



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



# Výuka plavání dětí na 1. stupni základních škol

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7401 – Tělesná výchova a sport

*Studijní obor:* 7401R003 – Rekreatologie

*Autor práce:* **Dominika Peikrtová**

*Vedoucí práce:* PaedDr. Jindřich Martinec



## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Dominika Peikrtová**  
Osobní číslo: **P14000039**  
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**  
Studijní obor: **Rekreologie**  
Název tématu: **Výuka plavání dětí na 1. stupni základních škol**  
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Hlavním cílem BP je analýza výuky plavání pro děti mladšího školního věku a dále analýza plavání jako vhodné rehabilitační a volnočasové aktivity.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. Plavání. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5. GIEHRL, Josef, Michael HAHN a Vladimíra DVOŘÁKOVÁ. Plavání. České Budějovice: KOPP, 2000. ISBN 80-7232-126-9.**

Vedoucí bakalářské práce:

**PaedDr. Jindřich Martinec**

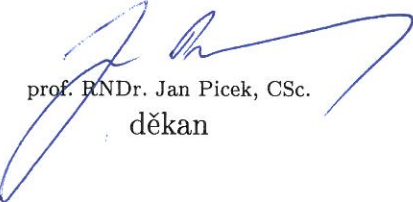
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce:

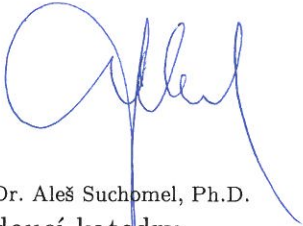
**15. prosince 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**28. dubna 2017**

  
prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan



  
doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 15. prosince 2016

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala především vedoucímu mé bakalářské práce, panu PaedDr. Jindřichu Martincovi. Za jeho cenné rady, připomínky a vstřícný přístup. Mé poděkování patří také všem zúčastněným základním školám za jejich spolupráci během anketního šetření. V neposlední řadě bych ráda poděkovala svým blízkým, kteří mi po celou dobu studia důvěřovali a podporovali mě.

## **Anotace**

Tato bakalářská práce analyzuje výuku plavání dětí na 1. stupni základních škol a zároveň pojednává o plavání jako vhodné volnočasové a rehabilitační aktivitě. Dochází k charakterizování konkrétních významů plavání, které lidem do života přináší. Dále popisuje, jakým způsobem se v České republice přistupuje k výuce plavání, jaké existují programy a kdo je za plaveckou výuku zodpovědný. Pozornost je částečně věnována metodice samotné výuky, včetně popisu základních plaveckých dovedností a plaveckých pomůcek. Součástí je také charakteristika mladšího školního věku. V závěrečné části předkládá anketní šetření, týkající se výuky plavání dětí na 1. stupni základních škol a využití plaveckého bazénu v Liberci. Anketního šetření se celkem zúčastnilo 12 základních škol a potvrdilo jeho důležitost při zařazení do povinné školní docházky.

**Klíčová slova:** plavání, volný čas, rehabilitace, mladší školní věk, výuka plavání

## **Annotation**

This bachelor thesis analyzes the teaching of swimming of children at the first level of elementary schools and at the same time deals with swimming as a suitable leisure and rehabilitation activity. Characterization of the specific meanings of swimming that people bring to life is made. It also describes how the Czech Republic approaches swimming lessons, what programs exist and who is responsible for swimming lessons. Attention is paid in part to the methodology of teaching itself, including a description of basic swimming skills and swimming aids. It is also a characteristic of a younger school age. In the final part of the questionnaire, a questionnaire is made on the teaching of children's swimming at primary school and the use of swimming pool in Liberec. A total of 12 elementary schools took part in the survey and confirmed its importance in enrolling in compulsory schooling.

**Keywords:** swimming, free time, rehabilitation, younger school age, swimming lessons

# Obsah

<b>Úvod .....</b>	<b>12</b>
<b>1 Cíl bakalářské práce .....</b>	<b>13</b>
<b>2 Plavání jako vhodná volnočasová a rehabilitační aktivita.....</b>	<b>14</b>
2.1 Socializační význam plavání .....	14
2.2 Biologický význam plavání .....	15
2.3 Další významy plavání .....	16
2.3.1 Výchovný význam plavání.....	16
2.3.2 Vzdělávací význam plavání .....	17
2.4 Plavání jako rehabilitace.....	17
2.4.1 Rehabilitace pro konkrétní zdravotní problémy.....	18
2.4.2 Plavání pro zbavení bolesti zad.....	18
2.4.3 Zdravotní plavání .....	19
2. 5 Význam plavání pro děti.....	20
<b>3 Výuka plavání dětí mladšího školního věku.....</b>	<b>22</b>
3.1 Mladší školní věk .....	22
3.2 Plavecká výuka jako pedagogický proces .....	23
3.2.1 Funkce plavecké výuky .....	24
3.2.2 Etapy plavecké výuky .....	25
3.3 Plavecká výuka ve vzdělávacích programech .....	27
3.3.1 Systém vzdělávacích programů.....	27
3.3.2 Plavání v rámcových vzdělávacích programech .....	27
3.3.3 Rozvojový program k podpoře výuky plavání na 1. stupni základních škol ..	27
3.3.4 Plavecká výuka na 1. stupni základních škol.....	28
3.3.5 Směrnice MŠMT k organizaci plavecké výuky na 1. stupni základních škol	29



3.4 Metodika plavecké výuky.....	31
3.4.1 Plavecké dovednosti.....	31
3.4.2 Plavecké způsoby .....	35
3.4.3 Plavecké pomůcky .....	42
<b>4 Metodika práce .....</b>	<b>44</b>
4.1 Charakteristika výzkumného souboru a zpracování dat .....	44
4.2 Metoda ankety .....	44
<b>5 Analýza získaných dat – výsledky výzkumu .....</b>	<b>45</b>
5.1 Závěry anketního šetření .....	63
<b>6 Závěry .....</b>	<b>65</b>
<b>7 Seznam použitých zdrojů .....</b>	<b>67</b>
<b>8 Přílohy.....</b>	<b>70</b>

## **Seznam obrázků**

Obrázek 1 Plavecký způsob kraul.....	37
Obrázek 2 Plavecký způsob znak .....	39
Obrázek 3 Plavecký způsob prsa .....	41
Obrázek 4 Plavecké desky .....	42
Obrázek 5 Plavecké nudle.....	43
Obrázek 6 Plavecké pásy .....	43

## Seznam grafů

Graf 1 Odpovědi respondentů na otázku č. 1.....	45
Graf 2 Odpovědi respondentů na otázku č. 2 .....	46
Graf 3 Odpovědi respondentů na otázku č. 3.....	47
Graf 4 Odpovědi respondentů na otázku č. 4.....	48
Graf 5 Odpovědi respondentů na otázku č. 5.....	49
Graf 6 Odpovědi respondentů na otázku č. 6.....	50
Graf 7 Odpovědi respondentů na otázku č. 7.....	51
Graf 8 Odpovědi respondentů na otázku č. 8.....	52
Graf 9 Odpovědi respondentů na otázku č. 9.....	53
Graf 10 Odpovědi respondentů na otázku č. 10.....	54
Graf 11 Odpovědi respondentů na otázku č. 11.....	55
Graf 12 Odpovědi respondentů na otázku č. 12.....	56
Graf 13 Odpovědi respondentů na otázku č. 13.....	57
Graf 14 Odpovědi respondentů na otázku č. 14.....	58
Graf 15 Odpovědi respondentů na otázku č. 15.....	59
Graf 16 Odpovědi respondentů na otázku č. 16.....	60
Graf 17 Odpovědi respondentů na otázku č. 17.....	61
Graf 18 Odpovědi respondentů na otázku č. 18.....	62

## Seznam použitých zkratk a symbolů

atd.	a tak dále
apod.	a podobně
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
např.	například
RVP	Rámcový vzdělávací program
Sb.	Sbírka zákonů
KÚ	Krajský úřad

## Úvod

Bakalářská práce se věnuje výuce plavání dětí na 1. stupni základních škol, včetně plavání jako vhodného způsobu pro trávení volného času nebo prospěšné rehabilitační aktivitě.

Téma jsem si vybrala jednak proto, že jsem se sama dříve plavání závodně věnovala a chtěla bych se mu v budoucnu jako instruktorka dětí věnovat nadále. Dalším důvodem je to, že se z mého pohledu jedná o velice přínosnou pohybovou aktivitu, která může lidem pozitivně ovlivňovat životy. A to vše bez ohledu na to, na jaké úrovni se plavání věnují.

V současné době se dá plavání označit za jednu z nejoblíbenějších pohybových aktivit populace. Plavání je pohybová aktivita, kterou je možné provozovat téměř celý život a je tak velmi oblíbené u těch nejmenších až po lidi starší generace. Plavání má pro člověka celou řadu významů, které si ne vždy lidé uvědomují. Na jedné straně tady máme významy biologické, socializační či výchovné, ale za zmínku stojí stále vzrůstající pozitivní dopad plavání v oblasti zdraví. K tomu, aby si člověk uvědomil veškeré výhody, které mu plavání přináší, je potřeba především správné vedení a výuka.

Výuka plavání je pro správné využití této aktivity naprosto klíčová a bez ní to téměř nelze. V České republice se v oblasti výuky plavání některé věci daří více, jiné méně. Pro plavání je typická snaha, zejména rodičů malých dětí, začít se seznamováním s plaváním velmi brzo, téměř od narození. Těžko plavání kojenců můžeme považovat za výuku v pravém slova smyslu, ale rozhodně zde již dochází k určitému kontaktu s vodním prostředím. S plaváním, konkrétně alespoň s jeho základní výukou, by se ovšem určitě mělo seznámit každé dítě během 1. stupně na základní škole. Není příliš podstatné, zda další kroky povedou k závodnímu či rekreačnímu plavání.

Plavání je jednou z aktivit, kde je velice důležitá správná technika a pečlivý nácvik jednotlivých částí. Aby mohlo člověka plavání stoprocentně naplňovat, je zapotřebí ovládat jeho techniku, pokud možno co nejlépe.

Na základě těchto faktů lze považovat výuku plavání na základních školách za velice významnou skutečnost. Samotná výuka by měla mít svá obecná pravidla a normy, které je třeba během ní dodržovat. Plavání může při správném vedení a dostatečné vůli přinést člověku do života velké množství pozitiv.

# **1 Cíl bakalářské práce**

Hlavním cílem bakalářské práce je analýza plavecké výuky dětí na 1. stupni základních škol. Dále charakteristika a analýza plavání jako vhodné volnočasové a pohybové aktivity.

## **Dílčí cíle**

- 1) Studium dostupné literatury.
- 2) Charakteristika věkové skupiny – mladší školní věk.
- 3) Vlastní vytvoření ankety pro základní školy.
- 4) Anketní šetření týkající se využití plaveckého bazénu a výuky plavání žáků na prvním stupni základních škol v Liberci a její následné vyhodnocení.

## 2 Plavání jako vhodná volnočasová a rehabilitační aktivita

Plavání je nedílnou součástí tělesné kultury a jako pohybová aktivita přináší lidem spoustu důležitých poznatků a působí na lidské tělo velmi pozitivně. Jak říká Preislerová (1984): *"Tělesná kultura je samostatnou specifickou oblastí kultury. Jejím hlavním úkolem je zajišťování optimalního rozvoje fyzických sil člověka, což je požadavek neodlučitelný od náležité míry pohybové aktivity. Pohybová aktivita je jednou ze základních geneticky podmíněných potřeb lidského organismu."*

Plavání patří z hlediska realizace regenerace fyzických a duševních sil, zabránění nepříznivých vlivů na organismus, včetně rehabilitací po různých úrazech, k těm nejdůležitějším a neúčinnějším pohybovým aktivitám. Má tedy svou naprosto nezpochybnitelnou biologickou a společenskou hodnotu. Samotný společenský význam spočívá zejména ve výborných a účinných zdravotních účincích (Preislerová, 1984).

### 2.1 Socializační význam plavání

Sport má v celospolečenském kontextu velký význam, sport se do společnosti výraznou měrou promítá a ovlivňuje ji. Zejména v dnešní době, kdy je mládež vedena ke sportu skrze nejrůznější vzory jednotlivých sportovních odvětví, můžeme konstatovat, že sport ovlivňuje a přidává do společnosti různé hodnoty. Plavání a všeobecně sport jako takový, má tedy pro člověka výrazný socializační význam. Proces socializace je hned od ranného věku ovlivněn skutečností, zda se jedinec stane součástí nějaké pohybové aktivity nebo sportu a také tím, zda mu tento zájem vydrží později během dospívání a následné dospělosti (Smoll a Smith, 2002).

Co se týká oblasti sportu, tak se proces socializace projevuje začleňováním do sportovní kultury, která člověka učí být sportovcem. Nejvíce lidí se se sportem seznámí v dětství a ten ho poté ovlivňuje po celý zbytek života. Samotný socializační význam spočívá v začlenění se do určité sportovní skupiny, ve které člověk pokračuje v činnosti a angažuje se v ní. Každý sport má své hodnoty a pravidla, které se musí dodržovat a člověka ovlivňují. Svá pravidla mají jednotlivé týmy, kluby atd., které musí jejich členové dodržovat, respektovat a být s nimi pokud možno co nejvíce ztotožněny (Flemr a Vajlent, 2010).

Každý sport je pro jedince přínosem trochu jiným způsobem, především je důležité, zda se jedná o kolektivní nebo individuální sport. Plavání je v tomto směru velmi

specifické, na jedné straně se jedná o sport individuální, což znamená, že jít si zaplavat automaticky neznamená zapojení dalších lidí, ale v praxi to funguje trochu jinak. Samotné sportovní plavání znamená být v kontaktu s dalšími lidmi podobného zaměření, většinou v nějakém klubu, u těch neúspěšnějších poté v reprezentacích. Ale i rekreační plavání není vyloženě jen o jednom člověku. V okamžiku, kdy přijdeme do veřejných bazénů, tak se zpravidla setkáváme s lidmi stejného zaměření. Musíme se vzájemně respektovat a dodržovat pravidla v bazénu. S plaváním se navíc za život potká víceméně úplně každý člověk. Plavání může být sportem, rehabilitační aktivitou a především aktivitou volnočasovou, zejména v létě se jedná zřejmě o jednu z nejčastějších činností většiny populace (Rehabilitace info, 2014).

Plavání je pohybovou aktivitou, která téměř není omezena věkem, zdravotním stavem či výkonností, a proto je velice oblíbenou činností všech skupin obyvatelstva. Navíc se o plavání mnohdy mluví jako o poměrně časově a finančně nenáročné aktivitě, což jen dopomáhá jeho oblíbenosti. Je ovšem otázkou, jestli zejména finanční náročnost plavání není trochu větší. Například v našich středoevropských podmínkách se rozhodně nedá po většinu roku plavat venku, a proto je třeba využívat krytých bazénů, které jsou po finanční stránce pro plavce o něco náročnější. Přesto je plavání ze všech pohybových aktivit jednou z nejpreferovanějších činností lidí bez rozdílu pohlaví, věku a profesí (Rehabilitace info, 2014).

Podle Čechovské (2008) se ovšem odborníci obávají toho, co si lidé pod pojmem plavání představují: *"U odborníků však panují obavy jednak z toho, že pod plaváním si řada lidí představuje spíše koupání než plavání, a jednak proto, že plavecká kompetence běžné populace je nízká a neumožňuje plaváním ovlivňovat tělesnou zdatnost a zdravotní stav."*

## **2.2 Biologický význam plavání**

Význam plavání pro člověka je velice široký. Od všestranného rozvoje základních funkcí lidského organismu po zatěžování veškerého svalstva člověka. Dále je posilován imunitní systém, konkrétně otužováním ve vodě. Důležitou součástí plavání je také správné dýchání, které nám zase pozitivně působí na dýchací systém a v neposlední řadě plavání ovlivňuje také činnost srdečně-cévní soustavy. Během plavání se do pohybu dostávají v podstatě všechny svalové skupiny. Plavání je příznivé pro udržování kloubní pohyblivosti, což navazuje na již zmíněnou oblíbenost tohoto sportu u lidí vyššího věku,



či lidí s různými zdravotními problémy či nadváhou, protože pro skupiny těchto lidí jsou aktivity s pozitivním vlivem na kloubní pohyblivost zvláště důležité. Plavání může člověka uklidňovat, a po přidání pozitiva na lidskou psychiku lze konstatovat, že plavání působí na člověka pozitivně po všech směrech (Rehabilitace info, 2014).

Jak říká Bělková (1994): *"Zdraví považujeme za nejvýznamnější faktor existence a činnosti člověka"*.

Plavání zatěžuje všestranným a rovnoměrným způsobem svalstvo, a to velké i malé svalové skupiny, což vede k lepšímu prokrvování tkání a zapojování do činnosti skupiny, které jsou lidmi v rámci normálního života zanedbávány. Plavání lidem také podporuje správný růst svalů, jejich napětí a uvolňování. Kloubní pohyblivost a její rozvoj je způsoben velkým rozsahem pohybů horních a dolních končetin. Otuzování organismu člověka během plavání je dáno pohybem v chladnější vodě, občas například za méně příznivého počasí apod. Člověk je následně díky tomuto vlivu odolnější proti teplotním změnám a infekčním onemocněním, tato skutečnost je významná především pro děti předškolního a školního věku. Dalším důležitým faktorem je naprosto čistý vzduch, bez prachu apod., i proto se plavání rozhodně nemusí bát lidé respiračně oslabení. Jednou z velkých výhod plavání je jeho minimální rizikovost na různá svalová zranění, na která trpí značná část sportovců, ať už profesionálních nebo rekreačních. Zmíněná byla již i pozitivní funkce plavání na lidskou psychiku a náladu, což zapříčiňuje bezprostřední kontakt. S vodou vyhovujícím a výborným prostředím má v tomto směru na člověka sice nenápadný, zato velmi pozitivní vliv (Bělková, 1994).

## **2.3 Další významy plavání**

### **2.3.1 Výchovný význam plavání**

Výuka plavání se většinou odehrává v malém kolektivu. Vzhledem k tomu, že se tak děje v poněkud nezvyklém prostředí ve vodě, tak to má za příčinu vyšší soudržnost a sounáležitost všech přítomných. Plavání v lidech a především dětech pěstuje ochotu pomáhat druhým lidem, povzbuzovat ostatní kolegy a za úspěch je také pochválit. V případě výchovného významu lze konstatovat, že si tyto vlastnosti jedinec přenáší do běžného života, tedy do kolektivu, rodiny či pracoviště. Plavání člověku nepřináší pouze pocity radosti a nadšení, ale i pocit jakéhosi strachu ze změněných podmínek, které musí překonávat. Během plavání člověk často překonává pocity únavy, chladu apod., jejichž překonávání člověk posiluje důvěru v sebe sama. Plavání tedy na člověka rozhodně

působí i z hlediska výchovného procesu, což si málokdo uvědomuje a v souvislosti s plaváním se tato stránka připomíná jen zřídka (Motyčka, 2001).

### **2.3.2 Vzdělávací význam plavání**

K výuce plavání je nezbytné mít teoretické znalosti. Trenéři, učitelé a lidé, kteří mají výuku plavání na starosti se snaží aplikovat nejnovější pedagogické poznatky, nejnovější trendy daného sportu a moderním způsobem připravovat a učit své svěřence dané pohybové aktivitě. Plavání není výjimkou, pouze dobré využití praktických a teoretických dovedností současně může docházet k opravdu kvalitní výuce plavání. Vzdělávání a zdokonalování procesu výuky je nikdy nekončícím příběhem. Neustále se vyvíjející svět sportu nutí a dále bude nutit, aby lidé své znalosti neustále zlepšovali (Motyčka, 2001).

## **2.4 Plavání jako rehabilitace**

Velká část populace má pravidelné nebo občasné zdravotní problémy, které by mohly být často zčásti nebo úplně odstraněny vhodným pohybem. U zdravých lidí je zase vhodná pohybová aktivita prospěšná jako prevence do budoucna. Dnešní populace má různé specifické požadavky, takže lze pohybovou aktivitu využívat i jako regeneraci, seberealizaci a další potřeby jedince. Plavání má neoddiskutovatelné pozitivní účinky v rámci rehabilitačních a relaxačních potřebách a je vhodné pro lidi, kteří prodělali nějaké zranění či dokonce operaci (Čechovská a Pokorná, 2015).

Jak bylo napsáno v jedné z předešlých podkapitol, plavání je z hlediska úrazů a zranění, při dodržování pravidel a správné techniky, zřejmě nejbezpečnějším sportem, který má v drtivé většině pozitivní vliv na lidské tělo (Rehabilitace info, 2014)

Lidé, kteří potřebují plavání jako rehabilitaci, mají problémy s různými částmi těla. Ovšem plavání, díky své komplexnosti působení na všechny svaly lidského těla, dokáže při správném cvičení pomoci téměř každému. Musí se zvolit správný způsob plavání, vhodný styl, náročnost apod. Za vhodnou pohybovou aktivitu je považováno jak tradiční plavání, tak plavání zdravotní, kondiční, rekreační nebo různé druhy plaveckých sportů (Čechovská a Pokorná, 2015).

### **2.4.1 Rehabilitace pro konkrétní zdravotní problémy**

Plavání dokáže při správném dávkování člověku pomoci v mnoha směrech. Plavání jako rehabilitace se často doporučuje zejména lidem po operacích kloubů dolních končetin. Především při plavání kraulem jsou účinky velice pozitivní, vhodný je i po operaci kolen či kyčlí. Ze začátku by měl člověk postupovat opatrně, aby nedošlo k přetížení svalu. Například přidržování se na okraji bazénu, chůze ve vodě apod., později se už začne s plaváním. Podobným způsobem by měli postupvat i lidé, kteří mají problémy s rameny nebo rehabilitují po operacích ramenních kloubů. Znovu se doporučuje začít pomalu ve vodě chůzí, přidržováním a až poté přejít k plavání, ideálně na zádech pomocí desky a následně zlehka začít otáčet rameny. Pozor je třeba si dávat také na prsařský styl, lidé často plavou hlavou nad vodou a může to mít negativní vliv na páteř. Dalším plaveckým stylem je znak, který se doporučuje pro jedince, kteří mají problémy s lordózou v oblasti bederní páteře a vertebrogenními problémy. Ideální je znak plavat vodorovně s bradou ke krku, zároveň dochází k protahování prsou, jejichž zkracování člověku způsobují problémy s krkem a dalšími částmi těla (Dušková, In Sportex.cz, 2016).

### **2.4.2 Plavání pro zbavení bolesti zad**

Sportovní aktivity, ve kterých se lidé vystavují nárazům na tvrdou zem, jsou vysoce rizikové pro opotřebovávání kloubů a páteře. Plavání naopak klouby nezatěžuje, překonávání odporu vody není totiž pro klouby nějak nebezpečné. Plavání je tak z tohoto pohledu vhodné pro lidi, kteří si na své klouby musejí dávat pozor (nadváha, zranění atd.) a také jako doplňková aktivita. Plavání je typické tím, že při pravidelném tréninku člověku zpevňuje svalstvo a člověk poté není na bolest kloubů tolik háklivý. Velmi důležité na plavání je správná technika plaveckých stylů, v tom okamžiku totiž člověk při plavání zatěžuje skutečně téměř všechny svaly, včetně těch břišních a zádočných, které jsou při ochablosti častou příčinou vleklých problémů s bolestí zad u mnoha lidí. Dalším důležitým prvkem je správné dýchání. Plavání člověku velmi zvyšuje kapacitu plic a při dechu se využívá bránice, celý hrudní koš a prostor pod klíčovou kostí. Správné dýchání člověk využije téměř v jakékoliv činnosti běžného života. Je velmi důležité znát své možnosti a omezení. K tomu by měl člověku pomoci dobrý fyzioterapeut, který je každému schopný naplánovat vždy takovou dávku činnosti, která by měla jeho zdravotnímu stavu pomoci (Dušková, In Sportex.cz, 2016).

### 2.4.3 Zdravotní plavání

Jedná se o novou formu plavání, která se velmi často překrývá například s plaváním rehabilitačním. Při tomto plavání se daleko více využívá plaveckých dovedností a velkého množství plaveckých pomůcek než u běžného rehabilitačního plavání. Velkou výhodou pro zdravotní plavání je jeho zaměření i na skupiny osob se zvláštními potřebami a vyžadující specifický přístup. Mezi lidmi se zvláštními potřebami řadíme kojence a batolata, seniory (muži a ženy nad 60 let), těhotné ženy. Zdravotní plavání probíhá v rámci specializovaných programů, které jsou uzpůsobeny pro děti, seniory, těhotné matky, zdravotně oslabené nebo postižené osoby. Pro osoby se specifickými potřebami, které vyžadují zvláštní přístup, je třeba konzultace s lékařem. Především proto, aby bylo cvičení člověku ku prospěchu zdraví a vše probíhalo tak, jak má. Bezpečnost provádění aktivit ve vodě je totiž nadřazeno všemu ostatnímu. Pro zdravotní plavání je výhodou pokud má jedinec dobrou plaveckou úroveň hned od začátku, ale i v opačném případě lze zdravotní plavání provozovat, ovšem je zapotřebí postupně plavecké dovednosti zdokonalovat. Často se musí začít základní plaveckou výukou, případně obnovováním plaveckých dovedností po úrazech. Vychází se tedy z daných možností jednotlivých lidí. Zdravotní plavání mimo jiné vyžaduje určité podmínky, ať už se jedná o kvalitu prostředí nebo kvalitu pedagogů. Při kvalitě prostředí se bavíme o celkovém zázemí, bezbariérovosti, plaveckých pomůčkách a také vhodné teplotě a hloubce vody (Čechovská a Pokorná 2015).

V těchto programech může člověk využít celou řadu pohybových aktivit. Důraz se vždy klade především na zdravotní efekt. Ve srovnání s kondičními aktivitami, se ve zdravotním plavání lpí na přesnosti a kvalitě daných cvičení, intenzita má druhořadý význam. Využíváním vlastností vodního prostředí a specifických pohybových aktivit dosahuje zdravotní plavání zdravotní prevenci pro člověka. Podporuje rehabilitaci při zdravotních problémech, dále slouží i jako regenerace fyzických a duševních sil, rozvoje plaveckých dovedností a v neposlední řadě také pomáhá k intergraci a socializaci lidí se specifickými potřebami. Mezi hlavní činnosti zdravotního plavání patří vznášení, šlapání ve vodě, polohování ve vodě, plavecké dýchání a ploutvové pohyby. Organizace takového programu zdravotního plavání není příliš složitá. Na úplném začátku zpravidla dochází k rozcvičení na suchu a následné rozplavání ve vodě. Následně se přechází k hlavní části, samotné plavecké hodině. Na závěr všeho dochází k velmi důležitému vyplavání (Čechovská a Pokorná, 2015).

## 2. 5 Význam plavání pro děti

Jak již bylo v předchozích kapitolách řečeno, plavání je vhodná pohybová aktivita pro každý věk. Je vhodné pro starší jedince, pro osoby s oslabením, se zdravotními potížemi nebo pro osoby, které se zotavují z některých úrazů. Zapomenout nesmíme ale ani na děti, pro které je plavání též nesmírně vhodnou a prospěšnou aktivitou (Čechovská a Miler, 2008).

Největší vliv na dítě má plavání v okamžiku, kdy se mu začne věnovat pravidelně a začlení se do určitého kroužku, programu nebo plaveckého klubu. Až v tuto chvíli může na dítě plavání působit úplně a ovlivňovat jeho život. Plavání se v České republice dělí na základní a zdokonalovací plavecký výcvik. Před dovršením 6 let se jedná v rámci aktivit ve vodě o různá plavání batolat, kojenců, předplavecký výcvik či předškolní plavání (viz výše). Zjednodušeně řečeno se ve všech těchto typech plavání dítě pouze seznamuje s vodním prostředím a zvyká si na prostředí, v němž plavecká výuka probíhá. Od 6 let věku už se pomalu začíná s určitou výukou a dítě již na plavání reaguje trochu jiným způsobem. Děti v rozmezí 6 – 7 let jsou již většinou schopné hravou formou začít s výukou plavání. V tomto věku už většinou díky mateřské školce umějí reagovat na pokyny určené všem. Nutno zmínit, že fáze vývoje se u jednotlivých dětí někdy výrazně liší, proto může být výuka v tomto věku ještě stále velice náročná. Ideálně se pracuje až s dětmi od 9. a 10. roku života (Frantová, 2008).

Plavání bez ohledu na to, zda se mu někdo věnuje s rodiči již od prvního roku života, nebo se s ním seznámí až déle, má na dítě převážně pozitivní vliv. Vedou se různé dohady o tom, kdy je vhodné děti poprvé seznamovat s vodou a jaké dopady to na ně bude mít. Tato otázka se zřejmě nikdy úplně nevyřeší, ale je zřejmé, že každé dítě by se mělo s vodou dříve nebo později seznámit a osvojit si alespoň základní dovednosti ve vodě. Plavání má tedy prokazatelně na děti velké množství pozitivních vlivů, ale stejně jako další aktivní pohybové činnosti a sporty, i ono sebou nese celou řadu specifických rizik.

### **Pozitivní vlivy plavání**

- rozvoj motorických schopností dítěte, rozvoj orientačních dovedností
- psychické i fyzické otužování
- prevence utonutí, získání pocitu bezpečí ve vodě a zároveň respektu z ní
- získání správných návyků ve vodním prostředí
- začlenění do kolektivu, společnosti, možnost srovnání s vrstevníky

- učení se, schopnost následovat příklad
- rozvoj komunikačních dovedností, vytrvalosti
- sebedůvěra, nezávislost na okolí i rodičích, zpestření denního režimu dětí  
(Skovajsová, 2013)

Plavání však může přinést i negativní dopad. Patří sem zejména kožní infekce, převážně plísňe. Kožní infekce se přenáší podlahami ve sprchách a šatnách, nikoliv vodou, která bývá pravidelně dezinfikována. Chránit se můžeme plážovou sportovní obuví nebo příležitostní dezinfekcí kůže. Dalším negativním vlivem je nadměrné vysušení pokožky obličeje a těla, ke kterému dochází při dlouhodobém a opakovaném pobytu v chlorované vodě. Chemické látky a bakterie ve vodě mohou zapříčinit zánět očních spojivek. Proti těmto zánětům se můžeme částečně chránit používáním plaveckých brýlí (Motyčka, 2001).

### **3 Výuka plavání dětí mladšího školního věku**

Vodní prostředí dokáže člověk využívat mnoha způsoby. Čím lepším je plavcem, tím více těch možností má. Plavecká výuka je proces, při kterém si člověk osvojuje jednotlivé dovednosti. Je to především pohyb ve vodě, kde své dovednosti zdokonaluje, pokud možno celoživotně. S plaveckou přípravou je možné začít velice brzy díky tzv. baby plavání, ovšem těžko v tomto případě můžeme mluvit o plnohodnotné výuce. S tou lze začít až v okamžiku, kdy je dítě s námi schopno spolupracovat a plnit požadované úkoly. Jedná se tedy u většiny dětí o věk předškolní. Nejlépe se spolupracuje s dětmi až mezi devátým a desátým rokem života. V tomto období se pracuje velmi dobře s dětmi u veškerých pohybových aktivit, včetně plavání. V uvedeném věku je již dítě dostatečně koncentrováno na výuku, velmi dobře se vyrovnává s vodním prostředím a dokáže o výuce přemýšlet racionálně. Možná i proto se rodiče a učitelé snaží u dětí začínat s plaváním dříve, protože od určitého věku už nemají tak výhodnou pozici. (Čechovská a Miler, 2008).

#### **3.1 Mladší školní věk**

Za mladší školní věk považujeme období od šesti do deseti až jedenácti let. Období mladšího školního věku bývá zpravidla vymezené nástupem dítěte do školy, k čemuž obvykle dochází mezi šestým a sedmým rokem života. Období 1. stupně na základní škole je velice důležitým bodem v životě každého člověka a dochází v něm k významným změnám. Před nástupem do školy se u dětí vždy zjišťuje školní zralost, konkrétně fyzická zralost, kognitivní vyspělost, sociální a citová vyspělost, na kterých závisí to, kdy dítě začne chodit do školy. Problémy s vymezením mladšího školního věku mohou nastat v okamžiku, kdy nezralé dítě nejprve nastoupí do školy, ale posléze je vráceno zpátky do mateřské školy, což se ovšem stává jen sporadicky. Fyzická zralost se v tomto období života projevuje jako první strukturální proměna, změnou tělesné stavby a tělesných proporcí, zejména hlava už není vůči tělu tak veliká, protahuje se hrudník a zplošťuje trup. Kognitivní vyspělost spočívá ve zlepšování analytického myšlení, dítě začíná na situace reagovat racionálně, je schopno si zapamatovat pokyny, má zájem být něčím zaměstnán a snaží se dodržovat pokyny. V oblasti sociální a citové vyspělosti začíná být dítě emocionálně relativně stabilní, což se projevuje méně impulsivními reakcemi. Dítě začíná mít potřebu setkávat se s vrstevníky a dodržovat zvyky a zájmy dětských skupin (Řezáčová, 2009).

V období mladšího školního věku je velice důležitý také tělesný vývoj a vývoj motoriky. Někde kolem osmého roku dochází ke zpomalení růstu, dále se v období od šesti do deseti let posiluje organismus, zvyšuje se hmotnost mozku, objem srdce a dochází ke zdokonalování činnosti svalů a kloubů. Dítě v tomto období prokazuje výrazný zájem o sport a jakoukoliv pohybovou aktivitu. Jeho pohyby jsou účelnější, přesnější, koordinovanější a rychlejší. Dítě začíná být také daleko více zvědavé, vytrvalé a lépe vnímá okolní svět. Mezi desátým a jedenáctým rokem života má obvykle stejně přesné vnímání jako dospělý člověk. Dítě je schopno odlišit fantazii od skutečnosti, velmi specificky se k dětem mladšího věku musí přistupovat pro udržení jejich pozornosti, která je ze začátku krátkodobá a dítě snadno podlehne rušivým jevům (Řezáčová, 2009).

Ohledně emocionální stránky je třeba zdůraznit ustupování lability a dítě přestává být impulzivní. Emocionální stránka má značný vliv na celkovou spokojenost dítěte. Morální vývoj je velkou měrou v rukách rodičů a lidí, kteří působí na dítě ve výchově. Mladší školní věk je u většiny dětí doprovázen mnoha činnostmi, plněním zadaných úkolů apod. Dítě si v tomto období velmi často začíná vybírat samo různé hry, které slouží jako odreagování od školy. Jedním druhem těchto her jsou i hry sportovní a dítě má v tomto věku předpoklad vybrat si pro sebe tu nejvhodnější pohybovou aktivitu, které by se chtělo do budoucna věnovat (Řezáčová, 2009).

### **3.2 Plavecká výuka jako pedagogický proces**

Plaveckou výuku považujeme za pedagogický proces, jenž obsahuje tři základní oblasti tělovýchovného procesu.

- 1) výuka pohybových dovedností
- 2) rozvoj pohybových schopností
- 3) oblast výchovného působení

Všechny tři základní oblasti jsou plaveckou výukou pozitivně ovlivňovány a plavecká výuka k jejich rozvoji významnou měrou přispívá. Co se týká pohybových dovedností, tak výuka plavání má za úkol naučit děti speciálním pohybovým dovednostem, které jsou pro plavání a pohyb ve vodě klíčové. Těmito dovednostmi rozumíme dýchání, potápění, splývání a skoky do vody. Mezi hlavní cíle plavecké výuky patří také naučení neplavců ovládat jeden plavecký způsob, kterým jednotlivci vytvoří dobrý základ pro osvojení si a zvládnutí dalších způsobů plavání. Součástí jsou i získané



zvláštní vědomosti a poznatky, které se dítě během plavecké výuky učí a postupně si je uvědomuje (Bělková, 1994).

Základní plavecká výuka sice ovlivňuje spíše psychickou stránku dítěte a není tolik zaměřená na kondiční schopnosti, ale i přesto vede k rozvoji funkční zdatnosti, výkonnosti a odolnosti, což je předpokladem pro následné zdokonalování vytrvalostních schopností. Rozvíjí se i některé další speciální schopnosti, jako cit pro vodu apod. Plavecká výuka silně působí i na stránku výchovnou. Tato výchovná složka se projevuje třemi způsoby. Tím prvním je zdokonalování a nalézání morálních vlastností, jako houževnatost, cílevědomost, překonávání překážek a zvyšování sebedůvěry. To se děje v souvislosti s adaptací na nové vodní prostředí a menší strach z plavání při začátcích základní plavecké výuky. Druhým pozitivním jevem je, že při správném vedení si během výuky neplavec začne postupně uvědomovat skutečnost, jak je plavání prospěšné a dojde k vytvoření velice kladného postoje vůči této pohybové aktivitě. Posledním vlivem, který je třeba zmínit, je působení na sociální chování, kdy v souvislosti s tím, kde se plavecká výuka odehrává, kdo jí vede a kdo se jí účastní, získává dítě povědomí o hygienických zásadách či o chování na veřejných místech. Efektivnost plavecké výuky jako takové závisí na spolupráci více činitelů, konkrétně zde vystupuje pedagog (učitel, trenér), žáci, činnosti se svými specifiky a také podmínky činnosti (Bělková, 1994).

### **3.2.1 Funkce plavecké výuky**

Jako důvod plavecké výuky bývá často uváděna bezpečnost dětí. Bezpečnost ovšem není jediným důvodem, proč je plavecká výuka důležitá, významů má celou řadu. Plavecká výuka vede děti v souvislosti s vodním prostředím k hygienickým návykům, k otužování organismu, zabezpečuje pohybové využití dítěte, je prospěšná pro rozvoj pohybových schopností, pozitivně se podepisuje na některých psychických vlastnostech dítěte či pěstuje v dítěti potřebu pohybové aktivity během každodenního života (Dvořáková, 2010).

### 3.2.2 Etapy plavecké výuky

Plavecká výuka je rozdělována do tří etap, a to přípravnou, základní a zdokonalovací. Toto rozdělení nemusí být úplně přesné, protože plavecký výcvik je velice individuální a u mnohých se může výrazně lišit průběh, proto je velmi obtížné určovat, kdy jedna etapa končí a další začíná. Každá z etap se zaměřuje na odlišné úkoly a vždy se snaží dítě připravit na etapu následující.

Přípravná etapa se zpravidla týká dětí předškolního věku, přesto není výjimkou, že se může týkat i lidí staršího věku, kteří s plaváním teprve začínají. Přípravná etapa má za úkol pomoci s adaptací na vodu, kdy se během výuky většinou neplní úkoly, ale jde jen o vyrovnávání se s prostředím ze strany každého neplavce. Důležité je také postupné získávání orientace ve vodě a postupné sžívání s vodním prostředím, které vede až k připravenosti na přechod k dalším etapám výuky, výuce jednotlivých plaveckých způsobů. Převládajícím prvkem výuky je v této etapě hra, kterou se dítě adaptuje s prostředím nejlépe. Velice účelné mohou být i jednoduché úkoly. Dítě by se během této etapy mělo seznámit s potápěním pod hladinu, správným dýcháním, splýváním a jak již bylo zmíněno, orientací ve vodě (Pokorná, 2015).

Na přípravnou etapu navazuje etapa základní. Jedná se o etapu, která probíhá během výuky na 1. stupni základních škol. Zpravidla v rozsahu 40 lekcí během dvou let po sobě následujících ročnících. Základní etapa ještě také zahrnuje proces adaptace, ale převládá již složka motorická a měla by vést k dokonalému zvládnutí jednoho plaveckého způsobu. Základní plavecká výuka v sobě zahrnuje učivo, které lze shrnout do několika bodů. Jedním z úkolů je osvojení si hygieny plavání, ovšem naprostým základem je kompetence žáků, která v sobě skrývá zvládnutí jednoho plaveckého stylu a jeho techniky. To vše v souvislosti s adaptací na vodní prostředí a se schopností reakce při pádu do vody. I tyto základní věci jsou dostatečným materiálem pro výuku, která může být pro děti pestrá a zábavná. Zapomínat by se v tomto období nemělo ani na seznámení s některými prvky sebezáchrany, jako vznášení, krátké plavání pod vodou nebo základy pomoci dalším plavcům. Všechny tyto na první pohled naprosto základní věci jsou nesmírně důležité a je nezbytné, aby si je děti na 1. stupni vyzkoušely a pokud možno naučily, což jim umožní od 2. stupně na těchto věcech pracovat a následně své plavecké dovednosti zdokonalovat (Pokorná, 2015).

Co se týká volby prvního plaveckého způsobu, existují u odborníků rozdíly v názorech a odpovědi na otázku, kterým plaveckým způsobem je nejlepší začít, nejsou vůbec jednoznačné. S jistotou lze konstatovat ale to, že se rozhodně upřednostňují v současné době techniky sportovního plavání, nikoli například bok, kraul – sáhy nebo historický způsob prsou. Každý plavecký odborník má na tuto problematiku svůj názor, a jak už to bývá, tak každý styl má své výhody a nevýhody. U kraulu je otázkou, zda dítě zvládne skloubit pohyb paží a dýchání, znak je problematický zase z hlediska správného splývání a prsa zase svou technickou náročností, která je zvládána ze začátku spíše nadanějšími a pozornějšími jedinci. Pro plavecké vzdělávání se přeci jen dává největší přednost kraulu, který se dá při dodržení některých zásad zvládnout poměrně dobře a není třeba se ho výrazně obávat (Čechovská a Miler 2008).

Zvládnutí jednoho plaveckého způsobu pak předpokládá zdokonalovací etapu, která navazuje na etapu základní. Cílem je zlepšování pohybů, zdokonalování již naučeného plaveckého způsobu a osvojení si i způsobů dalších. Do této etapy lze zařadit plaveckou výuku na 2. stupni základních škol, ale i dospělé plavání, plavání pro těhotné nebo seniorské plavání (Bělková, 1994).

A koho již můžeme považovat za plavce? Odpovědi na tuto otázku se často poměrně liší. Bělková (1994) tvrdí, že: *"V současném pojetí považujeme za plavce v plném slova smyslu toho, kdo se dokáže vyrovnat s požadavky vodního prostředí a uplave vzdálenost 200 m bez přerušení, bezpečně a bez známek vyčerpání."*

Naopak člověka, který není schopný uplavat ani 10 metrů, považujeme za úplného neplavce, u vzdálenosti do 200 metrů můžeme mluvit o částečné znalosti plavání. U dětské populace do 10 let můžeme za plavce považovat toho, kdo uplave 100 metrů a více, naopak za začátečníka toho, kdo nedokáže uplavat více než 10 metrů. Pro ty, kteří už jsou dle těchto kritérií považováni za plavce, existují další kritéria, podle kterých si mohou srovnat své plavecké dovednosti. Jedním ze způsobu tohoto zjištění může být například tzv. dvanáctiminutový test plavání podle Coopera. Měří se uplavaná vzdálenost během 12 minut, a to libovolným plaveckým způsobem a odpočinkem podle potřeby (Čechovská a Miler, 2008).

### **3.3 Plavecká výuka ve vzdělávacích programech**

#### **3.3.1 Systém vzdělávacích programů**

Systém vzdělávacích programů je upraven v §3 zákona č. 561/2004 Sb. (školský zákon). Na starosti ho má Ministerstvo školství, tělovýchovy a mládeže (Ministerstvo školství), které zpracovává Národní program vzdělávání a po konzultacích s mnoha odborníky a příslušnými orgány jej předkládá k projednání vládě. Národní program má na starosti hlavní oblasti vzdělávání, jejich obsah a prostředky, které jsou potřebné pro jejich realizaci. Pro každý obor vzdělání jsou vydávány rámcové vzdělávací programy, které určují obsah a podmínky vzdělávání a jsou závazné jednotlivé školy. Vzdělávání v konkrétních školách se řídí prostřednictvím školních vzdělávacích programů, které jsou upraveny v § 5 téhož zákona. Školní vzdělávací program musí být vždy v souladu s rámcovým vzdělávacím programem, který vydává Ministerstvo školství. Rámcové a školní vzdělávací programy jsou upraveny v § 4 a násl. školského zákona (Zákon pro lidi, 2004).

#### **3.3.2 Plavání v rámcových vzdělávacích programech**

Povinnost zahrnout do vyučovacích osnov měli ředitelé poprvé od roku 1980, kdy plaveckou výuku měli na starosti plavčíci nebo učitelé plavání a vyučování plavání se odehrávalo přímo v plaveckých bazénech (Markvartová, 2015).

Vymezení plavání v rámci vzdělávacích programů spočívá v rozdělení na tři období. První se týká základní plavecké výuky, kde jde o první stupeň základních škol. Druhé období je zdokonalovací plavecká výuka, která se týká druhého stupně základních škol. Posledním, třetím obdobím je výuka na středních školách, jde většinou o zdokonalování osvojené plavecké techniky apod. (Pokorná, 2015).

#### **3.3.3 Rozvojový program k podpoře výuky plavání na 1. stupni základních škol**

V této podkapitole bych se ráda věnovala poslednímu rozvojovému programu, který se týkal výuky plavání na 1. stupni základních škol. Program byl vyhlášen Ministerstvem školství, a to na období od 1. 9. 2017 – 31. 12. 2017. Jasným cílem rozvojového programu je podpora výuky plavání na 1. stupni na všech školách, s tou podmínkou, že výuka tímto programem podpořená, musí být zahrnuta ve školním vzdělávacím programu dané školy. Prostřednictvím dotace dojde k podpoře výuky plavání, zejména pro dopravu z místa školy na místo vyučování plavání, samozřejmě včetně cesty zpět, což by mělo ulevit

peněženkám rodičů žáků. Být součástí tohoto rozvojového programu má každá škola zařazená do rejstříku škol a školských zařízení, a to na základě žádosti ministerstvu. Žádost o peněžité příspěvek musí obsahovat i čestné prohlášení a další etapa tohoto programu by měla následovat hned začátkem roku 2018, na období leden-červen 2018 (MŠMT, 2017).

### **3.3.4 Plavecká výuka na 1. stupni základních škol**

Plavecká výuka na 1. stupni základních škol přispívá k všestrannému tělesnému rozvoji dětí. Jednou z nejvýznamnějších aktivit v rámci tělesné výchovy je plavání. Výuka plavání na 1. stupni je organizována určitým rozsahem hodin, konkrétně to bývá 20 hodin za jeden ročník, s tím, že se tak děje ve dvou po sobě následujících ročnících, obvykle tedy kolem 40 hodin výuky za 1. stupeň. (MŠMT, 2015)

Plavecká výuka žáků základních škol probíhá v České republice od šedesátých let 20. století. Jedná se tedy o dlouhodobou, účelnou a prospěšnou činnost, jenž velmi pomohla zlepšit plaveckou gramotnost dětí na základních školách. Podle některých šetření České školní inspekce vychází, že už v roce 2010 více než 90 % základních škol mělo ve své výuce plavání zahrnuto. Výuka plavání je samozřejmě významně podporována Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT), které si uvědomuje jeho důležitost. MŠMT pro výuku plavání na základních školách doporučuje mít v rámci tohoto programu zhruba 40 hodin výuky po absolvování 1. stupně. K tomu, aby byla výuka plavání efektivní a maximálně prospěšná, je doporučováno rozdělení výuky na dva po sobě následující ročníky 1. stupně v rozsahu minimálně 20 hodin výuky za jeden ročník. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání pak určí, že plavání jako součást oboru Tělesná výchova, bude bráno jako učivo. Poté základní škola zařadí plaveckou výuku do svého školního vzdělávacího programu a bude tak vyučována podle vyhlášky č. 48/2005 Sb., která prochází častou novelizací. Výuka plavání je pak od okamžiku zařazení již součástí vzdělávání v té dané základní škole. V takovém případě je vzdělávání vedeno v souladu se zákonem č. 561/2004 Sb., za což nese odpovědnost ředitel školy. Ředitel také prověří odbornost výuky, hygienické podmínky zařízení, ve kterém výuka probíhá a zajistí ochranu a bezpečnost dětí během výuky (MŠMT, 2015).

### **3.3.5 Směrnice MŠMT k organizaci plavecké výuky na 1. stupni základních škol**

#### **§ 1 Cíl plaveckého výcviku**

*„Základní škola organizuje plavecký výcvik v rámci povinné tělesné výchovy. Cílem plaveckého výcviku je naučit všechny zdravotně schopné děti plavat.“*

#### **§ 2 Organizace základního plaveckého výcviku**

*„Na prvním stupni ZŠ se plavecký výcvik provádí v rozsahu 20 vyučovacích hodin nejpozději ve 4. ročníku.“ „K plaveckému výcviku se používá především školních bazénů, v nichž se plavecký výcvik provádí v hodinách tělesné výchovy. Školy, které nemají možnost organizovat plavecký výcvik ve školních bazénech, organizují plavecký výcvik v bazénech formou kurzů základního plavání. Vyučovací hodiny kurzů nahrazují hodiny tělesné výchovy stanovené učebním plánem pro příslušný školní rok.“*

*„K plaveckému výcviku lze využít i pobyt žáků ve škole v přírodě. Plavecký výcvik v kurzu, v hodinách tělesné výchovy se řídí učebními osnovami tělesné výchovy.“*

*„Okresní úřad vypracuje pro každý školní rok ve spolupráci s řediteli škol, jejichž součástí je školní bazén, v němž se provádí školní výcvik, harmonogram plaveckého výcviku žáků prvního stupně. S harmonogramem seznámí do konce srpna předcházejícího školního roku všechny školy, které odborně vede a které budou do zřízeného plaveckého výcviku zařazeny. Plavecký výcvik žáků školy zajišťuje ředitel školy v souladu s harmonogramem.“*

#### **§ 3 Odborné zabezpečení plaveckého výcviku**

*„Plavecký výcvik vedou učitelé tělesné výchovy nebo pracovníci středisek plavecké výuky s kvalifikací cvičitele (trenéra) plavání alespoň 3. třídy. Okresní úřad může pověřit vedením plaveckého výcviku žáků několika škol učitele tělesné výchovy, kteří svou vyučovací povinnost plní jen vedením plaveckého výcviku. Při plaveckém výcviku spolupracují učitelé pověřeni plaveckým výcvikem s pedagogickými pracovníky, kteří žáky na plavecký výcvik doprovázejí.“*

#### **§ 4 Bezpečnost a ochrana žáků při plaveckém výcviku**

*„Dohled učitelů tělesné výchovy na žáky při provádění plaveckého výcviku se řídí zvláštním předpisem. Jednotliví žáci se zúčastní plaveckého výcviku po předchozím souhlasu školního lékaře. Za bezpečnost žáků při plaveckém výcviku odpovídají ti, kteří jej vedou. Za bezpečnost žáků do doby jejich předání učitelům a pracovníkům*

*pověřeným vedením plaveckého výcviku odpovídají pedagogičtí pracovníci, kteří žáky na plavecký výcvik doprovázejí. “*

### **§ 5 Finanční zabezpečení**

*„Náklady na zabezpečení povinného plaveckého výcviku jsou hrazeny z prostředků školského úřadu ve výši, která vychází z kalkulace nákladů na výuku, ke které se promítají jednak mzdové náklady pracovníků plavecké školy včetně povinných odvodů a náklady na učební pomůcky. Úhrada provozních nákladů při výuce plavání se provádí z prostředků zřizovatele základní školy, ze které žáci docházejí k výuce plavání. Úhrada nákladů na dopravu žáků na plavání není hrazena školskými úřady, nýbrž je hrazena z prostředků rodičů, popř. z jiných zdrojů“ (Dvořáková, 2010).*

### **3.4 Metodika plavecké výuky**

Správnou organizací plavecké výuky lze dosáhnout lepších výsledků. V ideálním případě u začínajících dětí by lekce měly být co nejkratší a nejčastější. Dle Čechovské (2008) by bylo ideální dokonce dvakrát denně v rozmezí 20–30 minut.

Je naprosto jasné, že výše uvedená myšlenka je z praktického hlediska u výuky na základních školách nereálná. Přesto je třeba, aby k tomu kompetentní osoby byly schopné zorganizovat plaveckou výuku, pokud možno co nejlépe. Základní plavecký výcvik je spojen s několika normami. Zpravidla by měla trvat jedna lekce 45 minut, často se ovšem při jedné návštěvě spojují lekce dvě a žáci tráví v bazénu i 90 minut. Zvláště v případech, kdy škola nemá k dispozici bazén, tak je to s organizací a volbou plaveckých lekcí poměrně složité. Otázka také nastává v problematice, jaký počet žáků je na jednu výkonnostní skupinu ideální. Na jednoho učitele by se měl počet dětí pohyb kolem 8–12, s tím, že úplné maximum dětí na jednu skupinu by nemělo přesáhnout počet 15. Realita je ovšem bohužel mnohdy trochu jiná, a jedná se o počty mnohem vyšší. (Vavrošová, 2014).

#### **3.4.1 Plavecké dovednosti**

V názorech, jaké všechny plavecké dovednosti by měl člověk ovládat a kolik jich vlastně je, neexistuje jednotný názor. Někteří rozlišují i desítky dovedností. Ráda bych upozornila na pět základních skupin plaveckých dovedností, kterými jsou plavecké dýchání, správné splývání, dovednost zvládnutí pádu a skoku do vody, orientace ve vodě a vnímání vodního prostředí.

Zvládnutí těchto dovedností je klíčovým předpokladem pro následnou výuku plaveckých pohybů a plaveckých způsobů. Osvojování by mělo probíhat i u dospělých neplavců, dá se tedy říci, že by mělo probíhat vždy. Důležité je i to, aby se k tomu vraceli plavci i ve zdokonalovací plavecké výuce. Velmi často se základním plaveckým dovednostem u dětí věnuje pouze omezený čas, a to prostřednictvím her ve vodě, což se dá z praktického hlediska považovat za chybu. Přesto se děti hravou formou učí základním dovednostem poměrně rychle a efektivně, jen by bylo potřeba věnovat těmto hrám a využívání plaveckých pomůcek o dost více času. Zvládnutí problematiky základních plaveckých dovedností je totiž naprosto nezbytné, bez nich jsou plavecké pohyby neuvolněné, strnulé a v podstatě neúčelné. Odborníci často používají výraz, že vzniká tzv. pasivní plavec. Návrat k základním dovednostem se doporučuje dokonce



i při zahájení přípravy pro trénink plavecké části triatlon nebo u kondičního či zdravotního plavání. Výhodou je, že není nutné dodržovat pořadí jednotlivých plaveckých dovedností, protože se mezi sebou prolínají, překrývají a dost často na sebe navazují (např. skok do vody již předpokládá zvládnutí orientaci ve vodě apod.) (Čechovská a Miler 2008).

### **Plavecké dýchání**

Nácvik plaveckého dýchání spočívá v úplném výdechu do vody, který je stěžejní pro pozdější dýchání během záběrových pohybů paží. Nácvik se realizuje tak, že se děti snaží o kratší, ale intenzivnější vdech a pomalý, plynulý a úplný výdech. Výdech je spojen s potopením obličeje pod hladinu a otevření očí, kterými dítě kontroluje stav pod vodou. Právě koukání pod vodou bez použití plaveckých brýlí může být velmi cennou zkušeností. Důležité je, aby si děti po vynoření ihned nezačaly sahát do očí nebo do uší a vytírat z nich vodu. Učitelé se proto snaží děti zabavit různými pohybovými úkoly, kterými zaměstnají po vynoření ruce dětí, a voda po obličeji potom svévolně steče. Plavecké dýchání má řada lidí tendenci podceňovat, jeho neúplné zvládnutí má ale za následek výrazné problémy s dýcháním při kraulařské a prsařské technice (Čechovská a Miler, 2008).

Podle Čechovské (2008) lze nácvik plaveckého dýchání rozdělit do 10 kroků:

1. Výdech do hladiny, děti tzv. foukáním polévky pohánějí po vodě hračky.
2. Výdech pod hladinu – ale jen ústy, není třeba potopení celého obličeje.
3. Prohloubený výdech již se samotným potopením celého obličeje.
4. Ten samý výdech, ale dokonce s podřepem a otevřením očí pod vodou.
5. "Hra na bubliny" – postupný dlouhý výdech.
6. Opakované výdechy.
7. Výdech pod hladinu ústy i nosem.
8. To samé jen nosem.
9. Střídání výdechů pouze ústy – pouze nosem – ústy i nosem.
10. A výdech spojený s pohybem (například kotoul).

## **Rovnováha ve vodě**

Dalším nezbytným předpokladem pro možnost plnohodnotné výuky techniky plavání je umění udržet rovnováhu ve vodě. Dítě je vedeno k udržení plavecké polohy a zvládnutí splývání. Splývavé polohy jsou ze začátku cvičeny jak na prsou, tak i na zádech. Velmi často je potřeba při začátcích dítěti dopomáhat, doporučuje se lehká pomoc učitele plavání, nikoli používání k tomu určených pomůcek a postupně tuto pomoc snižovat až do chvíle, kdy dítě žádnou již potřebovat nebude. Při cvičení se dbá na otevírání očí, na nezdvihání hlavy a nezadržování dechu. V praxi české plavecké výuky není příliš součástí nácviku základních dovedností vznášení na zádech, jenž je třeba jako prvek sebezáchovy. Věnovat by se mu mohlo více času, zvláště když u dětí to nebývá vzhledem k nižší hmotnosti a vhodným tělesným parametrům příliš velký problém (Čechovská a Miler, 2008).

Pro nácvik jednotlivých dovedností jsou doporučeny určité prostředky, kterými lze jednodušeji a rychleji dojít k cíli. Splývání v prsařské poloze spočívá v odrazu ode dna, odrazem jednou nebo oběma nohama od stěny. Ve znakové poloze zase k těmto třem možnostem přibývá ještě možnost s deskou na břicho, s připáženými pažemi, se vzpaženými pažemi nebo jednou připáženou a druhou vzpaženou. U vznášení se nácvik liší u obou poloh minimálně. U polohy prsa používáme hvězdu, šipku, hříbek, případně jejich kombinaci a u znakové polohy hvězdu, šípek a sebezáchovnou polohu. Pro nácvik splývání je možné využívat i některých her, například vznášení v kruhu nebo vytvořením uličky si žáci posílají jednoho plavce taháním za paže, tzv. torpédo (Základní plavecké dovednosti, 2017).

## **Pády a skoky do vody**

Nácvik těchto dovedností probíhá z okraje bazénu a je velmi důležité dbát na bezpečnost jeho průběhu. Organizace nácviku skoků do vody spočívá v určení způsobu, jakým se bude skákat, buď za sebou, vždy na pokyn učitele nebo vedle sebe v řadě, kdy skáče všichni najednou na pokyn. Je potřeba si být jistý vhodnou hloubkou vody. V případě skoků nazad je dobrá pomoc, aby se dítě od okraje bazénu nepředklánilo. V neposlední řadě by mělo být přísně zakázáno skákání s rozběhem po kluzkém povrchu nebo s dopadáním na předměty, které jsou na hladině (plavecká deska, míč apod.), což může mít za následek nepříjemné zranění (Čechovská a Miler 2008).

## **Orientace pod vodou**

Se všemi již představenými dovednostmi souvisí orientace pod vodou. Dostatečná orientace pod vodou i ve vodě dává dětem ten pravý pocit bezpečí a komfortu při výuce plavání. Důležitá je zejména při řešení nenadálých situací, které mohou během plavecké výuky a plavání obecně nečekaně nastat. Při nácviku se doporučuje nepoužívat žádné pomůcky jako plavecké brýle nebo skřípec na nos. Stejně jako u skoků do vody je i při nácviku orientace pod vodou velmi důležitá organizace za strany učitelů a důkladné dbání na bezpečnost dětí. Zdůrazňovány by měly být také cíle, proč k nácviku této dovednosti dochází. Děti by si měly uvědomit odpovědnost nejen za sebe, ale i za ostatní a znát důležitost osvojení si této dovednosti pro celkový pobyt ve vodě (Základní plavecké dovednosti, 2017).

Čechovská (2008) popisuje jednotlivé kroky při nácviku orientace pod vodou následovně:

1. Potopení obličeje spojené s otevřením očí bez brýlí.
2. Potopení ve dvojici a navázání očního kontaktu, mávání si, podání rukou apod.
3. Sed a leh na dně bazénu.
4. Změny směru pod hladinou.
5. Přetočení ve vodě – válení sudů.
6. Kachní ponor.
7. Potopení se pro předmět na dně bazénu a jeho vynesení.
8. Salto ve vodě – s pomocí i bez pomoci.
9. Stojka na rukou – s pomocí i bez pomoci.

## **Vnímání vodního prostředí**

Osvojení si této dovednosti umožňuje začínajícím dětem poznat, ve kterém okamžiku voda pohyb znesnadňuje a naopak. Dále umožní používat vhodné pohyby pro udržení se na hladině, a které je dovedou žádoucím směrem. Často by se v této fázi měla používat i různá cvičení na rozvoj koordinace ve vodě a občasná experimentace s plaveckými polohami. Při nácviku by se opět neměly používat žádné pomůcky a volit by se měly herní formy nácviku. Zmínila bych chůzi ve vodě nebo cákání rukama kolem sebe (Čechovská a Miler 2008).

### **3.4.2 Plavecké způsoby**

Na 1. stupni základních škol je cílem naučit žáky dostatečným způsobem techniku jednoho plaveckého stylu, přičemž se vedou dohady o tom, kterým stylem by se mělo začínat. Někteří odborníci a školy dávají přednost kraulařskému způsobu, jiní zase prsařskému nebo znakovému. Znak už poslední dobou nebývá tolik upozaděn, jako tomu bylo v dobách dřívějších. Nutno podotknout i fakt, že volba výuky prvního plaveckého způsobu se liší i tím, v jaké zemi plavecká výuka probíhá. V USA nebo Austrálii by se rozhodně začínalo kraulem, u nás v ČR zase většina škol začíná prsy. Těžko můžeme vyhodnotit, která varianta je ta nejvhodnější, a proto lze konstatovat, že každá z možností má svá pozitiva i negativa (Čechovská a Miler, 2008).

#### **Kraul**

Plavecký způsob kraul je považován za nejefektivnější a nejrychlejší plaveckou techniku. Můžeme si všimnout i v jakýchkoli jiných sportech či činnostech, jejichž součástí je plavání, tak je technika kraulu využívána nejčastěji. Jeho vývoj je ovlivňován tím, že ve sportovním plavání je používán v disciplíně volný způsob. Proto jsou neustále hledány optimální techniky, které by tento způsob ještě zrychlily. Naprosto stěžejní při plavání kraulem je záběr horních končetin, zatímco dolní končetiny jsou potřebné především pro stabilitu a vyrovnávání směru. Na jeden záběr horních končetin připadá šest záběrů nohama (Čechovská a Miler 2008).

#### **a) Poloha těla**

Je třeba, aby byl odpor vody, pokud možno co nejmenší, k čemuž je nutné zaujmout správnou polohu těla. Při kraulu leží plavec na vodě v lehce šikmé poloze, kdy horní část zad a ramena jsou mírně nad vodou. Pro tento způsob je také typické, že během plavání je z větší části hlava ponořena pod vodou a je tedy velmi důležité správné dýchání. Dýchání plavec provádí otočením hlavy do strany těsně nad vodou. Základními kroky pro cvičení polohy těla jsou ukázky splývání, pozorování doplněné komentářem učitele, nácvik splývavých poloh a změna poloh. Mnohdy se začíná splýváním na prsou, což je jedna ze základních plaveckých dovedností a postupně je měněna poloha paží (vzpažit, připažit). Častou chybou při cvičení polohy je problém držení hlavy, kdy při vdechu bývá v záklonu a při výdechu zase v předklonu (Čechovská a Miler, 2008).

### **Pohyby dolních končetin**

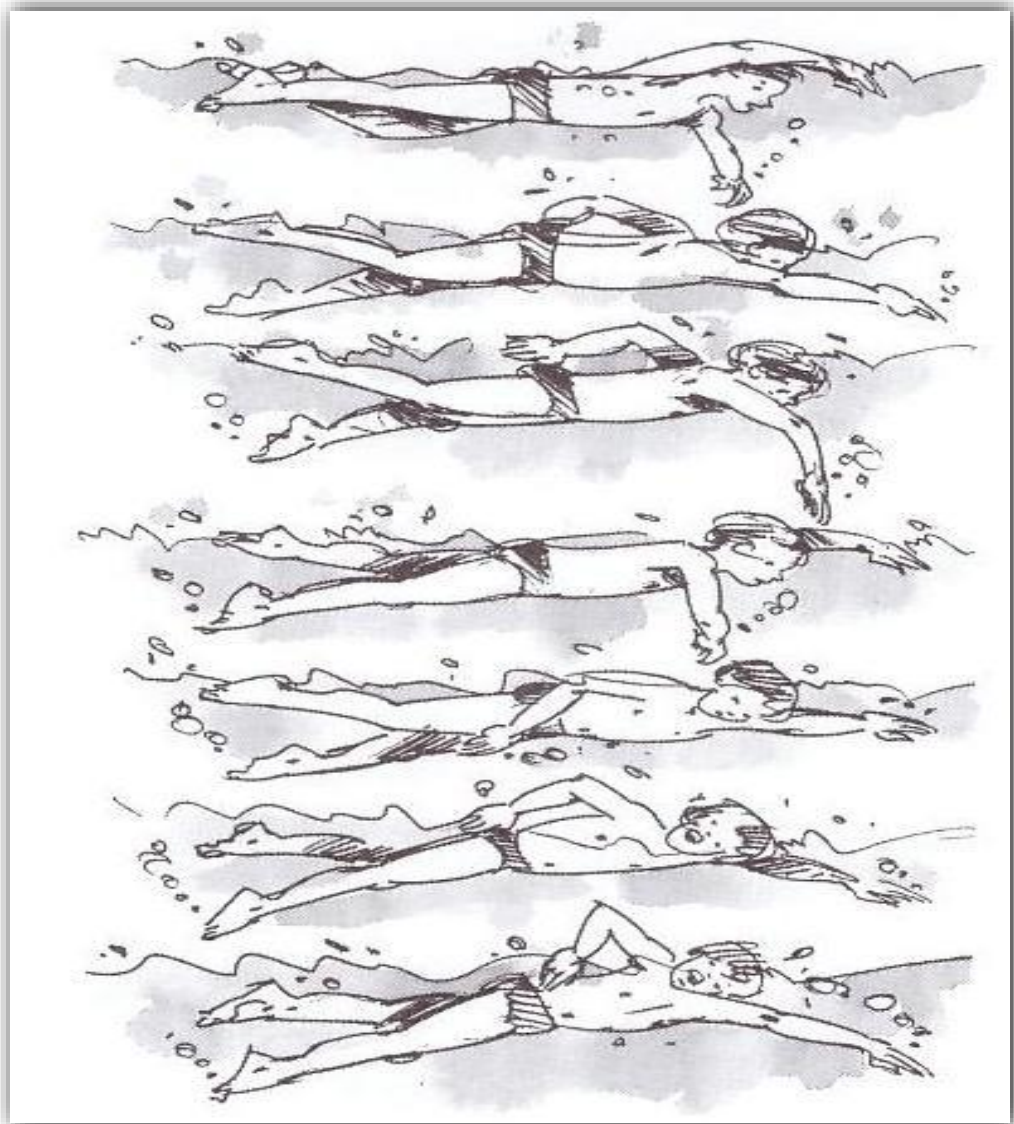
Při pohybu dolních končetin jde o střídavé kmitání v rozsahu maximálně půl metru, špičky chodidel by měly směřovat k sobě. Funkce dolních končetin spočívá spíše v udržení stability a rovnováhy. Nejedná se o hnací sílu plavání. Dobře se tyto pohyby učí zase ukázkou a pozorováním s komentářem odborníka (Čechovská a Miler, 2008).

### **c) Pohyby horních končetin**

Jedná se o nejdůležitější pohyby z hlediska rychlosti plavání. Paže se při kraulu střídavě pohybují a postupně od ruky, předloktí, loktu a ramen se ruka zanořuje do vody. Paže by měla být při zanoření do vody uvolněná a směrem vpřed. Pod vodou následně dochází k prvnímu záběru a ruka se snaží jakoby vyhmátnout vodu, poté pohyb pokračuje směrem dolů a vzad, dojde k pokrčení v lokti a na konci záběru se opět natahuje a v okamžiku úplného natažení končí jeden záběr. Lze to popsat jako křivku připomínající písmeno S (Čechovská a Miler, 2008).

### **d) Dýchání**

Správné dýchání je u kraulu stěžejní. Je potřeba se naučit správnou techniku dýchání, ta spočívá v přizpůsobování dechu pohybu paží. Na začátku fáze přitažení a při odtlačení dochází k výdechu. Rychlý nádech následuje po otočení hlavy na jednu stranu, poté se hlava vrátí zpět do počáteční polohy a celé se to znovu opakuje. Variantami dýchání mohou být dýchání na dvě doby, pro pokročilejší později i na tři nebo čtyři doby (Giehrl a Hahn, 2012).



Obrázek 1 Plavecký způsob kraul

(zdroj: <https://www.plavaniefliper.sk/assets/Uploads/kraul-vystrihnuty.JPG>)

## **Znak**

Je všeobecně známo, že znak se plave v poloze na zádech. Během vývoje plavání bylo i spousta různých technik plavání na zádech, až byl z kraulu odvozen znak. I u znaku jsou naprosto stěžejní části těla při plavání tohoto stylu horní končetiny, ale u znaku se na rychlosti plavání podílejí i končetiny dolní. V okamžicích záběru horními končetinami se tělo přestává držet podélné osy (Čechovská a Miler 2008).

### **a) Poloha těla**

U znaku plavec zaujme pozici na zádech, která je vodorovná, podsazená pánev, boky o něco níže než ramena, ta jsou zhruba u hladiny. Hlava není úplně v rovině s tělem, naopak je malinko přitažená bradou k hrudníku. V závislosti na rychlosti plavání by se měl úhel mezi hladinou a tělem pohybovat mezi 5 a 10 stupni. Nejlépe se to procvičuje pomocí splývavých poloh na zádech, změn poloh, otáčením kolem podélné osy, dále splýváním na zádech po odrazu ode dna nebo od stěny bazénu, splýváním i s využitím plavecké desky. Nejčastějšími chybami při poloze těla bývá špatná splývavá poloha, kdy je nedostatečně zpevněn trup, nebo jsou vysazené boky (Čechovská a Miler, 2008).

### **b) Pohyby dolních končetin**

Pro rychlost plavání jsou pohyby nohou u znaku o něco důležitější, než tomu je u kraulu, přesto se mezi sebou příliš neliší. Významnější z pohledu rychlosti je záběr nohou směrem nahoru. Nácvik pohybů nohou se velmi dobře začátečníkům nacvičuje u okraje bazénu v sedu. Dále se používají desky, děti pak zkoušejí techniku znakových nohou. Je třeba si dávat velký pozor, aby nedocházelo ke šlapání vody, ke krčení nohou či na klesání nohou (Čechovská a Miler, 2008).

Střídavé zabírání nohou nahoru a dolů. Pohyb dolů s nataženou nohou a uvolněným kotníkem, stehno pak vyšle signál k pohybu nahoru. Při znakovém stylu je rozpětí pohybu větší, než tomu je u kraulu (Griehl a Hahn, 2000).

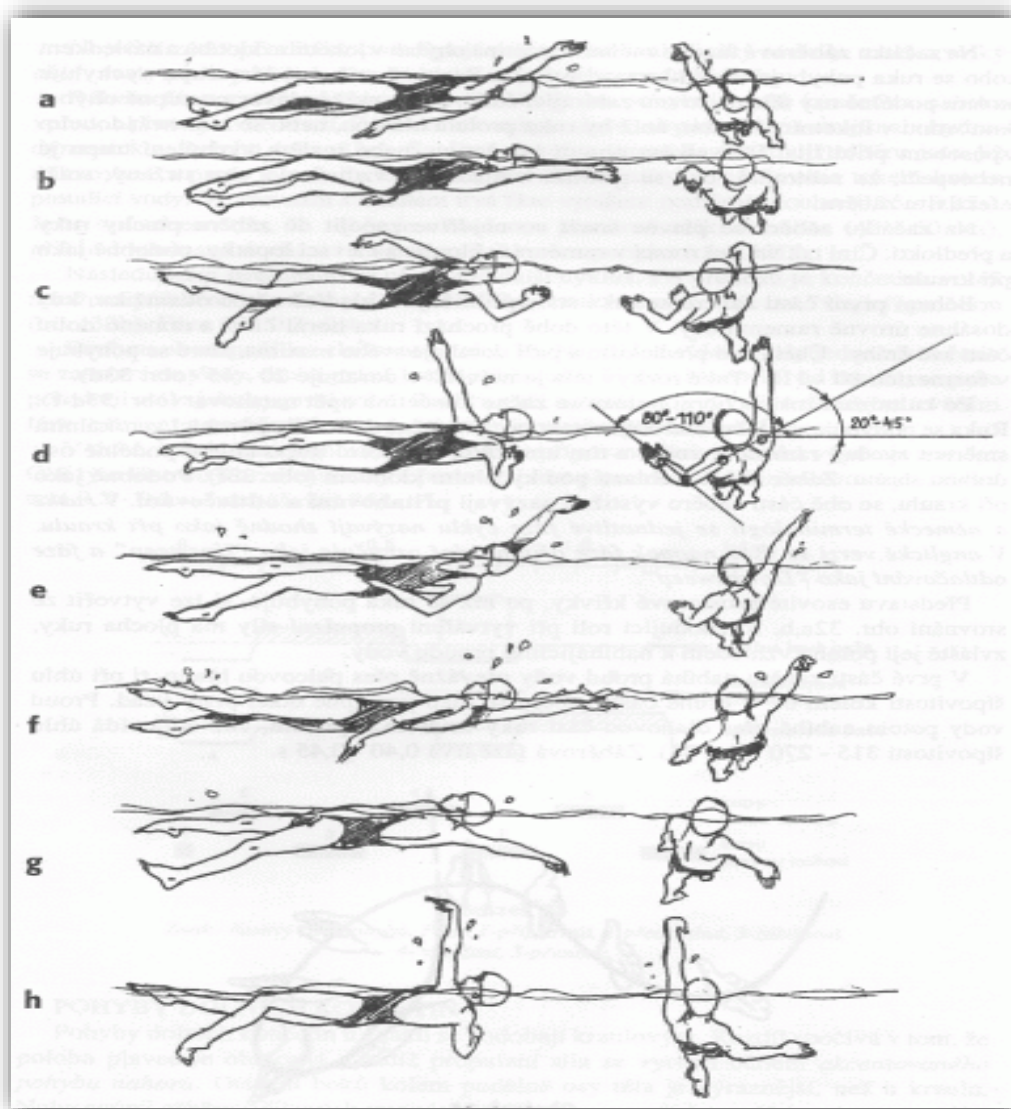
### **c) Pohyby horních končetin**

Při pohybu horních končetin se střídá záběrová a přenosová fáze. Zasunutí natažené paže do vody startuje záběrovou fází, kdy k záběru se má plavec vytáčet do strany paže, kterou zabírá. Ruka vždy dlaní směrem ke dnu a pohyb paže končí u stehna. Přenos spočívá v uvolněném vytažení paže z vody. Rozdílnost s kraulem je v tom, že pohyby

rukou jdou u znaku proti sobě. Cvičení jen rukou je velice obtížné, proto se velmi rychle přidává pohyb dolních končetin, do té doby je dobré začátečníkům vypomáhat nadlehčením. Vždy je při nácvičku třeba dávat pozor, zda se ruka do vody dostatečně zasouvá. Nemělo by ani docházet k pokrčování paží a je třeba dbát na jejich uvolněnost (Čechovská a Miler, 2008).

#### d) Dýchání

Dýchání při znaku patří k těm jednodušším záležitostem, v podstatě ho ani není třeba příliš nacvičovat. Prospěšné je ovšem naučit se správnou koordinaci dýchání s pohybem rukou. Nádech by měl být proveden vždy před a po záběru. Při zabírání jednou paží zase provedeme výdech (Čechovská a Miler, 2008).



Obrázek 2 Plavecký způsob znak

(zdroj: <http://www.mujsweb.8u.cz/wp-content/uploads/2012/12/swim-backstroke2.gif>)



## **Prsa**

Mezi vůbec nejstarší plavecké techniky patří prsa. Pro prsa je typická jejich velká oblíbenost v rekreačním plavání, především lidé pokročilejšího věku plavou v drtivé většině prsařským stylem. Tento plavecký způsob procházel postupným vývoje a často se měnila technika. Změny techniky sebou nesly i změny ve výuce prsařského stylu. Při výuce dětí na základních školách se doporučuje učit takovým způsobem, aby se to co nejvíce podobalo závodní technice (Čechovská a Miler 2008).

### **a) Poloha těla**

U prsou se poloha v průběhu mění. Během splývání se plavci snaží o maximální vytažení těla po hladině, zatímco při dokončování záběru dochází ke vstání z vody, kdy ramena a hlava jsou nejvýše, prohnutý trup a následně dochází po vdechu opět ke splývání. Důležité pro nácvik je cvičení splývacích poloh a snaha dosáhnout co nejdelšího splývání (Čechovská a Miler 2008).

### **b) Pohyby dolních končetin**

Provedení pohybu nohou je poměrně problematické. Rozdělujeme pohyb na tři fáze: přípravnou, záběrovou a splývací. U přípravné fáze dochází k ohýbání nohou v kolenou a ke snaze dostat chodidla k hladině. Při dokončování přípravné fáze je třeba vytočit chodidla do stran a v tom provést energický záběr. Záběrová fáze končí uvolněním chodidel a na řadu přichází splývání v délce závislé na intenzitě plavání. Cvičit pohyb se často doporučuje i na suchu, na podložce (Čechovská a Miler, 2008).

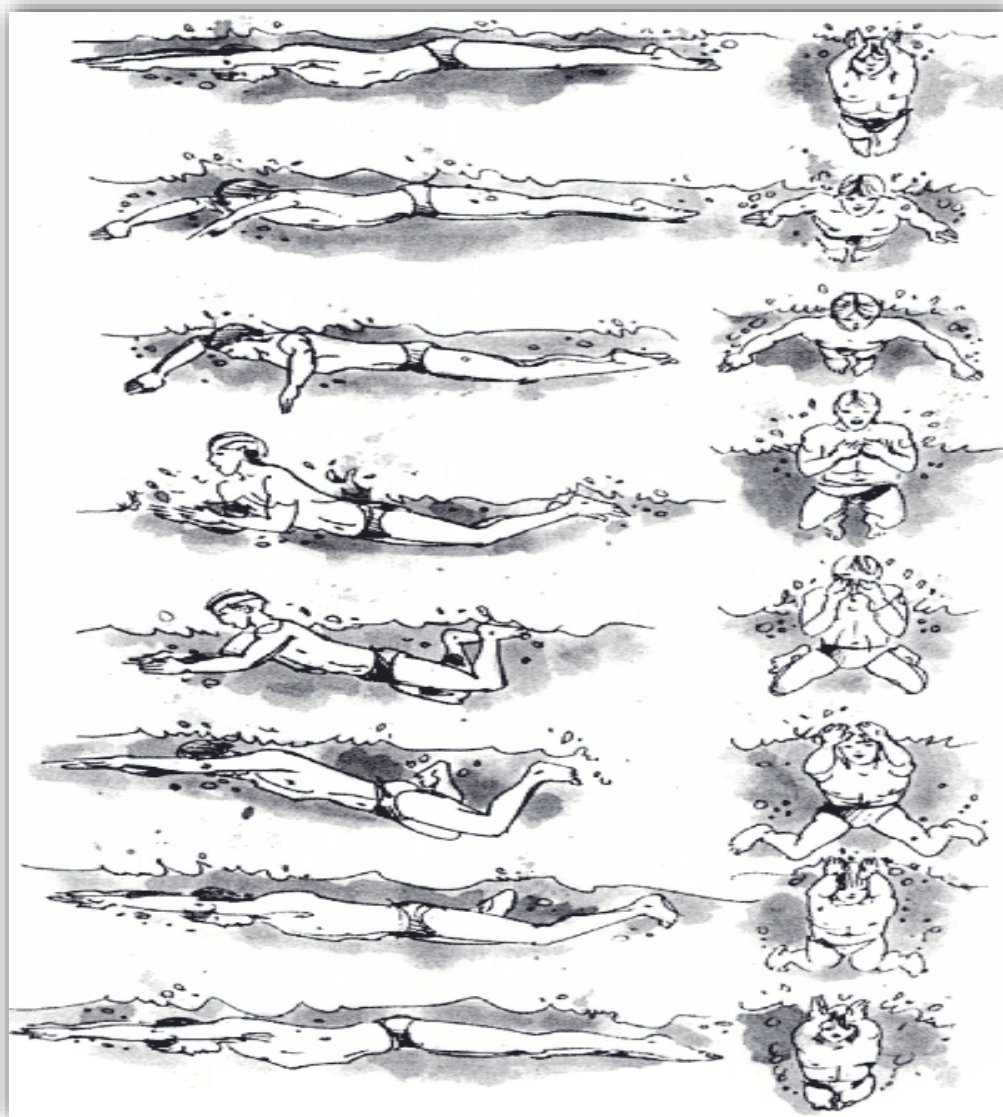
### **c) Pohyby horních končetin**

U horních končetin jde o symetrickou práci. Rozdělujeme jí na čtyři fáze, přípravná, záběrová, přenos a splývání. Vzpažením je zahájena přípravná fáze, následuje ohnutí paží v loketním kloubu záběrem šikmo dolů, zde mluvíme o fázi záběrové. V době, kdy dojde k přitažení loktů, se tělo plavce prohne a hlava s rameny se dostávají nad hladinu. Poté začíná fáze přenosu, kdy paže švihají směrem vpřed až ke vzpažení. Po vzpažení je fáze splývání. Plavec vydechuje. Při učení je třeba dávat pozor na to, aby záběr nebyl veden po hladině nebo nebyl prováděn stále stejným úsilím (Čechovská a Miler, 2008).

### **d) Dýchání**

Ke vdechu dochází krátce na konci záběrové fáze a na úvod přenosové fáze. Není doporučováno plavat s omezeným dýcháním na několik pohybových cyklů. Při nácviku

dýchání je důležité sledování ukázek a časování pohybů, snaha vnímat průběh pohybu a jejich souhru. Pro začátečníky se doporučují některá technická cvičení. Například jeden cyklus pohybů rychle – poté krátké splývání, následně naopak pohybový cyklus pomalu – dlouhé splývání. Nejčastějšími chybami při výuce bývají mělká dýchání, výdech není uskutečněn pod vodou. V souvislosti s dýcháním je třeba se často ve výuce prsařského stylu vracet zpět k základům (Čechovská a Miler, 2008).



Obrázek 3 Plavecký způsob prsa

(zdroj: <http://www.muweb.8u.cz/wp-content/uploads/2012/12/plavecky-styl-prsa-1.png>)

### 3.4.3 Plavecké pomůcky

Pro určité zpestření a velmi často k pomoci zvýšení plavecké dovednosti se používají různé druhy plaveckých pomůcek. I plavecké pomůcky prošly svým vývoje, ze začátku se používaly pouze plavecké desky. V současné době je možné pořídit plavecké desky různých velikostí, barev, tvarů a materiálů. Existují také pomůcky pro nadlehčování jako například piškoty, límce, rukávky, ohebné tyče, dětské nadlehčovací vesty atd. Je velmi důležité dávat pozor, zda dětem pomůcky negativně nepůsobí na plaveckou polohu, ale jestli jim opravdu správným způsobem pomáhají a zpestřují výuku (Čechovská a Miler, 2008).

Dalšími pomůckami jsou odporové destičky a plavecké rukavice. Využívány jsou jako zátěž pro horní končetiny, čímž jsou posilovány. Dále například sporttester pro měření srdeční frekvence či času, krátké plavecké ploutve, gumová lana, skřípec na nos. Většina těchto pomůcek je používána u sportovních plavců a pro začínající děti na základních školách nejsou úplně aktuální. Výše zmíněné sporttestery jsou v současnosti stále více používány skrz všechny pohybové aktivity, včetně plavání. Plavec si tím kontroluje nejen svůj čas a vzdálenost, ale má pod kontrolou i svou srdeční frekvenci, u některých kvalitních přístrojů dokonce velmi podrobně (Čechovská a Miler, 2008).



Obrázek 4 Plavecké desky

(zdroj: <https://www.skibi.cz/files/43363.jpg>)



**Obrázek 5 Plavecké nudle**  
(zdroj: <http://www.delfinek.cz/files/b9b9aa7a1bb9b52a34201a9f32ce2612-original.jpg>)



**Obrázek 6 Plavecké pásy** (zdroj:  
[http://www.altira.sk/imgs/products/Dena/1341\\_Plavecky\\_pas\\_1300\\_main\\_large.jpg](http://www.altira.sk/imgs/products/Dena/1341_Plavecky_pas_1300_main_large.jpg))

## **4 Metodika práce**

Empirická část práce zkoumá využití plaveckého bazénu a výuku plavání žáků na prvním stupni základních škol v Liberci. Například jak často chodí žáci plavat, kolik lekcí žák absolvuje, jaké plavecké pomůcky jsou během výuky používány, jak je výuka financována apod.

Metodou výzkumu byla zvolena nestandardizovaná anketa. Tato metoda byla zvolena proto, neboť se dají nejlépe objektivně zjistit a vyhodnotit zkušenosti dotázaných. Dalším důvodem byla také jednoduchost a rychlost následného vyhodnocení.

### **4.1 Charakteristika výzkumného souboru a zpracování dat**

Dotázání byli ředitelé škol, případně přímo pedagogové a vyučující lekce plavání na základních školách v Liberci. Anketa byla rozeslána prostřednictvím emailu v elektronické formě. Odpovědi jsem dostala od 12 z 15 dotázaných škol. Výsledky anketního šetření byly vyhodnoceny a zpracovány ve vybraných grafech v programu Microsoft Excel 2016.

### **4.2 Metoda ankety**

Otázky ankety byly zformulovány tak, aby byly srozumitelné a jednoduché k zodpovězení. Anketa obsahovala 18 jednoduchých otázek, kde čtrnáct otázek bylo otevřených, tři uzavřené a jedna otázka byla polouzavřená. Otázky se soustředí především na způsob výuky plavání dětí na 1. stupni základních škol a jejich spokojenost využívání plaveckého bazénu v Liberci.

Respondenti byli informováni o tématu a cíli mé bakalářské práce, dále o tom, že otázky ankety se týkají využití plaveckého bazénu a výuce plavání dětí na 1. stupni základních škol v Liberci. Ujistila jsem je, že informace, které mi poskytnou, budou použity pouze k účelu této práce.

## 5 Analýza získaných dat – výsledky výzkumu

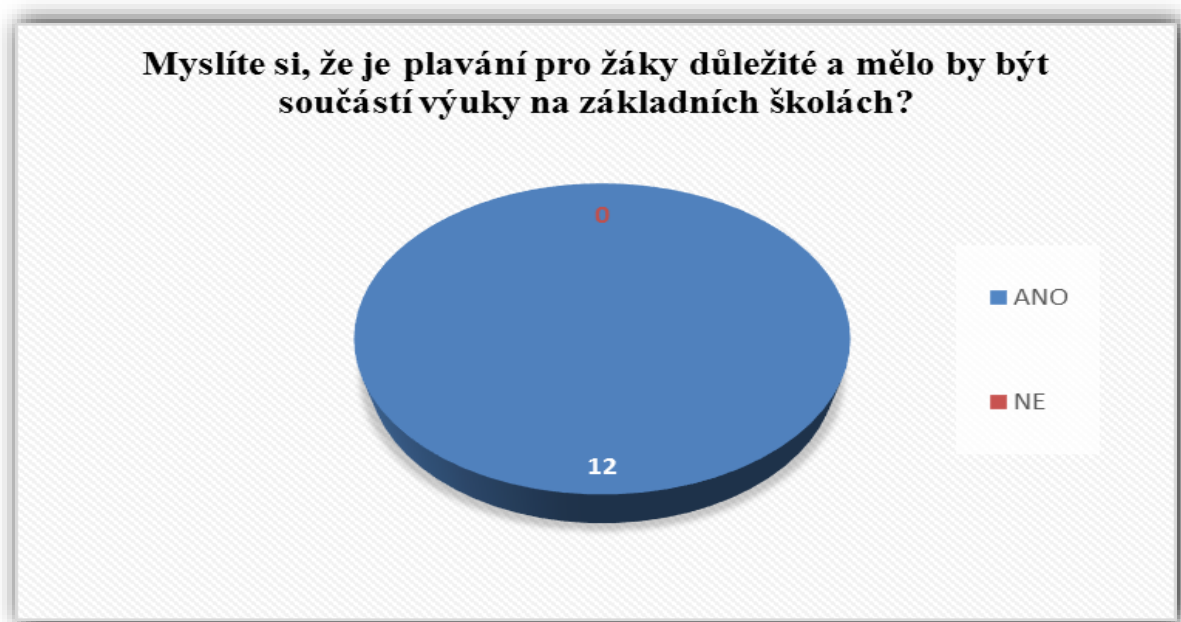
Pro přehlednost a dobré vyhodnocení byla získaná data zpracována prostřednictvím výšečových grafů v počítačovém programu Microsoft Office 2016 Excel.

### **Otázka č. 1: Myslíte si, že je plavání pro žáky důležité a mělo by být součástí výuky na základních školách?**

Plavání je jednou z nejzákladnějších a nejdůležitějších dovedností pro život. Vždy jsem byla přesvědčena o tom, že by plavání mělo být součástí povinné výuky dětí na základních školách. Od září roku 2017 mají všechny základní školy povinnost zařadit plavání do svých vzdělávacích programů.

Je jasné, že existují lidé, kteří k vodě nemají kladný vztah. To by však nemělo být překážkou k tomu, aby se naučili plavat.

Anketa tedy byla zahájena uzavřenou otázkou (ANO/NE), týkající se názoru na zařazení plavání do povinné výuky na základních školách.



**Graf 1** Odpovědi respondentů na otázku č. 1 (zdroj: vlastní)

Z grafu č. 1 můžeme konstatovat jen to, že všech 12 škol, které odpověděly, si myslí, že plavání je pro žáky důležité a mělo by být součástí povinné výuky žáků na základních školách. Není tak překvapivé, že plavání bylo ve většině škol součástí výuky už dříve.

## Otázka č. 2: Ve kterých ročnících na 1. stupni chodí žáci plavat?

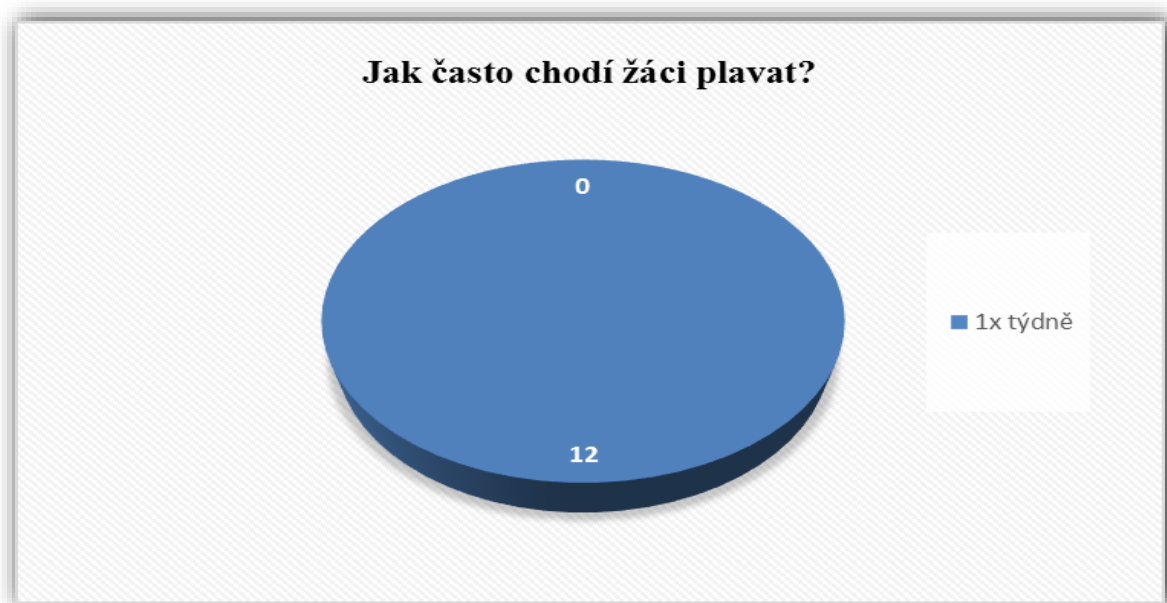
Na zařazení základní plavecké výuky do povinné výuky žáků na základních školách panuje pozitivní názor. K tomu, aby byla výuka plavání smysl, je třeba, aby měla nějaký systém a postup. Je důležité zvolit vhodnou dobu, kdy na 1. stupni děti k plavání přivést, jak často a v jakých intervalech plavání bude probíhat. Proto jsem si do své druhé a třetí otázky zvolila tyto dva dotazy: v jakých ročnících chodí žáci plavat a následně jak často samotná výuka probíhá. Čtvrtá otázka se pak zaměřuje na to, jak dlouho jedna lekce plavecké výuky obvykle trvá.



Graf 2 Odpovědi respondentů na otázku č. 2 (zdroj: vlastní)

Graf č. 2 nám tedy zobrazuje, v jakých ročnících na základních školách nejčastěji plavecká výuka probíhá. O tom, v jakých ročnících chodí žáci plavat, rozhodoval ředitel. I na tuto otázku však byly odpovědi dotazovaných škol jednosměrné. Všechny odpovědi se shodly na tom, že na základních školách probíhá výuka ve 2. a 3. ročníku 1. stupně základních škol. Žádná z dotazovaných škol neodpověděla jinou variantou.

### Otázka č. 3: Jak často chodí žáci plavat?



Graf 3 Odpovědi respondentů na otázku č. 3 (zdroj: vlastní)

Graf č. 3 řeší četnost plavecké výuky na základních škol. Z dvanácti škol, které mi na tuto otázku odpověděly, si znovu všechny vybraly jednu odpověď. Na všech dotázaných školách mají žáci plaveckou výuku jednou týdně.



**Otázka č. 4: Jaká je délka jedné lekce základní plavecké výuky na Vaší škole?**

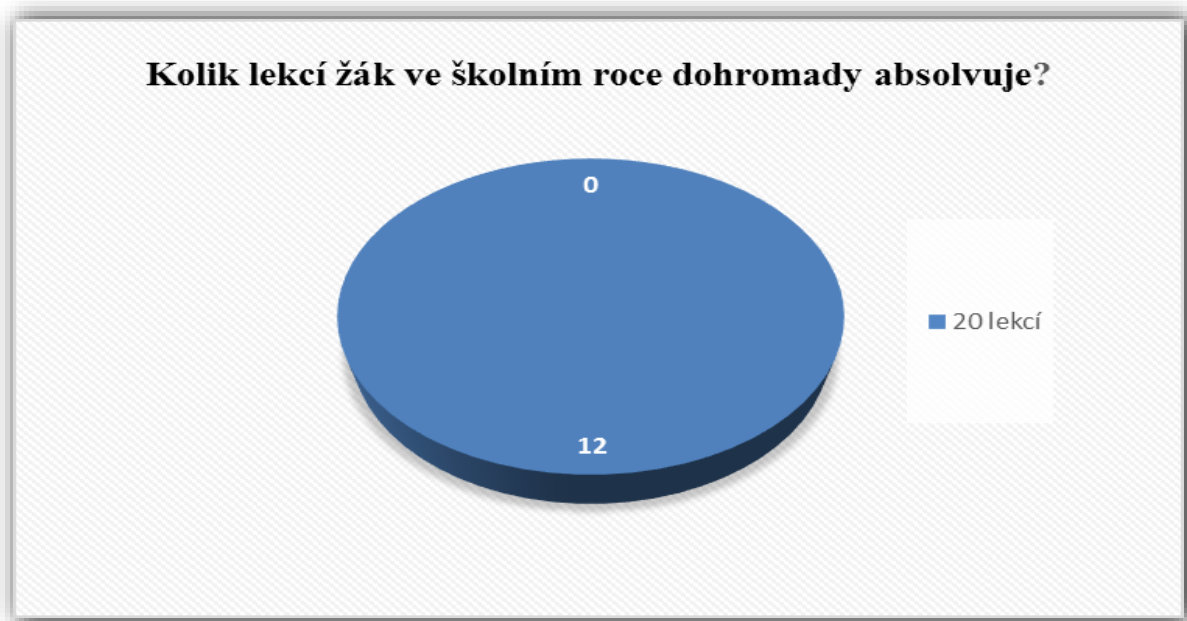


**Graf 4** Odpovědi respondentů na otázku č. 4 (zdroj: vlastní)

Graf č. 4 znázorňuje, jak dlouho trvá jedna lekce základní plavecké výuky na vybraných základních školách. Všechny dotazované školy odpověděly 45 nebo 60 minut. Délku jedné vyučovací hodiny, tedy 45 minut, odpovědělo 7 škol. Ve zbylých pěti dotazovaných školách probíhá jedna lekce v délce 60 minut. Můžeme konstatovat, že délka jedné lekce základní plavecké výuky se na jednotlivých základních školách liší, přesto zásadně nepřesahuje 60 minut. Plaveckou výuku na základních školách tedy považují jednotlivé školy za velmi přínosnou a důležitou součást své výuky. Samotná výuka probíhá ve 2. a 3. ročníku na 1. stupni, nejčastěji jednou týdně a výuka jedné lekce zpravidla nepřesahuje 60 minut.

### Otázka č. 5 Kolik lekcí žák ve školním roce dohromady absolvuje?

Ze zákona je dáno, že žáci musí na 1. stupni základní školy absolvovat minimálně 40 lekcí plavání. Plavecká výuka oslovených základních škol, jak už víme z předchozího grafu, probíhá ve dvou po sobě jdoucích ročnících (2. a 3. třída). Jelikož je velmi důležité zajistit co nejefektivnější průběh výuky je její rozdělení do dvou ročníků skvělým řešením. 40 hodin během jednoho školního roku by bylo pro děti opravdu náročné.

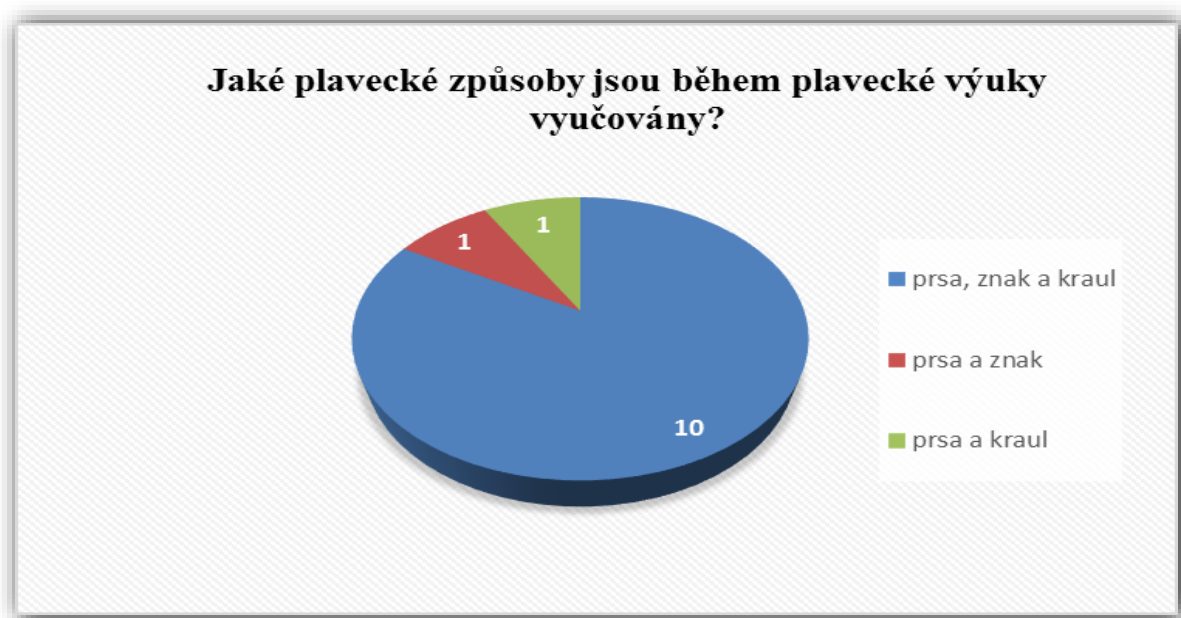


Graf 5 Odpovědi respondentů na otázku č. 5 (zdroj: vlastní)

Na grafu č. 5 tedy jasně vidíme, že žáci během jednoho školního roku absolvují 20 lekcí. Je to logické, neboť v předchozí otázce uvedly, že výuka je rozdělena do dvou ročníků.

### Otázka č. 6: Jaké plavecké způsoby jsou během plavecké výuky vyučovány?

Během základní plavecké výuky by mělo docházet k postupnému zlepšování jednotlivých plaveckých způsobů a naučit tak žáka správně plavat. Je velmi těžké říci, kterým plaveckým způsobem, by bylo vhodné ve výuce začít. Každý má své výhody a nevýhody. Existují 4 plavecké způsoby – kraul, prsa, znak a motýlek, který však vzhledem k jeho náročnosti nebývá součástí plavecké výuky žáků na základních školách. To nám také potvrdily odpovědi na výše uvedenou otázku během anketního šetření.



**Graf 6** Odpovědi respondentů na otázku č. 6 (zdroj: vlastní)

Graf č. 6 nám zobrazuje, které plavecké způsoby jsou během jednotlivých lekcí vyučovány. Dle výsledků šetření jsou nejčastěji vyučovány tři základní plavecké způsoby - prsa, znak a kraul. Tuto odpověď zvolilo 10 škol. Poslední dvě školy se v odpovědích lišily. V jedné z nich se dává přednost plaveckým způsobům prsa a znak a v posledním případě to jsou prsa a kraul.

### Otázka č. 7: Kde se nejčastěji koná plavecká výuka?

Aby docházelo ke kvalitní plavecké výuce, je důležité zajistit dostačující a vyhovující podmínky k její realizaci. Většinou tuto možnost nabízejí městské bazény, kde trénují i závodní plavci. Plavecký bazén v Liberci nabízí 50 m závodní bazén s osmi drahami. Pro výuku plavání je spíš určený novější přistavěný 25 m bazén, který má 6 drah. Podmínky jsou tu pro výuku velmi dobré a dostačující. Bazén má však v budoucnu projít rekonstrukcí.



Graf 7 Odpovědi respondentů na otázku č. 7 (zdroj: vlastní)

Z grafu č. 7 lze konstatovat, že nejčastěji se výuka plavání koná v Plaveckém bazénu Liberec. Ze všech dotazovaných tento bazén využívá 10 základních škol. 2 školy mají možnost využívat prostory vlastního bazénu. Podmínky bazénu jsou tak nejspíš pro výuku dostačující.

**Otázka č. 8: Kdo za děti během plavecké výuky zodpovídá a jakou kvalifikaci dotyčný má?**

Je jasné, že jednotlivé lekce plavání nemůže vést někdo, kdo nemá dostatečné vzdělání. Žáci by měli být v průběhu výuky vedeny jak odborně, tak také pedagogicky zaměřenými učiteli. Úloha pedagoga je při plavecké výuce velmi důležitá. Důležitou úlohou je především udržovat aktivitu dětí.



**Graf 8** Odpovědi respondentů na otázku č. 8 (zdroj: vlastní)

Z grafu č. 8 vyplývá, že ve všech případech během výuky za žáky zodpovídá a hodinu vede instruktor plavání a na celkový průběh dohlíží pedagog. Bohužel ze získaných výsledků nezjistíme, jakou kvalifikaci instruktoři mají. Ale z vlastních zkušeností vím, že je potřeba minimálně rekvalifikační kurz cvičitele plavání.

### Otázka č. 9: Jaké plavecké pomůcky jsou pro oživení výuky k dispozici?

Plavecké pomůcky jsou pro výuku plavání důležitou součástí. Napomáhají a ulehčují proces výuky plavání dětí. Právě díky plaveckým pomůckám děti lépe překonávají psychické zábrany, získávají potřebnou sebejistotu a vytváří si pozitivní vztah k vodě či pocit bezpečí. Proto otázka týkající se využití pomůcek během výuky nemohla v anketě chybět.



Graf 9 Odpovědi respondentů na otázku č. 9 (zdroj: vlastní)

Graf č. 9 zobrazuje jednotlivé druhy plaveckých pomůcek, které děti během výuky využívají. Nejvíce jsou využívány plavecké destičky, které ve svých odpovědích uvedlo všech 12 škol. Tato pomůcka patří jednoznačně k nejoblíbenějším. Velmi oblíbené jsou i plavecké pásy a tzv. vodní nudle – 10 škol. 4 školy dále uvedly, že během výuky využívají podložky, pro různá cvičení. Pomůcek existuje daleko více, ale během výuky jsou využívány především výše uvedené, které žákům při plavání vytvářejí především pocit bezpečí.

### Otázka č. 10 Jsou během výuky používány nějaké hry? A jaké?

Během základní plavecké výuky jsou využívány různé hry. Ať už jde o hry na seznámení s vodou, dále hry pro splývání či hry pro dýchání ve vodě atd. Například právě správné dýchání při plavání je jednoznačně jednou z nejdůležitějších věcí. Hry tedy neslouží jen k oživení a zpestření výuky, ale velmi napomáhají při učení a zdokonalování plaveckých dovedností. Je tedy velmi důležité je do výuky zařadit.



Graf 10 Odpovědi respondentů na otázku č. 10 (zdroj: vlastní)

Graf č. 10 nám ukazuje, jaké hry jsou na základních školách v průběhu výuky nejvíce využívány. Odpovědi jsou velmi různorodé. Nejčastěji využívanou hrou dle výsledků anketního šetření jsou tzv. hry pro splývání, hry pro orientaci ve vodě a lovení puků (potápění), což odpovědělo 8 škol. 4 školy pak uvedly, že mezi oblíbené hry patří baba a hry s míčem. Štafety, závodění s pomůckami, skoky do vody a pády z okraje bazénu do svých odpovědí zařadily 3 školy. Jedna z dotázaných škol dokonce odpověděla, že hry spíše nejsou součástí výuky, maximálně skluzavka na konci hodiny. V jednom případě se v odpovědi objevilo, že děti během výuky hrají vodní pólo.

### Otázka č. 11: Jsou rodiče dostatečně informováni o náplni plavecké výuky?

V době, kdy plavání nebylo povinnou součástí výuky, ale i přesto bylo ve většině škol její součástí, to byli právě rodiče, kteří přispívali svými financemi k její realizaci. Zajímalo mě tedy, zda jsou nějakým způsobem informováni o náplni výuky plavání svých dětí. Určitě je možné, aby se na ně přišli podívat, ale je to nejspíš velmi těžké vzhledem k jejich pracovním povinnostem.



Graf 11 Odpovědi respondentů na otázku č. 11 (zdroj: vlastní)

Z grafu č. 11 vyčteme, že většina škol (8) si myslí, podává rodičům dostačující informace, které by pro představu, jak výuka probíhá, měly stačit. 3 školy dále uvedly, že jsou rodičům podány pouze základní informace. Rodiče jsou spíše informováni o celkovém výcviku než samotné náplni. V jednom případě pak bylo odpovězeno, že k informování dochází jen částečně a to zejména prostřednictvím samotných žáků.



**Otázka č. 12: Jsou u dětí po absolvování plavecké výuky zaznamenány zřetelné výsledky?**

Jak ukazují předešlé otázky, tak základní plavecká výuka na základních školách je velmi dobře systematicky prováděna. Děti mají předem určený počet lekcí a hodin výuky, ke které dochází v pravidelných intervalech. Základní plavecká výuka by měla být, pokud možno, co nejefektivnější. Je tedy nezbytné, aby byl během výuky na dětech znát určitý pokrok. V této otázce jsem se pokusila zjistit, zda dotazované školy u svých žáků spatřují po absolvování plavecké výuky pokrok.



**Graf 12** Odpovědi respondentů na otázku č. 12 (zdroj: vlastní)

Graf č. 12 nám zobrazuje fakta, zda jsou po absolvování plavecké výuky na dětech zřetelné výsledky. Odpovědělo celkem 12 škol a můžeme říci, že drtivá většina vidí ve své výuce plavání potřebné výsledky. 10 základních škol odpovědělo jednoznačné ano, což znamená, že obecně na svých žácích spatřují po absolvování plavecké výuky zlepšení. Zbylé 2 školy nebyly při odpovědi tak jednoznačné. Jejich odpověď byla spíše ano s konstatováním, že většina žáků vykazuje dobré výsledky. Určitě se na školách najdou děti, kterým plavecká výuka zdokonalení nepřinese, což ovšem nutně nemusí souviset s nedostatečnou kvalitou výuky, ale spíše v přístupu samotných žáků.

### Otázka č. 13: Co se od žáků na konci výuky očekává?

Z vyhodnocení předchozí otázky víme, že je velmi důležité zaznamenat po skončení výuky u dětí určitý pokrok. Dá se říct, že v drtivé většině tomu tak je. Zajímalo mě tedy, co samotní instruktoři a pedagogové očekávají, že se děti během výuky budou schopny naučit. A na co se během výuky snaží zaměřit.



**Graf 13** Odpovědi respondentů na otázku č. 13 (zdroj: vlastní)

Na grafu č. 13 vidíme, že instruktoři a pedagogové od svých žáků na konci očekávají především vybudování si dobrého vztahu k vodě a uplavání určité vzdálenosti. Tyto dvě možnosti označily bez výjimky všechny školy. Pouze ve dvou případech pak nebyla označena možnost zdokonalení plaveckých způsobů. Dá se říci, že všechny možnosti, které jsem v této otázce nabídl, jsou považovány za hlavní cíl plavecké výuky.

#### Otázka č. 14: Jakým způsobem je plavecká výuka financována?

Náklady spojené s výukou jsou důležitým tématem. Zajistit pro žáky výuku není nejlevnější záležitostí. Školy mají povinnost uhradit veškeré náklady zahrnující pronájem bazénu a instruktora. Než začalo být plavání povinné, tak se do financování hodně zapojovali sami rodiče, kteří přispívali především na dopravu.



**Graf 14** Odpovědi respondentů na otázku č. 14 (zdroj: vlastní)

Graf č. 14 nám ukazuje z jakých zdrojů je výuka plavání financována. Dle výsledků školy nejčastěji využívají vlastní zdroje, které jsou podporovány dotacemi svých zřizovatelů. 3 základní školy jsou pak financovány městem. Poslední 2 byly ve svých odpovědích konkrétnější, když uvedly zřizovatele a odkud dotace na výuky jdou. V jednom případě je to KÚ a v dalším MŠMT.

**Otázka č. 15 Je podle Vás současná cenová hladina vstupného do plaveckého bazénu vyhovující nebo si myslíte, že by cena mohla být nižší?**

Samotná plavecká výuka také musí probíhat v co nejlepších podmínkách. Ideální podmínky nalézají základní školy v plaveckých bazénech. Naprosto ideální situace by byla, kdyby jednotlivé školy měly své vlastní plavecké bazény. Jelikož tomu tak v drtivé většině případů není, tak musejí využívat varianty jiné, zejména městské plavecké bazény. V této otázce jsem se tedy škol ptala, zda jsou spokojeni z cenami vstupného do plaveckých bazénů.



**Graf 15** Odpovědi respondentů na otázku č. 15 (zdroj: vlastní)

Z grafu č. 15 trochu překvapivě vyplývá, že základní školy jsou z cenovou hladinou vstupného do plaveckých bazénů spokojeny. Odpovědi se lišily jen nepatrně. 8 dotazovaných škol dokonce odpovědělo, že jsou spokojeny velmi. Další nebyly ve své odpovědi tak přesvědčivé, ale nakonec se shodly, že cena je vyhovující. 2 základní školy uvedly, že mají vlastní plavecký bazén a jsou tedy pochopitelně spokojené. Přestože mají školy při cenách vstupného jisté výhody, jsou pro mě tyto odpovědi poměrně překvapivé. Z vlastní zkušenosti vím, že vstupné do plaveckých bazénů nebývá často úplně nejlevnější.

### Otázka č. 16 Jste spokojeni se současnou úrovní poskytovaných služeb v plaveckém bazénu?

V plaveckých bazénech školy nalézají ideální podmínky pro plaveckou výuku svých žáků. Tak jako na všech sportovištích a prostorech je ale velmi důležité, jakým způsobem je o ně pečováno. Konkrétně u plaveckých bazénů je důležité, v jakém stavu jsou šatny, sprchy apod. Zapomínat by se nemělo ani na samotný personál plaveckého bazénu, který svým vystupováním a jednáním může školám plaveckou výuku zpříjemnit. Následující dvě otázky jsem tedy směřovala tímto směrem. Ptala jsem se, zda jsou školy spokojené s úrovní poskytovaných služeb v bazénech a přístupem a ochotou personálu. Obě otázky jsou uzavřené. (ANO/NE)



Graf 16 Odpovědi respondentů na otázku č. 16 (zdroj: vlastní)

Z grafu č. 16 lze vyčíst, že všechny dotazované školy jsou se současnou úrovní poskytovaných služeb v bazénu spokojeny. 2 základní školy mají vlastní plavecký bazén, a tak mají v této problematice pozici o dost snadnější. Obecně lze předpokládat, že plavecké bazény poskytující své prostory pro žáky základních školy, na poskytování svých služeb dbají s větším důrazem.

**Otázka č. 17 Jste spokojeni s přístupem a ochotou personálu plaveckého bazénu?**



**Graf 17** Odpovědi respondentů na otázku č. 17 (zdroj: vlastní)

Graf č. 17 zobrazuje odpovědi na otázku týkající se přístupu personálu plaveckých bazénů. I v tomto případě u dotazovaných škol došlo k jednoznačné shodě a všechny jsou s personálem bazénu, který navštěvují, spokojeny. Odpovědi na předešlé dvě otázky mohou být logické. 2 základní školy mají plavecký bazén vlastní, zbylé si zase bazén vybírají.

**Otázka č. 18: Máte připravené náhradní řešení pro případ, že by se liberecký plavecký bazén uzavřel? Kde by pak výuka probíhala?**

Už delší dobu je známo, že liberecký bazén má projít rekonstrukcí. Technický stav bazénu se dostal do stavu, kdy je to nevyhnutelné. Tato situace, tak samozřejmě způsobí komplikace všem základním školám, které bazén využívají, jelikož moc jiných možností v Liberci není. Proto mě zajímalo, zda mají školy připravené náhradní řešení výuky pro případ, že tato situace nastane.



**Graf 18** Odpovědi respondentů na otázku č. 18 (zdroj: vlastní)

Z posledního grafu č. 18 zjistíme, že školy nejsou na danou situaci vůbec připraveny. Není se samozřejmě čemu divit, jelikož těch možností moc nemají. Všichni tak především očekávají pomoc od samotného zřizovatele. Jak už z předešlých výsledků víme, tak 2 školy, které se mého anketní šetření zúčastnily, mají možnosti využití vlastního bazénu. Nemusí se tak tohoto problému obávat.

## 5.1 Závěry anketního šetření

Cílem anketního šetření bylo zjistit, jakým způsobem probíhá výuka plavání dětí na 1. stupni základních škol v Liberci. Zapojilo se celkem 12 základních škol, které odpovídaly dohromady na 18 otázek. Otázky směřovaly na systém plavecké výuky, na její organizaci a na celkové podmínky, které dětem školy poskytují.

Vždy jsem zastávala názor, že by plavání na základních školách mělo být součástí povinné výuky. Od září roku 2017 tomu tak je a při šetření se potvrdilo, že i základní školy mají stejný názor. Samotný systém plavecké výuky se na jednotlivých školách příliš neliší. Z anketního šetření vyplývá, že žáci chodí plavat ve 2. a 3. ročníku na 1. stupni základní školy. Výuka probíhá jednou týdně, lekce nepřesáhne 60 minut a za jeden ročník jich žáci absolvují celkem 20. Pouze v délce jedné lekce se odpovědi neshodovaly, některé školy dávají přednost 45 minutám, jiné minutám 60. Co se týká vyučovaných plaveckých způsobů, tak v drtivé většině se děti učí kraul, prsa a znak. Z dotazovaných škol pouze jedna nevedla kraul.

Pro výuku plavání je také nezbytné, aby na ní dohlížely zodpovědné a kompetentní osoby. Na všech dotazovaných školách vede lekce instruktor plavání a na průběh dále dohlíží pedagog. Minimální vzdělání instruktorů by měl být rekvalifikační kurz cvičitele plavání. Instruktoři se dětem snaží výuku co nejvíce zpestřit různými hrami, nejvíce škol využívá například hry pro splývání, pro orientaci ve vodě a lovení puků (potápění). Dále by instruktoři měli být schopni dětem při výuce, co nejlépe poradit a pomoci. Pro samotnou výuku jsou často využívány plavecké pomůcky, zejména destičky, plavecké pásy či tzv. vodní nudle. Plavecké pomůcky pomáhají dětem při plavecké výuce lépe překonávat strach z vody a celkově díky nim získávají snadněji pocit sebejistoty. Plaveckou výuku dle šetření pozitivně ovlivňuje i vstřícný personál a celkové podmínky, které plavecké bazény dětem poskytují. Dvě základní školy dokonce disponují vlastním bazénem, což je samozřejmě ideální situace, Dále na základě výzkumu můžeme konstatovat, že jsou rodiče dětí dostatečně o výuce informováni.

K tomu, abychom mohli plaveckou výuku považovat za opravdu přínosnou, bylo třeba vědět, zda děti prokazují na jejím konci dostatečné zlepšení. Instruktoři a pedagogové většinou od dětí očekávají, že si vytvoří pozitivní vztah k vodě a budou schopni uplatat



určitou vzdálenost. 10 škol mi uvedlo i to, že očekávají zdokonalení plaveckých způsobů. Výzkum ukázal, že po konci plavecké výuky děti opravdu prokazují určitý pokrok a očekávání jsou schopny naplňovat. Samozřejmě nemůžeme tvrdit, že tomu tak bude u každého dítěte, ovšem obecně lze konstatovat, že plaveckou výuku můžeme považovat za přínosnou.

Z anketního šetření jednoznačně vyplývá, že plavecká výuka na základních školách v Liberci se ubírá správným směrem. V momentální situaci jsou jak školy, tak děti a jejich rodiče, s výukou spokojeni. Menší komplikace by mohla nastat v okamžiku uzavření městského bazénu v Liberci, protože 10 škol uvedlo, že řešení pro tuto hypotetickou otázku zatím nemají. Dvě školy mají bazén vlastní, což považují za ideální. Samozřejmě nemůžeme předpokládat, že by v budoucnu měla každá základní škola svůj vlastní bazén, ale každopádně by to chtělo, aby bylo plaveckých bazénů nejen v Liberci více.

## 6 Závěry

Hlavním cílem bakalářské práce bylo analyzovat výuku plavání dětí na 1. stupni základních škol, s poukázáním na vhodnost plavání jako volnočasové a pohybové aktivity. Mezi dílčí cíle práce se řadily úkoly: studium dostupné literatury, charakteristika věkové skupiny mladší školní věk, dále vytvoření ankety týkající se výuky plavání dětí na 1. stupni základních škol a využití plaveckého bazénu v Liberci, poté provedené anketního šetření a jeho následné vyhodnocení.

Plavání je pohybová aktivita, pro kterou je typické to, že ho lze provozovat téměř celý život. Každopádně při správném přístupu může člověku přinést velké množství pozitiv. Plavání má pro člověka biologický, socializační, výchovný či výukový význam. Zapomínat nelze možná na to nejdůležitější, a to příznivé účinky pro oblast zdraví člověka. Plavání je využíváno celou řadou lidí z důvodů rehabilitace či prevence. Tato pohybová aktivita je doporučována pro celou řadu diagnóz jako velice prospěšná možnost se se zdravotními problémy vypořádat. Přesto, že s plaváním lze začít téměř kdykoli, považujeme za vhodné k plavání přivést jedince hned v dětství. Plavání má, až na malá negativa, pro dětský organismus vysoce kladný vliv.

O samotné plavecké výuce lze ale mluvit až ve věku pozdějším. Řekněme, že okolo sedmého roku života je pro dítě ideální začít s nějakou pohybovou aktivitou a jeho výukou. Plavání není výjimkou. A právě nástupem do školy má dítě v sobě už dostatek schopností začít s plnohodnotnou základní výukou plavání. Důvodů, proč s plaveckou výukou začít je více, obecně můžeme mluvit o důvodu bezpečnosti. Plavání tak jako tak bude v drtivé většině dětí součástí jejich života z důvodu navštěvování plováren, koupališť apod. A dobrou plaveckou výukou se dá předejít některým problémům s tímto spojených. Plavecká výuka na základních školách proto má poměrně značnou zodpovědnost, kterou se snaží naplňovat. V České republice existuje celá řada programů, směrnic a doporučení státních orgánů, které školám pomáhají a určují východiska plavecké výuky na daných školách. Základní školy mají v současné době kladný postoj k výukám plavání.

Potřebné informace v praktické části byly získány pomocí ankety, která byla rozeslána základním školám pomocí emailu v elektronické podobě. Anketního šetření se zúčastnilo celkem 12 škol. Získaná data byla následně zpracována prostřednictvím grafů v programu

Microsoft Excel 2016.

Z výsledků anketního šetření jsme zjistili, že výuka plavání dětí na základních školách je velmi prospěšná. Děti po skončení výuky zaznamenávají zřetelné výsledky, což je nejdůležitější. Dále nám to ukazuje, že průběh a vedení plavecké výuky se vydává správným směrem. Instruktoři pro zpestření a zvýšení efektivity výuky využívají různé plavecké pomůcky a hry. Celkově lze systém základní plavecké výuky považovat za produktivní. Určitě by se daly některé věci zlepšit, zejména časem může být problémem nedostatek plaveckých bazénů a celkové prostředí pro výuku plavání. Na základě získaných výsledků bych zejména doporučila zapracovat na informovanosti rodičů a pokusit se je více a konkrétněji o výuce informovat. To by dle mého názoru mohlo vést k tomu, že se budou snažit děti udržet u plavání nebo jiného sportu i po skončení plavecké výuky na základních školách.

## 7 Seznam použitých zdrojů

BĚLKOVÁ, Taťána, 1994. *Didaktika plavecké výuky: [určeno] pro posl. Fak. tělesné výchovy a sportu UK*. 3. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7066-837-7.

ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER, 2008. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2154-5.

ČECHOVSKÁ, Irena a Jitka POKORNÁ, 2015. *Plavání ve zdravotně orientovaných pohybových programech* [online]. [cit. 2018-04-18]. Dostupné z: [https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1320-version1-2\\_\\_plavani\\_ve\\_zdravotne\\_orient.pdf](https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1320-version1-2__plavani_ve_zdravotne_orient.pdf)

DUŠKOVÁ, Lucie, 2016. *Léčebné plavání pohledem fyzioterapeutky*. In: *Sportex.cz*. Dostupné z: <https://www.sportex.cz/sportoviny/lecebne-plavani-pohledemfyzioterapeutky/>

DVOŘÁKOVÁ, Kristina, 2010. *Význam plavecké výuky pro děti 1. stupni základních škol*. Praha. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Pedagogická fakulta. Katedra primární pedagogiky.

FLEMR Libor, Zdeněk VALJENT. 2010. *Socializace sportem* [online]. [cit. 2017-12-12]. Dostupné z: [http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv\\_socializace\\_sportem.pdf](http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv_socializace_sportem.pdf)

FRANTOVÁ, Michaela, 2008. *Výuka předškolního plavání*. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií. Katedra atletiky, plavání a sportů v přírodě.

GIEHRL, Josef, Michael HAHN a Vladimíra DVOŘÁKOVÁ, 2000. *Plavání*. České Budějovice: KOPP. ISBN 80-7232-126-9.

MARKVARTOVÁ, Gabriela, 2015. *Realizace plavecké výuky podle rámcových vzdělávacích programů na základních školách ve Středočeském kraji*. Praha. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze. Fakulta tělesné výchovy a sportu.

MOTYČKA, Jaroslav, 2001. *Teorie plaveckých sportů: plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucích*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-2711-8.

- MŠMT, 2015. *Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k zajištění výuky plavání v základních školách.* [online]. Praha: [cit. 2017-12-13]. Dostupné z: [http://www.msmt.cz/file/34743\\_1\\_1/](http://www.msmt.cz/file/34743_1_1/)
- MŠMT, 2017. *Vyhlášení rozvojového programu podpora výuky plavání v základních školách.* [online]. [cit. 2017-12-12]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/rozvojovy-program-na-podporu-vyuky-plavani>.
- PLÍVOVÁ, Silvie, 2009. *Vývoj plavání a plaveckých sportů v historii olympijských her.* Praha, 2009. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- POKORNÁ, Jitka. 2015. *Plavání a plavecké aktivity jako součást vzdělávací oblasti Člověk a zdraví na středních a základních školách.* [online]. [cit. 2018-04-18]. Dostupné z: [https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1320-version1-14\\_plavani\\_a\\_plavecke\\_aktivity.pdf](https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1320-version1-14_plavani_a_plavecke_aktivity.pdf)
- PREISLEROVÁ, Taťána, 1984. *Plavání v pohybovém režimu zdravotně oslabených.* Praha: Univerzita Karlova. ISBN 60-82-84.
- Rehabilitace info, 2014. *Plavání pro zdraví* [online]. [cit. 2018-04-18]. Dostupné z: <http://www.rehabilitace.info/cviky-cviceni/plavani-je-pro-zdravi-super/>
- ŘEZÁČOVÁ, Monika, 2009, *Investice do rozvoje vzdělání. Mladší školní věk* [online]. [cit. 2017-12-12]. Dostupné z: [http://www.szsemb.cz/admin/upload/sekce\\_materialy/Mlad%C5%A1%C3%AD\\_%C5%A1kohn%C3%AD\\_v%C4%9Bk.pdf](http://www.szsemb.cz/admin/upload/sekce_materialy/Mlad%C5%A1%C3%AD_%C5%A1kohn%C3%AD_v%C4%9Bk.pdf)
- SKOVAJSOVÁ, Romana, 2013. *Předplavecká výuka dětí ve věku 4–6 let formou hry.* Brno. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita. Pedagogická fakulta. Katedra tělesné výchovy.
- VAVROŠOVÁ, Karolína, 2014. *Plavecký výcvik na 1. stupni ZŠ.* Praha. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Pedagogická fakulta. Katedra tělesné výchovy.
- Základní plavecké dovednosti, 2017. *Technika* [online]. Litoměřice. [cit. 2018-04-18]. Dostupné z: [https://www.pklit.cz/wp-content/uploads/technika/01\\_zakladni\\_plavecke\\_dovednosti.pdf](https://www.pklit.cz/wp-content/uploads/technika/01_zakladni_plavecke_dovednosti.pdf)

Zákony pro lidi, 2004. *Školský zákon* [online]. [cit. 2017-12-13]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>

## **8 Přílohy**

**Příloha 1 Průvodní dopis k anketě**

**Příloha 2 Anketa ohledně výuky plavání žáků na 1. stupni základních škol v Liberci**

## **Příloha 1 Průvodní dopis k anketě**

Dobrý den,

jmenuji se Dominika Peikrtová a tímto bych Vás chtěla požádat o malou spolupráci na mém průzkumu v rámci bakalářské práce. Studuji na Pedagogické fakultě Technické univerzity v Liberci, obor rekreologie. V současné době zpracovávám bakalářskou práci na téma: „Výuka plavání dětí na 1. stupni základních škol.“

Proto bych Vás chtěla požádat o vyplnění dotazníku, který zabere pouze pár minut. Vaše odpovědi jsou pro mě velmi důležité a výrazně napomohou ke zpracování mé bakalářské práce. Dotazník se týká průzkumu využívání plaveckého bazénu a výuky plavání žáků na prvním stupni základních škol v Liberci. Zaručuji Vám, že odpovědi budou použity pouze pro účely této bakalářské práce.

Předem Vám děkuji za ochotu a spolupráci.

S pozdravem a přáním hezkého dne,

Dominika Peikrtová

kontakt: peikrtova@seznam.cz



## **Příloha 2 Anketa ohledně výuky plavání dětí na 1. stupni základních škol v Liberci**

- 1) Myslíte si, že je plavání pro žáky důležité a mělo by být součástí výuky na základních školách? ANO/NE
- 2) Ve kterých ročnících na 1. stupni chodí žáci plavat?
- 3) Jak často chodí žáci plavat?
- 4) Jaká je délka jedné lekce základní plavecké výuky na Vaší škole?
- 5) Kolik lekcí žák ve školním roce dohromady absolvuje?
- 6) Jaké plavecké způsoby jsou během plavecké výuky vyučovány?
- 7) Kde se nejčastěji koná plavecká výuka?
- 8) Kdo za děti během plavecké výuky zodpovídá a jakou plaveckou kvalifikaci (pedagogové) mají?
- 9) Jaké plavecké pomůcky jsou pro oživení výuky k dispozici?
- 10) Jsou během výuky používány nějaké hry? A jaké?
- 11) Jsou rodiče dostatečně informováni o náplni plavecké výuky?
- 12) Jsou u dětí po absolvování plavecké výuky zaznamenány zřetelné výsledky?
- 13) Co se od žáků na konci výuky očekává?
  - a) dobrý vztah k vodě
  - b) zdokonalení plaveckých způsobů
  - c) uplavání určité vzdálenosti

d) jiné

14) Jakým způsobem je plavecká výuka financována?

15) Je podle Vás současná cenová hladina vstupného do plaveckého bazénu vyhovující nebo si myslíte, že by cena mohla být nižší?

16) Jste spokojeni se současnou úrovní poskytovaných služeb v bazénu? ANO/NE

17) Jste spokojeni s přístupem a ochotou personálu plaveckého bazénu? ANO/NE

18) Máte připravené náhradní řešení pro případ, že by se liberecký plavecký bazén uzavřel?  
Kde by pak výuka probíhala?