠ) a Česká unie školního plavání (dále jen ČUŠP).

**Asociace plaveckých škol**, jejímž předchůdcem byla Rada plaveckých škol, má za účel prohloubit spolupráci plaveckých škol, zajisti mezi plaveckými školami vzájemnou výpomoc v rámci metodiky výuky, přípravy učitelů plavání, poradenství v oblasti platné legislativy a zastupování společných zájmů. AŠP má sídlo ve Strašnicích – Praha 10 (Sieglová, 2021).

**Česká unie školního plavání** má za účel vytvářet optimální podmínky pro podporu a rozvoj školní plavecké výuky. S dalšími subjekty se ČUŠP podílí na rozvoji podmínek k personálnímu

zabezpečení, k plánování, materiálnímu zabezpečení a k realizaci školní plavecké výuky žáků škol z celé České republiky. Sídlo ČUSP se nachází v Uherském Hradišti (Borovičková, 2021).

### **2.3.3 Bezpečnost při výuce plavání**

Ve všech střediscích a plaveckých školách se musí dodržovat pokyny a směrnice Ministerstva školství, mládeže a tělesné výchovy a bezpečnostní zásady zpracované pro plaveckou výuku. *„Při výuce plavání je nezbytné poučení o bezpečnosti. Obvykle jsou žáci seznamováni s pravidly bezpečného chování v bazénu ve třídách jako součást výuky. K dalšímu poučení dětí dochází pak ještě přímo v plavecké škole před zahájením výcviku.“ (MŠMT, 2010)*

Bezpečnost při plaveckém výcviku je zajišťována především dobrou organizací a dodržováním všech hygienických, zdravotních a pedagogických zásad, volbou správných metodických postupů a správným pedagogickým přístupem k žákovi. Všichni pedagogové musí k práci přistupovat zodpovědně. Pedagog musí jednoznačně stanovit začátek a konec výuky, nechat žáky opouštět prostor bazénu pouze v doprovodu vyučujícího a stanovit správné povely, na které budou žáci reagovat. Pokud je výuka špatně organizovaná, je volen nevhodný učební postup, dochází k nedbalostem, neopatrnostem, přeceňování sil či nekázní žáků, může následkem toho dojít k úrazům a v krajních případech i k úmrtí. Pedagog musí proto také ovládat prvky záchrany tonoucího a první pomoci a měl by vědět, za jakých okolností nesmí žák vstupovat do vody (Svobodová in Dvořáková, 2017).

Pro zachování zdraví a upevnování hygienických návyků žáků plavecké školy musí být dodržovány hygienické zásady. Před vstupem do bazénu je povinností každého žáka umýt se bez plavek mýdlem a důkladně se osprchovat. Žáci by měli být vedeni k tomu, aby si před plaváním odložili veškeré šperky, aby nedocházelo k jejich ztrátě či případnému zranění. Po výcviku je důležité z těla spláchnout chemické látky a nečistoty obsažené ve vodě. Z bazénu prochládlé děti se musí zahřát, a naopak „zpcené“ děti se musí zchladit a připravit na přechod do okolního chladu. Nemocné děti nemají do bazénu přístup a povinností rodičů a učitelů je z výcviku je vyloučit. Děti by nejméně jednu hodinu před plaváním neměly jíst velké jídlo, které by bylo překážkou v pohybové činnosti, či případnou možností zvracení a znečištění vody (Neumannová, 2017).

### **2.3.4 Kvalifikace instruktorů v plaveckých školách**

Dle Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy mohou v plaveckých kurzech učit učitelé plavání s kvalifikací Cvičitel plavání a dle dnešní legislativy Instruktor plavání. Taktéž výuku

mohou vést učitelé se specializací tělesná výchova, kteří jsou absolventy vysoké školy (MŠMT, 2010).

Český svaz plaveckých sportů vydal směrnici Kvalifikačního řádu, která definuje stupně trenérského vzdělání. ČSPS stanovuje čtyři stupně dosaženého trenérského vzdělání a aktuální úroveň trenérského vzdělávání. Jedná se o Trenéry I., II. a III. třídy (Kvalifikační řád ČSPS, 2022).

**Trenéři s kvalifikací I. třídy** jsou odborníci nejvyššího stupně vzdělání v rámci ČSPS, který navazuje na II. trenérskou třídu. Kvalifikace opravňuje k získání živnostenského listu.

**Trenéři s kvalifikací II. třídy** mají střední stupeň vzdělání, který navazuje na III. trenérskou třídu. Kvalifikace opravňuje k získání živnostenského listu.

**Trenéři s kvalifikací III. třídy** mají základní stupeň trenérského vzdělání. Uchazeči musí dosahovat minimální věkové hranice osmnácti let. Kvalifikace neopravňuje k získání živnostenského listu.

**Trenéři s kvalifikací IV. třídy** mají předstupeň základní trenérské kvalifikace. Jedná se o tzv. pomocné asistenty trenéra. Uchazeči musí splňovat minimální věkovou hranici patnácti let. Při dosažení osmnácti let absolventa se automaticky jeho kvalifikace překlápí na III. trenérskou třídu.

Certifikát **učitele plavání** je možné získat absolvováním kurzů nabízených Fakultou tělesné výchovy a sportu univerzity Karlovy (dále jen FTVS UK), které však nejsou automaticky uznávané kvalifikačním řádem ČSPS. Certifikát **Učitele plavání C** kvalifikací odpovídá kvalifikaci Trenéra III. třídy. FTVS UK poskytuje oba kurzy Učitele plavání C i Trenéra plavání III. třídy. Kurzy jsou si velice podobné, školení Trenéra III. třídy je však na rozdíl od školení Učitele C, které zůstává pouze u přípravné a základní etapy sportovního tréninku, zaměřené i na zdokonalovací etapu a je automaticky uznávané kvalifikačním řádem ČSPS. Na FTVS UK je možné i absolvování kurzů Učitele plavání licence B a licence A, které kvalifikací odpovídají Trenérovi II. a I. třídy (ftvs.cuni.cz).

## **2.4 Plavání v Rámcovém vzdělávacím programu**

Kurikulární dokumenty na státní úrovni představují rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP), které vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy. Jedná se o etapy předškolního, základního a středního vzdělávání. Školní úroveň představují školní vzdělávací



programy, dále jen ŠVP, podle nichž se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách (RVP, MŠMT, 2021)

RVP vycházejí z nové strategie vzdělávání, která zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných vědomostí a dovedností v praktickém životě. Vycházejí z koncepce společenského vzdělávání a celoživotního učení a formulují očekávanou úroveň vzdělání stanovenou pro všechny absolventy jednotlivých etap vzdělávání (RVP, MŠMT, 2021).

Vzdělávací obsah základního vzdělávání je v RVP ZV orientačně rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Plavání v tomto vzdělávacím programu najdeme ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova. Vzdělávací obsah vzdělávacích oborů je tvořen očekávanými výstupy a učivem. V rámci 1. stupně je vzdělávací obsah členěn na 1. období, kam spadá 1. až 3. ročník a 2. období, kam spadá 4. až 5. ročník. Učivo je v RVP ZV strukturováno do jednotlivých tematických okruhů a je chápáno jako prostředek k dosažení očekávaných výstupů (RVP, MŠMT, 2021).

Plavání se objevuje v RVP ZV (2021) i v Očekávaných výstupech pro 2. období.

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

*TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti.“* (RVP, MŠMT, 2021)

## **2.5 Plavecký výcvik**

Dle RVP je proces plavecké výuky rozdělený do tří na sebe navazujících výukových etap.

### **2.5.1 Etapy plaveckého výcviku**

Plavecký proces začíná přípravnou etapu, následuje základní plavecký výcvik a celý proces je zakončen zdokonalovacím plaveckým výcvikem.

**Přípravná etapa** je určena pro žáky předškolního věku, jehož úkolem je *„seznámení dětí s fyzikálními vlastnostmi vody, vytvoření kladného vztahu k vodnímu prostředí, tvorba správných hygienických návyků, zvyšování síly, koordinace, vytrvalosti, otužilosti a dechové kapacity.“* (Svobodová in Dvořáková, 2017, str. 179).

**Základní plavecký výcvik** je určen pro žáky prvního stupně základní školy, především je vyučován ve 2. a 3. ročníku. *„Úkolem je rozvoj základních plaveckých dovedností, mezi které*

*řadíme dýchání, vznášení a splývání včetně prvků sebezáchrany, orientaci ve vodě, pocit vody, pády a skoky.*“ (Svobodová in Hrabinec, 2017, str. 270). Dalším úkolem je nácvič základů prvního plaveckého způsobu a uplavat bez dopomoci vzdálenost 25 metrů a druhým plaveckým způsobem 10 metrů. Základy dvou plaveckých způsobů jsou vyučované nejčastěji v kombinaci kraul-znak, znak-prsa. Po absolvování základního výcviku se neočekává u všech dětí naučení se dokonalému plaveckému způsobu, a proto se uvádí jako hlavní cíl osvojení si kladného vztahu k vodnímu prostředí, který zaručí u dětí následné zdokonalování získaných plaveckých dovedností (Svobodová in Hrabinec, 2017).

**Zdokonalovací plavecký výcvik** navazuje na základní plavecký výcvik a je určený pro žáky 2. stupně základní školy. Úkolem je zdokonalovat prohloubení již získaných plaveckých dovedností a seznámení s dalšími plaveckými dovednostmi zajišťujícími adaptaci na vodní prostředí. V této etapě si žák zdokonaluje první naučený plavecký způsob a učí se dalšímu plaveckému způsobu. Do výuky jsou zařazovány i prvky záchrany tonoucího a prvky jiných plaveckých sportů, jako je např. vodní pólo, synchronizované plavání nebo skoky do vody. Cílem zdokonalovací etapy je uplavat 200 m jedním plaveckým způsobem bez dopomoci (Svobodová in Dvořáková, 2017).

### **2.5.2 Základní plavecké dovednosti**

U dospělé populace se v České republice za plavce považuje jedinec, který bez zjevných známek vyčerpání překoná ve vodě souvislým plaváním vzdálenost 200 metrů a také zvládne pád do hlubší vody. U dětí je otázka plavecké kompetence složitější, z hlediska dětské úrovně pohybových schopností síly a vytrvalosti není možné hodnotit schopnost plavat na vzdálenosti 200 m. Proto se u dětí hodnotí úroveň tzv. základních plaveckých dovedností, mezi které patří plavecké dýchání, splývání v polohách na břicho a zádech, orientace pod vodu a potápění, skoky a pády do vody (Čechovská, 2006).

*„Zvládnutí základních plaveckých dovedností je pro další rozvoj plavecké úrovně rozhodujícím předpokladem.“* (Čechovská, 2006 str. 14).

Plavecká úroveň se dá dle Čechovské (2008, str. 11) orientačně zhodnotit jednoduchými cvičeními jako je *„potopení hlavy, otevření očí pod vodou, úplný výdech do vody, hvězdice v poloze na prsou, hvězdice v poloze na zádech, kotoul ve vodě, výlov dvou předmětů z hloubky 2 m, pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku, vznášení na zádech s delší výdrží, splývání na prsou nebo na zádech po odrazu od stěny bazénu.“*

Základní plavecké dovednosti a sžití se s plaveckým prostředím je předpokladem pro následný nácvik plavecké lokomoce. Technika dýchání musí být zautomatizovaná. Schopnost potopení se pod vodní hladinu, otevření očí pod vodou, sledování pohybů pod vodou vlastních i ostatních plavců a směřování k určitému cíli je důležité pro orientování se ve vodě. Dovednost splývání, která umožňuje klouzat s nataženým tělem na vodní hladině a s co nejmenším odporem pod vodou, ovlivňuje plaveckou polohu, start a obrátku. Skoky do vody rozšiřují možnosti, které poskytuje plavecký bazén. Při skoku do vody pocítuje plavec odpor vody, tlak vody a ve větších hloubkách i vztlak (Giehl, 2005).

Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností podle Čechovské (2008) je uvedeno v přílohové části práce (Příloha 1).

### **2.5.3 Sebezáchovné dovednosti**

Naučení se sebezáchovným dovednostem, slouží k využití v různých kritických situacích. Dle Lukáška (2017) je výuka sebezáchovných dovedností nutná k využití v různorodých kritických situacích ve vodním prostředí.

Mezi dovednosti nutné ke zvládnutí sebezáchovy je potřeba zvládnout vznášení se na hladině v obou polohách, splývání na hladině, šlapání vody, plavání na boku, záchranářský znak, skoky a pády do vody, potápění a plavání pod hladinou, plavání ve ztížených podmínkách a způsoby dopomoci vyčerpanému plavci (Čechovská, 2019).

**Vznášení se na hladině** v poloze na zádech, na břiše. Statické plavání, při němž tělo setrvává v libovolné poloze u hladiny. Fyzikálními a anatomickými vlastnostmi těla je možné se udržet na hladině bez pohybů končetin.

**Splývání na hladině** v poloze na břiše, na zádech, skalink za nohama.

**Šlapání vody.** Při šlapání vody využíváme pohyby dolních končetin k udržení se ve vertikální poloze u hladiny vody. Šlapání vody se provádí prsařskými záběry sounož nebo střídnož, druhou variantou mohou být pohyby záběru nohou, jaké jsou prováděny při plavání na boku. Tento způsob se většinou využívá, pokud jsou paže vyřazeny z činnosti či potřebujeme získat přehled nad vodní hladinou. Pro případné delší udržení se na vodní hladině využíváme spolu se šlapáním vody i pohyby paží.

**Plavání na boku** s využitím a bez využití záběru „horní“ paže.

**Záchranářský znak** též v modifikaci se záběrem horních končetin.

**Skoky a pády do vody** s následnou orientací pod vodou.

**Potápění a plavání pod hladinou**, kam patří technika plavání pod hladinou, způsoby zanoření pod hladinu, orientace pod hladinou a setrvání pod hladinou.

**Plavání ve ztížených podmínkách**, kam řadíme plavání v šatech, plavání ve snížené viditelnosti, plavání s omezeným pohybem končetin, plavání s omezeným dýcháním, způsoby přepravy předmětů nad vodou a po vodě.

**Způsoby dopomoci vyčerpanému plavci** jedním zdatným plavcem či dvěma zdatnými plavci.

#### **2.5.4 Plavecké pomůcky**

Plavecké pomůcky v základní plavecké výuce se využívají pro rozvíjení pohybových schopností, podporu plaveckých poloh, usnadňování nácviku záběrových pohybů nebo napomáhají plavci soustředit se na plnění pohybového úkolu (Kunst, 2008).

Stejně tak jako se vyvíjelo plavání, vyvíjely se i plavecké pomůcky. Nejprve byly pomůcky pouze dřevěné, korkové nebo polystyrenové. Dnes se pomůcky vyrábějí z lehkých, plovoucích, pružných a nesavých materiálů. Zpočátku se vyráběly pouze klasické plavecké desky, dnes už mají různé velikosti a tvary (Čechovská, 2008).

Při výběru plavecké pomůcky ve výuce musí instruktor pečlivě zvážit vhodnou pomůcku, která zefektivní a zpestří program ve vodě. Pomůcka nesmí negativně ovlivňovat plaveckou polohu či bránit záběrovým pohybům. Nadlehčovací pomůcky mohou pomoci stabilizovat plaveckou polohu a umožnit tak plavci se lépe soustředit na průběh záběrových pohybů (Čechovská, 2008).

Nadlehčovacím pomůckám je ale nutné věnovat zvýšenou pozornost. Může se stát, že po odebrání pomůcky se vrátí pocity strachu a nejistoty nebo neschopnost zaujmout polohu na hladině. Zároveň by nadlehčovací pomůcka neměla žádným způsobem omezovat pohyby plavce, jako je tomu např. při použití plovacího kruhu nebo rukávků (fsps.muni.cz).

Rozdělení plaveckých pomůcek z hlediska organizace plavecké výuky podle Kunsta (2008, str. 4).

1. *„zařízení bazénu: okraje, žlábký, bloky, stupínky, schůdky, madla*
2. *pomůcky vymezující prostor – bezpečnostní zóny*
3. *metry (dráhy, bojky, obruče)*
4. *klasické plavecké pomůcky“*

Další dělení plaveckých pomůcek je podle toho, k čemu je používáme. Všechny níže uvedené plavecké pomůcky jsou doplněné obrázkem v přílohové části (Příloha 2).

**Plavecké pomůcky sloužící ke hře** nemají žádný nebo jen malý vliv na samotnou techniku. Využívají se pro hry, ke zvýšení motivace nebo k odbourávání strachu z vody. Např. míče, vodolepky aj.

**Plavecké pomůcky pro nácvik potopení** jsou vhodné pro pomoc s odstraňováním strachu z ponoření obličeje a potápění se. Motivují k delšímu setrvání pod vodou. Např. pomůcky k lovení ze dna – kolíky, kroužky; dále gymnastická obruč, pontony s dírou aj.

**Nadlehčující pomůcky** jsou pomůcky nadlehčující plavce bez jeho aktivního úchopu. Např. plavecké vesty, nadlehčovací rukávky, plavecké pásy, nadlehčovací kroužky aj.

**Plavecké desky** mají různé tvary, velikosti a úchopy. Nejrozšířenější jsou desky pro nadlehčení horních končetin a horní poloviny těla. Běžné jsou také piškoty, pro nadlehčení dolních končetin. Např. desky všech velikostí, pontony, piškoty aj.

**Plavecké pomůcky zvyšující odpor.** Pro uvědomění si správného kraulového záběru a odstraňování časté chyby tzv. „šlapání“ se používají ploutve. Velmi podobně mohou ve výuce fungovat plavecká pádla jako jsou např. ploutve, packy aj.

**Ostatní plavecké pomůcky** jsou různorodé pomůcky s využitím pro nácvik správné techniky plavání ve výuce (fsps.muni.cz).

## 2.6 Didaktické aspekty plavecké výuky

*„Z hlediska základní plavecké výuky je nejdůležitější naučit žáky zásadám hygieny plavání, adaptovat je na vodní prostředí, naučit je dobře základní plavecké dovednosti, naučit žáky používat prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu.“* (Svobodová in Dvořáková, 2017, str. 181). Mezi didaktické aspekty výuky patří především organizace plavecké výuky, metody plavecké výuky, didaktické zásady a principy.

Nácvik plavecké techniky se provádí jak ve vodě, tak na suchu. Výuka na suchu má pomocný charakter, který žákům umožňuje vytvořit si hrubou představu o pohybu na základě názorné ukázky. Žák má možnost si pohyb vyzkoušet bez vlivu vodního prostředí a nemusí překonávat případný strach z vody. Instruktor pomáhá dětem co nejvíce přiblížit polohu a prováděné pohyby na suchu pohybům ve vodě (Čechovská, 2008).

## 2.6.1 Organizace plavecké výuky

Výuka plavání na většině základních škol probíhá jedenkrát týdně. Výuková jednotka v plaveckém programu zpravidla trvá 45 minut. Délka plavecké jednotky však může být ovlivněna věkem plavců nebo teplotou vody. Některé plavecké školy nabízí výukové jednotky i v délce 60 minut nebo jako dvouhodinové výukové lekce v délce 90 minut. Aby byla výuka co nejefektivnější, měla by být dle Svobodové frekvence vyučovacích jednotek vysoká. Nejlépe by měla výuka plavání probíhat denně (Svobodová in Hrabinec, 2017).

Podle § 2 odst. 3 vyhlášky č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky, ve znění vyhlášky č. 256/2012 Sb., uskutečňuje škola základní plaveckou výuku v rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin celkem během prvního stupně. Ve většině plaveckých škol je rozdělena výuka do dvou po sobě následujících ročníků v rozsahu 20 hodin v každém ročníku. Počty lekcí u placených kurzů jsou však ovlivněny technickými, organizačními a finančními možnostmi a podmínkami plaveckých škol.

Maximální počet dětí připadajících na jednoho pedagoga stanovuje Metodický pokyn MŠMT ČR č. j. 37014/2005. Podle pokynu Opatření ke zlepšení bezpečnosti a ochrany zdraví při výuce tělesné výchovy na školách se třída při plavecké výuce dělí na dvě skupiny: plavce a neplavce, které jsou vedené jedním vyučujícím, přičemž nejvyšší počet žáků plavců ve skupině je 15, žáků neplavců je 10. Pro žáky škol a tříd samostatně určených pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami se počet řídí zvláštním předpisem.

Plavecká výuka se může vést několika způsoby, hromadně, skupinově i individuálně. Pro využití velké části bazénu mohou instruktoři využít kruhového vedení. V první výukové jednotce se žáci rozdělují do skupin na základě jejich úrovně plaveckých dovedností. Jednotlivým družstvům jsou pak přiřazeny prostory bazénu podle jejich plavecké vyspělosti. Nejslabší družstva cvičí zpravidla na mělčině, pokročilejší v hloubce. Pokud se plave na délku bazénu, je slabším družstvům přidělena dráha podél stěn bazénu, pokročilí pak plavou ve vnitřních drahách (Svobodová in Dvořáková, 2017).

## 2.6.2 Stavba výukové jednotky

Výuková plavecká jednotka se svojí stavbou podobá klasické hodině. Jednotka by měla být tvořená čtyřmi částmi, a to úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou částí.

V **úvodní části**, děti nastupují na výuku, zapisuje se prezence. Instruktor seznamuje děti s programem a cíli hodiny, sděluje organizační pokyny a pravidla. Měla by proběhnout i

kontrola hygienických požadavků. A nakonec by měl instruktor motivovat žáky na následující činnosti.

Následuje **průpravná část**, ve které probíhá v některých školách rozcvička na suchu. V zájmu využití vodní plochy se může celá část organizovat ve vodě, provozováním vodních her, honičkami, štafetami, skoky a pády do vody, využitím plaveckých pomůcek jako jsou např. žíněnky, míče apod. Herní činnosti mohou být zaměřené na jednotlivé plavecké dovednosti. Rozcvičení by mělo být dynamické s protahovacími a uvolňovacími cviky.

V **hlavní části** jednotky výuky se opakuje probrané učivo v různých formách a způsobech jako je např. prvkové plavání s použitím různých plaveckých pomůcek, soutěživé prvky apod. Následuje výuka nových pohybových dovedností, jak na suchu, tak ve vodě.

V **závěrečné části** výuky jsou zařazeny různé vodní hry v hloubce nebo případně na mělčině, jako je vodní pólo, skoky a pády do vody, potápění, lovení předmětů, nebo hry s žíněnkami. V závěru nesmí chybět nástup a zhodnocení výuky, případné pochvaly, nedostatky a samotné ukončení výuky (Čechovská, 2008).

### 2.6.3 Didaktické zásady a principy

*„Aby plavání plnilo svou pedagogickou funkci a vedlo ke správnému cíli, musí být dodržovány všechny pedagogické principy a zásady výchovy.“ (Svobodová in Hrabinec, 2017, str. 276)*

Za nejdůležitější jsou považovány pedagogické zásady a principy jako je systematičnost, postupnost od jednoduchého ke složitějšímu, přiměřenost, aktivita žáků, názornost, kolektivnost a individualita.

**Systematičnost.** Nelze postupovat nahodile. Po rozřazení dětí do družstev se musí stanovit metody, úkoly, prostředky, výukový plán a konečný cíl, kterého chceme v plavecké výuce dosáhnout. Učivo se plánuje krok za krokem do jednotlivých učebních jednotek. Systematicky se přechází od jedné výukové jednotky k druhé. Nedochozí tak ke stereotypnímu opakování a nahodilému vybírání cvičení.

**Postupnost od jednoduchého ke složitějšímu.** Velká pozornost musí být věnována metodice výuky. Jednotlivé cviky musí vést od jednoduššího k složitějšímu.

**Přiměřenost.** Cviky a tempo výuky musí být pro děti pohybově přiměřené, děti musí být schopné požadovaná cvičení provést. Je důležité dodržovat specifické normy, které souvisí s věkem, s motorickými zkušenostmi, se vztahem k vodnímu prostředí, s psychikou a důvěrou k pedagogovi.

**Aktivita žáků** je přímo úměrná úspěšnosti výuky. Aktivita je podmíněna zájmem o učení, proto je nutné aktivity střídat a kombinovat s herními a odpočinkovými prvky. Aktivitu může snižovat strach, nesprávná metodika, ale také špatné působení pedagoga.

**Názornost.** Děti by si měly vytvořit přesnou představu o nacvičovaném pohybu. Učitel pomocí ukázky se slovním doprovodem dává dětem předběžnou představu, která se později vyjasňuje. Správně provedená ukázka by měla být viditelná, jednoduchá, odpovídající věku žáků, dobře popsána a doplněna přirovnáním, ukázkou na suchu i ve vodě nebo hrou.

**Kolektivnost a individuální přístup.** Jednotný postup je vedený prováděním cviku všemi dětmi. K dětem, kteří mají z různých důvodů nějaké problémy, se přistupuje individuálně (Svobodová in Hrabinec, 2017).

#### **2.6.4 Metody výuky**

Při výuce základního plavání využívají instruktoři tři pracovních postupů neboli metod výuky. Analyticko-syntetickou, komplexní a smíšenou metodu. Při jejich používání musí brát instruktor v potaz věk dětí, jejich aktivní přístup a materiální a časové podmínky.

Při plaveckém výcviku se uplatňuje metoda komplexní, analyticko-syntetická nebo smíšená.

**Metoda komplexní neboli syntetická** je vhodná pro nejmenší děti. Dítě si nejprve musí osvojit vztah k vodnímu prostředí, není mu bráněno v přirozených pohybech. Jakmile dítě začne využívat vztlaku vody, jsou jeho pohyby vedeny nenásilným usměrňováním k určitému „plaveckému“ provedení. Plavecký pohyb se nacvičuje ve finální zjednodušené podobě, není rozkládán na jednotlivé části. Metoda je vhodná pro nácvik plaveckého způsobu kraul, znak a pro nácvik základních plaveckých dovedností.

**Metoda analyticko-syntetická** je naopak vhodná pro výuku starších dětí. Vychází z předpokladu, že jedinec se obtížně přizpůsobuje vodnímu prostředí, ale jednoduché pohyby je schopný ve vodě provést, protože nepříjemné pocity z vody překonává silou vůle. Oproti metodě komplexní však tato metoda vyžaduje větší pohybové zkušenosti. Nejprve jsou nacvičovány jednotlivé prvky a poté až celá souhra. Pohyby paží a nohou jsou nacvičovány odděleně. Tato metoda je vhodná pro nácvik plaveckého způsobu prsa.

**Metoda smíšená neboli synteticko-analytická** je kombinací komplexního a analyticko-syntetického postupu výuky. Je vhodná pro děti v povinné plavecké výuce v plaveckých školách. Protože děti rychle získávají pohybové zkušenosti ve vodním prostředí, navazuje se na seznamování s vodou nácvikem základních plaveckých dovedností. Po počáteční průpravě se



nacvičuje hrubé provedení souhry. Poté se navazuje výukou vlastního plaveckého pohybu. Nejprve se děti seznámí s pohyby nohou a paží, zdokonalí dílčí prvky, a nakonec se seznámí s celou souhrou (Svobodová in Hrabinec, 2017).

## **2.7 Plavecké způsoby**

Za plavecký způsob považujeme „*pravidly vymezený pohyb člověka ve vodě*“. (Kochánková, 2003, str. 12). V závodním plavání existují čtyři plavecké způsoby, mezi které patří kraul neboli volný způsob, znak, prsa a motýlek. Polohový závod je kombinací všech čtyř plaveckých způsobů (Giehl, 2005).

Plavečtí odborníci nemají jednoznačný názor na výběr prvního vyučovaného plaveckého způsobu. Avšak všichni preferují techniku sportovních plaveckých způsobů a v dnešní době už se nikde nevyučují historické plavecké způsoby, jako například kraul sáhy nebo plavecký způsob prsa zvaný bok. Technika sportovního plavání se vyučuje z důvodu nejlepšího možného způsobu zdolání vodního prostředí. Technika je však podána v základní, velmi jednoduché struktuře. Při výuce dětí mladšího školního věku je doporučována jako první výuka plaveckého způsobu kraul nebo znak, díky střídavé technice a jednodušší pohybové struktuře. Prsový způsob je technicky a koordinačně náročnější, vyžaduje více vedení pohybu ve vodě a náročnější podmínky výuky. Ve volbě mezi kraulovým a znakovým způsobem jsou vždy určité výhody a nevýhody. Plavecký způsob kraul je náročnější na zvládnutí souhry mezi pohyby paží a dýcháním, u znaku se objevují potíže se splývavou polohou (Čechovská, 2008).

Podle Čechovské (2008) je pro každého jedince přirozenější určitý plavecký způsob. Buď mají jedinci sklony k hrabavým současným pohybům ve vodě, nebo střídavým pohybům. Individuální plavecká motorika by měla být respektovaná, avšak podmínky výuky a potřeby skupinové výuky preferují vyučovat jen jeden konkrétní plavecký způsob.

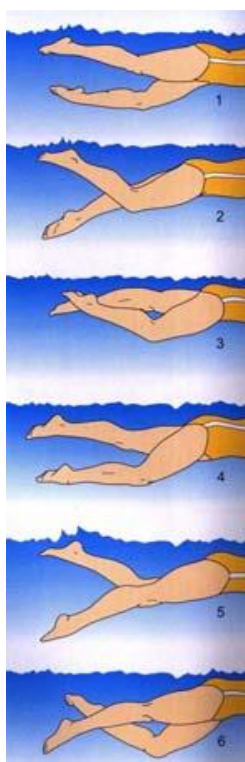
### **2.7.1 Kraul**

Plavecký způsob kraul je nejrychlejší plaveckou technikou. Skládá se z jednoho pohybového cyklu střídáním práce horních a dolních končetin. Horní končetiny, které mají rozhodující hnací sílu, se přenášejí vpřed vzduchem, a tak mají zároveň minimální brzdící účinky. Dolní končetiny provádí kmitavé a vlnivé pohyby. Díky téměř vodorovné poloze je technika dýchání efektivní (Čechovská, 2008).

**Poloha těla** při kraulovém způsobu je v téměř splývavé poloze, aby odpor byl při pohybu vpřed co nejmenší. Ramena a horní část zad jsou částečně nad hladinou, hlava je většinu času cyklu ponořena obličejovou částí ve vodě (Kocháková, 2003).

**Pohyby dolních končetin** jsou střídavé, vlnivě kmitavé, s chodidly nataženými a směřujícími k sobě. Pohyb je vedený z kyčelního kloubu, takže kolenní kloub není pohybově aktivní. V hlezenním kloubu je prováděn maximální rozsah pohybu a svalové úsilí je vyšší při pohybu dolů než vzhůru. Při plaveckém způsobu kraul mají dolní končetiny hlavně funkci vyrovnávací a stabilizační (Čechovská, 2019).

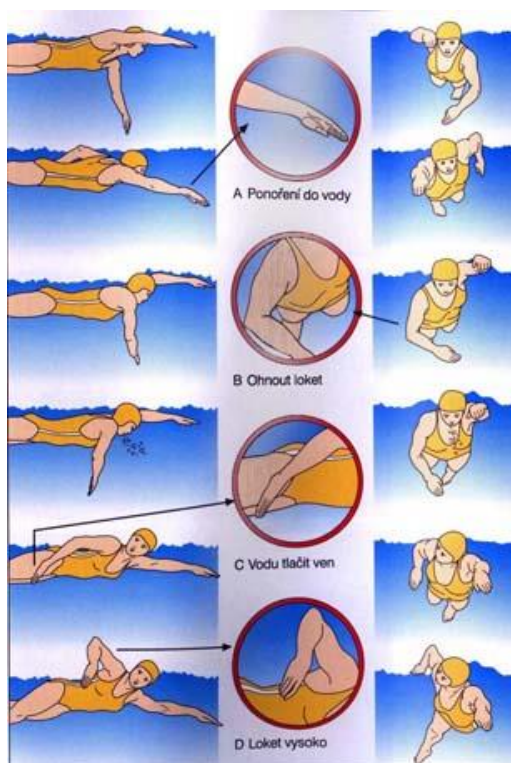
Obrázek 1 - Pohyby dolních končetin u plaveckého způsobu kraul



Zdroj: Giehl, 2005

**Pohyby horních končetin** jsou střídavé, po uzavřené křivce, a přenášejí se volně vzduchem v pokrčení vpřed. Jeden pohybový cyklus je tvořený jedním záběrem levé a jedním záběrem pravé horní končetiny. Pohybový cyklus paží můžeme rozdělit na pět fází: přípravnou, přechodovou, záběrovou, fázi vytažení a fázi přenosu. Záběr jedné paže je zpravidla ukončený, když je druhá paže ve fázi přípravné ve vodě (Čechovská, 2019).

Obrázek 2 - Pohyby horních končetin u plaveckého způsobu kraul



Zdroj: Giehl, 2005

**Plavecké dýchání** se skládá z rychlého intenzivního vdechu a úplného postupného výdechu. Nádech je prováděn mírným otočením hlavy do strany těsně u hladiny v okamžiku, kdy souhlasná paže ukončí záběr a vynořuje se z vody a nesouhlasná paže ještě nezačala záběrovou fází. Nádech, který provádíme ústy, se dá provádět na každý třetí záběr nebo na každý druhý záběr paže. Závodní plavci však při zátěži maximální intenzity překonávají delší úsek bez dýchání. Výdech je prováděn do vody ústy i nosem (Kochánková, 2003).

**Mezi nejčastější chyby** v poloze těla patří příliš vysoká poloha hlavy při vdechu a dovydechování nad hladinou, nadměrné pohyby hlavy a horní části trupu vertikálním směrem a příliš vysoká poloha boků. U pohybů horních končetin se nejčastěji objevuje zasouvání paží do vody příliš vně podélné osy těla nebo naopak, záběr nataženou paží, záběr vedený vedle těla a předčasně ukončený záběrový cyklus u pasu nebo boků. Při pohybech dolních končetin je nejčastější chybou krčení nohou v kolenou, provádění „pedálovitého“ pohybu, ohnutá chodidla do „fajfky“ a pohyb vycházející pouze z kolenního kloubu s velkým rozsahem záběru (Raček, 2016).

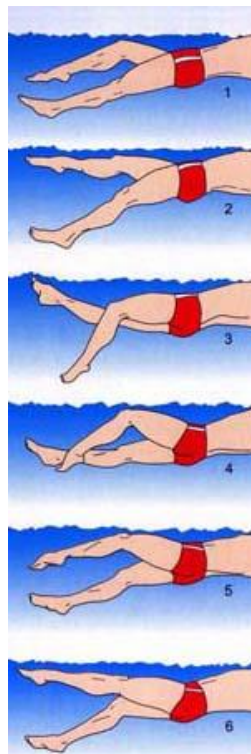
## 2.7.2 Znak

Výhodou znakového způsobu je dechová technika, která je snadnou pohybovou strukturou a polohou na zádech nezatížená. Naopak je tento způsob znevýhodněný špatnou orientací ve vodě. Předpokladem pro správné plavání na znak je zvládnutí splývavé polohy (Čechovská, 2008).

**Poloha těla** na zádech je téměř vodorovná, s podsazenou pánví, ramena jsou výše než boky. Hlava je mírně přitažena bradou k hrudníku a hladina vody je přibližně v úrovni uší. Záběr horních končetin způsobuje výkyvy těla kolem podélné osy plavce (Kocháková, 2003).

**Pohyby dolních končetin** jsou velice podobné pohybům při plaveckém způsobu kraul, ale svalové úsilí je větší při pohybu vzhůru než dolů. Dolní končetiny mají stejně jako u plaveckého způsobu kraul převážně vyrovnávací a stabilizační funkci, protože hlavní hnací silou jsou horní končetiny. Záběry dolních končetin jsou mírně šikmé a pohyby pánve jsou ovlivněné rotací ramen kolem podélné osy těla (Čechovská, 2019).

Obrázek 3 - Pohyby dolních končetin u plaveckého způsobu znak

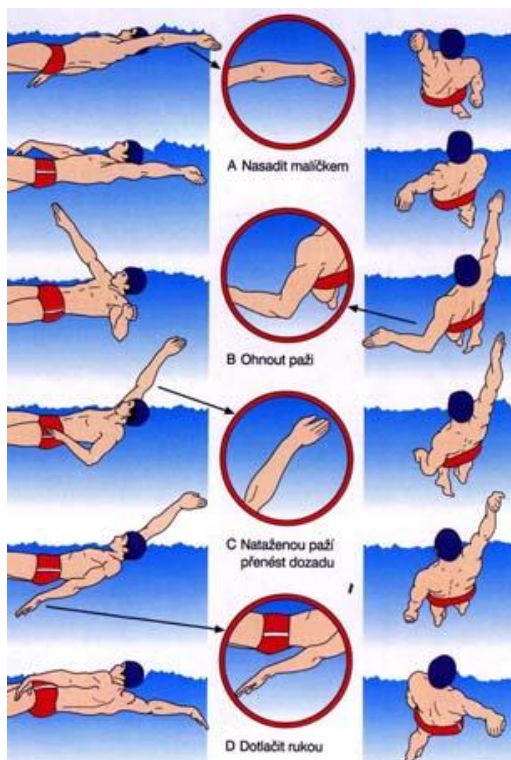


Zdroj: Giehl, 2005

**Pohyby horních končetin** jsou střídavé. Paže se přenáší nad vodní hladinou a zasouvají se do vody natažené, vně od podélné osy těla plavce. Paže zpravidla protíná vodní hladinu malíkovou

hranou. Stejně jako tomu bylo u plaveckého způsobu kraul, můžeme pohybový cyklus horních končetin rozdělit na jednotlivé fáze. Horní končetiny se pohybují proti sobě. Když se jedna končetina zasouvá do vody, druhá dokončuje záběrovou fázi (Čechovská, 2019).

Obrázek 4 - Pohyby horních končetin u plaveckého způsobu znak



Zdroj: Giehl, 2005

**Plavecké dýchání** je spojené s pohyby horních končetin, přestože je obličejová část neustále nad hladinou a nevydechuje se do vody. Plavec se nadechuje během mezizáběrové přestávky, kdy jedna paže je v připázení a druhá ve vzpažení. Výdech se provádí během záběru jedné paže (Kochánková, 2003).

Mezi **nejčastější chyby** v poloze těla patří záklon hlavy, ohnutý trup, nadměrná rotace těla, nebo naopak nedostatečná rotace. Častými chybami v technice horních končetin je zasouvání paže do vody nejdříve loktem, zasouvání paže do vody přes osu těla, hřbetem ruky nebo palcem, při záběru loket předbíhá dlaň, záběr nataženou paží do strany nebo pod trup, předčasné ukončení záběru. Nejčastější chyby v technice dolních končetin jsou „pedálový“ pohyb, natažená končetina nebo kolena vyčnívající z vody. Častou chybou při dýchání je nádech během záběrové fáze a nádech nosem (Raček, 2016).

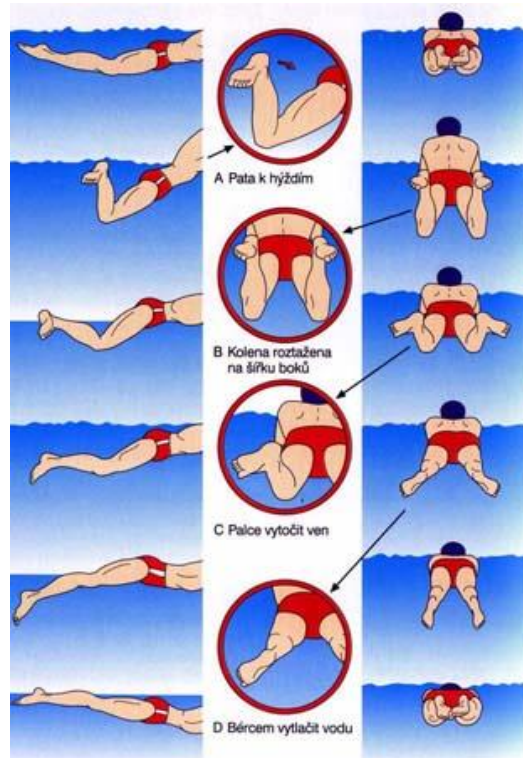
### 2.7.3 Prsa

„*Plavecký způsob prsa patří mezi nejstarší sportovní plavecké techniky.*“ (Čechovská, 2008 str. 56). V rekreačním plavání je nejoblíbenějším plaveckým způsobem, používaným zejména u starších generací. Velké změny ve vývoji techniky ovlivnily výkonnost vrcholových plavců a didaktiku prsařského způsobu. Výuka prsařského způsobu u dětí a osob s nižší tělesnou zdatností respektuje zásady symetrie pohybů a přibližuje se závodní technice průběhem pohybů končetin a koordinací s dýcháním, tak aby bylo plavání co nejefektivnější, s co nejlepším využitím tělesné energie. Základní prsařská technika na rozdíl od „vlnivé“ závodní techniky využívá více síly nohou (Čechovská, 2008).

**Poloha těla** je v průběhu plavání různá. Při splývání se zaujímá optimální hydrodynamická poloha. Při ukončení záběru jsou naopak ramena a hlava v nejvyšší poloze a trup je prohnutý (Kocháková, 2003).

**Pohyby dolních končetin** jsou prováděny současně a symetricky. Provedení prsových nohou je koordinačně a technicky náročnější. Vyžadují více vedení pohybu ve vodě a náročnější podmínky výuky. Maglischo (2015) uvádí, že z anatomického hlediska jsou pohyby dolních končetin při provádění prsařského záběru nepřírozené a dochází při nich k namáhání zkřížených vazů kolena. Pohyb můžeme rozdělit na tři fáze. Fáze splývání, skrčování a fázi záběrovou (Čechovská, 2019).

Obrázek 5 - Pohyby dolních končetin u plaveckého způsobu prsa



Zdroj: Giehl, 2005

**Pohyby horních končetin** jsou, stejně tak jako pohyby dolních končetin, symetrické a současné. Pohyby horních končetin dělíme do čtyř fází. Fáze splývání, přípravná fáze, záběrová fáze a fáze natahování. Celý pohybový cyklus je zahajován pohyby horních končetin. Když jsou horní končetiny ve fázi natahování, dolní končetiny teprve dosahují maximálního skrčení. (Čechovská, 2019).

Obrázek 6 - Pohyby horních končetin u plaveckého způsobu prsa



Zdroj: Giehl, 2005

**Plavecké dýchání.** Nádech se při základní prsařské technice provádí na začátku záběrové fáze horních končetin a při závodní technice v konečné fázi záběru. Výdech začíná ve fázi natahování horních končetin, kdy se hlava zanořuje pod vodní hladinu (Kochánková, 2003).

**Nejčastější chybou** v poloze těla je příliš šikmá poloha. Častými chybami v technice dolních končetin je ostrý úhel mezi trupem a střední stranou stehna, dále pak šikmý, křivý či asymetrický záběr. V technice horních končetin je častou chybou příliš vysoký a neúčelný pohyb paží nebo zastavování paží po ukončení záběru (Raček, 2016).



### **3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY**

1. Jakou úroveň vzdělání budou mít pedagogové ve vybraných plaveckých školách?
2. Jak dlouhou praxi mají pedagogové působící ve vybraných plaveckých školách?
3. Jaká je dominantní metoda z hlediska plavecké výuky ve vybraných plaveckých školách?
4. Je nacvičována bezpečnost a sebezáchrana dětí ve vybraných plaveckých školách?
5. Který z plaveckých způsobů vybrané plavecké školy ve výuce upřednostňují?
6. Které z plaveckých pomůcek jsou při výuce plavání upřednostňovány ve vybraných plaveckých školách?
7. Jak dlouhou výukovou lekci pedagogové preferují z hlediska efektivity učení?

## 4 PRAKTICKÁ ČÁST

### 4.1 Cíle práce

Hlavním cílem práce je zmapovat základní povinnou plaveckou výuku dětí mladšího školního věku v plaveckých školách v oblasti Praha 5 – Barrandov.

Dílčími cíli je srovnání výukových metod, vzdělání instruktorů a lektorů, jejich délka praxe a popř. pohlaví pedagogů ve vybraných plaveckých školách v lokalitě Prahy 5. Dalším dílčím cílem je přehled nejčastěji využívaných plaveckých pomůcek ve výuce, preference prvního plaveckého způsobu a zjištění, zda a v jaké míře je nacvičována sebezáchrana a bezpečnost žáků dle požadavků RVP ZV.

### 4.2 Použité metody práce

Pro zpracování práce bylo použito několika výzkumných metod. Pro získání základních dat o plavecké výuce ve vybraných plaveckých školách byla zvolena metoda kvalitativního dotazování – anketa v elektronické podobě. Pro vyhodnocení výsledků byla použita metoda analýzy statistických dat. Aby byly výsledky přesnější, jsou získaná data z ankety porovnávána s daty získanými metodou pozorování. Metoda pozorování pomůže zachytit reálné situace ve vybraných plaveckých školách. Pozorována byla především metoda výuky pedagogů, nejčastěji využívané plavecké pomůcky a nacvičování sebezáchrany a bezpečnosti podle požadavků RVP ZV. Při pozorování jsem prováděla zápis do předem vytvořeného formuláře, který jsem si k tomuto účelu vytvořila a který je součástí přílohové části (Příloha 4).

#### **Metoda kvalitativního dotazování – anketa**

Podle Reichela (2009) je anketa zvláštní podobou dotazování, nejčastěji v písemné formě, ale můžeme se setkat i s ústní formou např. v podobě interview. Často dochází k záměně terminologie ankety a dotazníku. V některých starších překladech totiž bývá pod pojmem anketa označováno dotazníkové šetření.

Anketa bývá tvořena pouze několika málo meritorními otázkami, uzavřenými, polouzavřenými i volnými. Všechny otázky obvykle směřují k jednomu tématu. Odpovědi z ankety nelze zobecnit na celou populaci, přestože na ni může odpovědět tisíce respondentů. Výsledky ankety jsou platné pouze pro soubor těch, kteří na ni odpověděli (Reichel, 2009).

Ankety dále mohou být ve formě písemné nebo elektronické. Elektronické dotazování má mnoho výhod jak pro autora, tak pro respondenty. Elektronická podoba je úsporná časově a

ekonomicky. Můžou zde však nastat problémy s nesprávnou emailovou adresou či s malou IT gramotností respondentů (Gavora, 2010).

### **Metoda pozorování**

Pozorování je založeno na smyslovém vnímání reálných jevů. Pozorování musí být záměrné, cílevědomé, plánovité, systematické a řízené. Při pozorování výzkumný pracovník nezasahuje do objektivní reality. Během pozorování se získává velké množství kvantitativních údajů. Navíc je možné získat data, která nelze získat jinou technikou. Metodu pozorování klasifikuje několik různých kategorií. Např. zdali je výzkum prováděn skrytě či zjevně, zúčastněně či nezúčastněně a krátkodobě nebo dlouhodobě (Křováčková in Skutil, 2011).

### **Metoda statistického zpracování dat**

Metoda statistického zpracování dat se řadí ke standardním metodám kvantitativního výzkumu s velkým množstvím dat. Používá se pro sumarizace, zobrazení, charakterizaci a vyhodnocení získaných dat. Data jsou nejprve zpracována, uspořádána a následně zapsána do tabulek a do grafického znázornění, aby se data dala přečíst a vyhodnotit (Stasová, 2020).

## **4.3 Zkoumaný soubor**

Zkoumaným souborem byly vybrané plavecké školy v oblasti Praha 5 – Barrandov, které poskytují povinnou plaveckou výuku pro děti mladšího školního věku od 1. do 3. třídy základní školy. V oblasti Praha 5 – Barrandov poskytují základní plaveckou výuku pouze dvě plavecké školy. Jedna plavecká škola se sdružuje v Asociaci plaveckých škol a druhá plavecká škola je soukromou plaveckou školou. Z důvodu anonymity a zachování požadavků GDPR nebudou uvedeny názvy plaveckých škol a budou označovány pouze pod kódy X a Y.

## **4.4 Popis výzkumu**

Výzkum je zaměřen na úroveň základní plavecké výuky ve vybraných plaveckých školách v oblasti Praha 5 – Barrandov.

Formulář s otázkami pro pedagogy vybraných plaveckých škol byl vypracovaný v Google Forms. Vypracovaná anketa, tvořená uzavřenými a polouzavřenými otázkami, byla rozeslána e-mailem deseti instruktorům plavání ve dvou plaveckých školách v oblasti Praha 5 – Barrandov. Návratnost dotazníkové ankety byla 100 %. Anketa byla anonymní a odpověděli na ni jen ti instruktoři, kteří chtěli. V anketě bylo položeno 11 otázek, 9 uzavřených a 2 polouzavřené. Vzorová anketa je uvedena v přílohové části (Příloha 2).

Součástí mého výzkumu bylo i pozorování průběhu plavecké výuky ve vybraných plaveckých školách za účelem objektivního vyhodnocení používaných metod výuky, používání jednotlivých výukových pomůcek a volby prvního plaveckého způsobu. Při pozorování jsem prováděla zápis do formuláře, který jsem si k tomuto účelu předem vytvořila, a který je součástí přílohové části (Příloha 4).

#### 4.5 Výsledková část

Data získaná z výzkumu jsou zanesena do tabulek a následně jsou zpracována pro lepší přehlednost do výsečového grafického znázornění. Jednotlivé výsledky jsou uváděny v procentuálním vyjádření.

##### Jaké je Vaše pohlaví?

První anketní otázka je pouze informační. Uvádí, jaké je zastoupení mužů a žen ve vybraných plaveckých školách. Níže uvedené výsledky jsou zapsané v tabulce a pro lepší přehlednost i ve výsečovém grafu.

Tabulka 1 - Pohlaví pedagogů

	Plavecká škola X	Plavecká škola Y	celkem
muž	0	0	0 %
žena	5	5	100 %

Zdroj: vlastní

Z výše uvedených výsledků vyplývá, že všichni dotazovaní respondenti, a tudíž i všichni pedagogové zajišťující základní plaveckou výuku ve vybraných plaveckých školách, jsou ženského pohlaví.

Graf 1 - Pohlaví pedagogů



*Zdroj: vlastní*

Ve výše znázorněném grafu je uvedeno, že 100 % dotazovaných pedagogů ve vybraných plaveckých školách je ženského pohlaví.

### **Jaká je Vaše plavecká kvalifikace?**

Výzkumná otázka č. 1 cílila na problematiku kvalifikace pedagogů poskytujících základní plaveckou výuku ve vybraných plaveckých školách. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce a výšečovém grafu.

Tabulka 2 - Kvalifikace pedagogů

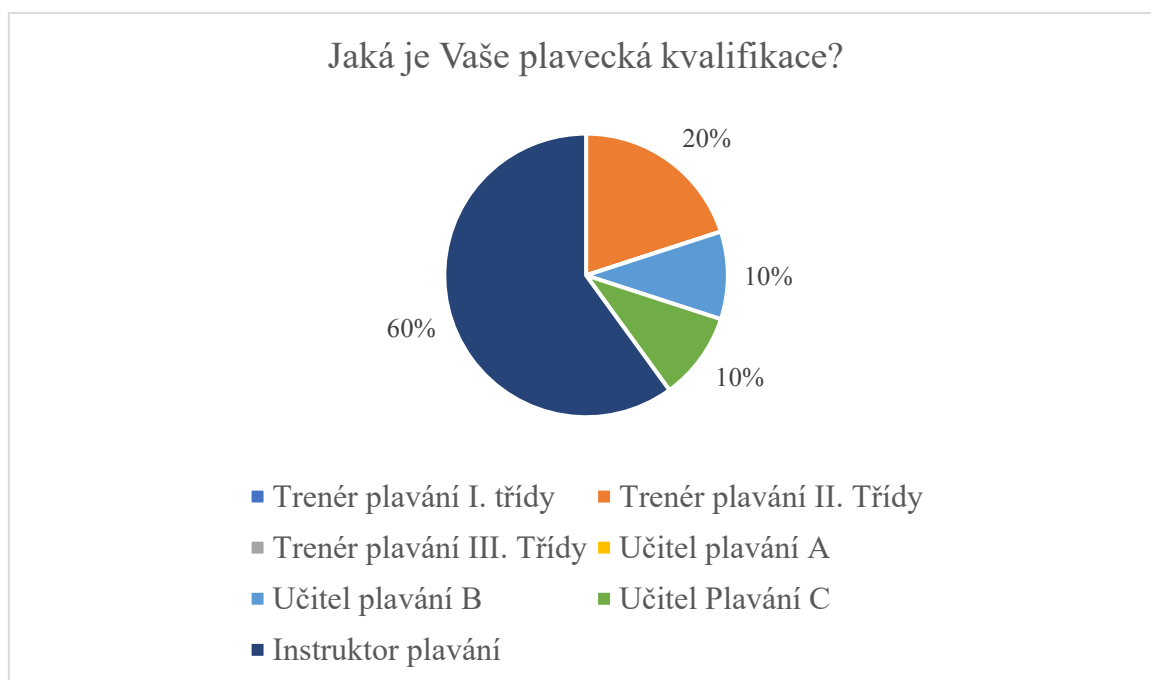
	Plavecká škola X	Plavecká škola Y	celkem
Trenér plavání I. třídy	0	0	0 %
Trenér plavání II. třídy	0	2	20 %
Trenér plavání III. třídy	0	0	0 %
Učitel plavání A	0	0	0 %
Učitel plavání B	1	0	10 %
Učitel plavání C	1	0	10 %
Instruktor plavání	3	3	60 %

*Zdroj: vlastní*

Z výše uvedených výsledků v tabulce vyplývá, že všichni dotazovaní plavečtí pedagogové učící základní plaveckou výuku mají odpovídající plaveckou kvalifikaci dle Národní soustavy

kvalifikací (dále jen NSK), a to Trenér plavání II. třídy, Učitel plavání B a C a Instruktor plavání. Ve vybraných plaveckých školách 60 % pedagogů vlastní licenci Instruktora plavání, 20 % Trenéra plavání II. třídy, 10 % Učitele plavání B a 10 % Učitele plavání C. Pro lepší přehlednost jsou výsledky zpracované i v níže uvedeném grafu.

Graf 2 - Kvalifikace pedagogů



Zdroj: vlastní

Dle výše uvedeného grafu 20 % dotazovaných pedagogů vlastní kvalifikaci Trenéra II. třídy, 10 % Učitele plavání B, 10 % Učitele plavání C a 60 % Instruktora plavání.

### Jak dlouhá je Vaše praxe v oboru?

Cílem výzkumné otázky č. 2 bylo zjistit, jak dlouhou mají pedagogové praxi v oboru. Otázka byla uzavřená. Respondenti vybírali odpovědi v rozsahu délky praxe méně než 2 roky, 2 až 5 let, 6 až 10 let a více než 10 let. Výsledky jsou níže uvedené v tabulce a výsečovém grafu.

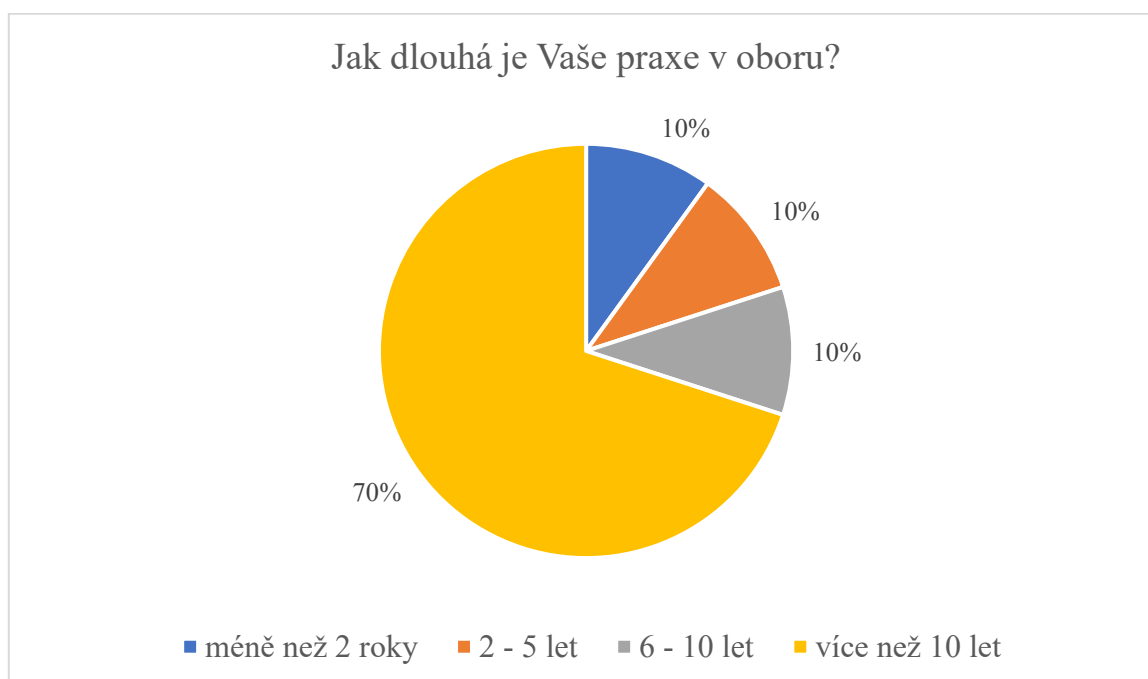
Tabulka 3 - Délka praxe pedagogů

	Plavecká škola X	Plavecká škola Y	celkem
méně než 2 roky	1	0	10 %
2 - 5 let	1	0	10 %
6 - 10 let	1	0	10 %
více než 10 let	2	5	70 %

Zdroj: vlastní

Z výše uvedených výsledků je zřejmé, že základní plaveckou výuku v oblasti Prahy 5 zajišťují jak pedagogové s dlouholetou praxí, tak i teprve začínající pedagogové. Rozsah praxe pedagogů je od méně než 2 roky do více než 10 let. Pedagogů s praxí více než 10 let je 70 %. 10 % pedagogů má praxi v rozsahu 6 až 10 let, dalších 10 % má praxi 2 až 5 let a zbylých 10 % má praxi v oboru méně než 2 roky. Pro lepší přehlednost jsou výsledky zpracovány i v níže uvedeném grafu.

Graf 3 - Délka praxe pedagogů



Zdroj: vlastní

Ve vybraných plaveckých školách má 70 % pedagogů praxi v oboru delší než 10 let, 10 % pedagogů má praxi v rozsahu 6 až 10 let, dalších 10 % má praxi v rozsahu 2 až 5 let a zbylých 10 % pedagogů má praxi v oboru menší než 2 roky.

### **Jakou metodu výuky nejčastěji využíváte při výuce?**

Výzkumná otázka č. 3 byla zaměřená na problematiku zvolené metody výuky ve vybraných plaveckých školách. V anketě byly u jednotlivých metod výuky vypsány krátkou formou jejich definice, aby nedocházelo k nechtěným nedorozuměním respondentů při volbě jejich odpovědi. Výsledky jsou uváděné v tabulce a pro lepší přehlednost i ve výsečovém grafu.

Tabulka 4 - Nejčastěji využívaná metoda výuky

	Plavecká škola X	Plavecká škola Y	celkem
analyticko-syntetická	1	0	10 %
komplexní	0	0	0 %
smíšená	4	5	90 %

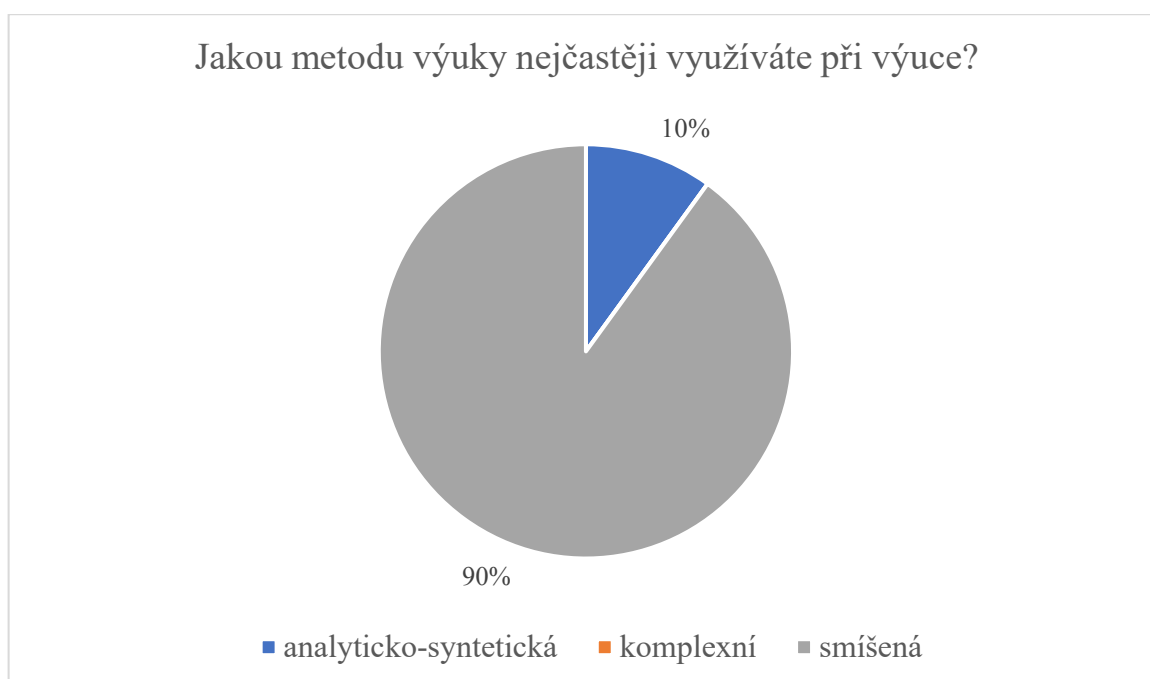
*Zdroj: vlastní*

Metoda smíšená vyplývá z výše uvedených výsledků jako nejčastěji používaná metoda výuky ve vybraných plaveckých školách, což bylo potvrzeno během vlastního pozorování základní plavecké výuky. Využívaná smíšená metoda výuky je, v souladu s doporučením odborné literatury (Svobodová 2017), vhodnou metodou v plaveckých školách. Dle výsledků v tabulce 90 % pedagogů zvolilo za nejčastěji používanou metodu výuky metodu smíšenou, zbylých

10 % uvedlo za nejčastěji využívanou analyticko-syntetickou metodu, která je dle Svobodové (2017) vhodná spíše pro starší žáky při výuce plaveckého způsobu prsa. Pro lepší přehlednost jsou výsledky zpracovány i v grafu.



Graf 4 - Nejčastěji využívaná metoda výuky



Zdroj: vlastní

Dle výsledků výše uvedeného grafu 90 % dotazovaných pedagogů využívá smíšenou metodu výuky. Zbýlých 10 % pedagogů využívá při výuce plavání metodu analyticko-syntetickou.

#### **Nacvičujete s žáky sebezáchranu a bezpečnost podle požadavků RVP ZV?**

Cílem výzkumné otázky č. 4 bylo zjistit, zda pedagogové při základní plavecké výuce nacvičují s dětmi prvky sebezáchrany a bezpečnosti, jak je požadováno v RVP ZV. Výsledky jsou uváděny níže v tabulce a výsečovém grafu.

Tabulka 5 - Nacvik sebezáchrany a bezpečnosti

	Plavecká škola X	Plavecká škola Y	celkem
ano	5	5	100 %
ne	0	0	0 %

Zdroj: vlastní

Z výše uvedených výsledků vyplývá, že ve vybraných plaveckých školách je bezpečnost a sebezáchrana nacvičována. 100 % dotazovaných pedagogů odpovědělo, že nacvičuje s žáky prvky sebezáchrany a bezpečnosti. Výsledky z ankety se shodují s vlastním pozorováním průběhu základní plavecké výuky. Během vlastního pozorování pedagogové s žáky nacvičovali splývání na hladině, plavání na boku s využitím plavecké pomůcky, skoky a pády do vody ze startovního bloku, potápění a plavání pod vodní hladinou, žáci lovíli z vody potápěcí kroužky

a kolíky a proplavávali obručí se zátěží. Výsledky jsou dále zapsány v grafu pro lepší přehlednost.

Graf 5 - Nácviik sebezáchranu a bezpečnosti



Zdroj: vlastní

Dle výše uvedeného grafu 100 % pedagogů uvedlo, že s žáky nacvičuje prvky bezpečnosti a sebezáchranu dle požadavků RVP ZV, což vychází v souladu s vlastním pozorováním povinné plavecké výuky.

### Jaký plavecký způsob vyučujete jako první?

Výzkumná otázka č. 5 byla zaměřená na problematiku volby prvního plaveckého způsobu ve vybraných plaveckých školách. Výsledky jsou zapsány v níže uvedené tabulce a výšečovém grafu.

Tabulka 6 - Volba prvního plaveckého způsobu

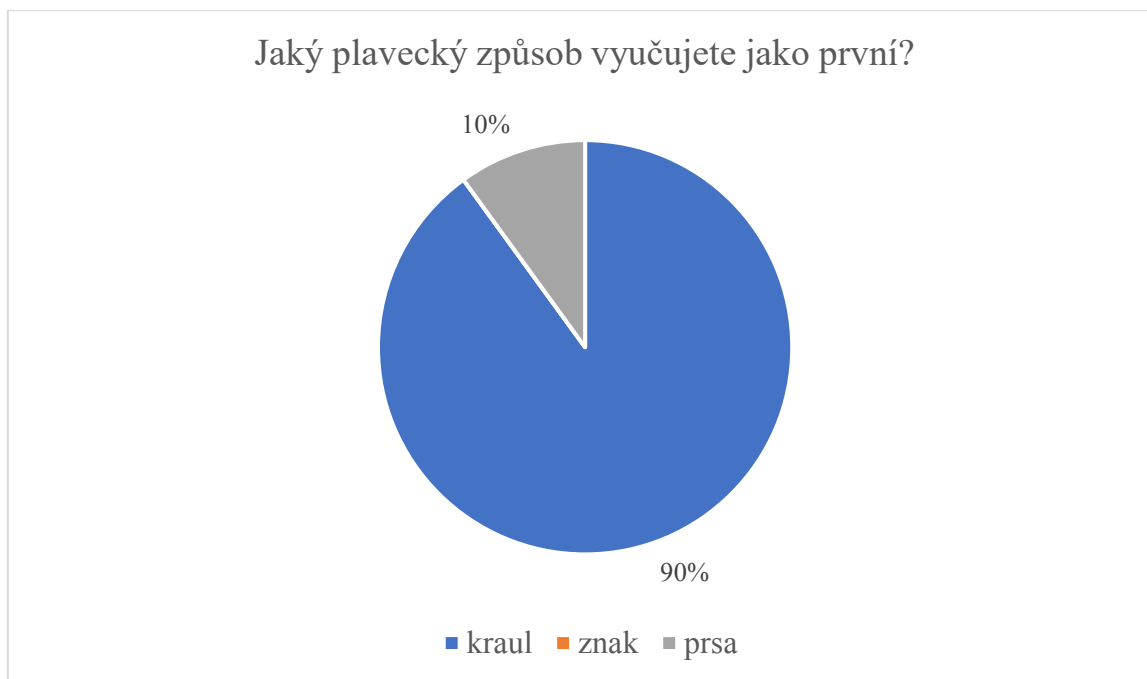
	Plavecká škola X	Plavecká škola Y	celkem
kraul	4	5	90 %
znak	0	0	0 %
prsa	1	0	10 %

Zdroj: vlastní

Dle výše uvedených výsledků na základě anketního šetření bylo zjištěno, že 90 % pedagogů ve vybraných plaveckých školách volí za první vyučovaný plavecký způsob kraul, což je v souladu

s doporučením odborné literatury (Čechovská 2008). 10 % pedagogů preferuje za první plavecký způsob prsa. Plavecký způsob znak je ve vybraných plaveckých školách zastoupen v 0 %. Převažující výuka prvního plaveckého způsobu kraul se shoduje s vlastním pozorováním, které jsem provedla. Pro lepší přehlednost jsou výsledky uvedeny níže ve výsečovém grafu.

Graf 6 - Volba prvního plaveckého způsobu



*Zdroj: vlastní*

Na základě výše uvedeného grafu 90 % pedagogů vybraných plaveckých škol volí za první vyučovaný plavecký způsob kraul. Zbýlých 10 % respondentů odpovědělo, že za první plavecký způsob volí prsa. Plavecký způsob znak jako první vyučovaný plavecký způsob nezvolil žádný respondent.

### **Jaké plavecké pomůcky při výcviku používáte nejčastěji?**

Výzkumná otázka č. 6 se zabývá nejčastěji používanou plaveckou pomůckou během základní plavecké výuky ve vybraných plaveckých školách. Všechny níže uvedené plavecké pomůcky jsou doplněné obrázkem v přílohové části (Příloha 2). Výsledky jsou zapsány v tabulce a pro lepší přehlednost zpracovány do výsečového grafu.

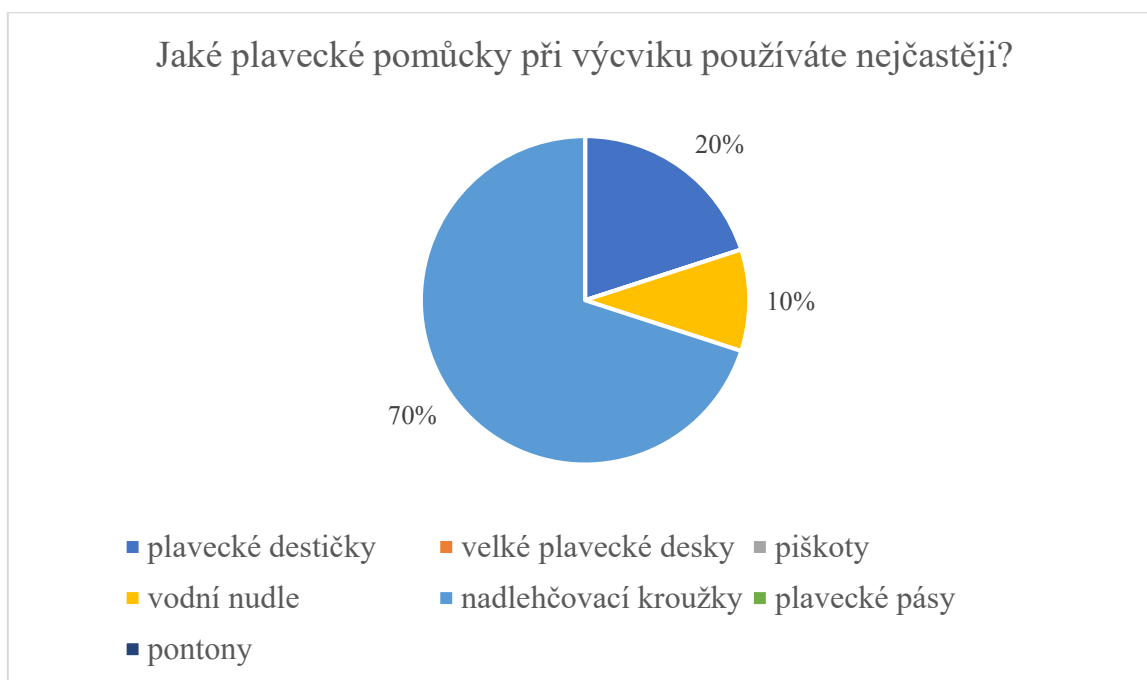
Tabulka 7 - Nejčastěji používané plavecké pomůcky

	Plavecká škola X	Plavecká škola Y	celkem
plavecké destičky	0	2	20 %
velké plavecké desky	0	0	0 %
piškoty	0	0	0 %
vodní nudle	1	0	10 %
nadlehčovací kroužky	4	3	70 %
plavecké pásy	0	0	0 %
pontony	0	0	0 %

Zdroj: vlastní

Z výše uvedených výsledků má jednoznačný podíl preference nadlehčovacích kroužků, které za nejčastěji používanou plaveckou pomůcku vybralo 70 % pedagogů. 20 % respondentů preferuje plavecké destičky a zbylých 10 % odpovědělo vodní nudle. Výsledky se shodují s provedeným pozorováním. Během pozorování pedagogové nejčastěji volili nadlehčovací kroužky, které využívali jako plavecké desky. Vodní nudle pedagogové využívali především k pohybovým hrám nebo jako dopomoc při výuce plaveckých způsobů. V jedné z vybraných plaveckých škol pedagogové i značně využívali plavecké pásy, kdy v jedné skupině neplavců mělo 90 % žáků po většinu výuky plavecký pás. Pro lepší přehlednost jsou výsledky zpracovány i ve výsečovém grafu.

Graf 7 - Nejčastěji používané plavecké pomůcky



Zdroj: vlastní

Dle výsledků ve výše uvedeném grafu 70 % pedagogů vybraných plaveckých škol nejčastěji používá během výuky plavání nadlehčovací kroužky. 20 % pedagogů nejčastěji využívá plavecké destičky a 10 % pedagogů volí za nejčastěji používanou pomůcku vodní nudle. Výsledky se shodují s vlastním pozorováním plavecké výuky.

### Jakou délku výuky preferujete z hlediska efektivity učení?

Výzkumná otázka č. 7 se zabírala problematikou preferované délky výuky z hlediska efektivity učení. Výsledky jsou níže uvedeny v tabulce a výšečovém grafu.

Tabulka 8 - Preferovaná délka výuky

	Plavecká škola X	Plavecká škola Y	celkem
45 minut	5	5	100 %
90 minut	0	0	0 %

Zdroj: vlastní

Z výše uvedených výsledků 100 % respondentů preferuje délku výuky v rozsahu 45 minut z hlediska efektivity učení, což je v souladu s odbornou literaturou (Svobodová 2017). Svobodová (2017) uvádí, že výuka je co nejefektivnější, když je frekvence vyučovacích jednotek vysoká. Pro lepší přehlednost jsou výsledky uvedeny i v grafu.

Graf 8 - Preferovaná délka výuky



*Zdroj: vlastní*

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že 100 % dotazovaných pedagogů vybraných plaveckých škol preferuje délku výuky z hlediska efektivity učení v rozsahu 45 minut. 0 % respondentů hlasovalo pro délku výuky v rozsahu 90 minut.

### **Absolvují žáci výuku plavání v rozsahu 40 hodin v jednom nebo ve dvou výukových ročnících?**

Tato anketní otázka, která byla pouze informační, se zabývá rozsahem výuky, v jaké žáci absolvují základní plavecký výcvik. Výsledky jsou níže zapsány v tabulce a výšečovém grafu.

Tabulka 9 - Rozsah základní plavecké výuky

	Plavecká škola X	Plavecká škola Y	celkem
v jednom ročníku ve dvou pololetích	0	0	0 %
ve dvou ročnících	5	5	100 %

*Zdroj: vlastní*

Dle výše zapsaných výsledků uvedlo 100 % pedagogů, že žáci vybraných plaveckých škol absolvují základní plaveckou výuku v rozsahu 40 hodin ve dvou výukových ročnících. Pro lepší přehlednost jsou výsledky zpracovány v níže uvedeném grafu.

Graf 9 - Rozsah základní plavecké výuky



*Zdroj: vlastní*

Dle výše uvedeného grafu, žáci vybraných plaveckých škol absolvují výuku plavání v rozsahu 40 hodin ve dvou výukových ročnících 1. stupně základní školy.

**Zvládnou všechny děti na konci základní plavecké výuky uplavat 25 m jedním plaveckým způsobem bez pomůcky?**

Tato anketní otázka, jež byla pouze informační, cílila na problematiku získaných plaveckých dovedností žáků na konci základní plavecké výuky. Cílem základní plavecké výuky je nácvik základů prvního plaveckého způsobu a uplavat bez dopomoci vzdálenost 25 metrů a druhým plaveckým způsobem 10 metrů. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce a výšečovém grafu.

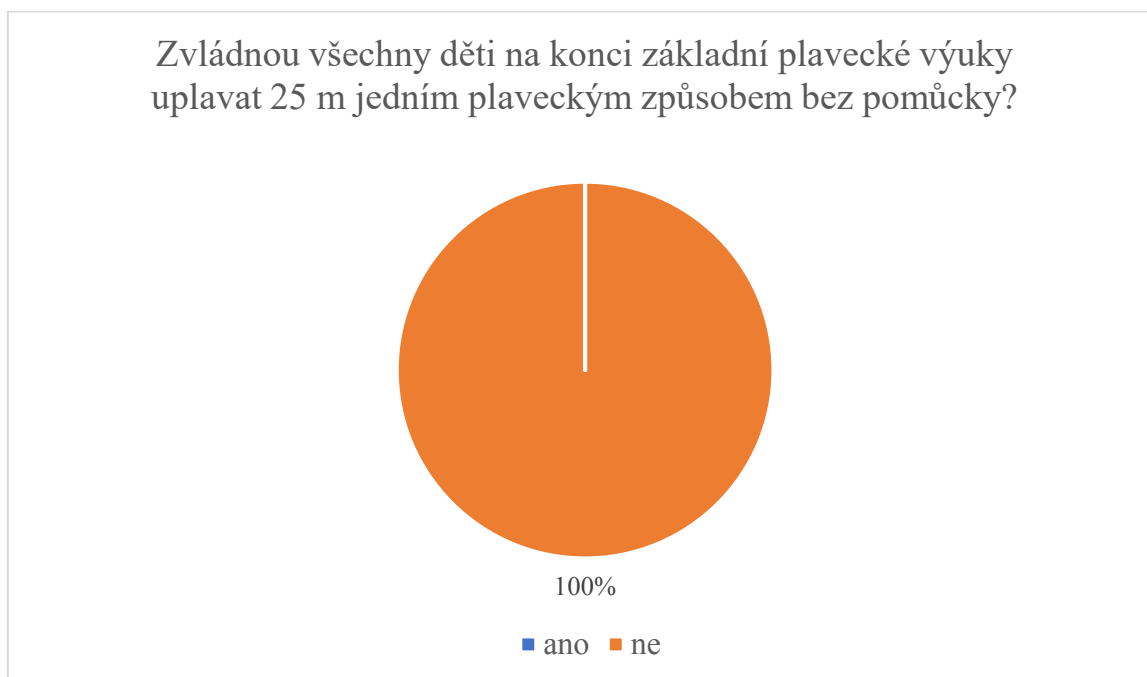
Tabulka 10 - Uplavání 25 m jedním plaveckým způsobem bez dopomoci

	Plavecká škola X	Plavecká škola Y	celkem
ano	0	0	0 %
ne	5	5	100 %

*Zdroj: vlastní*

Dle výše uvedených výsledků 100 % pedagogů odpovědělo, že ne všichni žáci zvládnou na konci základní plavecké výuky uplavat 25 m jedním plaveckým způsobem bez dopomoci. Odpověď je tedy jednoznačná, některé děti ani po 40 hodinách výcviku si nejsou jisty v této vzdálenosti bez pomůcky. Výsledky jsou dále zpracovány pro lepší přehlednost v grafu.

Graf 10 - Uplavání 25 m jedním plaveckým způsobem bez dopomoci



*Zdroj: vlastní*

Na základě výše uvedeného grafu 100 % pedagogů vybraných plaveckých škol uvedlo, že ne všichni žáci jsou na konci plavecké výuky schopni uplavat 25 m jedním plaveckým způsobem bez dopomoci.

### **Zvládnou všechny děti uplavat i 10 m dalším plaveckým způsobem?**

Tato informační anketní otázka navazuje na předchozí anketní otázku a řeší problematiku získaných plaveckých dovedností na konci základní plavecké výuky. K cílům základní plavecké výuky patří uplavání 25 m jedním plaveckým způsobem bez pomůcky a 10 m dalším plaveckým způsobem bez pomůcky. Výsledky jsou níže zaznamenány v tabulce a výšečovém grafu.

Tabulka 11 - Uplavání 10 m dalším plaveckým způsobem

	Plavecká škola X	Plavecká škola Y	celkem
ano	0	0	0 %
ne	5	5	100 %

*Zdroj: vlastní*



Dle uvedených výsledků v tabulce 100 % respondentů uvedlo, že na konci základní plavecké výuky nezvládnou všichni žáci uplavat i 10 m dalším plaveckým způsobem bez dopomoci. Pro lepší přehlednost jsou výsledky níže zaznamenány i v grafu.

Graf 11 - Uplavání 10 m dalším plaveckým způsobem



*Zdroj: vlastní*

Dle výsledků v grafu 100 % dotazovaných pedagogů uvedlo, že všichni žáci na konci základní plaveckou výuky nezvládnou uplavat 10 m dalším plaveckým způsobem bez dopomoci.

## 5 DISKUSE

Záměrem bakalářské práce bylo zmapovat základní plaveckou výuku dětí mladšího školního věku ve vybraných plaveckých školách v oblasti Praha 5 – Barrandov. A to z hlediska kvalifikace pedagogů zajišťujících základní plaveckou výuku v dané oblasti, jejich délky praxe v daném oboru, jimi preferované metody výuky a délku výuky, volbu prvního plaveckého způsobu či nejčastěji používané plavecké pomůcky. Dalším záměrem bylo zmapovat, zda pedagogové nacvičují s žáky sebezáchranu a bezpečnost dle požadavků RVP ZV, v jakém rozsahu žáci absolvují základní plavecký výcvik a zda na konci výuky zvládnou žáci uplavat 25 m jedním plaveckým způsobem bez pomůcky a 10 m dalším plaveckým způsobem bez pomůcky.

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

**První výzkumná otázka** zjišťovala, jaké je personální zajištění ve vybraných plaveckých školách v oblasti Praha 5 – Barrandov. Zda mají plavečtí pedagogové potřebné vzdělání, které odpovídá požadavkům NSK. Z výsledků rozeslané ankety bylo zjištěno, že všichni pedagogové mají potřebnou aprobaci odpovídající požadavkům NSK. 60 % pedagogů má kvalifikaci Instruktora plavání. Ostatní kvalifikace, které se ve vybraných školách objevily, jsou Trenér plavání II. třídy a Učitel plavání B a C. Čím vyšší kvalifikace, tím je její zastoupení ve vybraných plaveckých školách nižší, neboť vyšší kvalifikace vyžadují náročnější požadavky k získání dané licence (jako je např. Licence Trenéra plavání II. třídy, kterou vlastní pouhých 20 % pedagogů).

**Druhá výzkumná otázka** se zabývala délkou praxe pedagogů ve vybraných plaveckých školách. Z výsledků je patrné, že ve vybraných plaveckých školách najdeme pedagogy jak s praxí delší než 10 let, tak i pedagogy s praxí kratší než 2 roky. Ve výsledcích je zastoupeno 70 % pedagogů s praxí přes 10 let. Převažující dlouhodobá praxe má významný vliv na úroveň plavecké výuky.

**Třetí výzkumná otázka** zjišťovala, jaká metoda výuky dominuje ve vybraných plaveckých školách. 90 % dotazovaných pedagogů volí za metodu výuky metodu smíšenou, která je dle Svobodové (2017) vhodnou výukovou metodou v povinné plavecké výuce. Respondenti, kteří nevolili metodu smíšenou, volili metodu analyticko-syntetickou. Na časté používání analyticko-syntetické metody nám ukazují výzkumy Sýkory (2017), který uvádí, že 75 % pedagogů plaveckých škol regionu Benešov volí analyticko-syntetickou metodu výuky.

**Čtvrtá výzkumná otázka** cílila na problematiku nacvičování sebezáchrany a bezpečnosti podle požadavků RVP ZV ve vybraných plaveckých školách. Z anketních výsledků, kde 100 % respondentů uvedlo nacvičování prvků sebezáchrany a bezpečnosti a z vlastního pozorování je patrné, že plavecké školy dané prvky nacvičují. Během vlastního pozorování pedagogové s žáky nacvičovali splývání na hladině, plavání na boku s využitím plavecké pomůcky, skoky a pády do vody, potápění a plavání pod vodní hladinou. Z výzkumu Borovičkové (2021) vychází, že ze všech krajů České republiky právě plavecké školy hlavního města Prahy nejméně nacvičují s žáky prvky sebezáchrany. Borovičková uvádí, že 95 % škol hlavního města Prahy nacvičuje s žáky sebezáchranu.

**Pátá výzkumná otázka** zjišťovala, který plavecký způsob je vyučován ve vybraných plaveckých školách jako první. Na základě použité ankety rozeslané jednotlivým pedagogům vyšlo najevo, že za první plavecký způsob je v dané oblasti preferovaný kraul, a to u 90 % pedagogů. Plavecký způsob kraul je dle odborné literatury (Čechovská 2008) doporučován vyučovat jako první, z důvodu střídavé techniky a jednodušší pohybové struktury. Někteří respondenti však za první plavecký způsob volili prsa, který např. dominuje dle výzkumu Sýkory (2017) v regionu Benešov v poměru 75 % prsa ku 25 % kraul. Naopak výzkumy Siegllové (2021) ve středočeském kraji a Borovičkové (2021) v České republice uvádí převahu výuky prvního plaveckého způsobu kraul.

**Šestá výzkumná otázka** zkoumala, která z plaveckých pomůcek je při výuce plavání upřednostňována ve vybraných plaveckých školách. Z anketních výsledků i provedeného pozorování vychází v 70 % nadlehčovací kolečko jako nejčastěji používaná plavecká pomůcka. Nadlehčovací kolečka byla používána při plaveckém výcviku jako plavecké desky, které podle výzkumu Borovičkové (2021) dominují v plaveckých školách ČR. Další často používané plavecké pomůcky jsou dle výsledků malé plavecké desky, které preferuje 20 % pedagogů, a vodní nudle, které volilo 10 % pedagogů. Plavecký pás v anketě nebyl sice vybrán, ale během vlastního pozorování, byl také často využívanou pomůckou.

**Sedmá výzkumná otázka** zjišťovala, jak dlouhou výukovou lekci preferují pedagogové z hlediska efektivity učení ve vybraných plaveckých školách. Z výsledků ankety vychází 100 % preference výuky o délce 45 minut. Dle Svobodové (2017) je výuka co nejefektivnější, když je frekvence vyučovacích jednotek vysoká. Opačně převažující preferenci ukazují výzkumy Sýkory (2017), kde preferuje výuku o délce 90 minut 63 % pedagogů v plaveckých školách v regionu Benešov.

## 6 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo zmapovat úroveň plavecké výuky při povinné výuce plavání dětí mladšího školního věku ve vybraných plaveckých školách v oblasti Prahy 5 – Barrandov. Práce taktéž cílila na problematiku kvalifikace lektorů a instruktorů a jejich délky praxe. Dílčími cíli byly používané výukové metody, preference prvního plaveckého způsobu, nejčastěji používané plavecké pomůcky a nacvičování prvků sebezáchrany a bezpečnosti dle požadavků RVP ZV.

K zjištění výsledků byla použita metoda kvalitativního dotazování (anketa) a metoda pozorování. Pro vyhodnocení výsledků byla použita metoda analýzy statistických dat. Výsledky byly zaznamenány v tabulkách a pro lepší přehlednost i ve výšečových grafech.

Na základě zjištěných výsledků můžeme říct, že **vzdělání pedagogů ve vybraných plaveckých školách** je v souladu s požadavky NSK. 60 % pedagogů vlastní kvalifikaci Instruktor plavání. Naopak vyšší kvalifikaci jako je Trenér plavání II. třídy vlastní pouhých 20 % pedagogů. 10 % pedagogů uvedlo kvalifikaci Učitele plavání B a zbylých 10 % uvedlo, že vlastní kvalifikaci Učitele plavání C.

**Délka praxe jednotlivých instruktorů** ve sledované oblasti se pohybovala od méně než 2 roky do více než 10 let. 70 % pedagogů mělo praxi delší než 10 let, což přispívá ke kvalitě plavecké výuky.

**Nejčastěji využívanou metodou ve výuce** byla metoda smíšená, což je s doporučeními odborné literatury Svobodové (2017). Smíšenou metodu využívá při výuce 90 % pedagogů. Zbylých 10 % pedagogů využívá metodu analyticko-syntetickou.

Taktéž můžeme z našich výsledků jednoznačně říct, že ve vybraných plaveckých školách jsou s žáky **nacvičovány prvky sebezáchrany a bezpečnosti podle požadavků RVP ZV**. 100 % dotazovaných respondentů uvedlo, že s žáky požadované prvky nacvičuje. Anketní výsledky se shodovaly s vlastním pozorováním výuky plavání.

Vybrané plavecké školy vyučují jako **první plavecký způsob** kraul, který vychází z přirozených pohybů, což je v souladu s odbornou literaturou (Čechovská 2008), která doporučuje plavecký způsob kraul vzhledem ke střídavé technice a jednodušší pohybové struktuře. 90 % pedagogů preferuje plavecký způsob kraul, zbylých 10 % pedagogů uvedlo za první vyučovaný plavecký způsob prsa.

Z našich výsledků vyplývá, že 70 % pedagogů volí nadlehčovací kolečko za **nejčastěji používanou plaveckou pomůcku**. Dle vlastního pozorování pedagogové využívali

nadlehčovací kolečka jako malé plavecké desky, které podle výzkumu Borovičkové (2021) dominují v plaveckých školách ČR. Dalšími často využívanými pomůckami byly vodní nudle, malé plavecké desky a plavecké pásy.

**Délka preferované vyučovací jednotky z hlediska efektivity učení** je v souladu s odbornou literaturou (Svobodová 2017), která uvádí, že kratší výuka s vyšší frekvencí opakování je efektivnější. 100 % pedagogů vybraných plaveckých škol dává přednost výuce v rozsahu 45 minut před výukou v rozsahu 90 minut.

Dle výsledků výzkumu si dovoluji tvrdit, že sledované plavecké školy v oblasti Praha 5 – Barrandov jsou ve svém působení pokrokové, protože používají doporučené metodiky výuky, volí první plavecký způsob v souladu s novodobými didaktickými doporučeními a vyučují prvky bezpečnosti a sebezáchrany podle požadavků RVP ZV. Vzdělání pedagogů a převažující dlouhodobá praxe delší než 10 let taktéž ovlivňuje úroveň plavecké výuky.

Věřím, že by tato práce mohla být přínosem pro lektory, instruktory a trenéry plavání a studenty tělesné výchovy. Práce může také sloužit široké veřejnosti, aby ji seznámila s historií a významem plavání, důležitostí základní plavecké výuky a legislativním zabezpečením plaveckých škol.

## 7 Seznam použitých informačních zdrojů

### 7.1 Literární zdroje

1. BANK, Ladislav, 1991. *Plavecký výcvik*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-7067-014-2.
2. BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána, 1994. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7066-837-7.
3. ČECHOVSKÁ, Irena, 2006. *Diagnostika plaveckých dovedností. Plavání I*. In Pokorná, J. (Ed.). Katedra plaveckých sportů UK FTVS. Dostupné z: [https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1318-version1-11\\_hodnoceni\\_plaveckych\\_dovedn.pdf](https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1318-version1-11_hodnoceni_plaveckych_dovedn.pdf)
4. ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš Miler, 2008. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2154-5.
5. ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš Miler, 2019. *Didaktika plavání: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-4283-3.
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana, Zdeňka ENGELTHALEROVÁ, Martin DLOUHÝ, Jana HÁJKOVÁ, Marie HRONZOVÁ, Irena SVOBODOVÁ, Lenka VOJTIKOVÁ, 2017. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3308-4.
7. GIEHRL, Josef a Michael HAHN, 2005. *Plavání*. České Budějovice: Koop. Průvodce sportem.
8. HOCH, Miloslav a Vladimír ČERNUŠÁK, 1978. *Plavání*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
9. HOCH, Miloslav, 1983. *Plavání: Teorie a didaktika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
10. HRABINEC, Jiří a kolektiv, 2017. *Tělesná výchova na 2. stupni základních škol*. Praha: Karolinum. ISBN: 978-80-246-3625-2.
11. KOCHÁNKOVÁ, Lenka, 2003. *Plavání*. Praha: Palestra.
12. KUNST, T., LEHOCKÝ, J., ČECHOVSKÁ, I. 2008. *Role pomůcek v plavecké výuce*. In Pokorná, J. (Ed.) *Problematika plavání a plaveckých sportů V*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. s.51-53 ISBN 978-80-86317-58-8. Dostupné z: [https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-6\\_role\\_pomucek\\_v\\_plavecke\\_vyuce.pdf](https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-6_role_pomucek_v_plavecke_vyuce.pdf)
13. LUKÁŠEK, Miloš, 2017. *Aktuální formy a metody sportovních činností ve vodě*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-88246-30-5.
14. LUKÁŠEK, Miloš, 2017. *Plavání III*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-88246-30-5.
15. LUKÁŠEK, Miloš. 2017. *Aktuální formy a metody sportovních činností ve vodě*. Brno: Masarykova Univerzita.
16. MAGLISCHO, Ernest, W. 2016. *A Primer for Swimming Coaches. Volume 2: Biomechanical Foundations*. Nova Science Publishers, Incorporated. ISBN 9781634835961.
17. MAGLISCHO, Ernest, W. 2015. *A Primer for Swimming Coaches. Volume 1: Physiological Foundations: Physiological Foundations*. Nova Science Publishers, Incorporated. ISBN 9781634832182.

18. PUŠ, Jan a kolektiv, 1996. *Učební text pro cvičitele, kteří učí v plaveckých školách*. Praha: Asociace plaveckých škol ČR.
19. REICHEL, Jiří, 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3006-6.
20. SKUTIL, Martin a kolektiv, 2011. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál. ISBN 987-80-7367-778-7.
21. SVOBODOVÁ, Irena, 2018. *Plavecká výuka*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7603-121-0.
22. ŠTORKÁN, Rudolf, 1976. *Nauč se plavat*. Praha: Olympia.
23. TALPA, Jaroslav, 1990. *Sportovní příprava VII. - plavání. Plavecký výcvik žáků ZŠ*. Olomouc: Univerzita Palackého.
24. GAVORA, Peter, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., upr. vyd. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0

## 7.2 Nepublikované zdroje

25. BOROVIČKOVÁ, Nikola, 2021. *Srovnání výuky plaveckých škol v ČR*. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Svobodová, Irena.
26. CHLÁDKOVÁ, Ivana, 2019. *Aspekty působící na oblast plavecké gramotnosti u žáků málotřídní školy*. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Svobodová, Irena.
27. NEUMANNOVÁ, Denisa, 2017. *Plavecký výcvik žáků na 1. stupni ZŠ*. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Svobodová, Irena.
28. RAČEK, Ondřej, 2016. *Chyby a jejich odstranění v plavecké technice plavců amatérů*. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Svobodová, Irena.
29. SIEGLOVÁ, Iva, 2021. *Úroveň výuky plaveckých škol ve Středočeském kraji*. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Svobodová, Irena.
30. SÝKORA, Jan, 2017. *Plavecká výuka v regionu Benešov*. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Svobodová, Irena.
31. ŠIMKOVÁ, Zuzana, 2014. *Výukové metody v plavecké škole pro děti*. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Svobodová, Irena.
32. STASOVÁ, Petra, 2020. *Plavecký způsob kraul a jeho výuka v kurzech plavání u dětí mladšího školního věku*. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Svobodová, Irena.

## 7.3 Internetové zdroje

33. Asociace plaveckých škol. Dostupné z <https://www.asocplavskol.cz/> [cit. 12. 3. 2023]
34. FSPS MUNI. Příklady využití pomůcek v plaveckém výcviku dětí a začátečníků. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity – Informační systém. Dostupné z

- [https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js17/plavani\\_pomucky/web/index.html](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js17/plavani_pomucky/web/index.html) [cit. 26. 12. 2022]
35. Kvalifikační řád ČSPS, 2022. Český svaz plaveckých sportů. Dostupné z <https://www.czechswimming.cz/index.php/dokumenty/dokumenty-a-rady-csps> [cit. 26. 12. 2022]
36. MŠMT, 2005. Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Praha. Dostupné z <https://www.msmt.cz/file/38377> [cit. 8. 1. 2023]
37. MŠMT, 2010. Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky Zdraví pro všechny v 21. století - zpráva o plnění dílčích úkolů a aktivit za rok 2009. Dostupné z <https://www.msmt.cz/> [cit. 8. 1. 2023]
38. MŠMT, 2015. Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k zajištění výuky plavání v základních školách. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Č. j. MSMT-37471/201. Dostupné z <https://www.msmt.cz/> [cit. 8. 1. 2023]
39. MŠMT, 2021. Rámcový vzdělávací program. Praha. Dostupné z <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/> [cit. 8. 1. 2023]
40. Národní pedagogický institut ČR, 2022. SR pro osobní služby. Instruktor/instruktorka plavání (kód: 74-010-M) – Hodnotící standard. Dostupné z [https://www.narodnikvalifikace.cz/kvalifikace-870-Instruktorinstruktorka\\_plavani/revize-3717/hodnotici-standard](https://www.narodnikvalifikace.cz/kvalifikace-870-Instruktorinstruktorka_plavani/revize-3717/hodnotici-standard) [cit. 14. 1. 2023]
41. Národní pedagogický institut ČR, 2022. SR pro osobní služby. Instruktor/instruktorka dětského plavání (kód: 74-011-M) – Hodnotící standard. Dostupné z [https://www.narodnikvalifikace.cz/kvalifikace-1460-Instruktorinstruktorka\\_detskeho\\_plavani/revize-3713/hodnotici-standard](https://www.narodnikvalifikace.cz/kvalifikace-1460-Instruktorinstruktorka_detskeho_plavani/revize-3713/hodnotici-standard) [cit. 14. 1. 2023]
42. Plavecke-pomucky.cz, Česká republika. Plavecké pomůcky, Swimming accessories. Dostupné z <https://www.plavecke-pomucky.cz/cs/> [cit. 27. 3. 2023]
43. UK FTVS. Kurzy pro veřejnost – Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2022. Dostupné z <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-264.html> [cit. 25. 12. 2022]



## **8 Seznam obrázků**

Obrázek 1 - Pohyby dolních končetin u plaveckého způsobu kraul .....	26
Obrázek 2 - Pohyby horních končetin u plaveckého způsobu kraul .....	27
Obrázek 3 - Pohyby dolních končetin u plaveckého způsobu znak .....	28
Obrázek 4 - Pohyby horních končetin u plaveckého způsobu znak .....	29
Obrázek 5 - Pohyby dolních končetin u plaveckého způsobu prsa .....	31
Obrázek 6 - Pohyby horních končetin u plaveckého způsobu prsa .....	32

## 9 Seznam tabulek

Tabulka 1 - Pohlaví pedagogů.....	36
Tabulka 2 - Kvalifikace pedagogů .....	37
Tabulka 3 - Délka praxe pedagogů .....	39
Tabulka 4 - Nejčastěji využívaná metoda výuky .....	40
Tabulka 5 - Nácvik sebezáchrany a bezpečnosti.....	41
Tabulka 6 - Volba prvního plaveckého způsobu.....	42
Tabulka 7 - Nejčastěji používané plavecké pomůcky .....	44
Tabulka 8 - Preferovaná délka výuky .....	45
Tabulka 9 - Rozsah základní plavecké výuky .....	46
Tabulka 10 - Uplavání 25 m jedním plaveckým způsobem bez dopomoci .....	47
Tabulka 11 - Uplavání 10 m dalším plaveckým způsobem .....	48

## 10 Seznam grafů

Graf 1 - Pohlaví pedagogů .....	36
Graf 2 - Kvalifikace pedagogů .....	38
Graf 3 - Délka praxe pedagogů .....	39
Graf 4 - Nejčastěji využívaná metoda výuky .....	41
Graf 5 - Návik sebezáchrany a bezpečnosti.....	42
Graf 6 - Volba prvního plaveckého způsobu .....	43
Graf 7 - Nejčastěji používané plavecké pomůcky .....	45
Graf 8 - Preferovaná délka výuky .....	46
Graf 9 - Rozsah základní plavecké výuky .....	47
Graf 10 - Uplavání 25 m jedním plaveckým způsobem bez dopomoci .....	48
Graf 11 - Uplavání 10 m dalším plaveckým způsobem .....	49

## **11 Seznam příloh**

Příloha 1 – Test plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností.....	61
Příloha 2 – Plavecké pomůcky.....	62
Příloha 3 – Formulář pro instruktory plavecké školy.....	64
Příloha 4 – Formulář pro zápis pozorování plavecké výuky.....	66

**Příloha 1 – Test plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností (Čechovská, 2008)**

**Potopení hlavy**

- potopení hlavy provedené zvolna podřepem, výdrž, počítáme zvolna do pěti 3 body
- potopení hlavy provedené rychle, bez výdrže 2 body
- neúplné potopení hlavy (oči nebo uši zůstávají nad hladinou) 1 bod

**Otevření očí pod hladinou (bez plaveckých brýlí)**

- při potopení otevření očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky 3 body
- rychlé otevření očí, chybná odpověď 2 body
- potopení bez zrakové kontroly 1 bod

**Výdech do vody**

- prohloubený úplný výdech, provedení zvolna 3 body
- výdech do vody provedený rychle 2 body
- pouze částečný výdech 1 bod

**Hvězdice v poloze na prsou**

- cvičení provedené zvolna, výdrž, počítáme zvolna do pěti 3 body
- cvičení provedené bez výdrže 2 body
- cvičení neprovedené správně nebo vůbec 1 bod

**Hvězdice v poloze na zádech**

- cvičení provedené zvolna, výdrž, počítáme zvolna do pěti 3 body
- cvičení provedené bez výdrže 2 body
- cvičení neprovedené správně nebo vůbec 1 bod

**„Kotoul“ ve vodě**

- provedené salto vpřed, úplné přetočení podél příčné osy, zvolna 3 body
- provedené salto vpřed s drobnými nedostatky 2 body
- provedené neúplné přetočení 1 bod

**Vynesení dvou předmětů z hloubky 2 m**

- vynesení dvou předmětů 3 body
- vynesení pouze jednoho předmětu 1 bod
- vynesení předmětu bylo neúspěšné 1 bod

**pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku**

- pád (skok) z podřepu střemhlav („po hlavě“) 3 body
- pád (skok) z podřepu „po nohou“ 2 body
- vstup do vody nebyl proveden z podřepu skokem nebo pádem 1 bod

**Vznášení se ve vodě**

- výdrž ve vznášení více jak 1 min 3 body
- výdrž ve vznášení více jak 30 s 2 body
- výdrž ve vznášení méně jak 30 s 1 bod

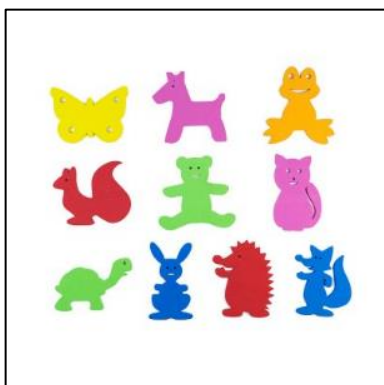
**Splývání na prsou**

- odraz od stěny bazénu a splývání více jak 5 m 3 body
- odraz od stěny a splývání více jak 2 m 2 body
- odraz od stěny a splývání bez výdrže 1 bod

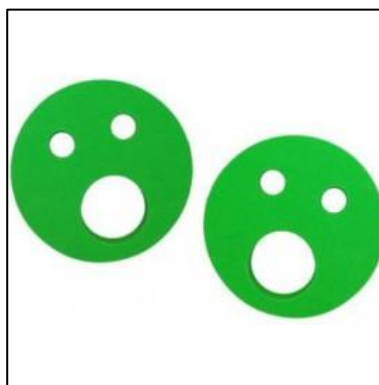
**Vyhodnocení**

30-25 bodů	velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností
24-16 bodů	pokročilý začátečník
méně jak 16 bodů	úplný začátečník

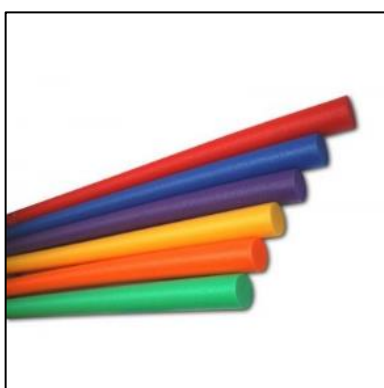
**Příloha 2 – Plavecké pomůcky (Plavecke-pomucky.cz)**



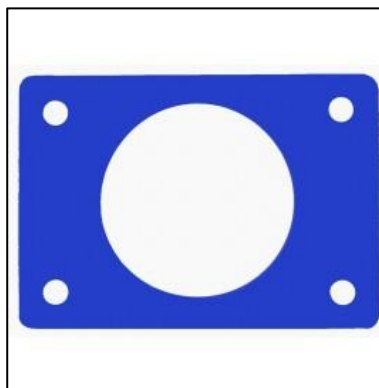
Obrázek 1: vodolepky



Obrázek 2: nadlehčovací kroužky



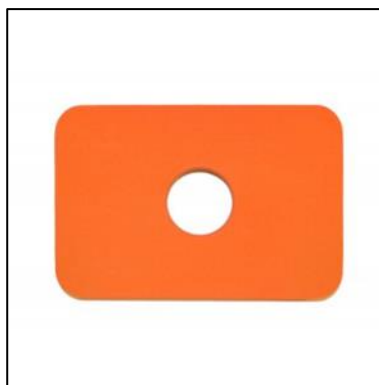
Obrázek 3: vodní nudle



Obrázek 4: ponton s otvorem



Obrázek 5: velká plavecká deska



Obrázek 6: malá plavecká deska



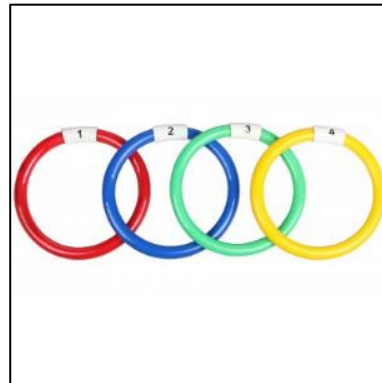
Obrázek 7: plavecké packy



Obrázek 8: plavecké ploutve



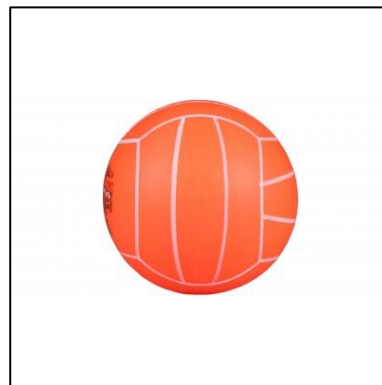
Obrázek 9: plavecký piškot



Obrázek 10: potápěcí kroužky



Obrázek 11: potápěcí kolíky



Obrázek 12: míč



Obrázek 13: potápěcí obruč se zátěží



Obrázek 14: plavecký pás



Obrázek 15: plavecká vesta



Obrázek 16: nadlehčovací rukávy

### **Příloha 3 – Formulář pro instruktory plavecké školy**

- 1.** Jaké je Vaše pohlaví?
  - a. muž
  - b. žena
  
- 2.** Jaká je Vaše kvalifikace?
  - a. trenér plavání I. třídy
  - b. trenér plavání II. třídy
  - c. trenér plavání III. třídy
  - d. učitel plavání A
  - e. učitel plavání B
  - f. učitel plavání C
  - g. instruktor plavání
  - h. jiná...
  
- 3.** Jak dlouhá je Vaše praxe v oboru?
  - a. méně než 2 roky
  - b. 2-5 let
  - c. 6-10 let
  - d. více než 10 let
  
- 4.** Jakou metodu výuky nejčastěji využíváte při výuce?
  - a. analyticko-syntetickou (nejprve nacvičovány jednotlivé prvky, poté souhra)
  - b. komplexní (nácvik plaveckých pohybů ve finální podobě – nerozkládáme na části)
  - c. smíšenou (nejprve osvojení plaveckých dovedností, poté jednotlivé prvky a nakonec souhra)
  
- 5.** Nacvičujete s žáky sebezáchranu a bezpečnost podle požadavků RVP ZV?
  - a. Ano
  - b. Ne
  
- 6.** Jaký plavecký způsob vyučujete jako první?
  - a. kraul
  - b. znak
  - c. prsa
  
- 7.** Jaké plavecké pomůcky při výcviku používáte nejčastěji?
  - a. plavecké destičky
  - b. velké plavecké desky
  - c. piškoty
  - d. vodní nudle
  - e. nadlehčovací kroužky
  - f. plavecké pásy
  - g. pontony
  - h. jiné...



- 8.** Jakou délku výuky preferujete z hlediska efektivity učení?
- a.** 45 minut
  - b.** 90 minut
- 9.** Absolvují žáci výuku plavání v rozsahu 40 hodin v jednom nebo ve dvou výukových ročnících?
- a.** v jednom ročníku ve dvou pololetích
  - b.** ve dvou ročnících
- 10.** Zvládnou všechny děti na konci základní plavecké výuky uplavat 25 m jedním plaveckým způsobem bez pomůcky?
- a.** Ano
  - b.** Ne
- 11.** Zvládnou všechny děti uplavat i 10 m dalším plaveckým způsobem?
- a.** Ano
  - b.** Ne

**Příloha 4 – Formulář pro zápis pozorování plavecké výuky**

	Plavecká škola X		Plavecká škola Y	
	záznam	poznámky	záznam	poznámky
<b>Nejčastěji využívaná metoda výuky</b>				
analyticko-syntetická				
komplexní				
smíšená				
<b>Nejčastěji používané plavecké pomůcky</b>				
plavecké destičky				
velké plavecké desky				
piškoty				
vodní nudle				
nadlehčovací kroužky				
plavecké pásy				
pontony				
<b>Nácvik sebezáchrany a bezpečnosti</b>				
ano				
ne				
<b>Volba prvního plaveckého způsobu</b>				
kraul				
znak				
prsa				