

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

VÝUKOVÉ METODY PLAVÁNÍ VE VYBRANÝCH PLAVECKÝCH ŠKOLÁCH

Bakalářská práce

Autor: Michael Šebestík

Studijní program: Trenérství a sport

Vedoucí práce: doc. PhDr. Zbyněk Svozil, PhD.

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Michael Šebestík

Název práce: Výukové metody plavání ve vybraných plaveckých školách

Vedoucí práce: doc. PhDr. Zbyněk Svozil, PhD.

Pracoviště: Katedra přírodních věd v kinantropologii

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt: Bakalářská práce analyzuje současnou organizaci výuky ve vybraných plaveckých školách v České republice. Dále se zabývá komparací didaktických postupů ve vybraných plaveckých školách a na základě těchto údajů je navržena inovovaná metodika plavecké přípravy základního plaveckého výcviku pro 1. stupeň ZŠ.

Klíčová slova: plavání, plavecké školy, základní plavecká příprava, mladší školní věk, metodika plavecké přípravy

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Michael Šebestík

Title: Teaching methods of swimming in selected swimming schools.

Supervisor: doc. PhDr. Zbyněk Svozil, PhD.

Department: Department of Natural Sciences in Kinanthropology

Year: 2022

Abstract: The bachelor thesis analyzes the current organization of teaching in selected swimming schools in the Czech Republic. It deals with the comparison of didactic procedures in selected swimming schools and on the basis of these data an innovative methodology of swimming preparation for basic swimming training for the primary school is proposed.

Keywords: swimming, swimming school, basic swimming training, younger school age, swimming training methodology

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením doc. PhDr Zbyňka Svozila, PhD uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 20. dubna 2022

.....

Děkuji doc. PhDr. Zbyňku Svozilovi, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady, které mi poskytnul při zpracování mé bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat osloveným respondentům, za informace o daných plaveckých školách a taktéž tajemnici Asociace plaveckých škol paní Boubínové za cenné rady při zpracovávání mé empirické části práce.

OBSAH

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Úvod | 9 |
| 2 | Přehled poznatků | 10 |
| 2.1 | Počátky sportovního plavání ve světě | 10 |
| 2.2 | Počátky sportovního plavání v ČR | 11 |
| 2.3 | Význam plavání | 12 |
| 2.4 | Základní plavecká výuka v ČR..... | 13 |
| 2.4.1 | Asociace plaveckých škol | 13 |
| 2.4.2 | Zásady pedagogického pracovníka při výuce plavání..... | 14 |
| 2.4.3 | Legislativní normy plaveckých škol | 17 |
| 2.5 | Metodika výuky plavání v plaveckých školách..... | 17 |
| 2.5.1 | Vývoj vyučovacích metod..... | 18 |
| 2.5.2 | Etapy plavecké výuky | 20 |
| 2.5.3 | Didaktické postupy při výuce plavání | 22 |
| 2.5.4 | Plavecké pomůcky | 23 |
| 2.6 | Charakteristika dětí mladšího školního věku..... | 24 |
| 2.6.1 | Mladší školní věk | 25 |
| 2.6.2 | Tělesný znak a růst..... | 26 |
| 2.6.3 | Motorická a kognitivní vývoj dítěte | 26 |
| 3 | Cíle..... | 28 |
| 3.1 | Hlavní cíl | 28 |
| 3.2 | Dílčí cíle | 28 |
| 4 | Metodika | 29 |
| 4.1 | Výzkumný soubor..... | 29 |
| 4.2 | Metody sběru dat | 29 |
| 4.2.1 | Schéma tabulky oslovené plavecké školy | 30 |
| 4.3 | Zpracování dat | 30 |
| 5 | Výsledky | 32 |
| 5.1 | Oslovené plavecké školy | 32 |
| 5.2 | Analýza stavu a organizace výuky ve vybraných plaveckých školách ... | 40 |

| | | |
|------|--|----|
| 5.3 | Navržení inovované metodiky plavecké přípravy základního plaveckého výcviku na základě shromážděných údajů | 55 |
| 6 | Diskuse | 57 |
| 6.1. | Délka plavecké vyučovací jednotky | 57 |
| 6.2. | Frekvence lekcí plavecké výuky..... | 58 |
| 6.3. | Volba prvního plaveckého způsobu..... | 58 |
| 6.1 | Metoda výuky plavecké přípravy | 60 |
| 6.2 | Didaktické metody v základní plavecké přípravě..... | 60 |
| 6.3 | Využití pomůcek v hodinách plavecké přípravy | 62 |
| 6.4 | Využití audiovizuální techniky v rámci plavecké výuky | 62 |
| 6.5 | Aplikace her v rámci plavecké výuky | 63 |
| 7 | Závěr | 64 |
| 8 | Souhrn..... | 67 |
| 9 | Summary..... | 68 |
| 10 | Referenční seznam..... | 69 |
| 11 | Přílohy..... | 72 |

1 ÚVOD

Téma své bakalářské práce jsem si vybral z důvodu mého kladného vztahu k vodě a k přírodě jako takové již od útlého dětství. První mé postřehy s vodním prostředím nastaly již v předškolním věku, kdy jsem se svým otcem podstupoval základy otužování. V tomto období jsem si začal uvědomovat, jak silný živel voda je a jak moc mě to k ní táhne. V období středoškolských let jsem vypomáhal jako plavčík v mém rodném městě. Krom toho jsem taktéž asistoval v plavecké přípravě dětí předškolního a mladšího školního věku.

A právě období mladšího školního věku mě přivedlo k myšlence k porovnání didaktických postupů ve výuce napříč plaveckými školami v naší zemi. Zajímalo mě, zda plavecké školy zaujímají rozdílné výukové metody v základní plavecké přípravě nebo zda se od sebe navzájem příliš neliší. Na základě této myšlenky jsem sestavil strukturovaný dotazník obsahující celkem 23 otázek, z nichž 4 jsou otevřené. Dotazník jsem odeslal vybraným plaveckým školám, které se spolu podílely na mé práci. Cílem mé bakalářské práce byla na základě zjištěných údajů z dotazníkového šetření následně porovnat metody výuky plavání žáků mladšího školního věku na vybraných plaveckých školách a posléze navrhnout inovovanou metodiku výuky plavání žáků na 1. Stupni ZŠ.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Počátky sportovního plavání ve světě

Plavání již od dob dávných patřilo k základním pohybovým dovednostem. Dokonce i staří Egypťané považovali plavání za činnost, která se těšila značné oblibě. Svědčí o tom malby, které lze zpozorovat na chrámech, soškách či vázách znázorňující člověka ve vodě jako jednotnou symbiózu. V dochovaných archivních spisech byli znázorněni učitele plavání věnující se dětem faraonů. Mimochodem nejstarší dochovaný obraz s plaveckou tematikou se nejvíc podobá dnešnímu kraulu se střídavým kopem dolních končetin (Krajíček, 1947). V období antiky nemohlo plavání chybět během tělovýchovných slavností na počest řeckých bohů. V tomto období se plavání vyhouplo na samotný vrchol. Ve starověkém Řecku bylo plavání vyučováno na tamních gymnáziích, ale taktéž plnilo účel přípravy armády. Úkol speciálně vycvičených plavců spočíval přeplavat pod vodou až k nepřátelským lodím za účelem vyvolání paniky. Za zcela prvního plavce této doby byl považován mladík Leander, který k lásce ke své družce každý den přeplaval Dardanelskou úžinu. To vše jen aby se mohl setkat se svojí milou. V Římě pak každý člověk, který neuměl psát a plavat, byl považován za ngramotného (Bělohávek, 1963). K úpadku pak dochází roku 394 našeho letopočtu, kdy císař Theodosius zakázal Velké olympijské hry. K úpadku přispěla také feudální společnost, konkrétně křesťanská ideologie, která zakazovala jakoukoliv péči o tělo. Uvolnění od církevní upjatosti přinesl až humanismus (Hoch, 1987).

Za prvním počinem sportovního plavání stojí básník lord Byron, který se v roce 1810 pokusil o přeplavání Dardanelské úžiny. Prvním počinem sportovního plavání ve světě je považováno založení zcela prvního plaveckého klubu roku 1867 v Londýně (Pavlíček, 1978). Významným milníkem bylo přeplavání kanálu LaManche kapitánem Matthiasem Webbem a tímto se plavání zapsalo do programu novodobých Olympijských her (OH) v Athénách roku 1896.

Jak už jsem psal výše, sportovní plavání a jeho vznik souvisí se vznikem prvního plaveckého klubu v roce 1867. O 29 let později je plavání součástí Olympijských her. Těchto her se však účastnili pouze závodníci mužského pohlaví. Způsob plavání nebyl stanoven. V budoucnu se pak ukázalo, že různé plavecké způsoby jsou jinak fyzicky náročné a rychlé.

V roce 1912 se do soutěží zařadily i ženy. K plaveckým způsobům přibyl znak, plavání pod vodou a prsa. Tvořily se různé plány a tréninkové metody. Protože plavecké techniky byly nejednotné, vznikla Mezinárodní plavecká federace (FINA), která byla založena po skončení Olympijských her v Londýně v hotelu Manchester v roce 1908. Jejím zakladatelem byl tehdejší prezident anglické amatérské plavecké asociace George Hearn (Nauright, 2012). Instituce FINA stála za ukotvením směrnic a pravidel pro soutěžní plavání ve světě. O 19 let později byla založena evropská plavecká liga LEN (Neuls et al., 2018). Řada výborů a komisí v rámci FINA se pak starají o rozvoj plavání, boji proti doping, pravidly apod. Pod křídly FINA se pořádají pak mistrovství světa, plavecké Grand Prix, světové poháry atd. Právo pořádat a řídit evropské plavecké soutěže má pak organizace FINA (Evropská plavecká liga), která funguje od roku 1927 (Fourny a kolektiv, 2003). A jak je to nyní? Na počátku jedenáctého století mohu říct, že i nadále se sportovní plavání přiřazuje ve světě sportu k sportovním odvětvím, které se těší jak ze strany sportovců, tak i diváků celosvětové popularity. Během 21 let se mezinárodní plavecká federace FINA rozrostla o 24 členských států z dřívějších 170 na 194. Neutuchající význam plavání je viditelný už jen v počtu rozdělených medailí v rámci olympijských her a plaveckých soutěžích. Plavání se v tomto ohledu drží na druhém místě (Hlaváčková, 2005).

2.2 Počátky sportovního plavání v ČR

O prvních počátcích plaveckých sportů v České republice lze hovořit až během první poloviny 19. století. Jinými slovy šlo o organizovaný výcvik plavání. Zpočátku ovšem plavání figurovalo v rámci hodin tělocviku jako obohacení. Koncem 19. století si plavání získalo své vysoké postavení a společně s tělesnou výchovou bylo povinně zavedeno nejprve do nižších ročníků posléze i do gymnázií. Z neznámých důvodů bylo plavání zatlačeno opět do pozadí, a to v roce 1922 kdy vstoupily v platnost nové učební osnovy. Opět do popředí se plavání do škol vrátilo až po skončení první světové války. Za prvního pedagoga, který se zasloužil, o organizované plavání dětí byl pedagog František Graffneter. Za hlavní cíl plavecké výuky bylo naučit děti plavat, plavání chápat jako herní činnost jinými slovy vytvářet u dětí z této činnosti radost. Krom výuky plavání dětí organizoval Graffneter instruktorské kurzy plavání určené pro učitele, kteří posléze předávali

své zkušenosti dětem (Puš, 1996). První plavecké závody se u nás uskutečnily v roce 1845 a nevyznačovaly se příliš závodní povahou. Jejich průběh se více podobal slavnostní exhibicí. První mistrovství na našem území se uskutečnilo v roce 1896, v rámci, kterého bylo stěžejní disciplínou plavání na 2000 m volným způsobem (Kössl, Štumbauer, & Waic, 2006). Specifickou formu socializace, nebo taktéž ztotožnění se s přírodou, byly plavecké sporty spojovány v první polovině 20. století. Díky neustálému progresu v modernizaci se plavecké sporty, v první polovině 20. století přesunuly do nových vnitřně zkonstruovaných bazénů (TJ Gala, 1981).

2.3 Význam plavání

Plavání je považováno za jeden z nejvíce prospěšných sportů, všestranně rozvíjející základní funkce lidského organismu. Jeho blahodárné účinky jsou nediskutovatelné. Upevňuje zdraví, přináší potěšení a ve stáří pomáhá uchovávat fyzické schopnosti (Pedroletti, 2007).

Plavání je nejdokonalejším pohybem ve vodě bez použití jakýchkoliv pomůcek. (ploutve, lodě, a podob.). Každý vyšší stupeň výkonnosti vyžaduje vyšší přizpůsobení člověka na vodní prostředí, které nenahradíme žádnou teorií bez praxe ve vodě. Úroveň zvládnutí techniky plavání je nezastupitelnou složkou specifické dovednosti a nezbytnou součástí úrovně tělesné kultury člověka. I bez tělesných předpokladů a schopností je každý člověk schopen naučit se plavat všemi plaveckými způsoby. Získané dovednosti v plavání zůstávají pak člověku po celý život. Ale výkonnost jedince bez pravidelného tréninku samozřejmě klesá. Tréninkem je ale možno si udržet vysokou plaveckou výkonnost i ve stáří. Tato komplexní dovednost, získaná učením je nejen nejlepší ochranou před utonutím, ale umožňuje člověku nejen učit jiné, ale v případě potřeby zachránit lidský život. Schopnost plavat je existenční podmínkou mnoha lidí, žijících u moře, velkých jezer a řek (Motyčka, 2001).

Plavání je sport doporučovaný snad všemi lékaři, který je vhodný pro každého. Prospívá tělu i duši a má relaxační účinky. Má mnohostranný význam a jeho účinek je rozdílný podle toho, za jakých podmínek a k jakému účelu se provádí. Plavání je vhodnou formou pohybové aktivity v každém věku, a to i tehdy, pokud člověk disponuje omezenou hybností (Hoch a kol., 1983). Plavání patří k

nejzdravějším sportům, které všestranně rozvíjí základní funkce lidského organismu.

2.4 Základní plavecká výuka v ČR

V této kapitole si představíme základní plavecký výcvik a jeho dílčí pojetí. Definici základního plaveckého výcviku lze charakterizovat jako proces plnění specifických úkolů a cílů v oblasti výuky pohybových dovedností a rozvoj pohybových schopností, a to v oblasti výchovného působení. Základní plavecký výcvik je povinnou součástí tělesné výchovy základních škol prvního stupně. Konkrétně dětí druhých a třetích tříd. Tréninková jednotka trvá 45 minut, nicméně v případě potřeby ji lze přizpůsobit věku dětí a podmínkám výuky. Realizace plavecké výuky probíhá ve školním bazéně dané školy. Jestliže škola nedisponuje v prostorech školy bazénem, výuka probíhá v plaveckých školách prostřednictvím kurzu plavání (Kučerová, 2010).

2.4.1 Asociace plaveckých škol

Jedná se o občanské sdružení, kde spadají plavecké školy a subjekty, jejichž zaměření souvisí s plaveckou výukou, a to ve všech jejich dílčích formách. Jaký rok je spojen se vznikem tohoto sdružení? Vznik tohoto sdružení je spjat s rokem 1992 a to z potřeby existence orgánu, který by hájil zájmy všech sdružených subjektů navenek. Mezi další kompetence bylo jednání se státními institucemi ve sféře finanční, legislativní a podobně (Bělková-Preislerová, 1994). Rada plaveckých škol (RPŠ) tak zněl tehdejší název dnešní asociace plaveckých škol. Klíčovým důvodem, který vedl k ukončení činnosti RPŠ byla snaha o vytvoření orgánu s právní subjektivitou, který by zahrnoval plavecké školy všech typů. Postupem času tak přešly veškeré činnosti a jednání na výše zmíněnou Asociaci plaveckých škol (Puš, 1996). V oblasti plavecké výuky plní asociace poradenskou a servisní činnosti jak pro své členy, tak i ostatní zájemce z řad veřejnosti (Bělková-Preislerová, 1994). V roce 1992 byla uskutečněna ustavující schůze ředitelů plaveckých škol. V tom roce rozhodnutím Ministerstva vnitra získává APŠ registraci, díky kterému se z něho stává občanské sdružení plaveckých škol a subjektů zabývajících se plaveckou činností. Každoročně APŠ pořádá setkání členů, kterým poskytuje materiály pro činnosti zaměřené na plaveckou výuku (např. tzv.

Mokrý vysvědčení). Členům APŠ je poskytnuta sleva 5 % na zakoupení plaveckých pomůcek, kterou lze uplatnit u mnohých distributorů. Současným prezidentem APŠ je Jiří Vopička, který byl do této funkce zvolen v říjnu roku 2012 (asocplavskol.cz, 2021, online).

2.4.2 Zásady pedagogického pracovníka při výuce plavání

Hoch (1991) zastává názor, že úspěšnost plavání závisí na prostředcích a metodách plavecké výuky. Úspěšnost tréninkové jednotky je dána nejen samotným přístupem cvičence, ale taktéž jeho vztahu k vodě a úrovni pohybových schopností. Důležitým faktorem nelze opomenout snahu překonávání stresových situací, se kterými se plavec potýká. Během výuky plavání je důležité držet se pedagogických zásad, kterými jsou: přiměřenost, aktivita, systematičnost, trvanlivost a názornost. Autor Puš (1996) vyzdvihuje pedagogické postupy od jednoduchých až po složité s kolektivním i individuálním přístupem. Aby plavecký výcvik byl efektivní, je klíčové, aby pedagog dodržoval ve výuce dané principy:

1. Princip systematičnosti a posloupnosti – snahou je postupně nabýt plaveckých dovedností a konkrétních plaveckých pohybů. Tréninková jednotka se skládá z cviků jednoduchých, ze kterých pak vycházejí cviky složitější. Cviky by měly být co nejvíce efektivní v rámci tréninku a co nejméně stereotypní. Hoch (1983) tvrdí, že opakování plaveckých cviků v kratším časovém pásmu má za následek lepší výsledky než realizace cviků v delším časovém úseku.
2. Princip přiměřenosti – je dána věkem žáka, individuálními motorickými zkušenostmi a vztahu k vodnímu prostředí. Na základě těchto parametrů pedagog zvolí specifické nácvikové metody během výuky plavání. Plavecký výcvik má neodmyslitelný vliv na motorickou a psychickou adaptaci jedince. Pedagog musí tedy zvážit optimální počet opakování cviků během tréninku. Zatímco u dospělých jedinců je uplatňována metoda smíšeného postupu, u dětí je to metoda komplexního nácviku. Z počátku je nacvičována souhra pohybu dolních a horních končetin. Postupem času jsou nacvičovány samostatné pohyby a souhry jim doprovázené.

3. Aktivita – u většiny jedinců je aktivita dána jejím vztahem k vodnímu prostředí, ale i osobností pedagoga. Strach z vody případně hloubky má za následek aktivitu minimální. Nesprávná metodika či nevhodné působení pedagoga nedocílí požadovaného výsledku. Úspěšnost ve výuce je podmíněna aktivitou ve třídě. Správně zvolenými pedagogickými postupy lze podnítit chuť k učení. U mnohých neplavců je zájem o plavání velký. Kombinace herních aktivit a odpočinkových prvků během výuky zajistí větší zájem o učení. Ovšem nejdůležitějším faktorem pro dosažení daných cílů zůstává vlastní aktivita ve vodě, přičemž cvikům na suchu se věnujeme v omezené míře.
4. Princip soustavnosti a trvanlivosti – v samotném počátku výcviku nastává proces osvojení si základních pohybových dovedností za pomoci hravé formy. Postupem času dochází k transformaci jednotlivých plaveckých způsobů na složitější plavecké dovednosti. Během základní plavecké výuky dochází k vytvoření předpokladů pohybu, který bude zdokonalován a v následujících etapách se stane trvalou dovedností.
5. Princip uvědomělosti a názornosti – je dosažena správným vysvětlením či názornou ukázkou, obrázkem. Lze taktéž propagačním filmem či závodem. Nesmíme opomenout taktéž i motivaci. Realizaci těchto úkonů předejdeme případným chybám v plavecké technice (Stloukalová, 2012). Správná realizace dané plavecké techniky závisí taktéž na žácích a jejich zájmu o danou problematiku. Správně provedené organizační a metodické zabezpečení plaveckého tréninku má za následek osvojení si základů komplexních plaveckých dovedností dětí (Hoch, 1983).
6. Princip kolektivnosti – tato zásada je nápomocná během výukové části ve skupinkách. Předpokladem této zásady je přibližná stejná úroveň plaveckých dovedností ve skupině žáků. V případě nutnosti individuálního přístupu některého z žáků zvolíme takové řešení, které by neovlivnilo bezpečnost při výcviku ostatních ve skupině (Puš, 1996).

7. Komunikace – díky akustice velkého bazénového prostoru je komunikace mezi žákem a pedagogem rozdílná oproti komunikaci ve třídě. Díky rušivým vlivům podstupují hlasivky pedagoga obtížným procesem během výuky. Zásadně veškerá komunikace probíhá na břehu. Během výuky, kdy jsou žáci ve vodě, omezuje pedagog slovní pokyny. Klíčovými pomocníky jsou předem dohodnuté a nacvičené zvukové či optické signály, se kterými jsou děti obeznámeny. Musíme mít vždy jistotu, že sdělený pokyn žáci dobře pochopili. V případě nejasností s pokyny přerušíme výuku a vše potřebné sdělíme na suchu. Důležité je, aby učitel veškeré své pokyny a požadavky dětem podával způsobem srozumitelným a přiměřeným.

Bělková (1994) ve své publikaci poukazuje na povinnosti pedagoga během výuky plavání, kterými jsou:

1. Řádné prostudování metodických materiálů a příprava na výuku, a to po stránce metodické, organizační a obsahové.
2. Seznámení dětí s hygienickým řádem a dohled nad jejím dodržováním.
3. Kontrola počtu dětí před zahájením, v průběhu a po skončení výuky.
4. Kolektivní práce s dětmi a v případě potřeby práce s dětmi ve vodě.
5. Zabezpečení a příprava potřebných pomůcek před výukou.
6. V plaveckém prostoru musí být pedagog dříve než děti a po celou dobu výuky nesmí opustit prostor bazénu.
7. V případě tréninku skoků do vody je povinností pedagoga vybrat a zabezpečit vhodné místo s dostatečnou hloubkou vody a zajistit odpovídající organizací zdraví nerizikový průběh.
8. Práce s přiměřeným počtem dětí a mít stálý přehled o jejich činnosti a bezpečí.
9. Před vstupem do bazénu děti řádně poučit o chování v prostorách bazénu.
10. Zajištění první pomoci v případě úrazu, dle větší závažnosti předání dítěte do lékařské péče.

2.4.3 Legislativní normy plaveckých škol

Dle zákona č.561/2004Sb je výuka plavání jako součást vzdělávání na základní škole. Především pak v případech prvního, ojediněle i druhého stupně základní školy. Pro jednotlivé etapy předškolního, základního a středního vzdělání vymezují závazné rámce tzv. Rámcové vzdělávací programy (RVP). Do škol byly uvedeny v roce 2007/2008 a vycházejí ze školského zákona č.561/2004Sb (§ 185). Rámcové vzdělávací programy slouží ke stanovení cílů, délek, forem a pro obsahy vzdělávání. Obsahují povinnou tělesnou výchovu, která vychází ze vzdělávací oblasti nazvané Člověk a zdraví. Dle RVP se v tělesné výchově a jejich hodinách realizuje i základní výuka plavání, která je stanovena zvlášť pro 1. a pro 2. stupeň ZŠ. Školní vzdělávací programy vycházejí z RVP. Uskutečňujeme podle nich vzdělávání na jednotlivých školách. Učivo je pak uspořádáno do předmětů a je zde zařazena i tělesná výchova, která by měla obsahovat i výuku plavání. Každá škola si však vytváří svůj vlastní ŠVP a zda výuku plavání zařadí, je jen na ní.

Právní normy a potřebný legislativní rámec pro organizaci výuky plavání vytvořil Zákon č.561/2004Sb o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. Zákon píše o tzv. plavecké škole, která je zahrnuta mezi účelová školská zařízení. Plavecká škola poskytuje výuku v rámci povinné tělesné výchovy (zákon č. 561/2004 Sb.).

2.5 Metodika výuky plavání v plaveckých školách

Tato kapitola se bude zabírat metodikou plavání, která je neodmyslitelnou součástí plavecké výuky. Metody, které si v této kapitole představíme, jsou takové metody a dané výukové postupy na základě kterých děti získávají pro ně zcela nové pohybové dovednosti a zkušenosti.

Správná organizace plavecké výuky by měla být nedílnou kompetenční činností každé plavecké školy. Pouze v takových případech lze dosáhnout co nejlepších výsledků. Pozornost by měla být zaměřena na začínající děti, v jejichž případě by tréninkové lekce neměly překračovat časovou hranici 30 minut. V publikaci Čechovské (2008) se uvádí časové rozmezí 20-30 minut, a to dvakrát denně. Nicméně v reálném měřítku je z praktického hlediska toto časové rozhraní nereálné. V optimálním případě by tréninková lekce měla trvat 45 minut. Položme si otázku. Kolik dětí by v ideálním případě mělo připadat na jednoho učitele?

Z publikace Vavrošové (2014) se uvádí počet kolem 8-12 dětí, přičemž maximum by nemělo být vyšší než 15. Ovšem na základě tvrzení v této publikaci jsou počty mnohdy mnohem vyšší.

2.5.1 Vývoj vyučovacích metod

Pojem vyučovací metody prošly za dobu své existence určitým vývojem, a to jak během doby minulé, tak i doby současné. Z obecného hlediska lze počátky vyučovacích metod dle Maňáka (1997) zpozorovat už ve starověku. Nicméně v té době ještě nepodléhají řádnému zpracování a uspořádání. Je zřejmé, že tento pojem najdeme ve spoustě publikací. Postoj každého autora k vymezení tohoto termínu je odlišný. Z publikace Nelešovské a Spáčilové (2005, 150) jsou vyučovací metody definovány jako *“způsob (cesta, postup) společné činnosti učitele a žáků vedoucí k dosažení plánovaných výukových cílů.“* Velice klíčová je volba správných metod. Dle Vavrdové (2009, 39), *“Volba vyučovacích metod je určována především vzdělávacím a výchovným cílem předmětu, psychickými a věkovými zvláštnostmi dětí, povahou učiva, materiálním vybavením atd.“*

Z hlediska plavání Bělková (1994) ve své publikaci uvádí pět stupňů vývoje vyučovacích metod:

Metoda samouků

Mikoláš Wynemann z Ingolstadtu může být považován za hlavního představitele této metody díky své latinské publikaci z roku 1538 *“Colymbetes sivo de arte natandi“*. Kniha popisuje prvky individuálního nácviku plavání na prsou s využitím nadlehčovacích pomůcek (korek, měchýř). Pohyby nohou ilustrují pohyb žáby. Klade důraz na ukázkou. Z praktického využití byla tato metoda aplikována obyvateli přímořských oblastí a kolem povodí řek. Zvládnutí pohybu ve vodě znamenalo pro ně klíčovou nutností.

Metoda individuální (povrchová)

Jednalo se o metodu zavedenou již počátkem 19. století v německé armádě. Můžeme ji taktéž znát pod označením tzv. *“metoda bidla“*. Za duchovního otce této metody je považován německý pedagog Guts-Muts. V roce 1798 vydal publikaci *“*

Kleines Lehrbuch der Schwimmkunst“, ve které rozpracoval dílčí postupy pro nácvik pohybů plaveckého způsobu prsa. V ní popsal složky nácviku jako je seznámení s vodou, nácvikem na suchu a ve vodě. Cviky na suchu se provádějí ve stoji na zemi případně za využití různých nářadí. Známostou plaveckou konstrukcí je plavecká koza. Ta umožňovala neplavci položit se na břicho a v této poloze nacvičovat souhry ve vodě. Pro cvičení ve vodním prostředí zavedl Guts-Muts bidlo. Princip tohoto zařízení spočíval k nácviku pohybů s hlavou nad vodou bez výdechu do vody. Nedocenil ovšem nácvik mechanických pohybů na suchu za pomoci pomůcek a zařízení. Nevyzdvihuje tak nutnost adaptace na vodní prostředí. Výsledkem byla přetrvávající nedůvěra k vodě pasivního plavce, který se ve vodě sice pohybovat dokázal, nicméně postrádal schopnost adaptace na vodní prostředí. Neschopnost správného dýchání pod vodou, nedostatečná aklimatizace s dočasným pobytem pod vodou mělo za následek často tragické následky.

Metoda nadlehčení

Jednalo se o metodu často kombinovanou s metodou individuální. Ke cvičení byly využívány měchy ze zvířecích kůží, korkové pásy a další nadlehčovací pomůcky. Zmíněné korkové pásy zajišťovaly vyšší efektivnost, ekonomičnost i samotnou aktivitu plavce. Ovšem kombinace většího množství nadlehčovacích pomůcek mělo za následek stěžejní samotné výuky. V některých případech pak neproveditelnost výuky. Příčinou neosvojení správné techniky plavce bylo jeho nadlehčení. I tato metoda opomíjí důležitost nácviku správného plaveckého dýchání.

Kolektivní metoda důvěry a sebedůvěry

Vznik této metody je v USA. Plná adaptace na vodní prostředí a rozvoj psychické kondice amerických vojáků bylo klíčové pro tuto metodu. Byl kladen důraz na provádění přirozených pohybů (Hoch, 1983). Napadla nás následně otázka. Byly zde využívány plavecké či jiné nadlehčovací pomůcky? Nikoliv, výjimkou byla plavecká deska za pomoci, které se vojáci učili plaveckému způsobu kraul. Důležitou podmínkou této metody bylo mimo jiné odstranit strach z utopení na základě lepšího poznání vodního prostředí, především vztlaku vody. S postupným rozvojem této metody nastává rozdílný přístup výuky plavání u dětí a

dospělých. Ze zámoří se tato metoda do Evropy dostala v průběhu dvacátých let. Po dalších zhruba dvacet let u nás dominovala tradice metody na "bidle".

Současná kolektivní metoda plavecké výuky

Autorem této metody je K. Wiesner. Jedná se o metodu vycházející z metody poslední jmenované. Větší důraz je ovšem kladen k věkovým rozdílům neplavců, jejich individuálním schopnostem a v poslední řadě materiálním podmínkám pro realizaci plavecké výuky. Autor zdůrazňoval důležitost pomůcek za předpokladu, že budou účelné a prospěšné dané věci.

2.5.2 Etapy plavecké výuky

Dle Bělkové (1998) lze plaveckou výuku rozdělit do tří etap:

1. Přípravná etapa.
2. Základní etapa.
3. Zdokonalovací etapa.

Přípravná etapa

Tato etapa zahrnuje přípravu dětí do šesti let věku (Bělková et al., 1998). V širším slova smyslu přípravná výuka zahrnuje aktivity ve vodním prostředí s malými dětmi, tzv. "Kojenecké plavání", dále pak batolat a dětí předškolního věku (Čechovská & Miler, 2001). Pedagogickým záměrem této etapy je zvládnutí základních plaveckých dovedností, tj. dýchání, potápění, splývání, orientace ve vodě (Bělková et al., 1998). Dále pak postupná adaptace všech smyslových orgánů na prostředí, které je do té doby dítěti neznámé. Obecně můžeme říct, že se jedná o první kontakt jedince s vodou. Dostáváme se k otázce. Kdy nastává nejvhodnější období pro plaveckou přípravu? Na základě posledních průzkumů je nejvhodnější začít s plaveckým tréninkem již u kojenců. U dítěte dochází k rozvoji již v jeho prenatálním období, kdy se vyvíjí ve "vodním prostředí" tudíž je tato adaptace proveditelná již od raného věku. Následně dochází k lepšímu rozvoji dítěte, větší chuti k jídlu doprovázený lepším a klidnějším spánkem. Optimální stav nastává v případě, kdy na trénink dochází i rodiče dítěte. Je to dáno z důvodu lepší sounáležitosti a upevnění vzájemného pouta. Z pedagogického hlediska je důležité, upoutat v dítěti příjemný pocit z vodního prostředí, radost ze samotné výuky, přirozený a spontánní pocit z vody. Snahou pedagoga není naučit konkrétní

plavecký způsob, nýbrž osvojení základních plaveckých dovedností, jak již bylo zmíněno výše. Realizace výuky v této etapě probíhá na základě herních činností. Na základě správně zvolených her, lze u dítěte odstranit strach z vody a naučit ho horizontální plavecké polohy s opětovným návratem do polohy vertikální. Nesmíme opomenout základní nácvik plaveckého dýchání.

Základní etapa

Jedná se o nejdůležitější etapu ve výuce plavání. Na základě školního vzdělávacího plánu (ŠVP) je provozována na 1. stupni ZŠ jako součást povinných hodin tělesné výchovy. Základní etapa plavecké výuky se týká dětí mezi 8. a 10. rokem. Jedná se o nejdůležitější období učení se pohybovým dovednostem. Díky dobře rozvinuté úrovni nervosvalové koordinace jsou schopné zvládnout motorické učení a lepší je také jejich spolupráce s učitelem (Čechovská & Miler, 2008; Bělková, 1994). Hlavním záměrem této etapy je dílčí rozvoj plaveckých dovedností a seznámení s nácvikem některých z plaveckých způsobů-kraul, znak, prsa (Čechovská & Miler, 2001). V této fázi jde o zvládnutí kompletní pohybové struktury jednoho plaveckého způsobu. Pomocí názorné ukázky a informací si plavec vytváří představu o plaveckém způsobu. V další fázi se pokouší o realizaci plaveckého pohybu (Bělková, 1994). Stále opakujícím cvičením vzniká neucelený plavecký pohyb, který je prováděn nehospodárně a často se zapojením nepotřebných svalů. V rámci pravidelného a častého opakování dochází k zdokonalení plaveckého pohybu. Pro zvýšení atraktivity a zájmu během plavecké jednotky je vhodné zařadit hry apod. jako součást každé plavecké jednotky.

Zdokonalovací etapa

Jedná se o poslední fázi plaveckého výcviku. Je zaměřena na děti staršího školního věku, které ovládají alespoň jeden plavecký způsob zcela bez problému (Bělková, 1994). Tato etapa navazuje na základní výcvik. Přičemž jeho úkolem je plavání zdokonalit na úroveň, ve které plavec obstojí i v obtížnějších překážkách vodního prostředí (Bank, 1991). Dle Bělkové (1994) si etapa klade za cíl osvojování nových plaveckých dovedností a zpřesňování pohybů. Důraz je kladen na rozvoj vytrvalosti plavecké výkonnosti. Dochází k automaticnosti a ekonomizaci pohybů, jež jsou prováděny bez zjevného úsilí. Plavecký trénink je možné obohatit o další plavecké dovednosti, např.: plavání ve ztížených podmínkách či záchrana

tonoucího (Bělková, 1994). Tato etapa je zařazována na druhém stupni ZŠ pouze v případě, pokud škola disponuje vlastním bazénem. Za běžných okolností je využívána primárně na víceletých gymnáziích a nižších ročnících středních škol (Bělková et al., 1998).

2.5.3 Didaktické postupy při výuce plavání

Didaktické postupy jsou voleny s přihlédnutím věku žáků, materiálních a časových podmínek a konkrétní volbou plaveckého způsobu, který je nacvičován. Dle Roztočila a Stloukalové (2012) jsou základní didaktické postupy chápány jako uspořádání relativně stálého didaktického obsahu, vzájemné kooperace učitele, žáka a vyučovacích podmínek směřující k danému didaktickému cíli. Aby bylo docíleno co největší úspěšnosti ohledně plnění konkrétních cílů, je důležité co nejobsáhleji si vytknout seznam didaktických cílů.

Při výuce plavání se rozlišují zpravidla tři hlavní didaktické postupy:

1. Komplexní didaktický postup

Realizace nejčastěji v období předškolního a mladšího školního věku. Žáci během této fáze již jsou obeznámeni s vodním prostředím a nečiní jim problém napodobení plaveckých způsobů na suchu. Nácvik plavecké pohybové činnosti je prováděn vcelku bez rozkladu na dílčí prvky, a to v hrubé podobě (Roztočil & Stloukalová, 2012). Zpočátku nácviku jsou pohyby i dýchání neadekvátní, nicméně jak Talpa (1990) uvádí, jedná se zpočátku o vytváření kmenových spojů v mozkové kůře v hrubé podobě. Po delším opakování nácviku dojde k upevnění a zkvalitnění realizovaných pohybů. Po zvládnutí komplexně hrubého nácviku se začíná s nácvikem detailních prvků.

2. Analyticko-syntetický didaktický postup:

Princip této metody tkví v jeho rozložení na dílčí prvky a jeho postupné propojování do konečného jednotného celku. V plavecké výuce se soustředí zvláště na práci nohou a rukou a v neposlední řadě také na dýchání a držení správné polohy ve vodě. Talpa (1990) ve své publikaci upozorňuje na souhru více nebo všech prvků a jejich složitost a odlišnost samostatně prováděných prvků během nácviku. Zdůrazňuje propojení jednotlivých prvků již během nácviku. Tento postup je

vhodný spíše pro děti staršího školního věku a dospělé. Lehká (2008) toto tvrzení opírá o fakt, že tato skupina neplavců je sice hůř přizpůsobivá ve vodě, nicméně zjednodušené pohyby ve vodě je schopná realizovat bez větších problémů. V současnosti se jedná o nejvíce aplikovaný způsob výuky plavání a to především v rámci nácviku plaveckého způsobu prsa. Jedna z nevýhod tohoto postupu je její zdoluhavý nácvik, který může vyústit u dětí ztrátou pozornosti a motivace.

3. *Smíšený didaktický postup:*

Obecně nejčastěji aplikovaný postup v rámci výuky. Je kombinací výše dvou zmíněných postupů. Nejprve jsou nacvičovány dílčí pohybové prvky, které jsou pak skládány do jednoho uceleného celku. V plaveckých školách je tento postup nejčastěji využíván. Ve své knize Talpa (1990) uvádí, že pedagog musí mít na paměti správný nácvik jednotlivých částí plaveckého způsobu a stejně tak nácvik následného komplexního provedení. Obdobné tvrzení zastává Lehká (2008), která dodává, že opomíjet bychom neměli správnost splývání a dýchání. Jako zcela poslední seznámíme děti správného pohybu rukou a nohou a jejich následné propojení v kompletní souhrnný celek.

2.5.4 Plavecké pomůcky

Během výuky plavání jsou plavecké pomůcky důležitou součástí tréninku dětí, které jim napomáhají překonat psychické zábrany a mimo to vytváří pocit bezpečí a jistoty. Nadlehčením těla dojde k zajištění stabilní polohy a celkovému uklidnění žáka. Díky stabilní opoře se dokáže žák soustředit na výuku. Využívání pomůcek současně urychluje celý proces učení se pohybům. Na základě toho jsou žáci schopni brzy provést celé cvičení i bez využití materiálu a zpočátku nejisté pohyby se stávají účinnější. Nicméně využití pomůcek je dobré chápat jako dopomoc od lehkého k obtížnějšímu ne jako součást rutinního tréninku. Nácvik nadlehčení nevnímat jako zvyklost. Současná nabídka plaveckých pomůcek na trhu je velmi rozsáhlá. Lze nalézt pomůcky různého tvaru, velikosti i barevnosti. Díky své variabilitě se některé dají mezi sebou spojovat a skládat (Puš, 1996). Výběr plaveckých pomůcek by měl být pečlivý. Nejde pouze o bezpečnost při výuce. Pomůcky nesprávně zvolené dokážou negativně ovlivnit nejen plaveckou polohu, ale také brání záběrovým pohybům, čímž neplní pro plaveckou výuku účel, pro

který jsou určené. Právě proto je výběr správných pomůcek důležitý už z podstaty vyhnout se těmto problémům (Čechovská & Miler, 2008).

Pokud se jedinec na tuto problematiku podívá z pedagogického hlediska, nastává otázka. Jaký je důvod využití pomůcek?

Jde především o skutečnost, že počáteční nácvik plavání je doprovázen nedostatečným seznámením s vodním prostředím a mimo jiné s vědomím nebezpečí utonutí. Tento důvod tedy vede učitele k využití pomůcek. Jejich využití ve správné době a účelným způsobem zajistí odstranění psychických zábran a nadále přispěje k prohloubení vztahu s vodou. Správné použití pomůcek je vybírán dle schopnosti a odvahy žáka a jeho reakce na situace ve vodním prostředí (Čechovská, 2002). Díky využití pomůcek dojde k zajištění stabilní polohy žáka a jeho plné koncentrace na učení se pohybům při nácviku (Hoch, 1987).

2.6 Charakteristika dětí mladšího školního věku

Období mladšího školního věku je možné definovat jako etapu prvních velkých změn zpozorovatelných u dítěte. V tomto časovém rozmezí většina dětí přechází z mateřských škol případně rodinné výchovy do systému základních škol s povinnou školní docházkou relativně pevným režimem. Mimo to se toto období vyznačuje vysokými nároky a povinnostmi (Kuric, 2001).

Časová etapa zařazení dítěte do období mladšího školního věku, začíná povinnou školní docházkou. Dle Petrové (2010) a Müllerové (2014) se jedná o období od 6 až 7 let do 10 až 11 let. V této době nastupují sekundární pohlavní znaky, jinými slovy objevují se první známky pubescence.

Z pohledu jiných autorů Pastucha a kolektiv (2011) definují mladší školní věk jasně do období od 7 do 11 let.

První strukturální přeměnou prochází jedinec mezi pátým až sedmým rokem života. Právě v tomto časovém rozhraní organismus dítěte zraje, což má za následek duševní a tělesné změny. Jako příklad některých těchto změn můžeme zmínit zrychlený růst a výraznou změnu tělesných proporcí nebo zrání nervové soustavy. To vede ke zvýšení odolnosti organismu na danou zátěž. Další projevem, ke kterému dochází, je lepší koncentrace spolu s lepší výkonností na danou zátěž. Je důležité brát v potaz individuální rozvoj každého jedince, tudíž veškeré změny nelze zpozorovat u každého ve stejnou dobu (Orel, Obereigner, & Mentel, 2016).

Jak už bylo zmíněno výše období mladšího školního věku, je významné z pohledu výrazných změn tělesných proporcí u dítěte. Viditelné jsou individuální rozdíly růstových hmotnostních křivek. Výraznější vývoj je zaznamenán u dívek. Zrychlující se tělesný růst, nastává na začátku období mladšího školního věku, posléze dochází k jeho zpomalování, a to kolem osmého roku věku. Znatelnější změny ve výšce a hmotnosti jsou patrné dle Pastuchy a kolektivu (2001) na konci tohoto období. Další specifickostí je náhrada mléčných zubů, a to zuby stálými. Odborně řečeno dochází k druhé dentici.

2.6.1 Mladší školní věk

Z pohledu definice tohoto termínu lze konstatovat, že mnozí odborníci se shodují v rámci pochopení této problematiky. Pro upřesnění zde lze uvést několik výkladů:

Langmeier a Krejčírová (2006) označují mladší školní věk zpravidla dobu od 6-7 let, tedy období, kdy dítě přichází do školy a období mezi 11-12 let, jako období počátku prvního dospívání doprovázené průvodními psychickými projevy.

Dle definice Vágnerové (1996), se jedná o období od nástupu do školy, tj. přibližně od 6-7 let do 11-12 let, do období, přechodu dítěte na druhý stupeň základní školy a jeho pomalý vstup do puberty.

Přechod dítěte do školy vede k zásadní změně v jeho dosavadním životě. Herní činnosti nahrazují činnosti učební, což vede k nutné adaptaci žáka na tuto změnu. Aklimatizace žáka na vzrůstající požadavky v rámci školních povinností je ve srovnání s předchozím obdobím náročná. Z pohledu druhé strany dochází ke změně postavení dítěte ve společnosti, škole a rodině (Kuric, 2001). Nástupem dítěte do školy dojde k přeměně jeho dosavadní sociální role jako jedince. Zároveň lze předpovídat slibnou budoucnost, a to díky nástupu do školního prostředí. Dalším výrazným mezníkem je vyšší sociální status, než tomu bylo doposud. Nyní je žák pozorován na základě svého chování a jeho přístupu k daným normám. Dosavadní motivace dítěte k plnění úkolů stále spočívá v emocionální rovině. Klíčově důležitou roli zde zastává pedagog. V očích dítěte je znázorňován jako specifická autorita, která jako pozitivně přistupující osoba zabezpečí u žáka pocit bezpečí a jistoty. Žáci prvního stupně základní školy komunikují přímo s pedagogem, přičemž na základě toho pedagog plní komunikační funkci, kterou má v popisu své

práce. Nejčastěji vyskytovaným prostředkem, který se u dětí tohoto věku vyskytuje, je žalování. Žáci tento projev nevnímají jako pocit slabošství. Opačný efekt tohoto projevu je takto vnímán až žáky druhého stupně základní školy. Žalování můžeme zařadit jako jednu z hlavních komunikačních forem žáků mladšího školního věku (Prouzová, 1997).

2.6.2 Tělesný znak a růst

V období mladšího školního věku je tělesný růst plynulý a vyrovnaný (Čačka, 2000). Především na začátku a na konci tohoto období lze pozorovat jeho zrychlující tendence výraznějších změn. Na počátku této životní etapy se dítě nachází ve fázi první vytáhlosti. Mezi projevy patří viditelná žebra, zatlačené břicho. Celkový dojem vytáhlé výšky podporují prodloužené končetiny. Pozvolné rozlišování mužských a ženských tvarů není nic neobvyklého během tohoto období. Mnohé odborné publikace tuto fázi života nazývají "bisexuální dětství" (Machová, 2002). Mimo to dochází k celkovému zlepšení koordinace pohybů celého těla. Nelze opomenout zvětšení svalové síly. Osifikace kostí probíhá sice rychlým tempem, nicméně kloubní spojení jsou i přesto velmi pružná a měkká (Langmeier & Krejčířová, 2006). Dle Periče (2004) dochází během této etapy ke zvětšení vitální kapacity plic a krevního oběhu.

S postupným rozvojem veškerých těchto proporcí lze u dětí pozorovat rostoucí zájem o pohybové hry, které kladou důraz na vytrvalost a sílu.

Z pohledu tělesného růstu Říčan (2004) tvrdí, že v tomto období chlapci vyrostou ze 117 na 145 cm. A jak tomu je u dívek? Překvapivě u dívek lze zaznamenat v průměru nárůst vyšší, a to asi o centimetr. Z pohledu hmotnosti se tělesná váha zvýší přibližně o 15 kg. U chlapců jsou hodnoty kolem 37 kg u dívek zhruba o půl kg více.

2.6.3 Motorická a kognitivní vývoj dítěte

Ke zlepšení jemné i hrubé motoriky dochází zhruba během počátečních ročníků prvního stupně základní školy. Cílené pohyby se stávají více ustálenými s větším progresem na hbitosti a přesnosti. Publikace Novotné (2004) uvádí, že velká změna v životě dítěte přichází během první třídy na základní škole tzv. proces akulturace. S příchodem do školy nastává mnoho povinností na základě, kterých je

žák sledován a hodnocen. Na děti jsou kladeny nelehké nároky na jejich vzdělání a pracovní výkonnosti. Nastává doba, kdy se dítě musí obejít bez pomoci rodičů, zapojení se do třídního kolektivu a podřízení se cizí autoritě. Mateřská škola v tomhle směru značí výhodu, dítě se již postupně dokázalo přizpůsobit jiným podmínkám. Organizace školní činnosti je pro dítě tedy snadněji akceptovatelná.

Dítě začíná ve škole čelit vysokým nárokům na koncentraci, pracovní motivaci a dalších osobních vlastností včetně jeho rozumové vyspělosti. Pro hodně dětí je tato změna velmi náročná, která se projevuje s problémy podřízením se kolektivnímu vedení, krátkou koncentrací ve výuce, tendence neustále si s něčím hrát atd. Posléze mohou nastat problémy v samotné výuce, kdy dítě nezvládá akceptovat danou látku, má problémy s časovým tempem ve výuce což může vyústit v zaostávání. Veškeré zmíněné faktory mohou vyústit v poškození sebedůvěry dítěte a celkovému nepříznivému vývoji jeho osobnosti. Z pohledu pedagoga je postavení učitele ve třídě bezesporu klíčové pro správné utvrzení vztahů v třídním kolektivu i k ostatním lidem (Langmeir & Krejčířová, 2006).

Po motorické stránce je dítě díky přechodné disproportionality po harmonické stránce dobře vyvinuté. Hrubá a jemná motorika je výrazně zlepšena a jinak tomu není ani u pohybových projevů. Příčina těchto změn mimo jiné souvisí s rostoucím zájmem o pohybové hry, jež kladou důraz na obratnost, sílu a vytrvalost. Období mladšího školního věku je tedy významným milníkem v oblasti motorického vývoje dítěte. Jak již zde bylo zmíněno, výše výrazné změny nastávají v oblasti jemné a hrubé motoriky. Jedním z názorných příkladů u dítěte lze považovat schopnost samo si zavázat tkaničky u bot. Dalším znakem vývoje v této oblasti lze vyzdvihnout lepší jízdní projevy na kole, plavání, nebo taktéž udržení rovnováhy na pravé či levé noze (Lengmeier & Krejčířová 2006).

V průběhu tohoto období lze taktéž zaznamenat zlepšení senzomotorické i motorické koordinace celého těla (Čačka, 2000).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Cílem této práce je na základě zjištěných údajů porovnat metody výuky plavání žáků 1. stupně ZŠ na vybraných plaveckých školách a navrhnout inovovanou metodiku výuky plavání žáků na 1. stupni ZŠ.

3.2 Dílčí cíle

1. Analýza stavu a organizace výuky ve vybraných plaveckých školách
2. Komparace a vyhodnocení metodik a didaktických postupů ve vybraných plaveckých školách
3. Navržení inovované metodiky plavecké přípravy základního plaveckého výcviku na základě shromážděných údajů

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Výzkum byl realizován ve 14 plaveckých školách všech 14 krajů v naší zemi. V České republice je přibližně 94 plaveckých škol, z toho dotazníky byly rozdány ve 14 (14,9 %) plaveckých školách, v každém kraji byla oslovena jedna. Dotazníky vyplnilo celkem 14 respondentů z těchto škol (100 %). Tito respondenti byli lektoři a trenéři ve výše zmíněných školách. Z toho bylo 3 mužů a 11 žen. Věk respondentů se pohyboval v rozmezí 21-60 let (průměr 39,07 let, SD=12,63).

| | Počet respondentů | Věk průměr | Věk SD | Věk MAX | Věk MIN |
|--------------------|-------------------|------------|--------|---------|---------|
| Ženy | 11 | 41,91 | 12,81 | 60 | 21 |
| Muži | 3 | 28,67 | 3,06 | 32 | 26 |
| Celý soubor | 14 | 39,07 | 12,63 | 60 | 21 |

Obr. 1 Výzkumný soubor z hlediska věku a pohlaví

4.2 Metody sběru dat

Prostřednictvím elektronické podoby jsme oslovili ředitele 14 plaveckých škol ze 14 krajů ČR se žádostí o dotazníkové šetření. Žádost obsahovala obeznámení se s cíli a důvody výzkumu, obsahovala také dotazník vlastní konstrukce. Po několika dnech jsme se telefonicky s nimi spojili a sdělovali další informace a dotazy. V rámci telefonické konzultace jsme obdrželi kontakt na konkrétní plavecké instruktory, kteří na dané plavecké škole vyučují plaveckou výuku. Na základě telefonické komunikace byl všem instruktorům rozeslán dotazník prostřednictvím emailové schránky. Sběr dat probíhal v březnu 2021. Administrace dat byla prováděna formou elektronického dotazníku přes aplikaci Formuláře Google.

4.2.1 Schéma tabulky oslovené plavecké školy

| Název plavecké školy | | |
|-----------------------------------|---------------|--|
| <i>Velikost bazénu</i> | | |
| <i>Začínající plavecký způsob</i> | | |
| <i>Rozsah výuky</i> | | |
| <i>Počet dětí ZŠ rok 2018/19</i> | 1. třída | |
| | 2. třída | |
| | 3. třída | |
| | 4. třída | |
| | 5. třída | |
| | Celkem | |
| <i>Jiné další aktivity</i> | | |

4.3 Zpracování dat

Pro tento výzkum byla použita tzv. dotazníková metoda. Dotazník vlastní konstrukce se skládá z 23 otázek, které byly zaměřeny výukové metody plavání ve vybraných plaveckých školách. V našem dotazníkovém šetření nás zajímalo, jakou metodiku plavecké výuky instruktoři upřednostňují v základní plavecké přípravě žáku 1. stupně. Součástí dotazníku byly otázky zaměřené taktéž na délku plaveckých lekcí, či jaký plavecký způsob je vyučován na dané plavecké škole jako první. Dále se v dotazníku nacházely položky zaměřené na vlastní názor instruktorů ohledně kvality výuky plavání. Dalším klíčovým aspektem, který nás zajímal, byla jejich délka praxe na dané plavecké škole apod. Dotazník se skládá z 19 uzavřených a 4 otevřených otázek. Celkově čas administrace zabral přibližně 12 minut.

V dotazníku byly použity následující otázky:

1. Jste žena/muž?
2. Kolik je Vám let?

3. Jak staré děti na Vaší plavecké škole učíte?
4. V jaké délce probíhá jedna lekce základní plavecké výuky ve Vaší škole?
5. V jakých frekvencích probíhají lekce plavecké výuky dětí základních škol?
6. Kolik hodin plavecké výuky u Vás absolvují ZŠ prvního stupně?
7. Jaký plavecký způsob vyučujete jako první a proč?
8. Jakou metodu výuky při výuce využíváte nejčastěji?
9. Používáte ve svých hodinách pomůcky? Pokud ano, uveďte jaké
10. Využíváte během hodiny plavání audiovizuální techniku? Pokud ano, uveďte jakou
11. Aplikujete zásobník her v rámci plavecké výuky?
12. Kolik dětí připadá na jednoho lektora?
13. Kolik lektorů vyučuje v jedné plavecké dráze?
14. Jak velkým bazénem Vaše škola disponuje?
15. Jaké používáte diagnostické metody pro kontrolu úspěšnosti plaveckého výcviku?
16. Zaznamenali jste rostoucí zájem na Vaší škole (v době předcházející COVID-19) o plavecký výcvik ze strany základních škol?
17. Domníváte se, že v posledních letech (v době před COVID-19) lze u dětí zpozorovat zvýšený zájem o mimoškolní plavání?
18. Kromě základního plaveckého výcviku nabízíte také jiné kurzy ve Vaší plavecké škole?
19. Kolik celkem let působíte na plavecké škole/školách?
20. Jaká je Vaše nejvýše dosažená odborná kvalifikace?
21. Na základě, jakých kritérií rozdělujete žáky do skupin?
22. Jak probíhá začátek výuky?
23. Jak vnímáte samotnou výuku na Vaší škole? Změnil (a) byste něco?

5 VÝSLEDKY

V této kapitole budeme věnovat pozornost interpretaci výsledků z dotazníkového šetření zaměřeného na téma výukových metod plavání vybraných plaveckých škol ve vztahu k hlavním a dílčím cílům práce. Hlavní a dílčí cíle se týkají analýzy stavu a organizace výuky v daných plaveckých školách. Zabýváme se taktéž komparací, vyhodnocení metodiky a didaktických postupů ve vybraných plaveckých školách. Na základě shromážděných údajů od respondentů se pokusíme navrhnout inovovanou metodiku výuky plavání žáků 1. stupně ZŠ. Zde uvádíme popis a interpretaci výsledků z dotazníkového šetření.

5.1 Oslovené plavecké školy

| Plavecká škola Pardubice (Pardubický kraj) | | |
|---|--|-------------|
| <i>Velikost bazénu</i> | 50 m, 25 m | |
| <i>Začínající plavecký způsob</i> | Znak + prsa | |
| <i>Rozsah výuky</i> | 40 hodin | |
| <i>Počet dětí ZŠ rok 2018/19</i> | 1. třída | - |
| | 2. třída | - |
| | 3. třída | - |
| | 4. třída | - |
| | 5. třída | - |
| | Celkem | 3051 |
| <i>Jiné další aktivity</i> | Výuka dětí od 3 do 6 let | |
| | Základní a zdokonalovací kurz pro neplavce | |
| | Aqua Aerobic | |

Obr. 2 Plavecká škola Pardubice

| Plavecká škola Zlín (Zlínský kraj) | | |
|---|--|-------------|
| <i>Velikost bazénu</i> | 25 m | |
| <i>Začínající plavecký způsob</i> | Prsa + znak + kraulařské nohy | |
| <i>Rozsah výuky</i> | 40 hodin | |
| <i>Počet dětí ZŠ rok 2018/19</i> | 1. třída | - |
| | 2. třída | 1424 |
| | 3. třída | 1494 |
| | 4. třída | - |
| | 5. třída | - |
| | Celkem | 2918 |
| <i>Jiné další aktivity</i> | Kurzy plavání pro MŠ | |
| | Základní a zdokonalovací kurz pro neplavce | |

Obr. 3 Plavecká škola Zlín

| Plavecká škola Plzeň (Plzeňský kraj) | | |
|---|---------------------------------|-------------|
| <i>Velikost bazénu</i> | 50 m (Slovany), 25 m (Lochotín) | |
| <i>Začínající plavecký způsob</i> | Znak + prsa | |
| <i>Rozsah výuky</i> | 40 hodin | |
| <i>Počet dětí ZŠ rok 2018/19</i> | 1. třída | 39 |
| | 2. třída | 649 |
| | 3. třída | 934 |
| | 4. třída | 409 |
| | 5. třída | 73 |
| | Celkem | 2104 |
| <i>Jiné další aktivity</i> | Plavání kojenců | |
| | Plavání rodičů s dětmi | |

| | |
|--|--|
| | Základní a zdokonalovací kurz pro neplavce |
| | Kurzy plavání pro dospělé |

Obr. 4 Plavecká škola Plzeň

| Plavecká škola Litoměřice (Ústecký kraj) | | |
|---|---|-------------|
| <i>Velikost bazénu</i> | 25 m a 9 m | |
| <i>Začínající plavecký způsob</i> | Prsa + znak + kraulařské nohy | |
| <i>Rozsah výuky</i> | 20 hodin | |
| <i>Počet dětí ZŠ rok 2018/19</i> | 1. třída | 38 |
| | 2. třída | 422 |
| | 3. třída | 316 |
| | 4. třída | 625 |
| | 5. třída | - |
| | Celkem | 1401 |
| <i>Jiné další aktivity</i> | Cvičení ve vodě pro těhotné | |
| | Cvičení ve vodě pro seniory | |
| | Aquaerobik | |
| | Plavání kojenců | |
| | Kurzy plavání pro MŠ | |
| | Kurzy předplaveckého a základního plavání pro děti od 3 do 5 ti let | |
| | Základní a zdokonalovací kurz pro neplavce | |
| | Plavání a rehabilitační hraní pro postižené děti + doprovod | |

Obr. 5 Plavecká škola Litoměřice

| Plavecká škola Hradec Králové (Královehradecký kraj) | |
|---|--------------------------|
| <i>Velikost bazénu</i> | 50 m, 9 m (dětský bazén) |
| <i>Začínající plavecký způsob</i> | Kraul + znak |
| <i>Rozsah výuky</i> | 40 hodin |

| | | |
|----------------------------------|--|-------------|
| <i>Počet dětí ZŠ rok 2018/19</i> | 1. třída | 172 |
| | 2. třída | 943 |
| | 3. třída | 1129 |
| | 4. třída | 348 |
| | 5. třída | 90 |
| | Celkem | 2682 |
| <i>Jiné další aktivity</i> | Cvičení ve vodě pro seniory | |
| | Aqua Aerobic | |
| | Plavání kojenců | |
| | Výuka plavání pro MŠ | |
| | Základní a zdokonalovací kurz pro neplavce | |

Obr. 6 Plavecká škola Hradec Králové

| Plavecká škola České Budějovice (Jihočeský kraj) | | |
|---|----------------------------|-------------|
| <i>Velikost bazénu</i> | 50 m, 20 m (dětský bazén) | |
| <i>Začínající plavecký způsob</i> | Znak + prsa | |
| <i>Rozsah výuky</i> | 40 hodin | |
| <i>Počet dětí ZŠ rok 2018/19</i> | 1. třída | 244 |
| | 2. třída | 1205 |
| | 3. třída | 1222 |
| | 4. třída | 291 |
| | 5. třída | 99 |
| | Celkem | 3061 |
| <i>Jiné další aktivity</i> | Plavání kojenců | |
| | Plavání rodičů s dětmi | |
| | Kurzy plavání pro MŠ | |
| | Plavecké kurzy pro dospělé | |

| | |
|--|--|
| | Základní a zdokonalovací kurz pro neplavce |
|--|--|

Obr. 7 Plavecká škola České Budějovice

| Plavecká škola Přerov (Olomoucký kraj) | | |
|--|--|-------------|
| <i>Velikost bazénu</i> | 50 m, 25 m | |
| <i>Začínající plavecký způsob</i> | Znak + prsa | |
| <i>Rozsah výuky</i> | 40 hodin | |
| <i>Počet dětí ZŠ rok 2018/19</i> | 1. třída | 56 |
| | 2. třída | 402 |
| | 3. třída | 571 |
| | 4. třída | 732 |
| | 5. třída | - |
| | Celkem | 1761 |
| <i>Jiné další aktivity</i> | Prázdninové dětské plavecké kempy | |
| | Základní a zdokonalovací kurz pro neplavce | |
| | Triatlonové kempy | |

Obr. 8 Plavecká škola Přerov

| Plavecká škola Nový Jičín (Moravskoslezský kraj) | | |
|--|-------------------------------|-----|
| <i>Velikost bazénu</i> | 50 m, 25 m | |
| <i>Začínající plavecký způsob</i> | Prsa + znak + kraulařské nohy | |
| <i>Rozsah výuky</i> | 40 hodin | |
| <i>Počet dětí ZŠ rok 2018/19</i> | 1. třída | 858 |
| | 2. třída | 956 |
| | 3. třída | 988 |
| | 4. třída | 668 |

| | | |
|----------------------------|--|-------------|
| | 5. třída | 67 |
| | Celkem | 3537 |
| <i>Jiné další aktivity</i> | Plavání kojenců | |
| | Plavání rodičů s dětmi | |
| | Kurzy plavání pro MŠ | |
| | Základní a zdokonalovací kurz pro neplavce | |

Obr. 9 Plavecká škola Nový Jičín

| Plavecká škola Nové Město na Moravě (Kraj Vysočina) | | |
|--|---------------------------|-------------|
| <i>Velikost bazénu</i> | 25 m | |
| <i>Začínající plavecký způsob</i> | Znak + prsa | |
| <i>Rozsah výuky</i> | 40 hodin | |
| <i>Počet dětí ZŠ rok 2018/19</i> | 1. třída | 320 |
| | 2. třída | 200 |
| | 3. třída | 560 |
| | 4. třída | 420 |
| | 5. třída | 100 |
| | Celkem | 1600 |
| <i>Jiné další aktivity</i> | Kurzy plavání pro MŠ | |
| | Kurzy plavání pro dospělé | |
| | Aqua Aerobic | |

Obr. 10 Plavecká škola Nové Město na Moravě

| Plavecká škola Česká Lípa (Liberecký kraj) | |
|---|-------------|
| <i>Velikost bazénu</i> | 25 m |
| <i>Začínající plavecký způsob</i> | Znak + prsa |
| <i>Rozsah výuky</i> | 40 hodin |

| | | |
|----------------------------------|------------------------|-------------|
| <i>Počet dětí ZŠ rok 2018/19</i> | 1. třída | 243 |
| | 2. třída | 820 |
| | 3. třída | 876 |
| | 4. třída | 424 |
| | 5. třída | 171 |
| | Celkem | 2534 |
| <i>Jiné další aktivity</i> | Plavání rodičů s dětmi | |
| | Kurzy plavání pro MŠ | |

Obr. 11 Plavecká škola Česká Lípa

| Plavecká škola Mladá Boleslav (Středočeský kraj) | | |
|---|------------------------|-------------|
| <i>Velikost bazénu</i> | 25 m | |
| <i>Začínající plavecký způsob</i> | Kraul + znak | |
| <i>Rozsah výuky</i> | 40 hodin | |
| <i>Počet dětí ZŠ rok 2018/19</i> | 1. třída | 720 |
| | 2. třída | 1360 |
| | 3. třída | 1420 |
| | 4. třída | 550 |
| | 5. třída | 60 |
| | Celkem | 4110 |
| <i>Jiné další aktivity</i> | Plavání rodičů s dětmi | |
| | Kurzy plavání pro MŠ | |

Obr. 12 Plavecká škola Mladá Boleslav

| Plavecká škola Praha (Hlavní město Praha) | | |
|--|---------------------------|------------|
| <i>Velikost bazénu</i> | 25 m a 12,5 m | |
| <i>Začínající plavecký způsob</i> | Znak + prsa | |
| <i>Rozsah výuky</i> | 20 hodin | |
| <i>Počet dětí ZŠ rok 2018/19</i> | 1. třída | 621 |
| | 2. třída | 240 |
| | 3. třída | 306 |
| | 4. třída | 300 |
| | 5. třída | - |
| | Celkem | 907 |
| <i>Jiné další aktivity</i> | Plavání kojenců | |
| | Kurzy plavání pro dospělé | |

Obr. 13 Plavecká škola Praha

| Plavecká škola Mariánské Lázně (Karlovarský kraj) | |
|--|--|
| <i>Velikost bazénu</i> | 25 m |
| <i>Začínající plavecký způsob</i> | Prsa + znak + kraulařské nohy |
| <i>Rozsah výuky</i> | 20 |
| <i>Počet dětí ZŠ rok 2018/19</i> | - |
| <i>Jiné další aktivity</i> | Základní a zdokonalovací kurz pro neplavce |
| | Kurzy plavání pro dospělé |

Obr. 14 Plavecká škola Mariánské Lázně

| Plavecká škola Vyškov (Jihomoravský kraj) | | |
|--|-------------|-----|
| <i>Velikost bazénu</i> | 25 m | |
| <i>Začínající plavecký způsob</i> | Znak + prsa | |
| <i>Rozsah výuky</i> | 40 hodin | |
| <i>Počet dětí ZŠ rok 2018/19</i> | 1. třída | 438 |

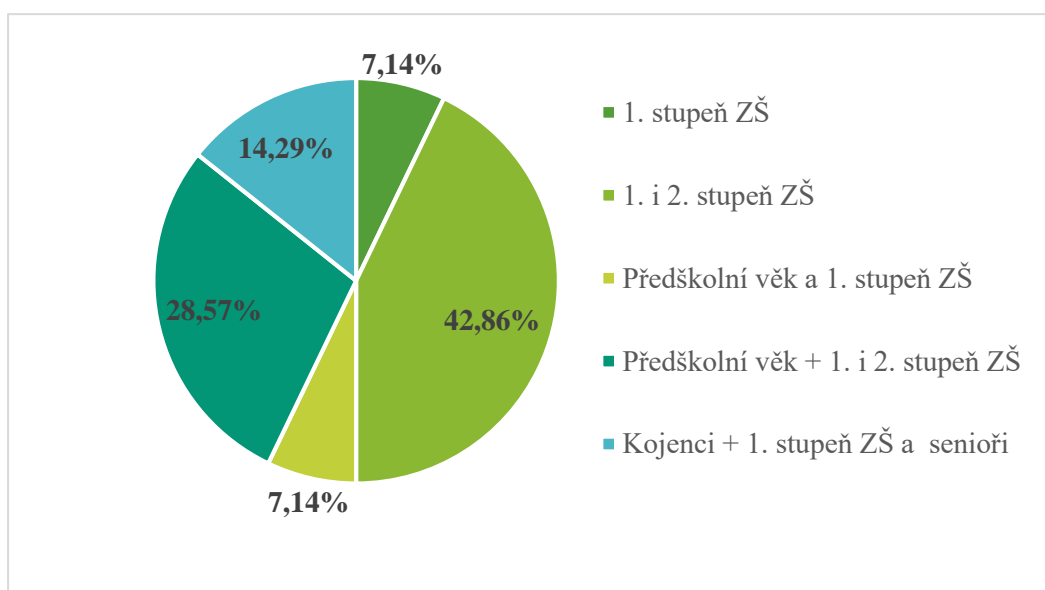
| | | |
|----------------------------|---------------------------|-------------|
| | 2. třída | 885 |
| | 3. třída | 815 |
| | 4. třída | 534 |
| | 5. třída | 262 |
| | Celkem | 2934 |
| <i>Jiné další aktivity</i> | Kurzy plavání pro dospělé | |

Obr. 15 Plavecká škola Vyškov

5.2 Analýza stavu a organizace výuky ve vybraných plaveckých školách

Jak staré děti na Vaší plavecké škole učíte?

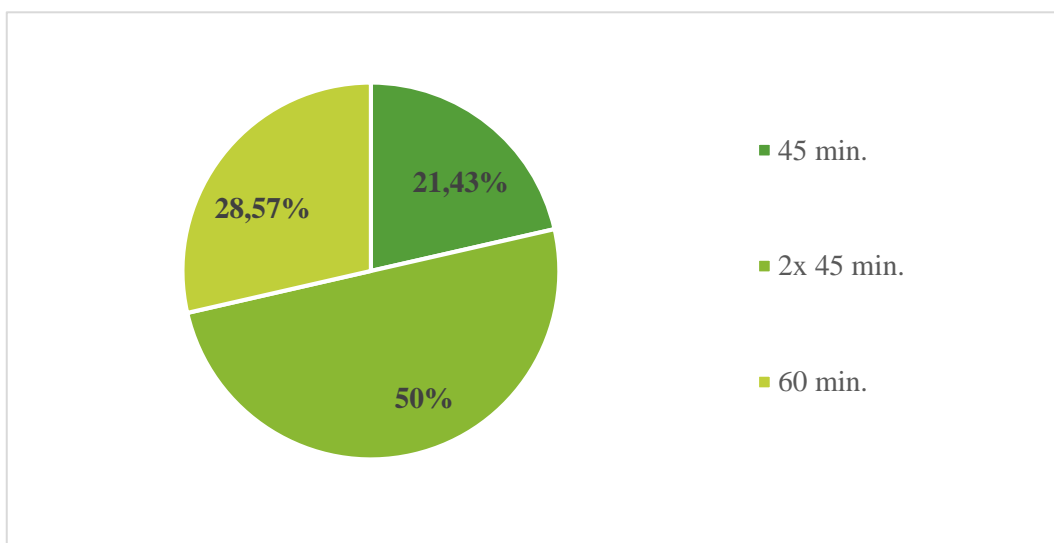
Dle výsledků z obr. 1 je patrné, že nejčastěji zastoupená odpověď mezi respondenty byla kategorie 1. a 2. stupeň. Tato hodnota představuje **6 respondentů (42,86 %)**, z celkového počtu 14 respondentů. Druhou nejvíce zastoupenou byla kategorie období předškolního věku + 1. i 2. stupeň ZŠ. Tuto možnost zvolili **4 respondenti (28,57 %)**. Celkem **2 respondenti (14,29 %)** zvolili možnost kojenci + 1. stupeň ZŠ a senioři. Nejméně zastoupenými byly kategorie 1. stupeň ZŠ a kategorie předškolní věk + 1. stupeň ZŠ, a to pouze po **1 respondentovi (7,14 %)**.



Obr. 16 Hodnocení věku dětí na plaveckých školách

V jaké délce probíhá jedna lekce základní plavecké výuky ve Vaší škole?

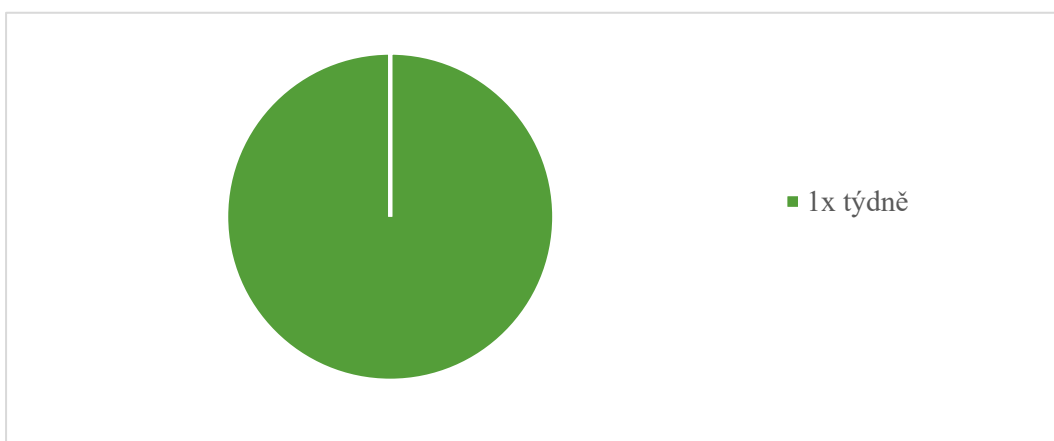
Zajímalo nás, v jaké délce probíhá výuková lekce plavecké výuky. Z obr. 2 lze vyčíst, že největší zastoupení, celkem u **7 respondentů** je výuka v délce 2x45 min (**50 %**). Druhé největší zastoupení je výuka v rozsahu 60 min. Tuto možnost zvolili **4 respondenti (28,57 %)** a s nejmenším zastoupením je výuka v délce 45 min (**21,43 %**) **3 respondenti**.



Obr. 17 Délka lekcí jedné plavecké hodiny

V jakých frekvencích probíhají lekce plavecké výuky dětí základních škol?

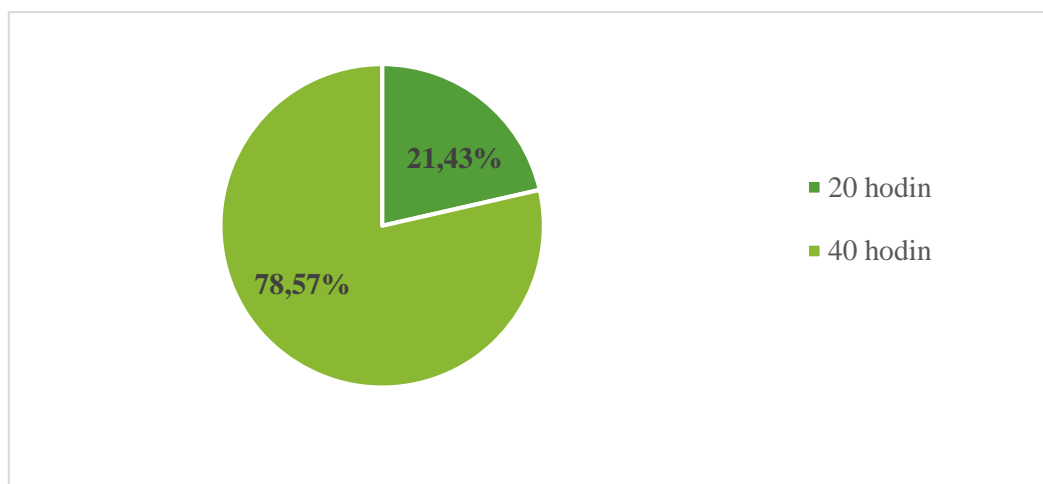
Z obr. 3 na otázku, v jakých intervalech probíhají lekce plavecké výuky, byla odpověď všech **14 respondentů shodná (100 %)** tj. 1x týdně.



Obr. 18 Frekvence lekcí základní plavecké výuky

Kolik hodin plavecké výuky u Vás absolvují ZŠ prvního stupně v rámci povinné tělesné výchovy?

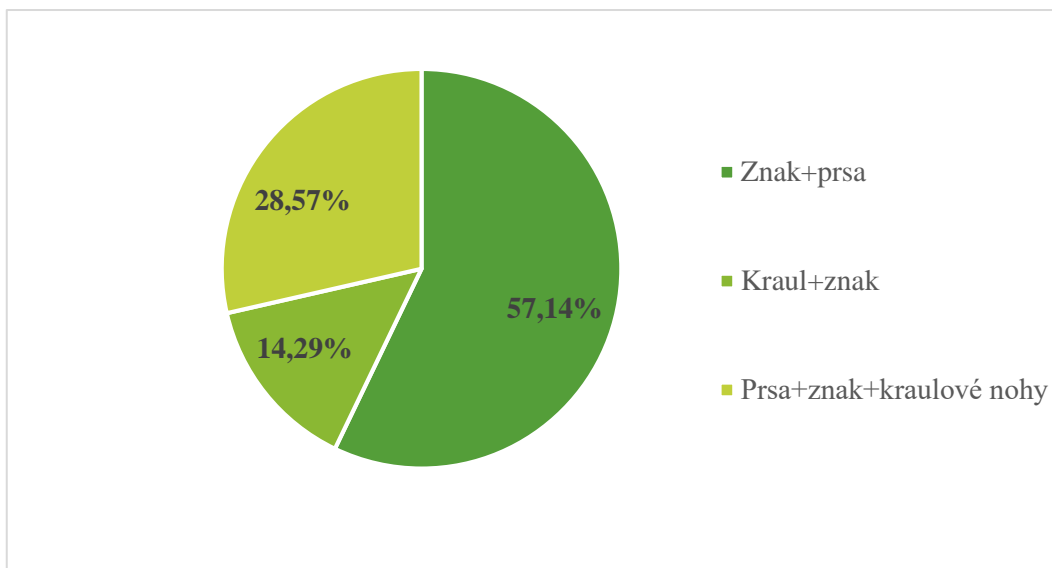
Plavecké školy byly osloveny s otázkou, v jakém časovém rozsahu absolvují ZŠ 1. stupně plaveckou výuku. Jak lze vyčíst z obr. 4 v celkovém zastoupení **11 respondentů** zvolilo možnost 40 hodin (**78,57 %**). Zbývajících **3 respondenti** zvolili možnost 20 hodin (**21,43 %**).



Obr. 19 Časová náročnost základní plavecké výuky

Jaký plavecký způsob vyučujete jako první?

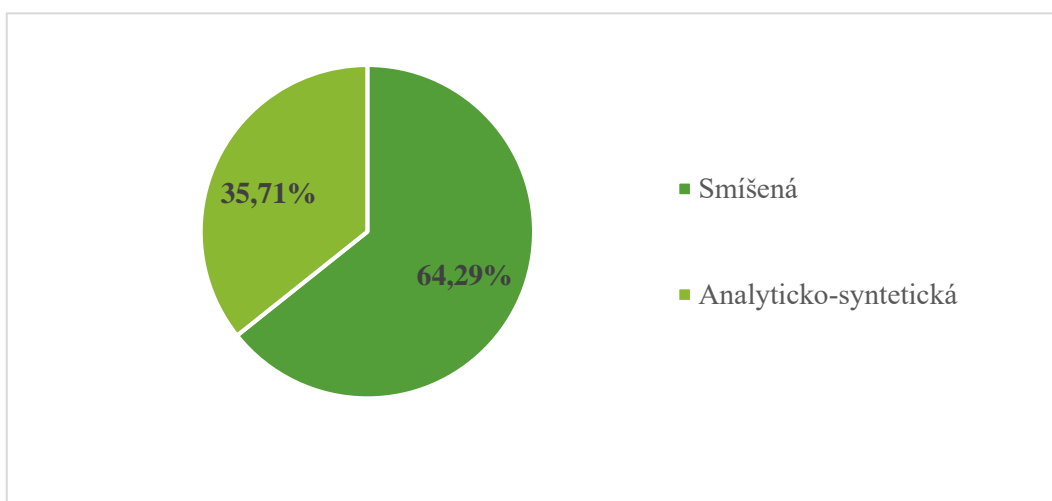
Na otázku, jaký plavecký způsob upřednostňují plavecké školy, jako zcela první našlo celkem **8 respondentů** shodu v kombinaci znak + prsa (**57,14 %**). Druhou nejčastější odpovědí byla možnost kombinace prsa + znak + kraulařské nohy. Tento plavecký způsob zvolili **4 respondenti** (**28,57 %**). Jako poslední zvolili celkem **2 respondenti** plaveckou kombinaci kraul + znak (**14,29 %**).



Obr. 20 Volba prvního plaveckého způsobu z pohledu instruktorů

Jakou metodu výuky při výuce využíváte nejčastěji?

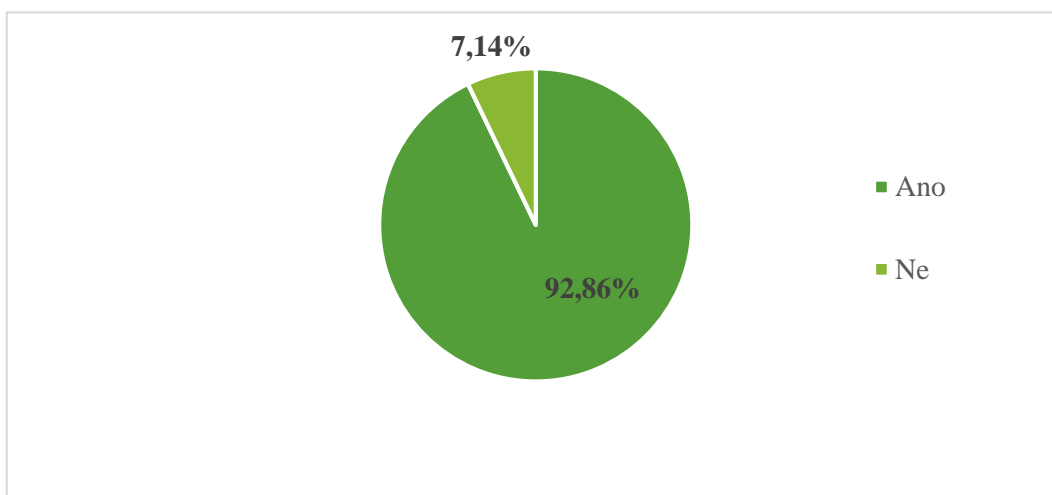
Na otázku, jakou metodu výuky v rámci plavecké přípravy respondenti upřednostňují, celkem **9 respondentů** vybrali možnost metody smíšené, tedy kombinaci metody komplexní a analyticko-syntetické (**64,30 %**). Zbývajících **5 respondentů** zvolili možnost analyticko-syntetickou metodu (**35,70 %**).



Obr. 21 Volba didaktického postupu při výuce plavání

Používáte ve svých hodinách pomůcky?

Na otázku, zda respondenti využívají pomůcky ve svých plaveckých hodinách, odpověděli ve většině, že ano. Celkem **13 respondentů (92,90 %)**. Pouze **1 respondent** odpověděl, že pomůcky během plaveckých hodin nevyužívají (**7,10 %**).



Obr. 22 Použití pomůcek během hodin plavecké výuky.

| Pomůcky | Počet instruktorů z celkově oslovených |
|------------------------------------|--|
| Herní plavecké pomůcky | 8 |
| Nadlehčovací pomůcky | 10 |
| Plavecké desky | 12 |
| Plavecké pomůcky – nácvik potopení | 8 |
| Ostatní plavecké pomůcky | 4 |

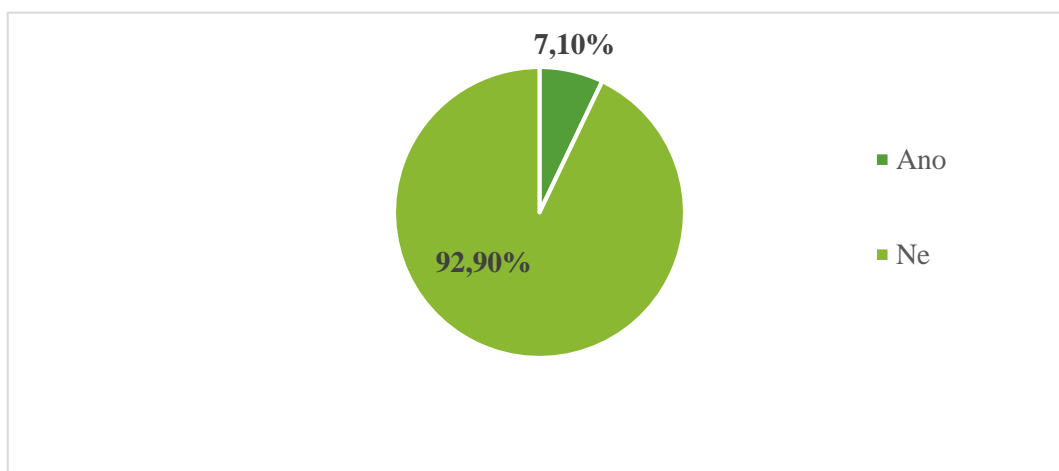
Obr. 23 Seznam plaveckých pomůcek v hodinách plavecké výuky

Největší zastoupení, jak je patrné z tabulky 1 mají plavecké desky. Celkem 12 z 14 instruktorů je využívají během v hodinách plavecké výuky. Druhé největší zastoupení mají nadlehčovací pomůcky a to 10 z 14 instruktorů. Jedná se především o nadlehčovací pásy, kroužky, křídélka, rukávky. Herní plavecké pomůcky vybralo 8 z 14 instruktorů. Respondenti uvedli nejčastěji kroužky, puky, pontony. Plavecké pomůcky pro nácvik potopení zvolilo stejný počet respondentů jako u otázky

předchozí. Ostatní plavecké pomůcky využívají pouze 4 respondenti z celkových 14 dotázaných. Jako příklad uvedli plavecký kolík.

Používáte ve svých hodinách audiovizuální techniku?

Z obr. 6 na otázku, zda respondenti využívají, ve svých hodinách audiovizuální techniku celkově 13 ze 14 vybrali možnost ne (92,90 %). Pouze jeden dotázaný zvolil možnost ano (7,10 %).



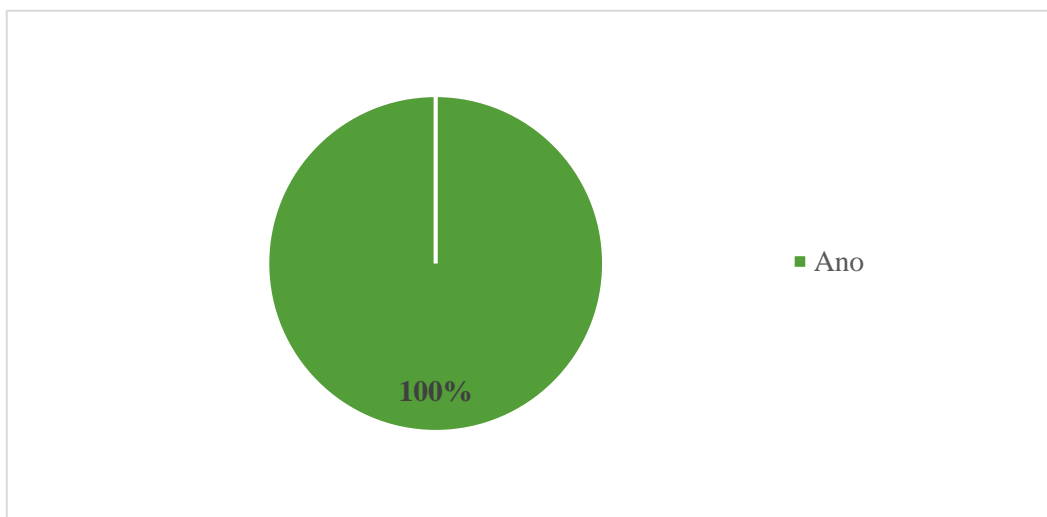
Obr. 24 Využití audiovizuální techniky v hodinách plavecké výuky

| Audiovizuální technika | Počet instruktorů z celkově oslovených |
|-------------------------------|---|
| DVD | 1 |

Obr. 25 Seznam audiovizuální techniky během hodin plavecké výuky

Aplikujete zásobník her v rámci plavecké výuky?

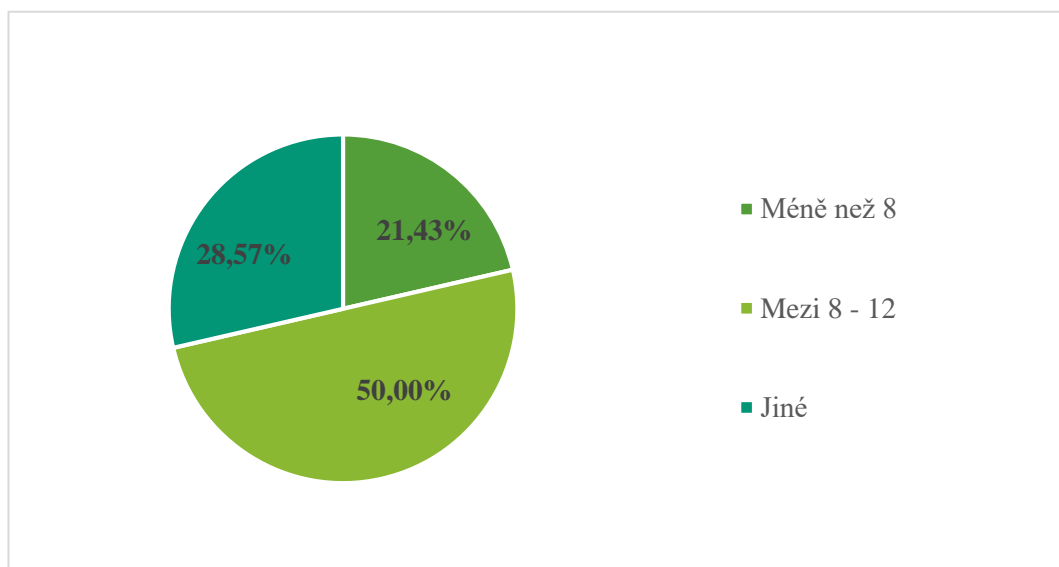
Z obr. 54 respondenti, na otázku, zda aplikují zásobník her v hodinách plavecké výuky, zvolilo možnost ano všech **14 respondentů (100 %)**.



Obr. 26 Využití zásobník her během hodin plavecké výuky

Kolik dětí připadá na jednoho lektora?

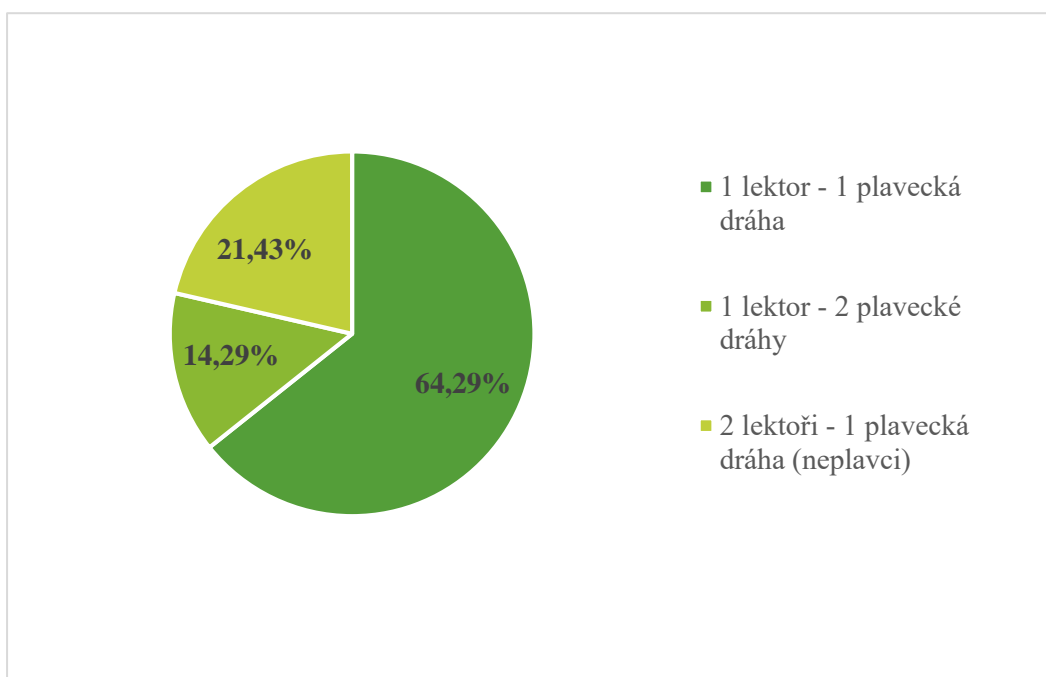
Na tuto otázku mohli respondenti vybírat opět z více možností, jak je patrné z obr. 55. Největší zastoupení měla možnost, že na jednoho lektora připadá v odhadu 8-12 dětí (**50 %**) tedy **7 respondentů**. Druhou nejvíce zastoupenou kategorií byla varianta jiného rozložení. Tuto možnost zvolili **4 respondenti (28,57 %)**. Zbylí **3 respondenti** uvedli možnost méně než 8 dětí na jednoho lektora (**21,43 %**).



Obr. 27 Počet dětí na jednoho lektora během plavecké výuky

Kolik lektorů vyučuje v jedné plavecké dráze?

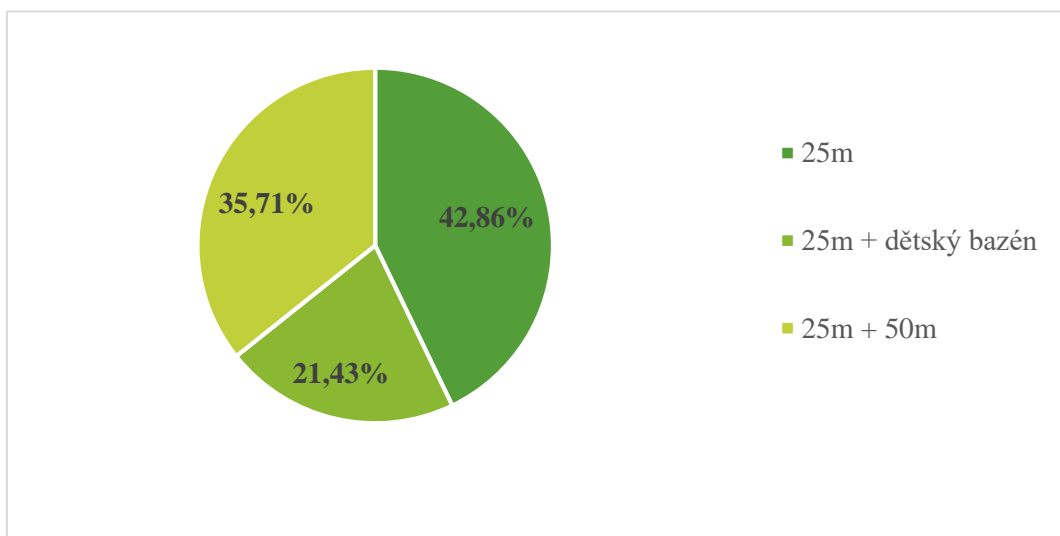
V rámci našeho dotazníkového šetření nás taktéž zajímalo, kolik lektorů vyučuje v jedné plavecké dráze. Jak je patrné z obr. 56 největší zastoupení získala možnost 1 lektor/1 plavecká dráha. Tuto odpověď zvolilo celkem **9 respondentů (64,29 %)**. Druhé nejpočetnější zastoupení byla možnost 2 lektori/1 plavecká dráha (**21,43 %**) tedy **3 respondenti**. Možnost 1 lektor/2 plavecké dráhy zvolili celkem **2 respondenti (14,29 %)**.



Obr. 28 Počet lektorů v jedné plavecké dráze

Jak velký bazén má Vaše škola k dispozici?

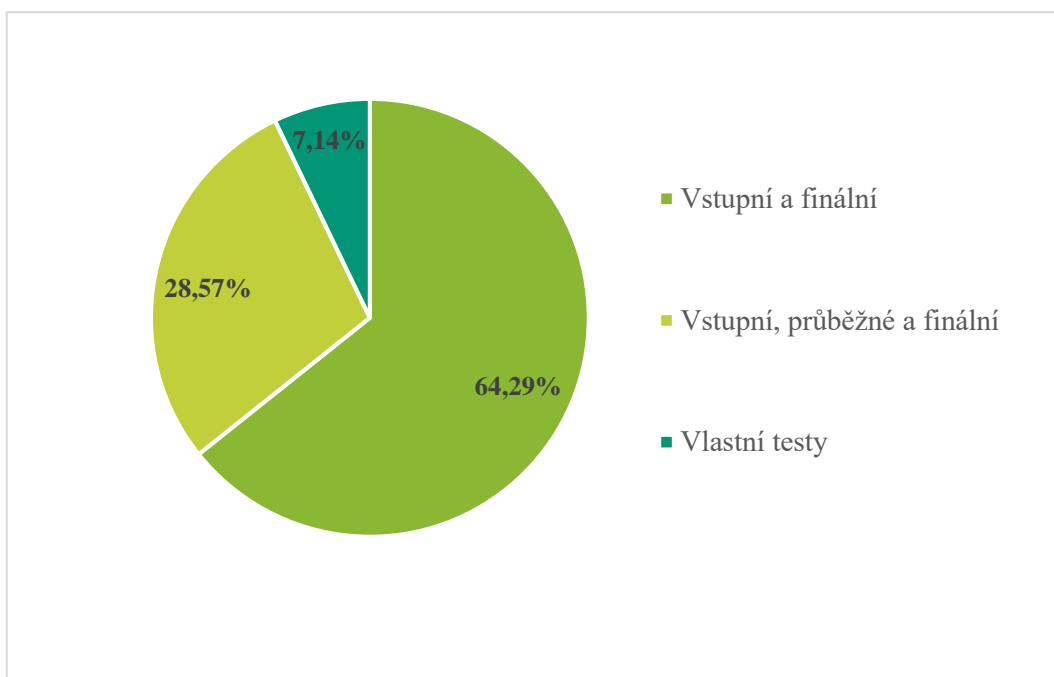
Na otázku, jak velkým bazénem daná plavecká škola disponuje, odpověděli respondenti, jak je patrné z obrázku 57. Možnost bazén o velikosti 25 m vybralo celkem **6 dotázaných (42,86 %)**. Celkem **3 respondenti (21,43 %)** uvedli, že mají k dispozici bazén jak o velikosti 25 m tak i dětský bazén pro své využití. **35, 71 %** tedy **5 respondentů** uvedlo, že mají pro své tréninkové potřeby k dispozici 50 m a 25 m plavecký bazén.



Obr. 29 Velikost plaveckých bazénů oslovených škol

Jaké používáte diagnostické metody pro kontrolu úspěšnosti plaveckého výcviku?

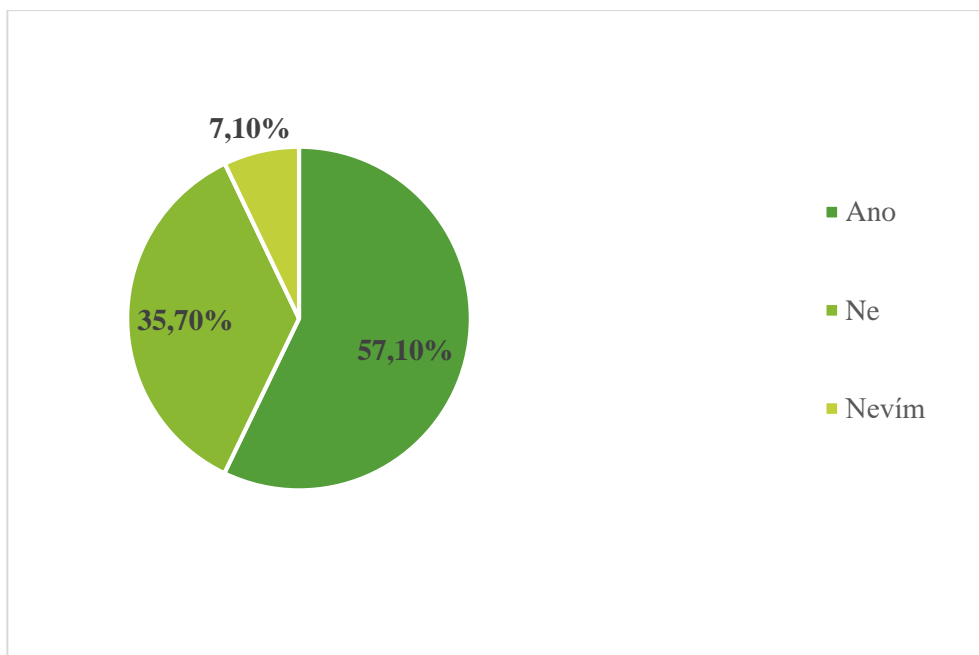
V rámci našeho dotazníkového šetření nás taktéž zajímalo, použití diagnostických metod pro kontrolu úspěšnosti plaveckého výcviku. Jak je patrné z grafu 58, největší zastoupení tedy celkem **9 respondentů** zvolilo metodu vstupních a finálních diagnostických metod (**64,29 %**). Metoda vstupní, průběžné a finální kontroly měla zastoupení **28,60 %** tj. **4 respondenti**. Metoda vlastních testů měla zastoupení nejmenší tj. **7,10 % (1 respondent)**.



Obr. 30 Diagnostické metody plaveckých škol

Zaznamenali jste rostoucí zájem na Vaší škole (v době předcházející COVID-19) o plavecký výcvik ze strany základních škol?

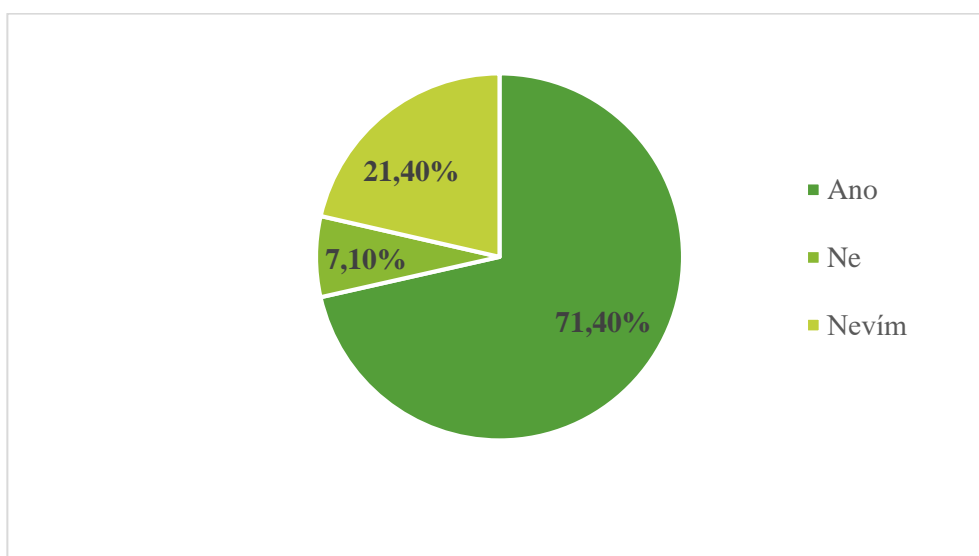
Školám jsme položili otázku ohledně poptávky o plavecký výcvik ze strany základních škol. Jak je patrné z obr. 59, tak rostoucí zájem o služby plavecké školy udává **8 respondentů** tj. (**57,10 %**). Přibližně **1/3 respondentů (35,70 %)** nezaznamenává nárůst o plavecký výcvik ze strany základních škol a pouze **1 dotázaný** si není jistý (**7,10 %**).



Obr. 31 Zájem o plavecký výcvik ze stran základních škol

Domníváte se, že v posledních letech (v době před COVID-19) lze u dětí zpozorovat zvýšený zájem o mimoškolní plavání?

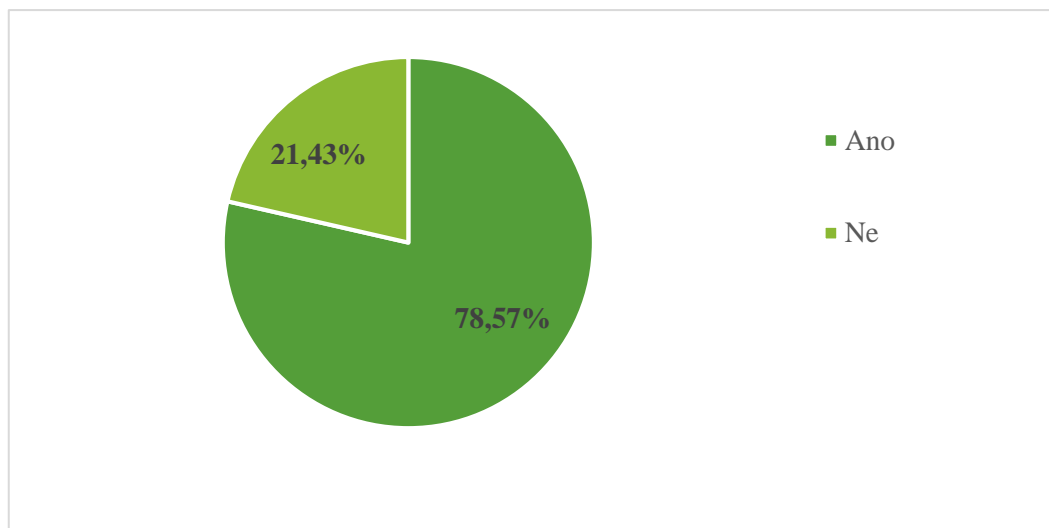
Na tuto otázku respondenti odpovídali dle jejich subjektivních pocitů. Výsledky odpovědí jsme přenesli do obr. 60. Jak je patrné, **10 respondentů** zvolilo možnost ano (**71,40 %**). Pouze **1 respondent** je názorem opačného (**7,10 %**) a **3 respondenti** (**21,40 %**) si nejsou jisti zvýšeným zájmem o mimoškolní plavání u dětí.



Obr. 32 Zájem dětí o mimoškolní plavání

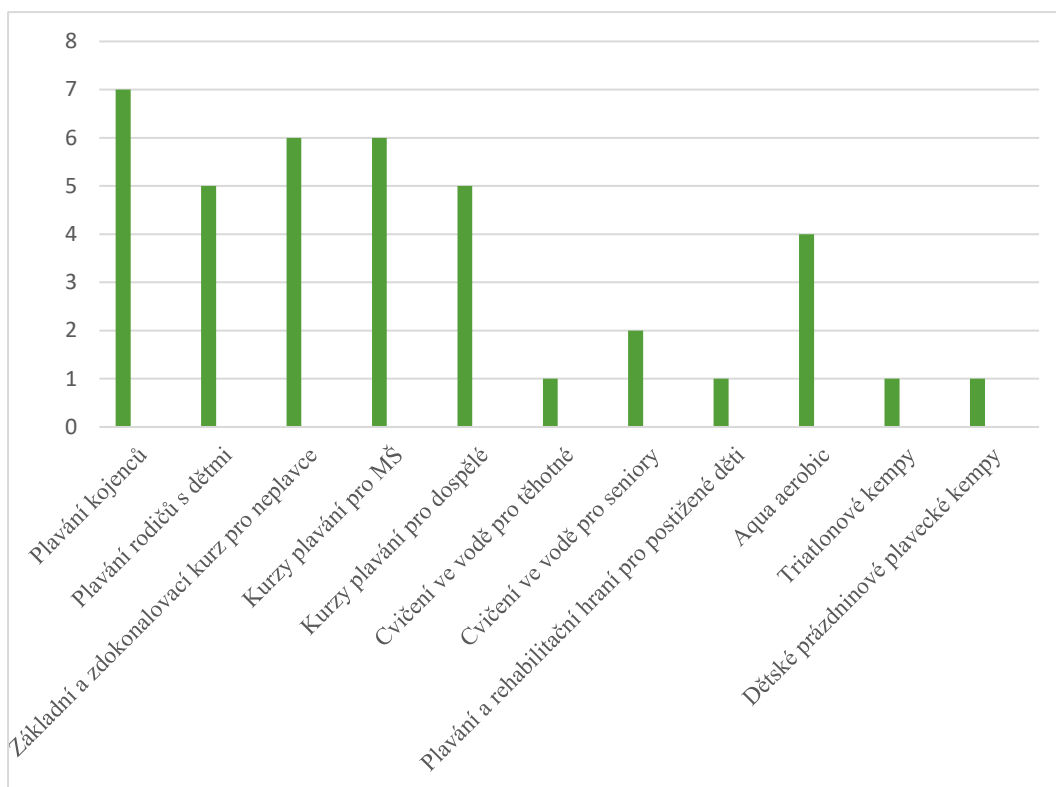
Kromě základního plaveckého výcviku nabízíte také jiné kurzy ve Vaší plavecké škole? Jestli ano, uveďte jaké

U respondentů nás taktéž zajímalo, zda jejich plavecká škola nabízí také jiné kurzy kromě základního plaveckého výcviku. Drtivá většina tedy **11 respondentů** zvolila možnost ano (**78,57 %**). Pouze **3 respondenti** uvedli, že žádné jiné služby jejich plavecká škola nenabízí (**21,43 %**).



Obr. 33 Volnočasové kurzy plaveckých škol

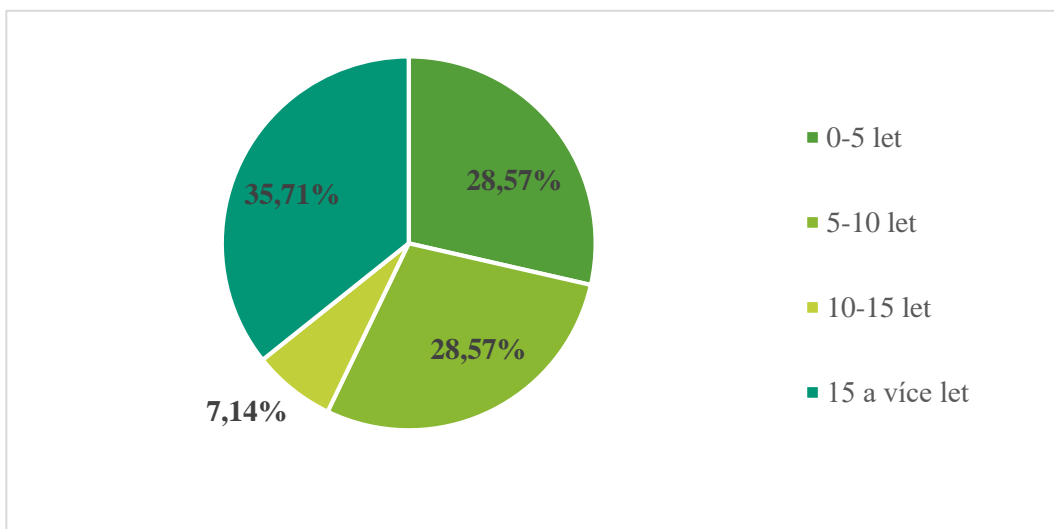
Respondenty jsme oslovili s otázkou, zda kromě základního plaveckého výcviku nabízejí i jiné kurzy. Plavání kojenců uvedlo 7 z 14 respondentů. Kategorie plavání rodičů s dětmi mělo zastoupení u 5 respondentů. Jedná se především o skupinu dětí ve věkové kategorii 2.-6. měsíců tzv. "vaničkování" a speciální bazének pro kojence od 6.-12. měsíců. Výukou plavání a cvičením pro seniory vybrali 2 z 14 respondentů. Další skupinou byl základní a zdokonalovací kurz pro neplavce, kterou ve své plavecké škole nabízí 6 z 14 respondentů. Stejně početnou skupinou byly kurzy plavání pro mateřské školy v zastoupení u 6 z 14 plaveckých škol. Celkově 5 z 14 respondentů nabízí kurz plavání pro dospělé ve svých plaveckých zařízeních. Cvičením ve vodě pro těhotné se zabývá 1 z 14 plaveckých škol. Tak samo plavání a rehabilitační cvičení pro postižené děti nabízí 1 z 14 plaveckých škol. Dětské prázdninové plavecké kempy a triatlonové kempy uvedl 1 z 14 respondentů. Kurz aqua aerobic uvedli 4 z 14 respondentů.



Obr. 34 Jiné další aktivity plaveckých škol

Kolik celkem let působíte na plavecké škole/školách?

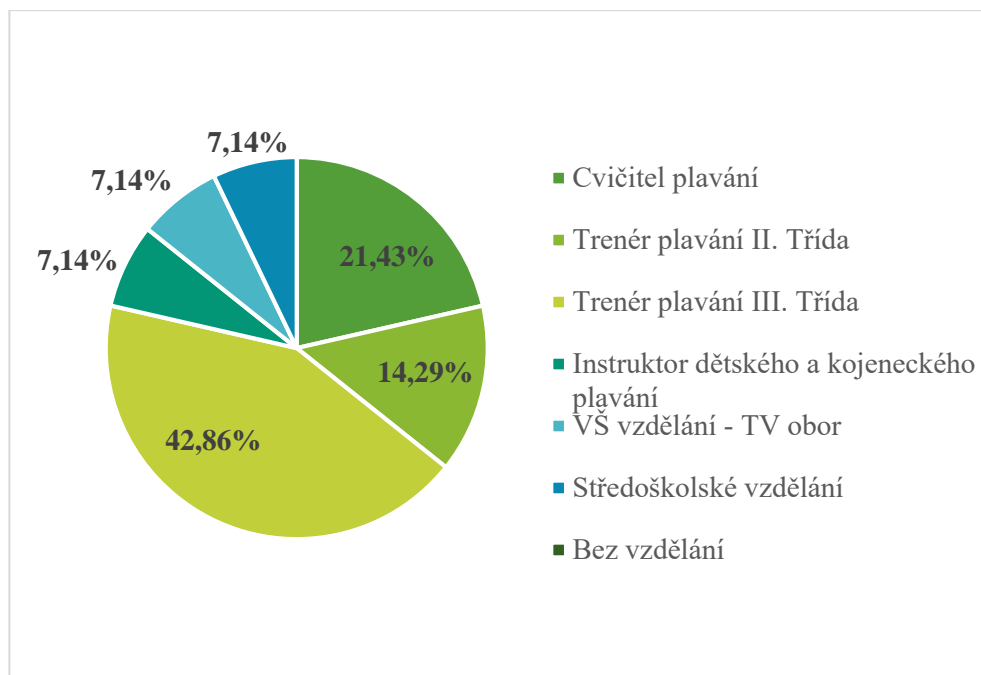
Jak lze zpozorovat z obr. 63, celkem **5 respondentů (35,71 %)** udává možnost 15 a více let. Možnost 10-15 let udává pouze **1 respondent (7,14 %)**. Celkem **4 respondenti** zvolili možnost 5-10 let (28,57 %). Stejný počet tázaných vybralo možnost 0-5 let (**28,57 %**).



Obr. 35 Délka praxe respondentů

Jaká je Vaše nejvýše dosažená odborná kvalifikace?

Nejvýše možnou dosažitelnou kvalifikací je trenér plavání I. Třídy. Z daných respondentů touto kvalifikací nikdo nedosahuje. Nejvýše zastoupenou kvalifikací je trenér plavání III. Třídy. Touto kvalifikací disponuje celkem **6 respondentů (42,86 %)**. Kurz cvičitel plavání zvolili **3 respondenti (21,43 %)**. Trenérskou kvalifikaci II. Třídy uvedli **2 respondenti (14,29 %)**. **1 respondent uvedl** jako svou nejvýše dosaženou kvalifikaci VŠ titul tělovýchovného oboru (**7,14 %**). Středoškolské vzdělání uvedl **1 respondent (7,14 %)**.



Obr. 36 Nejvyšší dosažené vzdělání instruktorů

Na základě, jakých kritérií rozdělujete žáky do skupin?

Na otázku, která nám měla sdělit, jaké jsou kritéria rozdělování žáků do jednotlivých plaveckých družstev, odpovídali respondenti všech oslovených plaveckých škol zcela totožně. Žáci jsou rozdělováni do jednotlivých skupin na základě zvládnutí počátečních plaveckých dovedností a plaveckého způsobu v samotném úvodu plavecké hodiny.

Jak probíhá začátek výuky?

V této otevřené otázce nás zajímalo, jak probíhá samotný začátek plavecké výuky. Obecně lze říct, že většinový názor plaveckých škol byl shodný. V samotném úvodu plavecké lekce je nástup, kontrola docházky, seznámení žáků s náplní dané plavecké lekce, zopakování bezpečného chování, na kterou pak navazuje rozplavba. Někteří respondenti uvedli, že na začátku každé plavecké lekce jsou žáci přezkoušeni z plaveckých dovedností a zvládnutí plaveckého způsobu.

Jak vnímáte samotnou výuku na Vaší škole? Změnil (a) byste něco?

V této otevřené otázce bylo patrné, že odpovědi respondentů byly velice různorodé. Pro přehlednější vyjádření, jsou odpovědi respondentů zaznamenány v obr. 65 níže.

| | |
|----|--|
| 1. | Přístup k žákům některých plaveckých instruktorů |
| 2. | Přítomnost veřejnosti během plavecké hodiny, což má za následek organizační omezení a nepřispívá k správnému komfortu ve výuce (např. pedagogický dozor ženského pohlaví nesmí doprovázet žáky do pánských šaten velkého bazénu, hlučná vířivka) |
| 3. | Stížnosti veřejnosti ohledně hluku dětí |
| 4. | Zavedení delších přestávek mezi hodinami |
| 5. | Zlepšit komunikaci a organizaci ze strany samotného vedení |

Obr. 37 Vnímání výuky plaveckých instruktorů

5.3 Navržení inovované metodiky plavecké přípravy základního plaveckého výcviku na základě shromážděných údajů

| | |
|---|-------------------------|
| Délka plavecké vyučovací jednotky | 60 minut |
| Frekvence lekcí plavecké výuky | 2x týdně |
| Volba prvního plaveckého způsobu | Prsa |
| Metoda výuky plavecké přípravy | Smíšená |
| Diagnostické metody v základní plavecké přípravě | Nestandardizované testy |
| Využití pomůcek v hodinách plavecké výuky | Ano |
| Využití audiovizuální techniky v rámci plavecké výuky | Ano |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Aplikace her v rámci plavecké výuky | Ano |
|-------------------------------------|-----|

Obr. 38 Schéma plavecké metodiky

Pro navržení optimální metodiky základní plavecké přípravy dětí jsme vycházeli ze stejných strukturovaných otázek, na které odpovídali respondenti v našem dotazníkovém šetření. Jednalo se o otázky, které se přímo podílely na struktuře metodiky. Konkrétní lekce základní plavecké přípravy dětí mladšího školního věku jsou uvedeny v příloze I.

Jak už je zcela zřejmé, tak primárním úkolem základní plavecké výuky je osvojení si základních plaveckých dovedností pro co nejsnadnější nácvik následné plavecké lokomoce. Základní plaveckou lokomocí chápeme soubor pohybových aktivit, které spočívají jednak v osvojení si daných pohybových schopností např.: dýchání, splývání, udržení rovnováhy ve vodě a v neposlední řadě taktéž jako výsledek motorického učení daných dovedností např.: prsařský nebo znakařský plavecký způsob anebo skoky do vody. Velice klíčovým faktorem v základní plavecké výuce je fáze adaptace na vodní prostředí. Ta je zapotřebí pokud se dítě dostalo do kontaktu s vodou až v tomto věku. U některých dětí fáze adaptace nastala již v dřívějším období např. předplavecká příprava. Pokud se již tak stalo, není třeba fázi adaptace věnovat takovou pozornost. Nedůkladný trénink osvojení si plaveckých dovedností má za následek negativní dopad na celkový plavecký rozvoj dítěte. Celkový výstup může vypadat třeba tak, že dítě sice plave, ale s ústy nad vodou. Činí mu problém potopení obličeje tak i pád do vody tzv. poloplavec. Jakmile je fáze adaptace zvládnutá tak následně přichází fáze, která si klade za úkol osvojení si základních plaveckých dovedností, která jak už bylo zmíněno, je potřebná pro nácvik plavecké lokomoce.

6 DISKUSE

V následující kapitole budeme komparovat didaktické postupy celkem ve čtrnácti plaveckých školách na základě zjištěných údajů z dotazníkového šetření. Konstruktivně se pokusíme hodnotit jednotlivé přístupy plaveckých škol a posléze navrhnout inovovanou metodiku plavání pro žáky mladšího školního věku.

Během teoretické části jsme vycházeli z publikací, ze kterých jsme následně čerpali důležité informace k naplnění našich stanovených cílů. Nejen z publikací, ale taktéž z mnoha představiteli oslovených plaveckých škol jsme čerpali důležité údaje o jejich způsobu vedení a organizaci samotné plavecké výuky. Značný podíl na naší celkové práci má tajemnice Asociace plaveckých škol České republiky paní Boubínová, která nám poskytla interní informace o daných plaveckých školách.

6.1. Délka plavecké vyučovací jednotky

Na otázku, v jaké délce upřednostňují plavecké školy výuky a proč byla v nejpočetnějším zastoupení uvedena možnost 2x45 minut a to celkem 7 z 14 oslovených plaveckých škol. Jeden z hlavních důvodů uvedli svoz dětí z širokého okolí. Při klasické vyučovací hodině by strávili mnohem větší čas na cestách a při převlékání než ve vodě. Druhým tvrzením byl fakt, že se jedná o volbu jak povahy ekonomické (platí se méně cest) tak i časové (žáci chybí kratší dobu ve výuce).

S tímto tvrzením si dovoluujeme souhlasit, jelikož v rámci vzdálenosti je to jediná možnost, jak vést plaveckou výuku efektivně pro obě strany. Nicméně z pohledu samotného tréninku se domníváme, že takto zvolená délka plavecké výuky je pro žáky mladšího školního věku příliš dlouhá z důvodu udržení pozornosti a chladnému prostředí.

Zbýlých 7 plaveckých škol se opírají o plaveckou výuku v déle 45-60 minut. Uvedli, že tato délka je akorát pro rozcvičení, rozplavání, výuku nového, vyplavání a herní aktivitou ve vodě.

S tímto tvrzením si dovoluujeme souhlasit a opíráme se o něj ve své metodice.

Autor Dovalil et al. (2002) dodává, že v tomto období je samotný pohyb pro dítě zcela přirozeným faktem, který jej činí šťastným. Zastává názor, že klidový režim je pro dítě v mladším školním věku obtížný. Není to přímo dáno osobností

trenéra či nerespektováním autorit. Dítě v tomto období potřebuje být neustále v pohybu. Autoři Hoch a Zítka (1973) ve své publikaci zmiňují, že délka jedné plavecké jednotky by měla trvat zpravidla 45 minut. Nicméně dodávají, že je nutné klást důraz na několik faktorů jako je například zvyk dětí na vodní prostředí. Dle jejich zkušeností je vhodné plavecký trénink postupně prodlužovat.

6.2. Frekvence lekcí plavecké výuky

Dalším sledovaným faktorem byla frekvence plaveckého výcviku. Ve všech plaveckých školách probíhá plavecká výuka 1x týdně.

Dle našeho názoru je ideální frekvence základního plaveckého výcviku 2x týdně. Z vlastní zkušenosti vím, že příliš dlouhé prodlevy v trénincích si kladou za cíl méně zapamatovaného učiva z předchozí lekce. Bohužel, ve většině případů nemají základní školy k dispozici vlastní bazén, tudíž je ve většině případů tato varianta nerealizovatelná.

Autor Turek (1992) doporučuje frekvenci plavecké lekce 2x týdně. Zdůrazňuje, že u frekvence plaveckých tréninků 1x týdně dochází k zapomínání osvojeného učiva až o 60 %. S podobným tvrzením přichází autor Motyčka (1991), který udává frekvenci plaveckých jednotek 2x týdně v základní plavecké etapě a 2-3 týdně ve zdokonalovací základní etapě.

6.3. Volba prvního plaveckého způsobu

Tato otázka je velice rozmanitá. V první řadě by se měly brát v úvahu individuální předpoklady a stáří jedince. V našem průzkumném šetření se celkem 8 plaveckých škol shodlo, že ve své výuce vyučují zcela jako první kombinaci znak + prsa. Ve svých tvrzeních se shodly na tom, že u začátečníků je znakařský plavecký způsob jednodušší v rámci dýchání a snadněji probíhá nácvik pohybu dolních končetin. Spolu s prsařským plaveckým způsobem, který je pro svou snadnou orientaci ve vodě jako první plavecký způsob vhodný.

S tímto výrokem částečně souhlasím ovšem za předpokladu, že již v předchozích lekcích je nácvik splývavé polohy na zádech velice důkladně procvičován. Nicméně domnívám se, že jako první v základní plavecké přípravě

není znakařský plavecký způsob vhodný. Pro děti v tomto věkovém období není jednoduché správně koordinovat pohyby paží. Což je velice důležité pro správnost celkového provedení.

Druhým nejvíce zastoupenou odpovědí byla možnost prsa + znak + kraulařské nohy. Celkem 4 plavecké školy tuto volbu praktikují. Je to z důvodu získání všestranné plavecké dovednosti u žáků, které se pak dají aplikovat do konkrétního plaveckého způsobu.

Opět se zde opíráme o stejné přesvědčení a to, že pro děti v tomto věkovém období není jednoduché správně přizpůsobit pohyby paží, které jsou klíčové pro celkovou správnost provedení.

Zbývající 2 plavecké školy aplikují ve své základní plavecké přípravě kombinaci kraul + znak. Jeden z důvodů této volby je, že se žáci naučí zpočátku obě základní polohy. U kraulařského způsobu se klade důraz na plavání s hlavou ve vodě a vydechováním do vody. Je to důležitý základ pro bezpečnost plavce, na který se dá dobře navazovat s ostatní výukou. Dalším klíčovým argumentem bylo, že u obou plaveckých způsobů je mnohem jednodušší pohybové provedení končetin, které jsou pro člověka zcela přirozené od narození. Na rozdíl například od prsařského pohybu nohou.

S tímto tvrzením se částečně shodujeme. Pravdou zůstává, že dolní pohyby končetin jsou u těchto plaveckých způsobů lépe realizovatelné, než jak tomu je u jiných plaveckých způsobů. Nicméně i zde shledávám zápornou stránku v prvotní výuce. U znakařského způsobu je sice dobrá poloha těla, která dítěti usnadňuje pravidelné dýchání, nicméně v poloze na zádech mnohokrát děti neví, jakým směrem plavou a v samotném výsledku je pro ně tento plavecký způsob ne příliš atraktivní. U kraulařského způsobu se děti pohybují sice značně rychleji a mají přehled o tom kam plavou, nicméně správnost dýchání je zde pro ně obtížná a taktéž udržení správné polohy těla ve vodorovné poloze. Ve své inovované metodice jsme jako první zvolili nácvik prsařského plaveckého způsobu, z důvodu její všestrannosti ve výuce. Jde o nejméně fyzicky náročný plavecký způsob, díky kterému se žáci souběžně naučí správnému splývání a dýchání do vody. A relativně rychle se lze dostat z jednoho místa do druhého. Ovšem je třeba důkladně vést nácvik koordinace pohybů, jelikož v tomto věku je pro tak malé děti příliš náročná, z tohoto důvodu se tento plavecký způsob učí až v pozdějším věku.

Autor (Langendorfer, 2013) dodává, že tento plavecký způsob převládá v evropských a asijských zemích jakožto zcela první. Na rozdíl od spojených států amerických a australských států, kde se ve většině případů začíná plaveckým způsobem kraul jakožto zcela prvním.

6.1 Metoda výuky plavecké přípravy

Nedílnou součástí úspěšného plaveckého tréninku jsou výukové metody a postupy, na základě, kterých získají žáci nové plavecké pohybové dovednosti. V rámci našeho dotazníkového šetření celkem 9 plaveckých škol zvolilo možnost metody smíšené (komplexní + analyticko-syntetická metoda). Zbývajících 5 plaveckých škol uvedlo metodu analyticko-syntetickou.

V naší plavecké metodice se přikláníme k metodě smíšené, tedy k většinovému názoru plaveckých škol. Domníváme se, že je nejvíce vhodná v základní plavecké přípravě. Pro nácvik splývání a dýchání do vody a seznámení žáků s vodním prostředím uplatníme metodu komplexní a posléze začneme s nácvikem metody analyticko-syntetické, kdy se zaměříme na pohyby nohou a paží, jejichž cílem je postupné upevňování jednotlivých pohybů v danou plaveckou souhru. Pocitové bezpečí z vody a jistota pohybu je primárním cílem, kterého se snažíme dosáhnout.

6.2 Didaktické metody v základní plavecké přípravě

Pro posouzení úrovně plaveckých dovedností žáků a kontrolu úspěšnosti edukačního procesu využívaly plavecké školy v největší míře diagnostickou (kontrolní) metodu. Celkem 9 plaveckých škol uvedlo diagnostiku vstupní a finální. Opíraly se tedy o počáteční a finální přezkoušení plaveckých dovedností dětí. O podobné schéma se opíraly zbylé plavecké školy. Jednalo se o počáteční, průběžné a finální posouzení plaveckých dovedností dětí. Kdy na závěr poslední plavecké hodiny obdrží žáci “ mokré vysvědčení “ Pouze 1 plavecká škola uvedla metodu vlastních testů. Jednalo se o metodu měření a škálování plaveckých dovedností tzv. metoda nestandardizovaná. Jednalo se o dílčí analýzu pohybu žáka postavenou na pozorování a na základě hodnotící škály založenou na bodovém ohodnocení.

V naší metodice se přikláníme k metodě nestandardizované hodnocení. Žáci budou hodnoceni na základě zvládnutí osmi plaveckých dovedností hodnocenou ve škále 1-3 body.

| Přehled plaveckých činností k posouzení úrovně plaveckých dovedností žáka | | | |
|--|---------------------------------|---|--|
| 1. | Potopení hlavy | 3 | Provedení vykonáno zvolna podřepem – výdrž aspoň 5 vteřin |
| | | 2 | Provedení vykonáno rychle bez výdrže |
| | | 1 | Neúplné provedení činnosti – oči nebo uši zůstávají nad hladinou |
| 2. | Otevření očí pod vodní hladinou | 3 | Rozeznání počtu prstů pod vodou při potopení hlavy |
| | | 2 | Nerozeznání počtu prstů pod vodou při potopení hlavy |
| | | 1 | Potopení hlavy bez otevření očí |
| 3. | Výdech do vody | 3 | Výdech provedený maximálně |
| | | 2 | Výdech provedený rychle |
| | | 1 | Výdech provedený pouze částečně |
| 4. | Splývavá poloha na prsou | 3 | Poloha provedena volně – výdrž aspoň 5 vteřin |
| | | 2 | Poloha provedena bez výdrže |
| | | 1 | Poloha provedena špatně anebo vůbec |
| 5. | Splývavá poloha na zádech | 3 | Poloha provedena volně – výdrž aspoň 5 vteřin |
| | | 2 | Poloha provedena bez výdrže |
| | | 1 | Poloha provedena špatně anebo vůbec |
| 6. | Skok do vody z okraje bazénu | 3 | Skok proveden po hlavě neboli střemhlav |
| | | 2 | Skok proveden z podřepu neboli po nohou |
| | | 1 | Skok neprovede |
| 7. | Kotoul ve vodě | 3 | Kotoul vpřed proveden zcela volně v přímé ose |
| | | 2 | Kotoul vpřed proveden s mírnými nedostatky |
| | | 1 | Kotoul vpřed s neúplným přetočením |
| 8. | Výlov 2 předmětů | 3 | Výlov dvou předmětů |
| | | 2 | Výlov pouze jednoho předmětu |

| | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| | | 1 | Výlov ani jednoho předmětu |
| Hodnocení | | 30-25 | Velmi dobré zvládnutí výše zmíněných plaveckých dovedností |
| | | 24-16 | Pokročilé zvládnutí výše zmíněných plaveckých dovedností |
| | | 16 a méně | Nedostatečné zvládnutí výše zmíněných plaveckých dovedností |

Obr. 39 Schéma hodnocení žáků v základní plavecké přípravě

6.3 Využití pomůcek v hodinách plavecké přípravy

Téměř všechny oslovené plavecké školy uvedly, že ve svých hodinách využívají plavecké pomůcky, jelikož to vnímají jako nezbytnou součást plavecké výuky. Jedná se o širokou škálu ať už pomůcky sloužící k adaptaci na vodní prostředí, pomůcky určené k základnímu plaveckému výcviku a dále pak pomůcky sloužící ke zpestření ve výuce. Účel jejich využití shledávají k odstranění počátečního strachu z vodního prostředí. Většina oslovených respondentů se shodla na tom, že zejména nadlehčovací pomůcky využívají jen do té míry, do jaké je to potřeba. Snaží se vést žáky k tomu, aby se dokázaly ve vodě pohybovat bez využití těchto pomůcek.

S tímto tvrzením nelze jinak než souhlasit. Díky plaveckým pomůckám žáci postupně překonávají psychické bloky, na základě, které získávají jistotu a pocit bezpečí ve vodě.

6.4 Využití audiovizuální techniky v rámci plavecké výuky

Moderní výukové prostředky nejsou v dnešní době nic nového jako běžná výbava základních škol. Ať už máme na mysli počítače, interaktivní tabule, projektové zařízení atd. Jinak tomu není ani ve sportovních školách či jiných sportovních institucích. V našem dotazníkovém šetření pouze 1 plavecká škola z celkových 14 oslovených uvedla, že ve své plavecké výuce využívá audiovizuálních prostředků. Ve své podstatě jde o zachycení plaveckého způsobu v celku. Posléze jde o zachycení videoukázky, a to zvláště na dolní a horní končetiny. Následuje videoukázka chyb během v rámci nácviku plaveckého

způsobu. Např. u prsařského plaveckého způsobu se mohou vyskytovat chyby v podobě nezpevněného trupu, špatné fixace hlavy nebo postavení hlavy v předklonu či záklonu. Dále následuje ukázka chybné práce dolních končetin (výrazné krčení kolen, nohy směřující ke dnu bazénu). Posléze dochází k rozboru chyb práce paží např. pokrčené paže během přenosu, nesymetrie paží a ramen. Během této kompletní video analýzy následují průpravné cvičení pro jejich nápravu v daných posloupnostech. Od nejméně závažného po nejkomplicovanějšího.

Domníváme se, že tyto prostředky mohou výrazně zlepšit kvalitu výuky a samotné plnění tréninkových cílů. Na rozdíl od textového výkladu o správnosti provedení daného plaveckého způsobu, lze tímto způsobem předejít špatnému nácviku techniky daného způsobu, což bude mít za následek urychlení celého procesu učení.

6.5 Aplikace her v rámci plavecké výuky

Na tuto otázku všechny oslovené plavecké školy reagovaly kladně. Jde především o to, aby se děti co nejrychleji seznámily s plaveckým bazénem, který je pro mnohé z nich cizím prostředím. Během herní činnosti děti nepostřehnou, že se nalokají vody nebo, že jim do očí stříkne voda. Za normálních okolností by to pro ně znamenalo problém a možný důvod, proč by nechtěly ve výuce pokračovat. Respondenti ve svých tvrzeních taktéž uvedli, že hry nastavují optimálně k dané lekci. Na samotném počátku se jedná o hry pro seznámení s vodním prostředím. Účel je takový, aby žáci odstranili svůj strach z vody. Voda je zábava a žádné nebezpečí jim zde nehrozí. Dále pak hry zaměřené na správné dýchání. Účel těchto her je naučit žáky správného dýchání pod vodou. Následují hry pro splývání. Díky těmto hrám zjistí, že plavání nemusí být tak namáhavé, jak se zpočátku zdá. A že dokážou při správných pohybech ušetřit hodně energie. Poslední jsou hry zaměřené na orientaci pod vodou. Zde uvedli, že primárním cílem těchto her je naučit žáky prostorové orientaci ve vodě.

7 ZÁVĚR

V této práci jsme si kladli jako hlavní cíl navržení plavecké metodiky výuky dětí mladšího školního věku. Metodika byla sestavena na základě odborné literatury a na základě empirického šetření zúčastněných plaveckých škol. Celý program je zkonstruován tak, aby si v něm žáci osvojili základy plaveckých způsobů prsa, znak a kraul, osvojení si práci s plaveckými pomůckami a v neposlední řadě základy sebezáchranných prvků. Kompletní plavecký program se skládá z 30 lekcí v časové dotaci 60 minut. Frekvence plavecké výuky probíhá 2x týdně. Začínající plavecký způsob jsou prsa. V naší metodice se opíráme o smíšenou výukovou metodu. Tedy kombinaci metody komplexní a analyticko-syntetické. Pro kontrolu úspěšnosti plaveckého edukačního procesu jsme zvolili metodu tzv. nestandardizovanou (měření a škálování plaveckých dovedností na základě pozorování). Kdy posléze jsou žáci bodově hodnoceni ve škále 1-3 body. V metodice se přikláníme k využití pomůcek v hodinách plavecké výuky, audiovizuální techniky a aplikaci her. Každá lekce se skládá z nástupu, průpravné, hlavní a závěrečné části. Neopomíjenou součástí plavecké metodiky jsou průběžná přezkoušení dosavadních zvládnutých plaveckých dovedností. Na závěr nesmí chybět ani hodnocení dané plavecké hodiny ze strany učitele i žáků.

Jako první dílčí cíl této práce byla analýza stavu a organizace výuky oslovených plaveckých škol. Na otázku, jak staré děti plavecké školy učí, jsou odpovědi následující. Z našeho šetření nejvíce zastoupenou kategorií byl 1. a 2. stupeň ZŠ, a to celkem u 6 respondentů. Kategorie předškolní věk + 1. a 2. stupeň ZŠ, uvedli celkem 4 respondenti. Kategorie kojenci + 1. stupeň ZŠ + senioři, uvedli celkem 2 respondenti. Výukou, a to pouze 1. stupně ZŠ se zabývá pouze 1 plavecká škola. Jinak tomu není ani s výukou předškolního věku + 1. stupně ZŠ, taktéž 1 respondent. Dalším sledovaným ukazatelem byla otázka, v jakém časovém rozhraní absolvují základní školy povinnou plaveckou výuku. Z výsledků je zřejmé, že nejvíce zastoupenou odpovědí byla varianta 40 hodin, a to celkem u 11 respondentů. Zbývající 3 respondenti uvedli variantu 20 hodin. Z našeho šetření na otázku, kolik dětí připadá na jednoho lektora během základního plaveckého výcviku, byly odpovědi následující. Počet 8-12 dětí, uvedlo celkem 7 respondentů. Méně než 8 dětí uvedli 3 respondenti a zcela jiného rozvržení uvedli 4 respondenti. Ve svých odpovědích plavecké školy bohužel neuvedly, o jaký početní stav se

jedná. Zajímalo nás taktéž kolik lektorů vyučuje v jedné plavecké dráze. Možnost 1 lektor / 1 plavecká, uvedlo celkem 9 respondentů. Tři respondenti uvedli možnost 2 lektorů / 1 plavecká dráha. Zbývající 2 respondenti uvedli možnost 1 lektor / 2 plavecké dráhy. V neposlední řadě nás zajímalo, jak velkým bazénem daná plavecká škola disponuje. Celkem 5 plaveckých škol má k dispozici bazén o výměře 50 m a 25 m. Pouze bazén o velikosti 25 m disponuje celkem 6 plaveckých škol a bazénem o velikosti 25 m + dětský bazén uvedli ve svých tvrzeních zbývající 3 respondenti. Nedílnou součástí analýzy stavu oslovených plaveckých škol byl počet dětí 1. stupně ZŠ v rámci hodin plavání za akademický rok 2018/19. Jednalo se o tyto stavy. Plavecká škola Pardubice – 3051 dětí, plavecká škola Zlín – 2918 dětí, plavecká škola Plzeň – 2104 dětí, plavecká škola Litoměřice – 1761 dětí, plavecká škola Hradec Králové – 2682 dětí, plavecká škola České Budějovice – 3061 dětí, plavecká škola Přerov – 1401, plavecká škola Nový Jičín – 3537 dětí, plavecká škola Nové Město na Moravě – 1600 dětí, plavecká škola Česká Lípa – 2534 dětí, plavecká škola Mladá Boleslav – 4110 dětí, plavecká škola Praha – 907 dětí, plavecká škola Mariánské Lázně – (nezjištěno), plavecká škola Vyškov – 2934 dětí.

Druhý dílčí cíl této práce byla komparace, vyhodnocení metodiky a didaktických postupů oslovených plaveckých škol.

Z empirického šetření vyplývá, že celkem 7 plaveckých škol uplatňuje plaveckou výuku v délce 2x45 minut. Zbýlých 7 oslovených respondentů uplatňuje výuku plavecké lekce v délce 45-60 minut. Dalším sledovaným faktorem byla frekvence plavecké výuky. Ta je u všech sledovaných subjektů stejná, a to 1x týdně. Otázka výuky prvního plaveckého způsobu byla proměnlivá. Celkem 8 respondentů uvedlo plavecký způsob znak + prsa. Kombinaci prsa + znak + kraulařské nohy uvedli celkem 4 plavecké školy. Zbýlé 2 plavecké školy uvedly plavecký způsob kraul + znak. Na otázku, jaké výukové metody uplatňují, oslovené plavecké školy v základní plavecké přípravě, odpovídali respondenti opět různorodě. Celkem 9 plaveckých škol uvedlo ve svých tvrzeních možnost metody smíšené (komplexní + analyticko-syntetická metoda). Zbývajících 5 plaveckých škol uplatňují ve své výuce metody analyticko-syntetickou. Nedílnou součástí základní plavecké přípravy, jsou didaktické metody pro posouzení úspěšnosti plaveckého tréninku. V rámci této otázky našlo celkem 9 plaveckých škol shodu v kontrolní metodě vstupní + finální. O kontrolní metodu vstupní, průběžnou a finální se opírají 4

plavecké školy. Pouze 1 oslovený respondent uvedl metodu tzv. vlastního testování. Aplikaci pomůcek v hodinách plavecké přípravy uvedlo celkem 13 plaveckých škol. Otázka, ohledně aplikace audiovizuální techniky v hodinách plavecké výuky využívá pouze 1 oslovená plavecká škola. Posledním zjišťovaným údajem byla otázka, zda plavecké školy aplikují hry v hodinách plavecké výuky. Z výsledku dotazníkového šetření vyplývá, že všech 14 oslovených plaveckých škol uvedlo možnost ano.

8 SOUHRN

Hlavním cílem této práce bylo navržení inovované metodiky výuky plavání žáků na 1. Stupni ZŠ. K dosažení tohoto cíle bylo zapotřebí potřebných údajů, které byly v rámci dotazníkového šetření předány osloveným respondentům. Jednalo se o 14 plaveckých škol z 14 krajů ČR.

Prvním krokem dílčí práce byla analýza a organizace výuky plaveckých škol, posléze byla provedena komparace a vyhodnocení didaktických postupů daných plaveckých škol. Oslovené plavecké školy obdržely na základě emailové komunikace dotazník, který se skládal celkem z 23 otázek z toho 4 otevřených, které sloužily k subjektivnímu vyjádření respondentů. U každé plavecké školy byl zjišťován prvotní plavecký způsob, velikost bazénu, časový rozsah výuky plavecké přípravy na základě vzdělávacího programu, celkový počet dětí prvního stupně za daný školní rok a jiné plavecké aktivity, které nabízejí.

Na závěr byl sestaven inovovaný metodický plán, zaměřený pro děti mladšího školního věku. Metodický plán se skládal ze stejných otázek, které byly použity v dotazníkovém šetření. Posléze byl sestaven plavecký program skládající se celkem z 30 lekcí, sloužící jako pomůcka pro plavání dětí mladšího školního věku v rámci základní plavecké přípravy. Navržený program se skládá z úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné části individuální plavecké lekce.

9 SUMMARY

The main aim of the thesis was to design an innovative methodology for teaching pupils swimming at the 1st stage of elementary school. To achieve this goal, the necessary data were needed, which were passed on to the respondents within the questionnaire survey. These were 14 swimming schools from 14 regions of the Czech Republic.

The first step of the partial work was the analysis and organization of swimming school teaching, then a comparison and evaluation of didactic procedures of the given swimming schools was performed. Based on e-mail communication, the addressed swimming schools received a questionnaire, which consisted of a total of 23 questions, of which 4 were open, which were used to express the respondents' subjective expression. For each swimming school, the primary method of swimming, the size of the pool, the time range of swimming training lessons based on the educational program, the total number of first grade children for a given school year and other swimming activities they offer were ascertained.

Finally, an innovated methodological plan was drawn up, aimed at children of younger school age. The methodological plan consisted of the same questions that were used in the questionnaire survey. Subsequently, a swimming program was compiled, consisting of a total of 30 lessons, serving as a swimming aid for children of younger school age in the basic swimming training. The proposed program consists of an introductory, preparatory, main and final part of an individual swimming lesson.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Asociace plaveckých škol. (2021). Získáno 20. března z <https://www.asocplavskol.cz/>
- Bank, L. (1991). *Plavecký výcvik* (Učební texty). Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Bělková, T. (1994). *Didaktika plavecké výuky*. Praha: UK Karolinum.
- Bělková-Preislerová, T. (1994). *Didaktika plavecké výuky*. Praha: Karolinum.
- Bělohávek, J. (1963). *Stručné dějiny plaveckého sportu*. Praha: Sborník ÚV ČSTV.
- Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk.
- Čechovská, I. (2002). *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada Publishing.
- Čechovská, I., Miler, T. (2001). *Plavání: plavecké dovednosti, technika plaveckých způsobů, kondiční plavání, šnorchlování*. Praha: Grada.
- Čechovská, I., Miler, T. (2008). *Plavání: druhé, přepravované vydání*. Praha: Grada Publishing.
- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
- Fourny, D., Fradette, B., Gounelle, J., Magnenot, F., Villeneuveová A. M., Daigle, J. & Lacoste, J. F. (2003). *Encyklopedie sportu*. Praha: Fortuna Print.
- Hendl, J. (2012). *Přehled statistických metod: analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál
- Hlaváčková, I. (2005) *Věk plavců na vrcholových soutěžích v období 2000-2004*. (Diplomová práce). Praha: UK FTVS.
- Hoch, M. (1987). *Plavání: (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*, Praha.
- Hoch, M., & Zítek, I. (1973) *Plavání pro pomocné cvičitele* [Učební texty]. Praha: Olympia
- Kössl, J., Štumbauer, J., & Waic, M. (2006 dotisk). *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury* (2. vyd). Karolinum.

- Krajíček, S. (1947). *Po stopách vývoje plaveckého sportu*. Česká Lípa: Ministerstvo školství a osvěty.
- Kučerová, M. (2010). *Plavecký výcvik na prvním stupni málotřídních základních škol*. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kuric, J. (2001). *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM.
- Langendorfer, S. (2013). Which stroke first? *International Journal Of Aquatic Research & Education*, 7(4), 286-289.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada.
- Lehká, M. (2008). *Předplavecká výuka*. Uherské Hradiště.
- Machová, J. (2002). *Biologie člověka pro učitele*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum.
- Manák, J. (1997). *Alternativní metody a postupy*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- Motyčka, J. (2001). *Teorie plavecký sportů: plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucího*. Brno: Masarykova univerzita
- Müllerová, D. (2014). *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. Praha: Karolinum Press.
- Nauright, J. (2012). *Sports around the world: History, culture, and practice*. Santa Barbara, Calif: ABC-CLIO
- Nelešovská, A., Spáčilová, H. (2005). *Didaktika primární školy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Neuls, F., & Viktorjeník, D. (2017). *Technická příprava v plavání*. Praha: Český svaz plaveckých sportů.
- Novotná, L. (2004). *Vývojová psychologie – dětství, dospělost, stáří*. 3.vyd. Západočeská univerzita v Plzni.
- Orel, M., Obereignerů, R. & Mentel, A. (2016). *Vybrané aspekty sebepojetí dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Pastucha, D. a kol. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada Publishing.
- Pavlíček, J. (1978). *Plavání (pro posluchače odborné TV pedagogických fakult)*. Brno.
- Pédroletti, M. (2007). *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portál

- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí. 1. vyd.* Praha: Grada publishing, a.s.
- Petrová, A. (2010). *Období mladšího školního věku. Přehled vývojové psychologie.* 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Prouzová, R. (1997). *Žalování na prvním stupni. Učitelské listy.* roč. 4, č. 10, s. 18.
- Puš, J. (1996). *Plavání.* Učební text pro cvičitele. Praha
- Roztočil., & Stloukalová. (2012). *Didaktika plavání aneb skripta nanečisto.*
 Dostupné z:
<https://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjN2LbMvLvLAhWiYpoKHSfIAdAQFggbMAA&url=http%3A%2F%2Flide.uhk.cz%2Fpdf%2Fucitel%2Froztoto1%2FSkripta%2520nane%25C4%258Disto.doc&usq=AFQjCNGKFbl46eXefxB9TNCtl5IwxKzamg&sig2=Q2TW22uN QucjHnWUdnngwg>
- Stloukalová, B. (2012). *Didaktika plavání aneb skripta nanečisto. [online].* [cit. 2016-03-03]. Dostupné z:
lide.uhk.cz/pdf/ucitel/roztoto1/Skripta%20nanečisto.doc
- Talpa, M. (1990). *Sportovní příprava VII. - plavání.* Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta.
- Turek, M. (1992). *Plávanie pre studium učiteľ'stva pre I. Stupeň ZŠ.* Košice: Univerzita P.J. Šafárika, Pedagogická fakulta.
- Vágnerová, M. (1996). *Vývojová psychologie. 1. vyd.* Praha: Karolinum.
- Vavrošová, K. (2014). *Plavecký výcvik na 1. stupni ZŠ. Praha.* Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Pedagogická fakulta. Katedra tělesné výchovy.
- Zákon č. 561/2004 Sb. Zákon o předškolním, základním, středním a vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). Získáno 4. dubna 2021 z <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>

11 PŘÍLOHY

11.1 Příloha I. – Lekce základní plavecké přípravy

1. lekce

| | |
|-----------------------|--|
| Cíl hodiny | <i>Seznámit žáky s plaveckou výukou:</i> <ul style="list-style-type: none">• bezpečné chování kolem bazénu• seznámení žáků s hlavním provozním řádem• zásady hygieny• seznámení přítomných pedagogů s povinnostmi a danou dokumentací |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none">• předat žákům informace o plaveckém výcviku• poučit je o bezpečnosti |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none">• seznámení žáků s plaveckým bazénem |
| Hlavní část | <ul style="list-style-type: none">• přezkoušení z počátečních plaveckých dovedností• nácvik dýchání (bublání do vody)• nácvik splývání v poloze na prsou (bez i s deskou)• herní aktivity ve vodě |
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none">• volnočasová aktivita dle výběru žáků• nástup a rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |

| 2. lekce | |
|-----------------------|--|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • splývání v poloze na prsou • plavecký způsob prsa (nácvik práce nohou) |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • krátká zábavná hra pro zahřátí • procvičování splývání v poloze na prsou (bez i s deskou) |
| Hlavní část | <p>1) Plavecký způsob prsa – nácvik práce nohou:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vsedě a vleže na okraji bazénu • na velkých deskách <p>2) Rozdělení žáků do družstev na základě zvládnutých dovedností prsařského plaveckého způsobu</p> |
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none"> • volnočasová aktivita dle výběru žáků • nástup a rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |

| 3. lekce | |
|-----------------------|--|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • splývání v poloze na zádech • plavecký způsob prsa (procvičování práce nohou) • skoky do vody (po nohou) |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • prsa (procvičování práce nohou) |
| Hlavní část | <ol style="list-style-type: none"> 1) Plavecký způsob prsa (zaměřit pozornost na správné vytáčení nohou) <ul style="list-style-type: none"> • ve vodě-velké a malé desky (šikovnější děti) 2) V případě nutnosti opět přerozdělit žáky 3) Skoky do vody po nohou (s bidlem) |
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none"> • volné plavání • nástup a rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |

| 4. lekce | |
|-----------------------|--|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • plavecký způsob prsa (procvičování práce nohou) • skoky do vody (po nohou) |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • prsa (procvičování práce nohou) |
| Hlavní část | <p>1) Plavecký způsob prsa (zaměřit pozornost na správné vytáčení nohou)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ve vodě-velké a malé desky (šikvnější děti) <p>2) Dýchání do vody – ukázka</p> <p>3) Skoky do vody po nohou (z bloku, s bidlem i bez)</p> <p>4) Splývání (s bidlem i bez)</p> |
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none"> • volné plavání • nástup a rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |

| 5. lekce | |
|-----------------------|--|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • plavecký způsob prsa (procvičování práce nohou) • dýchání do vody |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • prsa (procvičování práce nohou na velkých deskách) |
| Hlavní část | <p><i>1. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • prsa (procvičování práce nohou na velkých deskách) • prsa (natažené nohy s deskou) • dýchání do vody <p><i>2. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • prsa (procvičování práce nohou na velkých deskách) - malé desky (šikvnější děti) • dýchání do vody |
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none"> • volné plavání • nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |

| | 6. lekce |
|-----------------------|--|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • plavecký způsob prsa (procvičování práce nohou) • plavecký způsob prsa (návčik paží) <i>1. družstvo</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • prsařské nohy (procvičování velkých deskách) |
| Hlavní část | <p><i>1. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • prsařské nohy (procvičování na velkých deskách) • prsařské nohy (natažené s deskou) • prsařské paže (návčik na suchu ve stoje) • prsařské paže (návčik s rukama ve vodě na okraji bazénu) • prsařské paže (návčik s rukama ve vodě s pomůckami) • dýchání do vody <p><i>2. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • prsařské nohy (procvičování na velkých a malých deskách) • dýchání do vody |
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none"> • volné plavání • nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |

| 7. lekce | |
|-----------------------|---|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • plavecký způsob prsa (procvičování práce nohou) • plavecký způsob prsa (návik paží) <i>1. a 2. družstvo</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • prsařské nohy (procvičování na velkých a malých deskách) |
| Hlavní část | <p><i>1. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • prsařské nohy (procvičování na velkých deskách) • prsařské nohy (natažené s deskou) • prsařské paže (návik na suchu ve stoje) • prsařské paže (návik s rukama ve vodě na okraji bazénu) • prsařské paže (návik s rukama ve vodě s pomůckami) • prsařské paže a nohy (návik souhry) • dýchání do vody (procvičování) <p><i>2. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • prsařské nohy (velká deska) • prsařské nohy (malá deska) • prsařské paže (návik na suchu ve stoje) • prsařské paže (návik s rukama ve vodě na okraji bazénu) • prsařské paže (návik s rukama ve vodě s pomůckami) • dýchání do vody (procvičování) |

| | |
|----------------------------------|--|
| | <p><i>3. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none">• prsařské nohy (velká deska)• prsařské nohy (malá deska)• dýchání do vody (procvičování) |
| <p>Závěrečná část</p> | <ul style="list-style-type: none">• volné plavání• nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |

| 8. lekce | |
|-----------------------|--|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • plavecký způsob prsa (procvičování práce nohou) <i>všechny skupiny</i> • plavecký způsob prsa (návik paží) <i>1. a 2. družstvo</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • prsařské nohy (procvičování na velkých a malých deskách) |
| Hlavní část | <p><i>1. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • prsařské nohy (procvičování na velkých deskách) • prsařské nohy (natažené s deskou) • prsařské paže a nohy (procvičování souhry) <p><i>2. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • prsařské nohy (velká deska) • prsařské nohy (malá deska) • prsařské paže (návik na suchu ve stoje) • prsařské paže (návik s rukama ve vodě na okraji bazénu) • prsařské paže (návik s rukama ve vodě s pomůckami) • prsařské paže a nohy (návik souhry) <p><i>3. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • prsařské nohy (velká deska) • prsařské nohy (malá deska) • prsařské paže (návik na suchu ve stoje) • prsařské paže (návik s rukama ve vodě na okraji bazénu) |

| | |
|---------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• prsařské paže (nácviik s rukama ve vodě s pomůckami) |
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none">• volné plavání• nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |

| 9. lekce | |
|-----------------------|---|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • plavecký způsob prsa (procvičování práce nohou) <i>všechny skupiny</i> • plavecký způsob prsa (procvičování souhry) <i>všechny skupiny</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání na velkých a malých deskách |
| Hlavní část | <p style="text-align: center;"><i>2. a 2. Skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • prsařské paže a nohy (procvičování souhry) • procvičování splývání (na bříše a na zádech) • procvičování dýchání <p style="text-align: center;"><i>3. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • prsařské nohy (malá deska) • prsařské paže (nácvik na suchu ve stoje) • prsařské paže (nácvik s rukama ve vodě na okraji bazénu) • prsařské paže (nácvik s rukama ve vodě s pomůckami) • prsařské paže a nohy (nácvik souhry) • procvičování splývání (na bříše a na zádech) • procvičování dýchání |

| | |
|---------------------------|--|
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none">• volné plavání• nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |
|---------------------------|--|

| 10. lekce | |
|-----------------------|--|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • průběžné přezkoušení základních plaveckých dovedností • plavecký způsob prsa (procvičování souhry) <i>všechny skupiny</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání na malých deskách |
| Hlavní část | <p style="text-align: center;"><i>1. a 2. a 3. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • souhra plaveckého způsobu prsa (přezkoušení) • splývání na zádech i na břiše (přezkoušení) • skoky do vody po nohou (bez použití bidla) • nácvik ponoření do hloubky (lovení puků) |
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none"> • vodní štafety, hry na honěnou, mrazík • nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |

11. lekce

| | |
|-----------------------|--|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none">• plavecký způsob prsa (procvičování souhry) <i>všechny skupiny</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none">• nástup a kontrola docházky• seznámení s orientací a pohybem ve vodě• seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none">• rozplavání na malých deskách |
| Hlavní část | <p><i>1. a 2. a 3. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none">• souhra plaveckého způsobu prsa (procvičování) – ubíráme postupně pomůcky• procvičování ponoření do hloubky (lovení puků)• skoky do vody (z bloku) |
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none">• volné plavání• nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |

| 12. lekce | |
|-----------------------|---|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • plavecký způsob prsa (procvičování souhry) <i>2. skupina</i> • znakařské a kraulařské nohy – střídavý pohyb (návik) <i>1. skupina</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání na malých deskách |
| Hlavní část | <p><i>1. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • znakařské nohy (na suchu při okraji bazénu) • znakařské nohy (deska pod hlavou a na bříše) • znakařské nohy (deska pod hlavou ve vzpažení) • návik splývání s kraulařským kopem (s deskou ve vzpažení) • skoky do vody (z podřepu, ze stoje, z bloku) <p><i>2. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • souhra plaveckého způsobu prsa (procvičování) – bez pomůcek • skoky do vody (z podřepu, ze stoje, z bloku) |

**Závěrečná
část**

- volné plavání
- nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům)

| 13. lekce | |
|-----------------------|---|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • znakařské a kraulařské nohy – střídavý pohyb (procvičování) <i>1. a 2. skupina</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání s malými deskami |
| Hlavní část | <p><i>1. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • znakařské nohy (na suchu při okraji bazénu) • znakařské nohy (deska pod hlavou a na břicho) • znakařské nohy (deska pod hlavou ve vzpažení) • nácvik splývání s kraulařským kopem (s deskou ve vzpažení) • skoky do vody (z podřepu, ze stoje, z bloku) • lovení předmětů <p><i>2. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • znakařské nohy (na suchu při okraji bazénu) • znakařské nohy (deska pod hlavou a na břicho) • znakařské nohy (deska pod hlavou ve vzpažení) • nácvik splývání s kraulařským kopem (s deskou ve vzpažení) • skoky do vody (z podřepu, ze stoje, z bloku) • lovení předmětů |

**Závěrečná
část**

- volné plavání
- nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům)

| 14. lekce | |
|-----------------------|---|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • znakařské a kraulařské nohy – střídavý pohyb (procvičování) <i>2. skupina</i> • znakařské paže (návík) <i>1. skupina</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání bez nebo s malými deskami |
| Hlavní část | <p><i>1. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • znakařské nohy (deska pod hlavou ve vzpažení) • kraulařské nohy (deska pod hlavou ve vzpažení) • znakařské paže na suchu (návík) • znakařské paže na okraji bazénu, jedna ruka v připažením druhá v záběru (návík) • znakařské paže s plaveckou deskou na břicho (návík) <p><i>2. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • znakařské nohy (na suchu při okraji bazénu) • znakařské nohy (deska pod hlavou a na břicho) • znakařské nohy (deska pod hlavou ve vzpažení) • návík splývání s kraulařským kopem (s deskou ve vzpažení) • skoky do vody (z podřepu, ze stoje, z bloku) |

**Závěrečná
část**

- volné plavání
- nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům)

| 15. lekce | |
|-----------------------|---|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • znakařské a kraulařské nohy (procvičování) <i>1. a 2. Skupina</i> • znakařské paže (procvičování) <i>1. a 2. Skupina</i> • znakařské souhra (nácvik) <i>1. skupina</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání bez nebo s malými deskami |
| Hlavní část | <p><i>1. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • znakařské a kraulařské nohy (procvičování) – obměňování polohy paží s plaveckou deskou • znakařské paže (procvičování) <ul style="list-style-type: none"> - na suchu, při okraji bazénu, plavání pažemi (žáci si navzájem drží ve vodě nohy), jedna ruka ve vzpažení druhá v záběru • znakařské souhra (nácvik) <p><i>2. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • znakařské nohy (deska pod hlavou ve vzpažení) • kraulařské nohy (deska pod hlavou ve vzpažení) • znakařské paže na suchu (nácvik) • znakařské paže na okraji bazénu, jedna ruka v připážením druhá v záběru (nácvik) • znakařské paže s plaveckou deskou na břicho (nácvik) |

| | |
|---------------------------|--|
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none">• volné plavání• nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |
|---------------------------|--|

| 16. lekce | |
|-----------------------|--|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • znakařské a kraulařské nohy (procvičování) <i>1. a 2. Skupina</i> • znakařské paže (procvičování) <i>1. a 2. Skupina</i> • znakařská souhra (procvičování) <i>1. skupina</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání bez nebo s malými deskami (kraulařské a znakařské nohy) |
| Hlavní část | <p><i>1. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • znakařské paže (procvičování) <ul style="list-style-type: none"> - na suchu, při okraji bazénu, plavání pažemi (žáci si navzájem drží ve vodě nohy), jedna ruka ve vzpažení druhá v záběru • znakařská souhra (procvičování) – přeplavání 12,5m přezkoušení • skoky do vody (z bloku, z podřepu, ze stoje) <p><i>2. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • znakařské a kraulařské nohy (procvičování) – obměňování polohy paží s plaveckou deskou • znakařské paže (procvičování) <ul style="list-style-type: none"> - na suchu, při okraji bazénu, plavání pažemi (žáci si navzájem drží ve vodě nohy), jedna ruka ve vzpažení druhá v záběru • znakařská souhra (nácvik) |

**Závěrečná
část**

- volné plavání
- nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky
(předání žáků přítomným pedagogům)

| 17. lekce | |
|-----------------------|---|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • znakařské paže (procvičování) <i>1. a 2. skupina</i> • znakařská souhra (procvičování) <i>1. a 2. skupina</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání bez nebo s malými deskami |
| Hlavní část | <p><i>1. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • znakařská souhra (procvičování) – přeplavání šířku a délku bazénu (12,5 m a 25 m) • startovní skoky (z kleku, z podřepu, z předklonu) • startovní skoky (nácvik šipky) <p><i>2. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • znakařské paže (procvičování) <ul style="list-style-type: none"> - na suchu, při okraji bazénu, plavání pažemi (žáci si navzájem drží ve vodě nohy), jedna ruka ve vzpažení druhá v záběru • znakařská souhra (procvičování) – přeplavání 12,5m přezkoušení • skoky do vody (z bloku, z podřepu, ze stoje) |

**Závěrečná
část**

- volné plavání
- nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky
(předání žáků přítomným pedagogům)

| 18. lekce | |
|-----------------------|--|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • znakařská souhra (procvičování) 2. Skupina • kraulařský nádech a výdech (návnik) 1. skupina |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání bez nebo s malými deskami |
| Hlavní část | <p><i>1. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • kraulařské nohy s deskou ve vzpažení (návnik kraulařské polohy s nádech na stranu) • skoky do vody (šipka z okraje bazénu a z bloku) <p><i>2. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • znakařská souhra (procvičování) – přeplavání šířku a délku bazénu (12,5 m a 25 m) • startovní skoky (z kleku, z podřepu, z předklonu) • startovní skoky (návnik šipky) |
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none"> • vodní štafety, volné plavání • nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |

| 19. lekce | |
|-----------------------|---|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • kraulařské paže (návik) <i>1. skupina</i> • kraulařský nádech a výdech (návik) <i>2. skupina</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání bez nebo s malými deskami |
| Hlavní část | <p><i>1. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • kraulařské nohy s deskou ve vzpažení (návik kraulařské polohy s nádech na stranu) • návik kraulařských paží <ul style="list-style-type: none"> - na souši (ukázka) - ve vodě (stoj v předklonu, přičemž hladina sahá po bradu, a to bez i s návikem dýchání) - pohyb paží (střídavý pohyb v klidu i za chůze) <p><i>2. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • kraulařské nohy s deskou ve vzpažení (návik kraulařské polohy s nádech na stranu) • skoky do vody (šipka z okraje bazénu a z bloku) |
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none"> • volné plavání • nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |

| 20. lekce | |
|-----------------------|---|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • kraulařské paže (návik) <i>1. a 2. skupina</i> • třídobá kraulařská souhra (návik) <i>1. skupina</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání bez nebo s malými deskami |
| Hlavní část | <p><i>1. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • třídobá kraulařská souhra ve vodě (návik) <ul style="list-style-type: none"> - dobíhačka - kraulařský záběr jednou rukou - skoky do vody (z bloku) <p><i>2. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • kraulařské nohy s deskou ve vzpažení (návik kraulařské polohy s nádech na stranu) • návik kraulařských paží <ul style="list-style-type: none"> - na souši (ukázka) - ve vodě (stoj v předklonu, přičemž hladina sahá po bradu, a to bez i s návikem dýchání) - pohyb paží (střídavý pohyb v klidu i za chůze) |

| | |
|---------------------------|--|
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none">• volné plavání• nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |
|---------------------------|--|

| 21. lekce | |
|-----------------------|---|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • třídobá kraulařská souhra <i>1. a 2. skupina</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání bez nebo s malými deskami |
| Hlavní část | <p><i>1. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • třídobá kraulařská souhra ve vodě (procvičování) <ul style="list-style-type: none"> - dobíhačka - kraulařský záběr jednou rukou - uplavání kraulařského plaveckého způsobu na šířku bazénu - skoky do vody (startovní šipka z okraje bazénu a bloku s napojením na kraul) <p><i>2. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • třídobá kraulařská souhra ve vodě (návik) <ul style="list-style-type: none"> - dobíhačka - kraulařský záběr jednou rukou - skoky do vody (z bloku) |
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none"> • volné plavání • nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |

| 22. lekce | |
|-----------------------|--|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • třídobá kraulařská souhra <i>1. a 2. skupina</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání bez nebo s malými deskami |
| Hlavní část | <p><i>1. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • kraulařské nohy (procvičování) s dýcháním do strany <ul style="list-style-type: none"> - dobíhačka - kraulařský záběr jednou rukou - třídobá kraulařská souhra na šířku bazénu (nácvik) • skoky do vody (startovní šipka z okraje bazénu a bloku s napojením na kraul) <p><i>2. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • třídobá kraulařská souhra ve vodě (procvičování) <ul style="list-style-type: none"> - dobíhačka - kraulařský záběr jednou rukou - uplavání kraulařského plaveckého způsobu na šířku bazénu • skoky do vody (startovní šipka z okraje bazénu a bloku s napojením na kraul) |

| | |
|---------------------------|--|
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none">• volné plavání• nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |
|---------------------------|--|

23. lekce

| | |
|-----------------------|---|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none">• třídobá kraulařská souhra <i>1. a 2. Skupina</i>• znakařské a kraulařské nohy (souhra) <i>1. skupina</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none">• nástup a kontrola docházky• seznámení s orientací a pohybem ve vodě• seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none">• rozplavání bez nebo s malými deskami |
| Hlavní část | <p><i>1. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none">• kraulařské a znakařské nohy (procvičování)• kraulařské a znakařské nohy s napojením dolních končetin (procvičování) <p><i>2. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none">• kraulařské nohy (procvičování) s dýcháním do strany<ul style="list-style-type: none">- dobíhačka- kraulařský záběr jednou rukou- třídobá kraulařská souhra na šířku bazénu (nácvik)• skoky do vody (startovní šipka z okraje bazénu a bloku s napojením na kraul) |

**Závěrečná
část**

- volné plavání
- nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky
(předání žáků přítomným pedagogům)

| 24. lekce | |
|-----------------------|--|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • znakařské a kraulařské nohy (souhra) <i>1. a 2. skupina</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání bez nebo s malými deskami |
| Hlavní část | <p><i>1. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • znakařská souhra (plavání na délku bazénu 25 m) • kraulařská souhra (plavání na délku alespoň 12,5 m) <p><i>2. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • kraulařské a znakařské nohy (procvičování) • kraulařské a znakařské nohy s napojením dolních končetin (procvičování) |
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none"> • volné plavání • nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |

| 25. lekce | |
|-----------------------|--|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • znakařské a kraulařské nohy (souhra) <i>2. Skupina</i> • sebezáchranné prvky (nácvik) <i>1. skupina</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání bez nebo s malými deskami |
| Hlavní část | <p><i>1. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • sebezáchranné prvky <ul style="list-style-type: none"> - šlapání vody (držení lehkých předmětů nad vodní hladinou) - kontaktní plavání (ve dvojici se děti pokouší plavat znak nebo kraul) - vznášení se ve vodě tzv. floating - pád do vody (nazad schylmo) • skoky do vody (startovní šipka z okraje bazénu a bloku s napojením na kraul) <p><i>2. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • znakařská souhra (plavání na délku bazénu 25 m) • kraulařská souhra (plavání na délku alespoň 12,5 m) • skoky do vody (startovní šipka z okraje bazénu a bloku s napojením na kraul) |

| | |
|---------------------------|--|
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none">• volné plavání• nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |
|---------------------------|--|

| 26. lekce | |
|-----------------------|---|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • sebezáchranné prvky (návik) <i>1. a 2. skupina</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání bez nebo s malými deskami |
| Hlavní část | <p><i>1. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • sebezáchranné prvky <ul style="list-style-type: none"> - šlapání vody (držení lehkých předmětů nad vodní hladinou) - kontaktní plavání (ve dvojici se děti pokouší plavat znak nebo kraul) - vznášení se ve vodě tzv. floating - pád do vody (nazad schylmo) • skoky do vody (startovní šipka z okraje bazénu a bloku s napojením na kraul) <p><i>2. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • sebezáchranné prvky <ul style="list-style-type: none"> - šlapání vody (držení lehkých předmětů nad vodní hladinou) - kontaktní plavání (ve dvojici se děti pokouší plavat znak nebo kraul) - vznášení se ve vodě tzv. floating - pád do vody (nazad schylmo) • skoky do vody (startovní šipka z okraje bazénu a bloku s napojením na kraul) |

| | |
|---------------------------|--|
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none">• volné plavání• nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |
|---------------------------|--|

| 27. lekce | |
|-----------------------|---|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • sebezáchranné prvky (návik) 2. Skupina • prsařský plavecký způsob souhra (procvičování) 1. skupina |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání bez nebo s malými deskami |
| Hlavní část | <p><i>1. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • souhra plaveckého způsobu prsa (procvičování) – bez pomůcek • skoky do vody (startovní šipka z okraje bazénu a bloku s napojením na kraul) <p><i>2. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • sebezáchranné prvky <ul style="list-style-type: none"> - šlapání vody (držení lehkých předmětů nad vodní hladinou) - kontaktní plavání (ve dvojici se děti pokouší plavat znak nebo kraul) - vznášení se ve vodě tzv. floating - pád do vody (nazad schylmo) • skoky do vody (startovní šipka z okraje bazénu a bloku s napojením na kraul) |

| | |
|---------------------------|--|
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none">• volné plavání• nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |
|---------------------------|--|

28. lekce

| | |
|-----------------------|--|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none">• prsařský a znakařský plavecký způsob souhra (procvičování) <i>2. skupina</i>• znakařský plavecký způsob souhra (procvičování) <i>1. skupina</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none">• nástup a kontrola docházky• seznámení s orientací a pohybem ve vodě• seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none">• rozplavání bez nebo s malými deskami |
| Hlavní část | <p><i>1. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none">• souhra znakařského plaveckého způsobu (procvičování před zkoušky)• skoky do vody (startovní šipka z okraje bazénu a bloku s napojením na kraul) <p><i>2. skupina</i></p> <ul style="list-style-type: none">• souhra plaveckého způsobu prsa (procvičování před zkoušky)• souhra znakařského plaveckého způsobu (procvičování před zkoušky)• skoky do vody (startovní šipka z okraje bazénu a bloku s napojením na kraul) |

| | |
|---------------------------|--|
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none">• volné plavání• nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |
|---------------------------|--|

29. lekce

| | |
|-----------------------|---|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none">• plavecké závody <i>1. a 2. skupina</i> |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none">• nástup a kontrola docházky• seznámení s orientací a pohybem ve vodě• seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none">• rozplavání bez nebo s malými deskami |
| Hlavní část | <p><i>Všechny skupiny</i></p> <ul style="list-style-type: none">• souhra plaveckého způsobu prsa, znak a kraul• skoky do vody (startovní šipka z okraje bazénu a bloku s napojením na kraul) |
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none">• volné plavání• nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |

| 30. lekce | |
|-----------------------|---|
| Cíl hodiny | <ul style="list-style-type: none"> • rozloučení s dětmi formou her a soutěží |
| Úvod | <ul style="list-style-type: none"> • nástup a kontrola docházky • seznámení s orientací a pohybem ve vodě • seznámení žáků s programem a organizačními pokyny |
| Průpravná část | <ul style="list-style-type: none"> • rozplavání bez nebo s malými deskami |
| Hlavní část | <p style="text-align: center;"><i>Všechny skupiny</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • hry, štafety, závody na deskách |
| Závěrečná část | <ul style="list-style-type: none"> • volné plavání • předání “mokrého vysvědčení“ • nástup, zhodnocení hodiny, rozloučení se žáky (předání žáků přítomným pedagogům) |

11.2 Příloha II. – Schéma strukturovaného dotazníku

Výukové metody plavání

Dobrý den, mé jméno je Michael Šebestík a jsem studentem kombinovaného studia fakulty tělesné kultury v Olomouci. Připravil jsem si pro Vás dotazník, který se skládá z 23 otázek s otevřenými podotázkami. Otázky jsou zaměřené na Vaše zkušenosti s plaveckou výukou dětí na Vaší škole. Informace, které tady napíšete, poslouží pouze pro moji studii. Dotazník je anonymní a dobrovolný. Vyplněním dotazníku souhlasíte se zpracováním osobních údajů dle ustanovení zákona č.101/20000 Sb., o ochraně osobních údajů.

Správné odpovědi označte výběrem z možností. Otevřené otázky vyplňte dle Vašich zkušeností. Předem si vážím Vašeho času vyplněním tohoto dotazníku a přeji mnoho úspěchů na vlnách plavecké dráhy.

1. Jste: (Označte jen jednu z uvedených možností)

Muž

Žena

2. Kolik Vám je let?

Text stručné odpovědi

3. Jak staré děti na Vaší plavecké škole učíte?

předškolní věk

1.-2. třída ZŠ

3.-5. třída ZŠ

1. i 2. stupeň ZŠ

Jiná...

4. V jaké délce upřednostňujete výuku a proč?

45 minut

60 minut

Jiná...

5. Jaký plavecký způsob vyučujete jako první a proč?

- znak
- kraul
- prsa
- kombinované (např. znak + prsa)
- Jiná...

6. Jakou metodu výuky při výuce využíváte nejčastěji?

- smíšená
- komplexní (návik pohybové činnosti vcelku)
- analyticko-syntetická (rozklad pohybové činnosti na dílčí prvky)
- Jiná...

...

7. Používáte ve svých hodinách pomůcky?

- ano
- ne

Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ano, uveďte jaké?

Text stručné odpovědi

8. Využíváte během hodiny plavání audiovizuální techniku?

- ano
- ne

Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ano, uveďte jakou?

Text stručné odpovědi

⋮

9. Aplikujete zásobník her v rámci plavecké výuky?

ano

ne

10. Kolik dětí připadá na jednoho lektora?

méně než 8

8-12

12-15

8 u neplavců / 15 u plavců

Jiná...

⋮

11. Kolik lektorů vyučuje v jedné plavecké dráze?

1 lektor – 1 plavecká dráha

1 lektor – 2 plavecké dráhy

2 lektoři – 1 plavecká dráha (neplavci)

Jiná...

12. Jak velkým bazénem Vaše škola disponuje?

menší než 25 m

25 m

50 m

Jiná...

13. Jaké používáte diagnostické metody pro kontrolu úspěšnosti plaveckého výcviku?

- vstupní a finální posouzení dovednosti
- průběžné posouzení dovednosti
- vlastní testy
- Jiná...

14. V jakých frekvencích probíhají lekce plavecké výuky dětí základních škol?

- 1x týdně
- 1x za 14 dní
- 1x měsíčně
- Jiná...

...

15. Kolik hodin plavecké výuky u Vás absolvují ZŠ prvního stupně?

- 20 hodin
- 40 hodin
- Jiná...

16. Zaznamenali jste rostoucí zájem na Vaší škole (v době předcházející COVID-19) o plavecký výcvik ze strany základních škol?

- ano
- ne
- nevím

17. Domníváte se, že v posledních letech (v době před COVID-19) lze u dětí pozorovat zvýšený zájem o mimoškolní plavání?

- ano
- ne
- nevím

18. Kromě základního plaveckého výcviku nabízíte také jiné kurzy ve Vaší plavecké škole?

- ano
- ne

Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ano, uveďte jaké?

Text stručné odpovědi

19. Kolik celkem let působíte na plavecké škole/školách?

- 0-5 let
- 5-10 let
- 10-15 let
- 15 a více let

20. Jaká je Vaše nejvýše dosažená odborná kvalifikace?

Text stručné odpovědi

21. Na základě, kterých kritérií rozdělujete žáky do skupin?

Text stručné odpovědi

22. Jak probíhá začátek výuky?

Text stručné odpovědi

23. Jak vnímáte samotnou výuku na Vaší škole? Změnil(a) byste něco?

Text stručné odpovědi
