



**Univerzita Karlova**

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy



# **Plavecká výuka dětí předškolního věku**

## **Swimming lessons for preschool children**

Vedoucí diplomové práce:

**PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.**

Autor:

**Michaela Řezáčová**

Studijní obor:

Biologie – Tělesná výchova

Praha 2011

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci psala samostatně na základě uvedené literatury.

V Praze dne 5. 2. 2011

Michaela Řezáčová

---

#### Poděkování:

Děkuji PhDr. PaedDr. Ladislavu Kašparovi, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce a za poskytování cenných rad a připomínek. Velké díky patří také celé mé rodině, která mě během studií podporovala a byla mi vždy oporou.

**Název:**

Plavecká výuka dětí předškolního věku

**Anotace:**

Cílem práce je ukázat tápajícím rodičům stanoviska, kterých by se měli držet při výběru plaveckého centra pro své děti. Zaměřujeme se na podmínky, ve kterých plavecká výuka dětí předškolního věku probíhá, co ji ovlivňuje a jak nejlépe vybrat plavecký kurz. Dotazníkovou formou zjišťujeme názory odborníků, které později porovnáme s dotazníky zaměstnanců plaveckých center.

**Klíčová slova:**

Plavecká výuka, předškolní věk, podmínky plavecké výuky, plavecké organizace.

**Title:**

Swimminglessonsforpreschoolchildren

**Anotation:**

The aim is to show parents groping opinions, which should follow when choosing a swimming center for their children. We focus on the conditions in which swimming instruction of preschool children is, as it affects and how best to choose a swimming course. Form of a questionnaire, we find expert opinions, which were later compared with the questionnaires to staff swimming center.

**Keywords:**

Swimming lesson, preschoolage, conditions for swimming lessons, swimming organizations.

## Obsah

1. Úvod .....	1
2. Cíle .....	2
3. Plavání jako pohybová aktivita .....	3
3.1. Voda v životě člověka .....	3
3.2. Význam plavání a vliv vodního prostředí na lidský organismus.....	3
3.3. Přehled vývoje vyučovacích metod plavání .....	6
3.4. Rizika neplavců a statistika utonulých .....	8
4. Plavání předškolních dětí .....	11
4.1. Vývoj dětí v předškolním věku .....	11
4.2. Plavání dětí v českých zemích- vývoj a trendy .....	12
4.3. Aliance dětského plavání.....	14
4.4. Současné rozdělení plavecké výuky .....	16
4.5. Základní plavecké dovednosti .....	18
5. Faktory ovlivňující plaveckou výuku .....	22
5.1. Učitel plavání .....	23
5.2. Vlastnosti plaváčka.....	24
5.3. Organizace plavecké výuky.....	25
5.4. Technické a materiální podmínky .....	26
6. Technika plaveckých způsobů a technická cvičení .....	28
6.1. Cvičení pro rozvoj základních plaveckých dovedností .....	28
6.2. Kraul.....	30
6.3. Znak.....	33
6.4. Prsa .....	34
7. Metody a postupy výuky plavání .....	35
7.1. Komplexní vyučovací metoda.....	36
7.2. Analyticko-syntetická vyučovací metoda.....	36
7.3. Metoda slovní.....	36
7.4. Metoda názorná .....	37
8. Subjekty, pořádající plaveckou výuku pro předškolní děti .....	37
8.1. Plavecké kluby a oddíly.....	37
8.2. Baby kluby.....	38
9. Výzkumná část .....	39
9.1. Hypotézy .....	39

9.2.	Vybraní odborníci.....	40
9.3.	Vybraná centra .....	40
9.4.	Charakteristika vybraných plaveckých center .....	41
9.6.	Vyhodnocení dotazníků.....	52
10.	Diskuze .....	68
11.	Závěry.....	69
12.	Použitá literatura a informační zdroje .....	73
12.1.	Použitá literatura.....	73
12.2.	Internetové zdroje.....	74
	Seznam tabulek, grafů, obrázků a příloh .....	75
	Přílohy .....	76

## **1. Úvod**

Plavání je základní pohybovou aktivitou, kterou by si měl člověk během života osvojit. Tato aktivita provází člověka celým životem. Již v děloze se plod vyvíjí ve vodním prostředí a novorozenec se může za dodržení určitých podmínek a s naší pomocí do vody vracet tak, aby mu v ní bylo příjemně.

Tomuto tématu se věnuji proto, že se již delší dobu věnuji lektorské činnosti v soukromém plaveckém centru. Protože podmínky, ve kterých probíhá plavecká výuka, jsou velmi důležité nejen pro děti, lektorky, ale také pro rodiče, rozhodla jsem se o porovnání různých plaveckých klubů a center. Plavecká výuka se stává důležitou součástí každého z nás, proto by měla být kvalitní. Plaváním se zabývá mnoho organizací, od soukromých plaveckých center, po státní plavecké oddíly a plavecké kluby. Má výzkumná práce by tedy měla pomoci zaplnit mezery tápajících rodičů, kteří vybírají vhodné místo pro plavání svých dětí.

## **2. Cíle**

Hlavním cílem diplomové práce je zachytit a zmapovat plaveckou výuku předškolních dětí v České republice a analyzovat současnou situaci tohoto sportovního odvětví.

### **Dílčí cíle:**

- 1) Určit ideální rozměr bazénu pro plaveckou výuku předškolních dětí a zhodnotit rozměry bazénů u našich dotazovaných plaveckých center.
- 2) Stanovit kritéria, podle kterých bychom měli zařazovat děti do kurzů plavání.
- 3) Vytvořit seznam místností, které by se měly nacházet v ideálním plaveckém centru.
- 4) Charakterizovat odborné vzdělání lektorek plavání dětí předškolního věku.
- 5) Zmapovat první plavecký způsob v našich vybraných centrech a porovnat jej s názory odborníků.
- 6) Nalézt ideální poměr počtu dětí a lektorů na jednu plaveckou lekci.

### **3. Plavání jako pohybová aktivita**

#### **3.1. Voda v životě člověka**

Plavání je základní pohybovou aktivitou, kterou by si měl člověk během života osvojit. Tato aktivita provází člověka celým životem. Již v děloze se plod vyvíjí ve vodním prostředí a novorozenec se může za dodržení určitých podmínek a s naší pomocí do vody vracet tak, aby mu v ní bylo příjemně.

Malé dítě dokáže zaujetím dlouho sledovat proud tekoucí vody, stavět mu překážky, nořit ruce do vody, brouzdat se vodou, do neomrzení vodu nabírat, přenášet a vylévat. Kladný vztah dítěte k vodě je přirozený, ale velmi rychle a snadno se dá pokazit. Náprava je většinou složitá a dlouhodobá.

Kde můžeme udělat chyby? Ty závažné se mohou promítnout do smutných statistik utonulých nebo mohou dítě velmi těžce psychicky poškodit. Příčiny ztráty přirozeně pozitivního vztahu dítěte k vodě jsou často spojeny s vážným porušením péče o dítě, např. nenadálý pád a potopení s tonutím. Odmítání vody může mít ale i úplně obyčejné příčiny. Mohou jimi být počáteční nejistota při manipulaci s dítětem během večerního mytí a spěch, mít koupání rychle za sebou a neznalost rodiče, co se u malých dětí ve vodě smí a nesmí. U dítěte se časem může vytvořit spojení: voda rovná se nepříjemné a nepříjemné dítě odmítá a brání se tomu. Později musíme dítě opatrně a trpělivě přivykat na vodní prostředí a osvojit si s ním plavecké dovednosti.

Vztah rodičů k vodě a jejich zkušenosti s plaváním mohou vést děti k „plaveckému vzdělání“. Důležitým rozhodnutím v životě rodičů je, zda budou své děti učit sami, nebo zda je dají naučit. Samozřejmě je nutno si rozhodnout- kde a jak často se budu plavání s dítětem věnovat, jak budu postupovat a mnoho dalších otázek.<sup>1</sup>

#### **3.2. Význam plavání a vliv vodního prostředí na lidský organismus**

Plavání, které se odehrává ve vodním prostředí, působí několika faktory na organismus člověka. Tyto faktory dále ovlivňují vztah jedince k této pohybové aktivitě.

a) Plavání jako socializační činitel:

Nejen plavání, ale tělesná kultura jako celek, působí jako významný socializační činitel. Jedinec se může uplatnit jako objekt činnosti, ale také poskytuje široký

---

<sup>1</sup> ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. Vydala GradaPublishing, spol. s. r. o. 2002. Str. 9- 10.

prostor společenské aktivity v roli subjektu. Dochází k navazování společenských kontaktů a tím se vytváří základní předpoklady pro sociální začleňování jedince. Z hlediska harmonického rozvoje jedince je tato sociální interakce procesem žádoucím, zároveň je též jednou ze základních potřeb člověka.

Plavání je často první pohybovou aktivitou, se kterou se dítě ve svém ontogenetickém vývoji seznamuje formou organizované výuky, jež má všechny znaky sociálního učení. Interakční charakter tohoto procesu poskytuje dětem první příležitost k navazování společenských vztahů- mezi pedagogem a dítětem a mezi dětmi navzájem. V prvních šesti letech života sociální zkušenosti výrazně ovlivňují následující zařazení jedince do společnosti a poznamenávají rozhodným způsobem celý vývoj jeho osobnosti.

Člověk, který se nenaučil v mládí plavat, se v dospělosti stává objektem sociální deprivace, neboť se v určitých situacích nemůže cítit rovnocenným partnerem ostatních- plavcům. Rodič, který neumí plavat, vědomky i nevědomky své dítě ochraňuje před vodním prostředím a vedení k plaveckému pohybu není samozřejmostí. Toto bývá také důsledek častého tonutí.<sup>1</sup>

b) Plavání jako psychologický činitel:

Specificky pozitivní vliv má plavání na duševní funkce člověka, který čelí negativním civilizačním faktorům, mezi ně patří především STRES.

Bezprostřední kontakt s vodou stimuluje kožní mechanoreceptory a povrchové svaly, což vyvolává příznivé vyvážení procesů podráždění a útlumu. Plavání v příjemném prostředí je třeba počítat mezi důležité prostředky mentální hygieny člověka. Zvláště úspěšně napomáhá zlepšování stavů, spojených s poruchami vegetativního nervového systému jako je nespavost, podrážděnost, deprese.<sup>2</sup>

c) Plavání jako biologický činitel:

---

<sup>1</sup> BĚLKOVÁ, T. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vydání. Univerzita Karlova, Praha. 1994. Str. 8- 12.

<sup>2</sup> BĚLKOVÁ, T. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vydání. Univerzita Karlova, Praha. 1994. Str. 7.

Zdraví je předpokladem fyzické schopnosti, mobilizace duševních sil a duševní pohody a lidského štěstí. Pohybová aktivita je důležitým prostředkem zachování zdraví a prevence předčasného stárnutí organismu.

Plavání působí na zdravotní stav jedince dvojím způsobem:

- a. NEGATIVNĚ- Ve veřejných bazénech je nebezpečí nákazy virových onemocnění, která se přenášejí nejen vodním prostředím. Patří sem např. bradavice, molluscumcontagiosum, plísně a další. Dále také může lidský organismus negativně ovlivnit působení chlóru. Tento chemický prvek upravuje čistotu vody, ale tím samozřejmě působí na lidský organismus. Při častém pohybu atopika ve vodě dochází ke zhoršování atopického ekzému, také může docházet k narušování oční sítnice...
- b. POZITIVNĚ
  - **Rozvoj velkých i malých svalových skupin**- plavání zatěžuje všestranně a rovnoměrně veškeré svalstvo, především velké svalové skupiny (např. musculuspectoralis major, musculusglutaesmaximus,...). Mimo jiné do činnosti zapojuje svaly, které nejsou v běžném životě tolik používány. Plavání napomáhá rozvíjet schopnost střídat svalové napětí s uvolněním, což je základem ekonomického úsilí nejen při sportovním, ale i fyzickém pracovním výkonu.
  - **Uvolnění páteře a celého pohybového aparátu**- hydrostatický vztlak odlehčuje přetěžované páteři a celému pohybovému aparátu, zejména dolním končetinám. Vodní prostředí nám umožňuje vykonávat hodnotnou svalovou práci, aniž bychom páteř a končetiny zatěžovali vlastní hmotností. Zároveň voda umožňuje rehabilitační činnost pro jedince oslabené či imobilní.
  - **Stimulace a činnost vnitřních orgánů**- vodorovná poloha, kterou člověk ve vodě zaujímá, je prospěšná také oběhovému systému. Návrat krve do srdce je v horizontální poloze snadnější a krev nemusí překonávat hydrostatický tlak krevního sloupce. Spolu se stejnoměrnou a rytmickou činností svalů i hlubokým a pravidelným dýcháním je cirkulace krve a srdeční práce ulehčena. Dochází k lepšímu prokrvování plic a ty zapojují do činnosti i svou horní

část. Při vdechu musí dýchací svaly plavce překonat hydrostatický tlak vodního sloupce, což vede k jejich posilování. Stejná překážka čeká plavce při výdechu do vody, proto musí být úplný a intenzivní.

Vzduch nad hladinou je mimořádně čistý a nasycený vodními parami, proto se plavání doporučuje u osob s respiračním oslabením.

- **Termoregulace**- voda, kterou můžeme vnímat jako chladnou, působí pozitivně na funkci termoregulačního systému a napomáhá všeobecně žádoucímu otužování organismu. Dochází tak ke zlepšování odolnosti vůči náhlým teplotním změnám a infekcím, což je významné především pro děti předškolního a školního věku.
- **Rozvoj kloubní pohyblivosti**- velký rozsah pohybů horních a dolních končetin působí příznivě na udržování kloubní pohyblivosti. Pro sportovce s jednostrannou pohybovou zátěží působí plavání jako kompenzační pohyb pro vyrovnávání svalových a kloubních disbalancí.
- **Plavání je sport s nejmenší úrazovostí**- plavání je pohybová aktivita s nejnižším úrazovým rizikem. Odpor vody brání provedení prudkého a násilného pohybu, jehož důsledkem bývají různá zranění aktivního a pasivního pohybového aparátu.<sup>1</sup>

### 3.3. Přehled vývoje vyučovacích metod plavání

#### a) Samouci

Obyvatelé přímořských oblastí a povodí řek byli z bezpečnostních a ekonomických důvodů nuceni zvládnout pohyb ve vodě. Mezi průkopníky této činnosti patřili rybáři, námořníci a další, kteří tuto činnost šířili dále.

Samoukům byla určena také první učebnice plavání Mikoláše Wynemanna z Ingolstadtu „*Colymbetessive de artenatandi*“ - 1538. (Bělková, Didaktika plavecké výuky)

#### b) Metoda individuální (povrchová, metoda „bidla“)

---

<sup>1</sup> BĚLKOVÁ, T. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vydání. Univerzita Karlova, Praha. 1994. Str. 5-8.

Duchovním otcem této metody byl německý pedagog Guts-Muths, který na svém působišti ve filantropinu ve Schneefenthalu r. 1790 zavedl výuku plavání. Zabýval se rozpracováním metodických postupů při nácviku pohybů plaveckého způsobu prsa. Ve své metodice částečně vycházel z návodu mnicha Bernardiho, jenž se věnoval výuce plavání ve vertikální poloze. Guts-Muths se jako jeden z prvních zabýval didaktickými problémy výuky plavání, ale přeceňoval nácvik mechanických pohybů na suchu a za tím účelem sestrojoval různá plavecká zařízení a pomůcky instalované na souši. V důsledku této základní orientace nedocenil nutnost adaptace lidského organismu na vodní prostředí. Roku 1798 napsal příručku „*Kleines Lehrbuch der Schwimmkunst*“.

Metoda byla nejdříve zavedena v armádě pro účely vojenského výcviku.

S příznačnou důkladností byla rozpracována především v Německu počátkem 19. století. V této oblasti na sebe upozornil zejména generál Ernest von Pfeul, který roku 1810 v Praze a roku 1817 v Berlíně nechal vystavit tzv. pontonové (vorové) plovárny na řekách. Metoda se zaměřovala výhradně na nácvik plaveckého způsobu prsa, kdy byl neplavec zavěšen v pevném bodě. Později se začaly objevovat další vynálezy, jako byla pojízdná kladka, tzv. kolotoč a další. Pro zájemce o plavání z řad veřejnosti se později vyvinul způsob výuky na „na bidle“ - neplavec byl zavěšen v řemenu a lanem připevněn k dřevěnému bidlu. Sklonem bidla plavčík reguloval hloubku ponoru neplavce. Většinou však plavec visel nad hladinou, aby nedocházelo k přímému kontaktu s vodou a výuka byla zaměřena na mechanický nácvik plaveckého způsobu prsa. Tato metoda se neodstraňovala strach a respekt z vody, ale důraz byl kladen na techniku, i když mnohdy špatnou. Výsledkem byl nedokonalý plavec, který se po vodě dokázal pohybovat, ale vodní prostředí mu zůstalo neznámým a nepřátelským živlem. (Bělková, Didaktika plavecké výuky)

c) Metoda nadlehčení pomocí volných nadlehčovacích pomůcek, především korkových pásků

Tato metoda se vyznačovala vyšší ekonomičností, efektivitou i aktivitou plavce. Pozitivní bylo především zařazení úvodní lekce seznámení s vodou. Nadlehčení nejčastěji pomocí korkových pásků, které neplavce doprovázeli po dobu celého nácviku, však ještě nevedlo k osvojení si správné polohy těla a

plavecké dýchání stále nebylo součástí nácviku. (Bělková, Didaktika plavecké výuky)

d) Kolektivní metoda důvěry a sebedůvěry

Vzniká v USA za 1. světové války, cílem je naučit rychle co nejvíce vojáků plavat. V Evropě zatím převládá výuka na „bidle“ a tato metoda se sem dostává až v polovině dvacátých let.

Vychází z požadavků všestranné adaptace člověka na vodní prostředí, plně tak respektuje psychickou složku plavecké výuky a řídí roli pedagoga. Zaměřuje se na přirozené pohyby člověka, proto jako první z plaveckých způsobů se učí kraul. Již je znát, že metoda vychází z potřeb dospělých a dětí, proto se u dětí zařazují hry a napodobivá cvičení.

Používání jakýchkoli nadlehčovacích pomůcek je vyloučeno! (Bělková, Didaktika plavecké výuky)

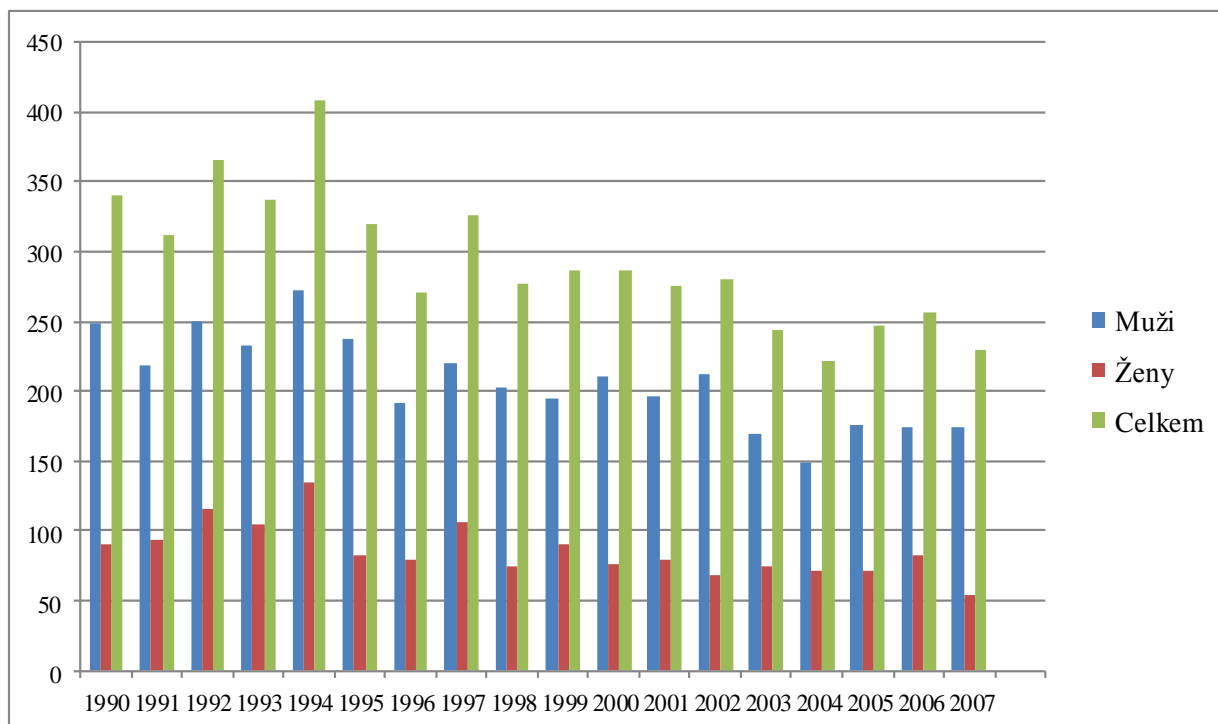
e) Současná kolektivní metoda plavecké výuky

Vychází ze zkušeností předchozího vývoje a obohacuje se novými poznatky. Důsledně přihlíží k věkovým zvláštěm neplavců, jejich individuálním schopnostem a materiálním podmínkám realizace plavecké výuky. Herní činnosti nesmí být věnován velký časový úsek výuky, nejdůležitějším úsekem je nácvik plavecké techniky. Doporučuje se používání nadlehčovacích pomůcek, pokud je to prospěšné. (Bělková, Didaktika plavecké výuky)

### **3.4. Rizika neplavců a statistika utonulých**

Plavání je podle mého názoru nezbytnou součástí „vzdělání“. Je to jednou z dovedností, kterou by měl každý z nás ovládat. Pakliže si nejsme v plavání jisti, nebo dokonce nemáme žádné zkušenosti s vodou, může docházet, a bohužel i dochází, k častým tragédiím, které mohou ovlivnit život mnoha z nás. Naštěstí v posledních letech dochází ke stále většímu rozkvětu plaveckých center, klubů a oddílů, kam dávají rodiče své děti, aby se naučily plavat. Známostí je, že netonou úplní neplavci, ale špatní plavci. Skutečný neplavec

nevyhledává kontakt s vodou, neriskuje. Toto všechno shrnuje statistika utonulých, která vypovídá o snižujícím se počtu utonulých jedinců v České republice.

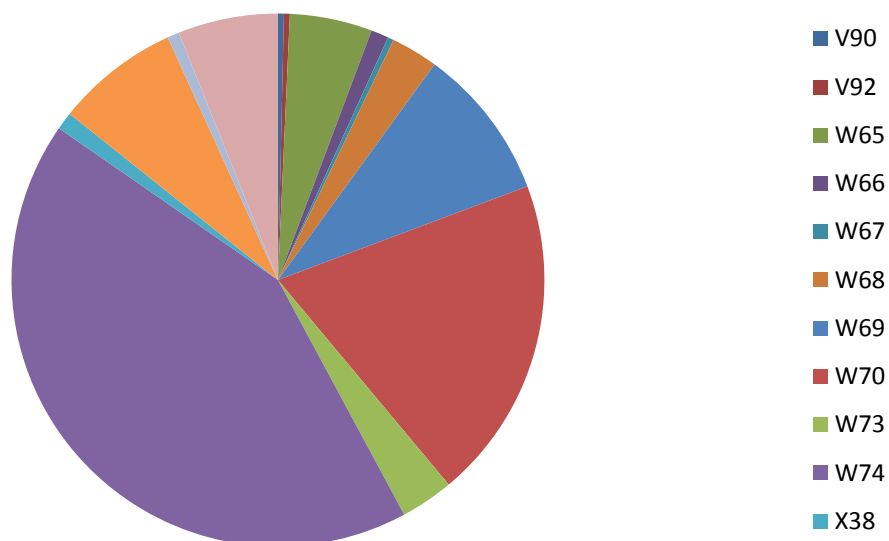


**Graf 1** Statistika utonulých v letech 1990-2007

Příčiny tonutí bývají velmi pestré, u dospělých se často může jednat o kombinaci působení únavy a požití alkoholu, při přecenění svých sil nebo náhlá křeč, srdeční infarkt apod. U dětí se často jedná o náhlé a nečekané příhody, odehrávající se v na první pohled bezpečných a vcelku malých a mělkých zahradních bazénech. Proto dbejme na bezpečnost! V následující tabulce uvádíme příčiny utonutí v České republice za rok 2002.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> JANSÁ, P., DOVALIL, J. Sportovní příprava, 1. vydání, Praha, 2007. Str. 235.

## Příčina utonutí, Česká republika 2002



Graf 2 Příčina utonutí, Česká republika 2002

diagnóza		2002	
		muži	ženy
ICD-10	popis		
V90	Nehoda plavidla jako příčina (u)tonutí a potopení	1	-
V92	(U)tonutí a potopení v souvislosti s vodní dopravou bez nehody plavidla	1	-
W65	(U)tonutí a potopení při pobytu ve vaně	6	8
W66	(U)tonutí a potopení po pádu do vany	2	1
W67	(U)tonutí a potopení při pobytu v bazénu	-	1
W68	(U)tonutí a potopení po pádu do bazénu	6	2
W69	(U)tonutí a potopení v přírodní vodě	24	2
W70	(U)tonutí a potopení při pádu do přírodní vody	45	10
W73	Jiné určené (u)tonutí a potopení	8	1
W74	Neurčené (u)tonutí a potopení	90	29
X38	Oběť povodně	2	1
X71	Úmyslné sebepoškození (u)topením a potopením	13	8

<b>X92</b>	Napadení (u)topením a potopením	2	-
<b>Y21</b>	(U)topení a potopení, nezjištěného úmyslu	12	5
		212	68
Z toho dětí do 15 let		20	
<b>Celkem:</b>		<b>280</b>	

**Tabulka 1 Příčiny utonutí, Česká republika 2002<sup>1</sup>**

## 4. Plavání předškolních dětí

### 4.1. Vývoj dětí v předškolním věku

*Tuto kapitolu bych ráda pojala velmi stručně, protože vývoj dětí v předškolním věku se rozebírá pomalu v každé práci, která je na tento věk zaměřena. Proto uvedu pouze několik jasných bodů.*

Lidské tělo prochází v průběhu celého života mnoha změnami. Nás bude zajímat předškolní věk, který je pro rozvoj lidského organismu také velmi důležitý. Po vlastním zamyšlení jsem dospěla k názoru, že na věkové rozpětí dětí v předškolním věku se nahlíží různě. Například Jitka Machová ve své knize „Biologie člověka pro učitele“ uvádí, že předškolní věk trvá od začátku čtvrtého roku do konce šestého roku. I laik, který by se zamyslel, nad touto větou zajisté, dojde k názoru, že děti nastupující do mateřské školy po dosažení třetího roku života patří již do kategorie „PŘEDŠKOLNÍ VĚK“. Doc. MUDr. Lidka Lisá ve své knize „Vývoj dítěte a jeho úskalí“ píše, že dítě mezi 3. - 6. rokem spadá do období předškolního.

Období předškolního věku je charakteristické velkým rozvojem pohybové aktivity a intenzivního smyslového a citového vnímání. Dochází k fyzickému nárůstu do délky (kolem 6 cm za rok) a přibývá tělesná hmotnost (kolem 2 kg za rok), růstové tempo je pravidelné a plynulé. Rozdíl ve výšce a váze mezi děvčaty a chlapci je velmi malý. Na začátku předškolního věku je proporcionalita těla podobná jako u batolete- poměrně krátké končetiny, hlava je v porovnání s trupem relativně velká. Válcovitý trup, bez zúžení v pase, lopatky odstupují dozadu a břicho vyčnívá dopředu. Odstupující lopatky jsou a vyčnívající břicho jsou

<sup>1</sup> <http://www.vzs-praha.cz/Zs/statistiky.htm>

důsledkem málo vyvinutého břišního a zádového svalstva. (Lisá, L., Vývoj dítěte a jeho úskalí)

Předškolní věk se dá v rámci tělesných proporcí rozdělit na 2 období. Patří sem **období první tělesné plnosti**, které do předškolního věku zasahuje ještě z batolecího období –mezi 2. - 4. rokem (krátké končetiny, dobře vyvinutý tukový polštář, který obklopuje svalstvo) a **období první tělesné vytáhlosti**, které náleží věku dítěte 6 - ti let (prodloužení končetin, ztenčení vrstvy podkožního tuku). (Machová, J., Biologie člověka pro učitele)

Předškolním dětem se zlepšuje hrubá i jemná motorika. Tříleté dítě dokáže dobře chodit, rozběhnout se a utíká již bez častých pádů. Ve čtyřech letech dokáže přeskočit nízké překážky a naučí se jezdit na tříkolce. Mezi pátým a šestým rokem dochází k osamostatňování v oblékání a svlékání, obratné házení míčem... Samozřejmě vývoj každého dítěte je individuální, proto tyto směrnice bereme pouze jako ukazatele, co by již dítě mělo zvládnout! (Machová, J., Biologie člověka pro učitele + Lisá, L., Vývoj dítěte a jeho úskalí)

#### **4.2. Plavání dětí v českých zemích- vývoj a trendy**

V roce 1940 informovala Národní politika o pokusu učenců, kteří vhodili větší počet dětí ve stáří od 11 dnů do dvou a půl let do hluboké vody a pozorovali, zda umějí plavat. V roce 1966 měly publicitu v časopise Svět v obrazech pokusy s plaváním půlročního chlapce vedeného svým dědečkem. Chlapec zvládl i pohyb pod vodou.

Do počátku 70. let byly zprávy v tisku o „plavání“ s kojenci ojedinělé, odborné publikace zaměřené na tuto problematiku nebyly k dispozici žádné. I když někteří odborníci upozorňovali na možnosti „plavání“ v oblasti optimalizace a podceňování rozvoje malého dítěte. Výrazně se však prosazovalo zahájení základní plavecké výuky v období předškolního věku a uplatňovala se organizační metoda známá z pohybové výchovy na suchu jako cvičení rodičů s dětmi, ve vodě pod názvem plavání dětí s rodiči. Pomocí této zvláštní formy skupinové výuky se stále více posouvala plavecká výuka do nižších věkových kategorií, až k dětem tří- až dvouletým. Podporou pro rané plavecké aktivity byly také práce doc. J. Kmocha o pohybové výchově kojence a batolete se zdůrazňováním optimalizace péče o rozvoj dítěte, s rozpracováním sensorického a pohybového podněcování dítěte.

Na počátku 70. let začal „plavat“ se svou několikátýdenní dcerou V. Březina, který spolupracoval s doc. J. Štěpničkou. Tento experiment byl zakotven do výzkumu ontogeneze lidské motoriky (na UK FTVS) a sledoval tzv. postnatální plavecký reflex a možnosti rozvíjet

ho v další plaveckou motoriku.

Dlouhodobě a systematicky věnoval rozvoji plavání nejmenších dětí doc. M. Hoch. Počáteční studie s předškolní populací a s batolaty se týkaly adaptability na vodní prostředí, úrovně a poruch adaptace i procesu motorického učení. V dlouhodobém výzkumu, který spočíval v mezinárodním měřítku, sledoval vývoj prvotní motoriky dítěte ve vodě od prvních týdnů života do pěti let věku dítěte.

S nárůstem nových poznatků o plavání, začíná také narůstat zájem rodičů a pořádání plaveckých kurzů. Kurzy se začaly rozvíjet na konci 80. let, avšak podmínky, které plavecké kluby nabízely, nebyly ještě zcela dokonalé.

Aby plavecká výuka, kterou známe v dnešní době, mohla být kvalitní, stály u zrodu 2 baby cluby- v Praze Juklík, který založila dr. J. Hochová a v Třinci Kenny, o jehož vznik se postarala paní E. Kiedroňová.<sup>1</sup>

Současné možnosti dětského plavání jsou velmi pestré a rozmanité. Zmínila bych se pouze o činnostech, které pořádají dětské baby cluby. Samozřejmě by sem také mohlo patřit „plavání“ novorozenců (věk dítěte do konce 1. měsíce života), kde je hlavním cílem udržovat dobrý vztah dítěte k vodě, který si přineslo ještě z prenatálního období. Nezařazuji ho do stručného seznamu proto, že je vázáno na domácí prostředí a dítě se setkává s vodou při koupání.

Rozdělení plavecké výuky, kterou pořádají baby cluby:

- 1. „Vaničkování“**- je určeno pro děti od zahojení pupíčku (začátek 2. měsíce života) do cca 3 měsíců věku dítěte. Probíhá buď v domácím prostředí, kdy si rodiče mohou pozvat školenou lektorku přímo k sobě domů, nebo v prostředí baby centra ve speciálních vanách. Cílem je jako u novorozeneckého plavání prohlubovat kladný vztah dítěte k vodě, naučit rodiče správnou manipulaci s děťátkem, poučit rodiče, co je vhodné dělat při domácím koupání a upevňovat vztah mezi dítětem a rodičem. Mnohdy je „vaničkování“ doplněno masážemi na suchu, nebo doplnění cviků na uvolnění pohybového aparátu dítěte.
- 2. „Plavání“ kojenců**- do tohoto období samozřejmě patří i tzv. „vaničkování“, které je ale zvláštní etapou, a proto jsem ho zařadila zvlášť. Kurzy jsou rozdělovány podle

---

<sup>1</sup> ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. Vydala GradaPublishing, spol. s. r. o. 2002. Str. 11- 19.

věku dítěte a řadí se sem děti do dovršení 1. roku života. „Výuka“ je úzce spjata se spoluprací dítě x rodič. Ještě se nedá mluvit o výuce v pravém slova smyslu, protože dítě není schopno dokonale spolupracovat a jde zatím spíš o rozvoj vnímání vodního prostředí. Cílem kojeneckého plavání je naučit děti orientovat se pod vodou, výdechy do vody, splývavé polohy na bříšku i na zádech, pády do vody,...- jde o prvotní rozvoj **ZÁKLADNÍCH PLAVECKÝCH DOVEDNOSTÍ**.

**3. „Plavání“ batolat**- je hodně podobné kojeneckému plavání. Výuka je opět vázána na rodiče, spolupráce dětí se s narůstajícím věkem zlepšuje, zlepšuje se také pohybová motorika. Toto „plavání“ je určeno pro děti od začátku 2. roka života do 3 let. Řídky, písničky a hry jsou nedílnou součástí plaveckých lekcí. Cílem je opět naučit děti orientovat se pod vodou, výdechy do vody, splývavé polohy na bříšku i na zádech, pády do vody,...- jde o prvotní rozvoj **ZÁKLADNÍCH PLAVECKÝCH DOVEDNOSTÍ**.

**4. Plavání předškoláků**- do této skupinky patří děti od 3 do 6-7 let. Děti vstupují do přípravné plavecké výuky, která je většinou vedena bez přítomnosti rodičů. Protože předškoláci jsou ještě velmi hraví, většinou je výuka doprovázena básničkami, písničkami a nesmí chybět ani hry. Cílem je osvojování základních plaveckých dovedností, základy plaveckých způsobů (záleží na pokročilosti dětí), orientace ve vodě,...

#### **4.3. Aliance dětského plavání<sup>1</sup>**

Aliance dětského plavání (dále jen Aliance) je apolitické občanské sdružení, které rozvíjí, pěstuje a šíří poznatky z teorie i praxe pohybových aktivit, jakož i pediatrie a souvisejících vědních disciplín, a to ve prospěch rozvoje pohybových aktivit kojenců, batolat a malých dětí. Aliance je otevřenou organizací všem státním občanům České republiky, kteří

---

<sup>1</sup><http://www.alianceplavani.cz/>,

chtějí napomoci rozvoji uvedených aktivit, jakož i vzdělanosti ve výše vymezené oblasti a prezentují poznatky, které odpovídají fyziologickému rozvoji dětského organismu.

- adresa: Ovocná 8, Plzeň, 301 00
- email: info@alianceplavani.cz
- web:<http://www.alianceplavani.cz/>



Aliance přátel kojeneckého plavání a dalších dětských pohybových aktivit pracuje již od roku 1995. V letošním roce slavíme již patnáctý rok svého působení. Za toto období se podařilo podchytit a nasměrovat pro práci s dětmi mnoho klubů i samostatných instruktorů. Podařilo se vytvořit profesi instruktora dětských pohybových aktivit a dát této profesi vážnost a vzdělání.

Akce a semináře, které aliance pořádá, jsou zabezpečeny kvalifikovanými instruktory, učiteli a zkrátka odborníky na slovo vzatými. V následujících měsících se můžeme poučit např. při akcích a seminářích:

- Učitel plavání B
- Něžná náruč rodičů – manipulace s kojencem v souladu s publikací
- Cvičení kojenců (3 – 8 měsíců)
- Plavecký víkendový kemp Chrudim
- Techniky plaveckých způsobů a využití pomůcek
- Cvičení a pohyb ve vodě těhotných aj. ...

Do Aliance dětského plavání se může přihlásit kterýkoli plavecký klub, který není registrovaný na plaveckém svazu. Počet spolupracujících klubů stále roste. Pro zajímavost uvádíme několik klubů z celé České republiky:

- Baby club Vodníčci
- Amálka rodinné centrum, s. r. o.
- Studio Skokánek, s. r. o.
- Klub Chobotnička
- Plaváčci, s. r. o.

- Sdružení Plavmimi a mnoho dalších

O odborné znalosti, které se Aliancí šíří se starají např.:

- PaedDr. Irena Čechovská, CSc., čestná předsedkyně Aliance dětského plavání



- Mgr. Petra Obytová



- MUDr. Jan Kaufman

- Mgr. Jan Sedláček a další



Nápad vytvořit Alianci byl podle mě velmi dobrým. Určitě by se celá republika měla snažit o sjednocení výuky plavání a poučit se od zkušenějších. Čeho bych se trochu bála, že mezi jednotlivými kluby vládne rivalita a plavecké zkušenosti nebudou chtít předávat lidem z jiných klubů!

#### **4.4. Současné rozdělení plavecké výuky**

Plavecká výuka je dlouhodobým procesem, při němž dochází k osvojování plaveckých dovedností. Cílem tohoto procesu je osvojit si takovou kvalitu komplexní plavecké dovednosti, která zajistí bezpečné zvládnutí vodního prostředí i v nepříznivých podmínkách. Právě proto nejde pouze o osvojování základů plaveckých způsobů. Plavec musí také zvládnout orientaci ve vodním prostředí, vznášení (= floating), změny polohy a další neméně důležité aktivity.

Kdo se dá vlastně považovat za PLAVCE? Všeobecně se uvádí, že plavec je ten, kdo uplave 200m souvislým způsobem a to bez zjevných známek vyčerpání. Jelikož tento výkon

nelze brát na lehkou váhu a leckterý dospělý člověk, který o sobě tvrdí, že je plavec, vlastně takovou vzdálenost ani neuplave.

Plavecká výuka se rozděluje na 3 etapy:

- přípravná plavecká výuka
- základní plavecká výuka
- zdokonalovací plavecký výuka

### **1) Přípravná plavecká výuka**

Přípravná plavecká výuka je první etapou plaveckého výcviku, kterou musí plavecký začátečník zvládnout. Obsahem této části je především osvojování základních plaveckých dovedností (viz. následující kapitola) a adaptace na vodní prostředí. Plavácci, kteří prochází přípravnou plaveckou výukou, bývají nejčastěji úplnými začátečníky. Česká republika zanedbává výuku sebezáchrany, která se v jiných zemích běžně vyučuje. Dítě se učí, co by dělalo, kdyby nečekaně spadlo do vody a muselo se zachránit, nebo čekat na pomoc. Proto se snažme zapojit sebezáchranu do běžné plavecké výuky.

### **2) Základní plavecká výuka**

Po zvládnutí přípravné plavecké výuky dítě vstupuje do plavecké výuky základní. Je tedy druhou etapou plaveckého výcviku, kde opět dochází k nácviku základních plaveckých dovedností a výuka se rozšiřuje na učení prvního plaveckého způsobu. Názory na první plavecký způsob se různí. V ostatních kapitolách najdete zmínku o vhodnosti kraulu, znaku nebo prsou. V první fázi nácviku se zaměřujeme na učení jednotlivých prvků plaveckých způsobů, tzn. kraulové nohy, znakové nohy, prsové ruce... Později, když děti zvládají jednotlivé plavecké prvky, začínáme učit komplexní plavecký způsob. Nedílnou součástí je také plavecké dýchání.

### 3) Zdokonalovací plavecká výuka

Jak sám název napovídá, jedná se o zdokonalování plaveckých technik. Základní plavecké dovednosti jsou opět nedílnou součástí výcviku. Zaměřujeme se na „broušení“ techniky u plaveckých způsobů: znak, prsa a kraul. Někteří odborníci do této etapy zařazují i delfinové vlnění.

#### 4.5. Základní plavecké dovednosti

Základní plavecké dovednosti jsou důležitým prvkem při zvládnutí adaptace na vodní prostředí. Tyto dovednosti nezařazujeme pouze u malých plaveckých začátečníků, ale i v různých obměnách také u dospělých začátečníků. Dokonalé zvládnutí základních plaveckých dovedností je předpokladem pro další rozvoj plavecké úrovně. K základním plaveckým dovednostem patří celá řada dovedností, k nimž patří kategorie- vznášení, plavecké dýchání, pád/skok do vody atd. Všechny skupiny plaveckých dovedností jsou spolu úzce spjaté a propojené.

Základní plavecké dovednosti se dají rozdělit do skupin podle jejich zaměření:

- dovednosti spojené s plaveckým dýcháním
- dovednosti potopení obličeje
- dovednosti spojené s plaveckou polohou
- dovednosti spojené se vstupem do vody
- dovednosti spojené s vnímáním vodního prostředí

V dětském věku volíme i v této fázi činnosti hrového charakteru a snažíme se spojit učení s intenzivním pozitivním prožíváním pohybu ve vodě. Typické jsou činnosti napodobivého charakteru, kde vycházíme z vytvoření představy komplexního cvičení prostřednictvím ukázky, spojené s obrazně nadneseným slovním doprovodem: položíme se na vodu jako hvězdice, vydechneme a uvolníme paže, nohy jako hadrový panák, vydechujeme pod vodou bubliny, jako když se zlobí vodník, zahrozíme. Dětská hra má v této fázi především podporovat osvojování dovedností. Primárně vycházíme z představy pohybového úkolu, např. z rozvoje pocitu vody, a k realizaci využíváme obrazných představ: kreslíme do vody různé tvary, vodě naplácáme, zatleskáme si pod vodou apod.

U dospělých neplavců je osvojení základních plaveckých dovedností náročnější než nácvik vlastní plavecké lokomoce. Struktura záběrových pohybů není v základní podobě koordinačně

náročná, pro reprodukci pohybů jsou u dospělé osoby dostatečné předpoklady jak silové, tak vytrvalostní. Plavat vytrvale dlouhou vzdálenost plaveckým způsobem prsa s dýcháním nad hladinou v bazénu, kde je voda začátečníkovi po pás, není tak obtížné, jako skočit do hloubky 3 m nebo udělat ve vodě kotoul. Proto nacvičujeme základní plavecké dovednosti paralelně s plaveckou lokomocí a snažíme se, aby program výuky pro dospělého začátečníka byl dostatečně pestrý a motivující.

Zdokonalování základních plaveckých dovedností přesahuje přípravnou plaveckou výuku a je nutnou součástí individuálního plaveckého vývoje. I ve sportovním plaveckém tréninku neustále usilujeme o udržení ideální hydrodynamické polohy i při únavě nebo o dynamické změny poloh při obrátkách. Plavecká kompetence je v přímé závislosti na úrovni pocitu vody.<sup>1</sup>

### **Hodnocení základních plaveckých dovedností:**

Zvládnutí základních plaveckých dovedností je pro další rozvoj plavecké úrovně rozhodujícím předpokladem. Nácvik dílčích záběrových pohybů i komplexní dovednost, tj. plavecká lokomoce pomocí opakovaných záběrových pohybů v plné koordinaci s dýcháním (s uplatněním rytmických prohloubených výdechů do vody), je umožněna a významně usnadněna předchozím zvládnutím splývání a plaveckého dýchání.

Úroveň plaveckých dovedností limituje využití hodnot plavání v životě jedince. Nabídka plavání jako vhodné kondiční nebo zdravotně orientované pohybové činnosti je skvělá. Nízká plavecká kompetence ochuzuje jedince o sféru prožitků, které jsou jedinečné.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> ČECHOVSKÁ, I. *Materiál z kurzu „Trenér plavání III. třídy“*, 2010

<sup>2</sup> ČECHOVSKÁ, I. *Materiál z kurzu „Trenér plavání III. třídy“*, 2010

**Pro orientační zhodnocení plavecké úrovně můžeme využít zvládnutí jednoduchých základních plaveckých dovedností:**

1. Potopení hlavy
2. Otevření očí pod vodou
3. Výdech do vody
4. Hvězdice v poloze na prsou
5. Hvězdice v poloze na zádech
6. Kotoul ve vodě
7. Vynesení dvou předmětů z hloubky 2 m
8. Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku
9. Vznášení ve vodě v poloze na zádech
10. Splývání

Obrázek 1 Hvězdice v poloze na zádech



Toto jednoduché hodnocení je možné využít pro začátečníka v dětském i dospělém věku. Problémy při plnění těchto velmi jednoduchých úkolů upozorňují na základní nedostatky v plavecké kompetenci. Jedním z možných komplexních cvičení, které prověří plaveckou úroveň, je např. skok do vody ze skokanského zařízení - z prkna ve výšce 1 nebo 3 m, a nemusí to být ani skok střemhlavý. Objektivnější hodnocení již musí provádět zaškolený hodnotitel, nejlépe zkušený učitel nebo trenér plavání, který využívá podrobnější škály hodnocení jednotlivých dovedností.<sup>1</sup>

Příklad hodnotící škály, podle které jsou v našem centru děti rozdělovány do skupin, na základě zvládnutí plaveckých dovedností:

**1. Potopení hlavy:**

- |   |               |
|---|---------------|
| a) potopení hlavy provedené zvolna, výdrž                             | <b>3 body</b> |
| b) potopení hlavy provedené rychle, bez výdrže                        | <b>2 body</b> |
| c) neúplné potopení hlavy pod vodu (oči nebo uši zůstávají nad vodou) | <b>1 bod</b>  |

<sup>1</sup>ČECHOVSKÁ, I. *Materiál z kurzu „Trenér plavání III. třídy“*, 2010

## **2. Výdech do vody:**

- a) prohloubený úplný výdech provedený zvolna **3 body**  
b) výdech do vody proveden rychle **2 body**  
c) pouze částečný nebo žádný výdech **1 bod**

## **3. Skok do vody:**

- a) skok střemhlav („po hlavě“) **3 body**  
b) skok po nohách **2 body**  
c) strach ze skoku **1 bod**

## **4. Plavání:**

- a) zvládnutí 2 plaveckých způsobů (prsa/ kraul/ znak)-bez pomůcek **3 body**  
b) zvládnutí 1 plaveckého způsobu (prsa/ kraul/ znak)-bez pomůcek **2 body**  
c) plavání s pomůckami **1 bod**

## **5. Soužití s vodou:**

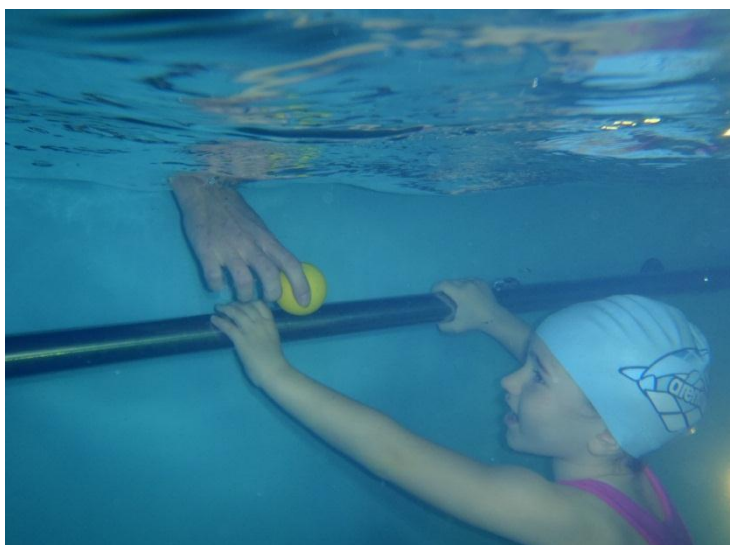
- a) plaváček nemá žádný problém s pohybem ve vodě **3 body**  
b) plaváček má obavu z vody, ale dokáže se v ní pohybovat s pomůckami **2 body**  
c) plaváček má velkou obavu z vody a sám se ve vodě ani s pomůckami nechce pohybovat **1 bod**

## **Vyhodnocení:**

- **15- 12 bodů**– pokročilí plavci
- **11- 8 bodů**– mírně pokročilí plavci
- **7- 5 bodů**- začátečníci



Obrázek 2 Výdech do vody



Obrázek 3 Potopení a otevření očí pod vodou

Obrázek 5 Potopení a otevření očí pod vodou



Obrázek 4 Vylovení předmětu z hloubky



## 5. Faktory ovlivňující plaveckou výuku

Plavecká výuka je pouze slovem nadřazeným, pro faktory, které ji ovlivňují. Děti jsou bytostmi vnímavými a lehce zranitelnými, proto musíme udělat vše pro to, aby nejen prostředí, ve kterém výuka probíhá, ale také učitel, který výuku provádí, byli co nejlepší a nejkvalitnější. Samozřejmě je plavecká výuka ovlivněna mnoha dalšími faktory, než je jen prostředí a učitel. V následujících kapitolách se dozvíte více. Následující rozdělení faktorů ovlivňujících plaveckou výuku je podle Čechovské I.

## 5.1. Učitel plavání

Tato kapitola by se spíše hodila do práce s pedagogickým zaměřením, proto především zdůrazním vlastní postřehy a názory, které jsem během své praxe nasbírala. Učitel plavání je subjektem, působícím na naše malé plaváčky. Co je nejdůležitější, aby byla výuka kvalitní, zábavná a pro děti zajímavá?

- odborné znalosti
- pedagogické dovednosti
- osobnostní charakteristika
- organizační schopnosti

### 5.1.1. Odborné znalosti učitele

Jak je nám všem jistě dobře známo, každý, kdo provádí pedagogickou činnost, **musí být odborně vzdělán**. U plavání je to neméně důležité. Jde o bezpečnost dětí, která by mohla být ohrožena, pokud učitel neví, co dělá! Kurzy pro učitele plavání musí být pořádány pracovišti, která mají platnou akreditaci od ministerstva školství. Platnost těchto kurzů bývá časově omezena (většinou na 3 roky), znamená to, že po vypršení platnosti musí učitel projít přezkoušením. Z mého pohledu je to jediné dobře. Člověk by se měl celoživotně vzdělávat a toto přezkoušení je dobrou šancí, dozvědět se něco nového. Existují také další - „doškolovací“ kurzy, které jsou opět pořádány akreditovanými pracovišti.

### 5.1.2. Pedagogické dovednosti

Kvalita pedagogických dovedností učitele je velmi důležitá a do značné míry ovlivňuje výsledek pedagogického procesu. Tyto dovednosti pedagog získává již během studia, ale především si je buduje po celou dobu svého profesního života. Důležité je děti zaujmout, motivovat a povzbuzovat.

### 5.1.3. Osobnostní charakteristika

Každý člověk je individuální osobností, záleží pouze na něm, jak se svými charaktery, temperamentem a nejen tím dokáže naložit. Učitel by měl být obdařen

určitými vlastnostmi a dovednostmi, aby dokázal svým žákům předat co nejvíce do jejich budoucího života. Neznamená, že každý člověk, který vystuduje pedagogicky zaměřenou školu, bude dobrým učitelem. Dobrý učitel by měl být dětem oporou, autoritou, přítelem a také někým, kdo dobře dokáže vysvětlit učivo a v dětech zanechá dobré vzpomínky a moudra.

Osobností se člověk nerodí, ale stává, a stejně tak i učitel je osobností, tedy člověkem. Je však dáno jisté chování učitele, které by mělo odpovídat daným normám a pravidlům, které si vytvoří sám učitel a budou respektovat zdravý a harmonický rozvoj osobnosti žáka. (převzato od Kubala Tomáše, práce na pedagogickou psychologii- Osobnost učitele, 11. 2. 2011)

Nedávno mne potěšil krátký příběh, který mi vyprávěla maminka jedné holčičky z plavání. Ve školce měly děti namalovat, čím by chtěly být, až vyrostou. Petruška namalovala bazén, v něm děti a paní učitelku. Když se jí maminka doma ptala, čím by chtěla být, Petruška odpověděla: „Chtěla bych být paní učitelka plavání, jako je Míša“. Takovou zpětnou vazbu, jako jsem dostala já, bych přála všem, aby věděli, že svou práci dělají dobře.

#### **5.1.4. Organizační schopnosti**

Práce na bazénu není vůbec jednoduchá. Uvědomíme-li si, jaká je v prostředí bazénu akustika, hned je nám vše jasné. Učitel si musí dobře promyslet skladbu hodiny a důkladně nachystat všechny potřebné pomůcky. S dětmi, které se teprve rozkoukávají ve vodním prostředí, je organizace náročnější. Vše musíme důkladně ukázat a vysvětlit. Později už si děti zvykají např. na domluvené signály, na které umí reagovat. V bazénu nemáme čas na dlouhé vysvětlování, už jen proto, že dětem by mohla být zima a neudržely by pozornost.

## **5.2. Vlastnosti plaváčka**

### **5.2.1. Věk**

Věk plaváčka je důležitým bodem, který ovlivňuje plaveckou výuku. Jak je nám všem známo, mezi dětmi jsou velké rozdíly. Psychika tříletého dítěte, stejně tak jako fyzická vybavenost se nedá srovnat s psychikou a fyzikou šestiletého dítěte. Proto

musíme dbát na věkovou charakteristiku dětí. Samozřejmě je také rozdíl mezi holčičkou a klukem. Více o věkových zvláštlostech najdete v předchozích kapitolách.

### **5.2.2. Osobnostní charakter**

Myslím, že k této podkapitole není třeba slov. Každý si zajisté dokáže představit děti, které jsou různě tvrdohlavé, cílevědomé, hodné,... a práci s takto odlišnými dětmi!

### **5.2.3. Vztah k vodě**

Jak bylo již řečeno, dítě se narodí a má kladný vztah k vodě. Záleží pouze na nás, jak s ním budeme v nadcházejících letech zacházet. Do kurzu většinou nastoupí děti s kladným i negativním vztahem k vodě! Plaváči, kteří mají negativní vztah k vodnímu prostředí, jsou mnohem opatrnější a zprvu pomalejší. Neznamena to však, že se nenaučí plavat. Každopádně se snažíme všem přivodit hezké pocity a zabezpečíme, aby se dítě cítilo ve vodním prostředí dobře.

### **5.2.4. Pohybová zkušenost**

„Jak se Váš malý plaváček umí pohybovat ve vodě a co už dokáže?“ - podobné otázky většinou zazní z úst lektorek na první hodině plavání. Hodně záleží na předešlé pohybové zkušenosti dítěte. Pokud již dítě chodilo delší dobu na plavání do jiného centra, bude mít nejspíš základy pohybových dovedností, proto bychom ho nezařadili mezi začátečníky. Snažme se navazovat na jejich předešlé zkušenosti a dále je pak rozvíjet.

## **5.3. Organizace plavecké výuky**

### **5.3.1. Délka lekce**

Tomuto bodu se budeme více věnovat v praktické části naší diplomové práce.

### **5.3.2. Frekvence lekcí**

Frekvence lekcí, nebo-li četnost lekcí za časovou jednotku (většinou se uvádí četnost lekcí za jeden týden). Každý odborník, lektorka a třeba i rodič mají jinou představu o tom, jak často by dítě mělo navštěvovat plaveckou výuku. Podle mého názoru by byla optimální 1x týdně plavecká výuka a alespoň jedna návštěva plaveckého bazénu s rodiči. V knize „*Plavecká výuka předškolních dětí*“ se uvádí, že plavecká lekce by měla být jedenkrát týdně v počtu vyučovacích jednotek 20. Počet vyučovacích jednotek není opět směrodatný. Záleží, co chceme dítě naučit, jaké faktory nás ovlivňují... V našem plaveckém centru trvá jeden kurz většinou něco kolem 15 lekcí.

### **5.3.3. Počet dětí na jednoho učitele**

Počtu dětí na jednoho učitele a jeho optimu se opět věnujeme více v praktické části. „Na skupinu zhruba 10-15 dětí připadá jeden cvičitel, zpravidla přítomen ve vodě. Tento model je v mnoha směrech v zásadním rozporu s požadavky na účinně vedený plavecký pedagogický proces, často však představuje současné reálné možnosti, se kterými je nutné počítat.“ – úryvek z knihy *Plavecká výuky předškolních dětí*.

### **5.3.4. Struktura plavecké lekce**

### **5.3.5. Použitý postup a metody**

## **5.4. Technické a materiální podmínky**

Tomuto okruhu, který se zabývá technickými a materiálními podmínkami, se podrobněji věnujeme v praktické části diplomové práce. Proto bych ráda zmínila jen pár podrobností, o kterých dále nebudeme mluvit.

### **5.4.1. Bazén**

### **5.4.2. Voda**

### 5.4.3. Pomůcky

Využívat pomůcky v plavecké výuce je žádoucí, zpestřují a při dobré volbě usnadňují nebo zefektivňují učení ve vodě. Ne všechny pomůcky jsou však vhodné. V etapách, kdy seznamujeme začátečníka s vodou a adaptujeme ho na podmínky výuky, nevyužíváme nadlehčovací pomůcky, které připevňujeme nebo navlékáme na tělo (pásky, vesty, nákrčníky, kruhy, rukávky a další). Začátečník má pocítit vztlak a ztrátu rovnováhy, odpor vody při pohybu, který neovlivňuje polohu stabilizující nadlehčení. Začátečník má vlastními pokusy (experimentací) zjistit jak se vhodně položit na vodu, jaké dělat pohyby rukama, aby mu jednou pomohly v pohybu vpřed a jindy v pohybu vzad. Nadlehčovací pomůcky lze v začátcích plavecké výuky tolerovat při organizaci nějaké složitější situace – hry nebo skupinového cvičení nebo v nepříznivých podmínkách, hloubka vody nebo svažující se dno apod. Z pomůcek „na tělo“ doporučujeme jako nejvhodnější plavecký pás, který je připevněn k tělu bezpečně a po těle nesklouzává (např. popruh a přezka, funkční „suchý zip“). Ostatní pomůcky většinou brání pohybu paží (rukávky) nebo nevhodně ovlivňují plaveckou polohu (velký nafukovací kruh v podpaží). Nadlehčovací pomůcky využíváme především ve fázi nácviku, rozvoje a při opravách techniky plaveckých způsobů – samostatná práce záběrových pohybů, dílčí souhry pohybů nebo záběrových pohybů a dýchání, při nácviku celkové souhry. Pomocí nadlehčení vytváříme prostřednictvím stabilizace plavecké polohy příznivější situaci pro zvládnutí pohybu ve vodě v situaci, kdy účinnost záběrových pohybů začátečníka je ještě velmi nízká. Je třeba však pomůcky měnit, střídat jejich využití a korigovat míru nadlehčení a dopomoci tak, aby nedošlo k závislosti jedince na konkrétní pomůcce. Velmi často se využívá nadlehčovacích pomůcek pro úpravu psychického stavu začátečníka, „aby se nebál“. V tomto smyslu bychom systémově pomůcky neměli využívat. Mohou nastat situace, kdy je však takové řešení jediné možné. Mělo by být považováno i u velmi úzkostného jedince za přechodné řešení.<sup>1</sup>

### 5.4.4. Zázemí

---

<sup>1</sup>ČECHOVSKÁ, I. Materiál z kurzu „Trenér plavání III. třídy“, 2010

## 6. Technika plaveckých způsobů a technická cvičení

### 6.1. Cvičení pro rozvoj základních plaveckých dovedností

Základním plaveckým dovednostem jsme se podrobněji věnovali v podkapitole „Základní plavecké dovednosti“, proto si zde uvedeme pouze pár příkladů, jak tyto dovednosti rozvíjet! V této části využijí vlastní zkušenosti, materiály od PaedDr. Ireny Čechovské, CSc. ze semináře „Trenér plavání III. třídy“ a informace z knihy „Plavecká výuka předškolních dětí“ od autorek J. Hochové a I. Čechovské.

Nejlépe se děti v předškolním věku učí hrou, proto je naším úkolem nabídnout dítěti zábavnou formou nové dovednosti. Cvičení a her se dá vymyslet mnoho, uvádíme jen pár pro lepší představu.

#### Hry pro seznámení s vodou:

##### Mělký bazén

- volná hra s hračkami a plaveckými pomůckami
- cit pro vodu (pohlazení vody, bouchání pěstmi o hladinu,...)
- hry na zvířátka (chůze jako žirafa, skáče jako žáby, lezu jako had,...)
- přebíhání a štafetové hry

##### Hluboký bazén

- volná hra s hračkami a plaveckými pomůckami
- cit pro vodu (pohlazení vody, bouchání pěstmi o hladinu,...)
- hra na dostihové koně (jízda vsedě na pěnové žížale)
- hra na honěnou (pěnová žížala jako pomůcka)

#### Hry pro nácvik dýchání a potopení:

- oplachování obličeje, zalévání kytic (dětí) konvičkou...
- foukání do vody, mistička z dlaní
- foukání balónku vpřed (v mělkém bazénu děti jdou, v hlubokém mají žížalku)
- hra na lachtany (dětí popohání balónek vpřed čelem, jako lachtani)
- reakce na signál (1x tlesknutí = zabublej, 2x tlesknutí = potop se...)

### Hry pro nácvik splývání:

- hvězdice na zádech a na břiše
- bublina (děti se drží za ruce v kruhu a dělají hvězdice na zádech, nebo na břiše- s / bez žížaly)
- splývání s destičkou
- splývání na zádech / břiše- střídání napětí v těle (natažení x uvolnění)

### Hry pro nácvik orientace ve vodě:

- otevření očí pod vodou, rozeznání barvy, počtu prstů,...
- kotoul vpřed x vzad
- podplavání překážky (např. mostu vytvořeného z desek)
- otáčení podle vertikální osy

### Hry pro nácvik vstupu do vody:

- různé modifikace skoků- skok do vody z jedné nohy, skok snožný, skok se zatleskáním paží nad hlavou
- kotoul do vody z desky
- skok do vody ve dvojici- kamarádi se drží za ruku



Obrázek 8 Zalévání kytíček



Obrázek 7 Bublina



Obrázek 6 Hra na dostihové koně



Obrázek 10 Otevření očí pod vodou



Obrázek 9 Splývání na břicho s deskou

## 6.2. Kraul

Kraul je technikou střídavou, stejně tak jako znak. Znamená to, že dolní i horní končetiny vykonávají střídavou práci. Technika kraul je v dnešní době považována za nejrychlejší, proto ji také velká většina plavců volí jako disciplínu volného způsobu.

Protože je naše diplomová práce zaměřena na děti v předškolním věku, popíšeme v této a dalších kapitolách (znak a prsa) didaktické kroky, jak daný způsob učit a některá technická cvičení. U jakéhokoli nácviku je důležitá **bezchybná ukázka!**

### 6.2.1. Nácvik pohybu dolních končetin

#### a) Pohyb nohou v sedu na lavičce / na okraji bazénu

Děti sedí na okraji lavičky opřené o ruce, které mají za tělem. Špičky jsou mírně vtočené dovnitř. Pohyb je uvolněný a vychází z kyčlí!

#### b) Pohyb nohou na mělčině (voda po kolena)

Děti jsou ve vzporu ležmo, ruce se opírají o dno bazénu, a provádějí kroulové pohyby dolními končetinami. Zpočátku může být hlava nad vodou a později děti provádí výdech do vody. (Plavecká výuka předškolních dětí, 1989)

#### c) Pohyb nohou u okraje bazénu

Děti se drží jednou rukou nadhmatem žlábků / tyče a druhou ruku mají opřenu o stěnu, prsty směřují ke dnu. Paže jsou napjaté. Pokud děti neudrží nohy těsně pod hladinou, můžeme jim podložit oblast horní části stehů například žížalou. Při kroulovém pohybu dáme pozor, aby nedocházelo k pedálovému

pohybu končetin. Opět je důležité uvolnění v hleznu. (Plavecká výuka předškolních dětí, 1989)

d) Pohyb nohou s deskou

Natažené ruce drží pevně destičku ve vzpažení- hlava nad vodou a později s výdechem do vody. Existují různé modifikace: např. kraulování na boku (jedna ruka drží desku, druhá v připážení), obě ruce v připážení (pouze pro pokročilé plavce-bez desky)...

### 6.2.2. Návuk pohybu horních končetin

a) Pohyb paží na suchu

Děti stojí v mírném stoji rozkročném (jedna ruka ve vzpažení, druhá v připážení) a provádějí bočné kruhy vpřed (pozor, paže se nikdy nesmí potkat)- volný rytmus, bez zastavování. Totéž cvičení provádíme v širším stoji rozkročném a v předklonu. Pozor na polohu hlavy, která musí být v prodloužení páteře. (Plavecká výuka předškolních dětí, 1989)

b) Pohyb paží na mělčině (voda do pasu)

Děti si stoupnou do širšího stoje rozkročného a provádějí cvičení, které si nacvičily na suchu. Hlava je zprvu pouze ve vodě, nenacvičujeme s dýcháním. (Plavecká výuka předškolních dětí, 1989)

c) Pohyb paží v základní poloze

V knize se uvádí, že dětem upevníme nadlehčovací pomůcku (pásek), jelikož nejsem zastáncem pásku, toto cvičení bych prováděla bez něj. Zdůrazňujeme pomalé provádění pohybu s hlubokým ponořením napnutých paží. Obličej je ve vodě. Počáteční pokusy jsou velice krátké. V této etapě dbáme na napnuté paže, protože děti předškolního věku nejsou schopny dokonalejší techniky. (Plavecká výuka předškolních dětí, 1989)

### 6.2.3. Návčik dýchání

#### a) Na mělčině

Děti si stoupnou do stoje rozkročného, překlóní se a paže si opřou o stehna. Hlavu mají ve vodě. Otočením hlavy do strany provádějí nádech. Pozor na zvedání hlavy, dbáme na čistý úklon. Nejprve nacvičujeme nádech na obě strany, později si dítě samo zvolí, jak se bude nadechovat. (Plavecká výuka předškolních dětí, 1989)

#### b) Na hloubce

V knize „Plavecká výuka předškolních dětí“ - 1989 se uvádí, že se děti obrátí zády ke stěně, chytanou se v nadhmatu žlábkú / tyče a pokrčené nohy si opřou o stěnu bazénu. Trup i hlava leží na vodě a otáčením hlavy do stran provádějí nádech. Podle mého názoru by bylo lepší, kdyby děti byly čelem ke stěně, natažené ruce by se držely žlábkú / tyče, nohy opřené o stěnu a zase otáčením hlavy do stran by se nadechovaly. Tato poloha je pro děti jednodušší a lépe se udrží.

#### c) Na suchu s pohybem paží

Děti si stoupnou do stoje rozkročného, předklóní se a provádějí bočné kruhy. Chceme-li se nadechovat na pravou stranu, musejí při záběru pravou paží pod vodou vydechnout. Těsně před vytažením paže z vody otáčejí hlavu vpravo a nadechují se. Nádech se ukončuje těsně před zanořením pravé paže do vody, otáčíme hlavu zpět do prodloužení páteře. (Plavecká výuka předškolních dětí, 1989)

#### d) Na mělčině

Cvičení na mělčině je stejné jako předešlé cvičení na suchu. (Plavecká výuka předškolních dětí, 1989)

e) Pohyb paží a dýchání v základní poloze

Kniha opět uvádí upevnění plaveckého pásku, v tomto případě, když jde o celou souhru, bych byla také pro. Nejprve děti provádějí jeden, dva nádechy. Počet nádechů zvětšujeme a snažíme se o pravidelné dýchání. (Plavecká výuka předškolních dětí, 1989)

### 6.3. Znak

Znak je jediný plavecký způsob, při kterém je plavec na zádech. Říká se, že znak je pro děti nejjednodušší z hlediska dýchání. V tomto případě se totiž dýchání neřeší.

#### 6.3.1. Nácvik pohybu dolních končetin

a) Pohyb nohou v sedu na lavičce / na okraji bazénu

Nácvik je stejný jako u kraulu. (Plavecká výuka předškolních dětí, 1989)

b) Pohyb nohou na mělčině

Děti se posadí na dno, opírají se rukama za tělem, boky protlačují k hladině a provádějí kopy nohama. Nohy jsou natažené a uvolněné v hleznu. Špičky jsou opět vtočené dovnitř. Pozor, aby se kolena nedostávala nad hladinu. (Plavecká výuka předškolních dětí, 1989)

c) Pohyb nohou s deskou

S narůstající škálou plaveckých pomůcek roste také variabilita cvičení s destičkou. Existují typy desek, které si děti mohou dát kolem krku, další způsob znakových nohou s deskou je deska pod hlavou, na břicho, či ve vzpažení, což je nejtěžší.

d) Pohyby nohou bez desky

Nácvik je stejný jako s deskou, paže mohou být opět na břicho, pod hlavou, ... Nejučinnější jsou paže ve vzpažení, propnuté.

### 6.3.2. Návčik pohybu horních končetin

Návčik se podobá návčiku kroulových paží. Musíme dbát, aby byl pohyb paží v co největším rozsahu a paže byly propnuté. Samozřejmě také existují modifikace, jako je záběr pouze jednou paží, druhá drží destičku, dále tzv. dobíhaná...

## 6.4. Prsa

Prsa patří do techniky souběžné, spolu s motýlkem. Pohyby horních končetin probíhají souběžně, stejně jako pohyby končetin dolních. Podle mého názoru jsou prsa v populaci nejběžnějším plaveckým způsobem, proto by se měly vyučovat jako první plavecký způsob. Názory odborníků se liší. Je pravda, že technika je náročná, ale dokonalá dětská pohybová paměť je naším velkým pomocníkem. Při návčiku souhry nejprve plaveme bez plaveckého dýchání a po zvládnutí základních plaveckých pohybů dýchání přidáme.

### 6.4.1. Návčik pohybu dolních končetin

#### a) Pohyb nohou na suchu

Návčik provádíme v lehu na břicho, hlava by měla ležet na čele v prodloužení páteře. Cvičení se může provádět na vyvýšené podložce, nebo na rovném povrchu. Učitel zprvu vede dětské nohy, aby si dítě uvědomilo fajfky, vytočení chodidel a další detaily pohybu. Později dítě zkouší pohyby samo. Také můžeme cvičit v lehu na okraji bazénu (nohy jsou ve vodě).

#### b) Pohyb nohou u okraje bazénu

Návčik a držení je opět stejný jako u kroulových nohou. V případě neudržení splývavé polohy děti podložíme žízalou pod břichem. Hlava zprvu nemusí být ve vodě. Když děti pohyby dobře zvládají, zanoří hlavu.

#### c) Pohyb nohou ve vodě

Návčik můžeme provádět na mělčině ve stejné poloze jako při kroulu (vzpor ležmo), nebo také na hloubce! K prvním návčikům využíváme např. velkou

desku, na které dítě leží a dolní končetiny má ve vodě. Také můžeme využít žížaly a jiné vhodné pomůcky (malé a velké destičky, kolečka...). Neustále opravujeme chyby a nezkušeným dětským nožkám pomáháme.

#### **6.4.2. Nácvik pohybu horních končetin**

##### *a) Pohyb paží na suchu*

Děti si stoupnou do stoje rozkročného, předkloní se a vzpaží. Prsařské záběry u začátečníků nacvičujeme bez plaveckého dýchání, tudíž oči koukají na pohyb paží. U pokročilejších plavců, které chceme učit souhru paží a dýchání, dbáme na hlavu mezi vzpaženými rukama, při záběru se hlava zvedá, nadechuje se a při přenosu paží vpřed se hlava vrací do prodloužení páteře. Učitel pomůže při nácviku pohybů. (Plavecká výuka předškolních dětí, 1989)

##### *b) Pohyb paží ve vodě*

Využíváme nadlehčovacích pomůcek (žížala nebo ponton). Učitel opět vede zprvu pohyby paží dítěte, později plave dítě bez pomoci.

## **7. Metody a postupy výuky plavání**

Vyučovací metody a postupy jsou různého charakteru. Při volbě metody nebo postupu bereme ohled na věkové zvláštnosti našeho plaváčka, na zvolený plavecký způsob, který budeme učit, a nedílnou součástí jsou také pomůcky, které máme na bazénu k dispozici.

Tat'ána Bělková, ve své knize „Didaktika plavecké výuky“, dělí metody z hlediska logiky postupu nácviku pohybů na 2 základní skupiny:

- a) komplexní
- b) analyticko-syntetickou

Dále zdůrazním další metody, které se v plavecké výuce nejčastěji využívají.

### **7.1. Komplexní vyučovací metoda**

Učitel si klade za cíl, naučit pohybovou dovednost jako celek. To znamená, že učíme pohybový akt v jeho konečné podobě. V první fázi nepoukazujeme na detaily (např. u znaku-nezdůrazňujeme zasunování paže do vody její malíkovou hranou), jde nám totiž o zvládnutí pohybu v jeho základní podobě bez nároků na přesnost. Tato metoda se nejčastěji využívá u dětí předškolního věku, které dokonale zvládají činnost napodobením. Nejjednodušším plaveckým způsobem pro komplexní vyučovací metodu je kraul a znak, kde souhra dolních a horních končetin není tak náročná jako u prsou. (T. Bělková, 1994)

### **7.2. Analyticko-syntetická vyučovací metoda**

Analyticko-syntetická metoda se využívá nejčastěji u plaveckého způsobu prsa, kde souhra dolních a horních končetin, spolu s dýcháním je koordinačně náročnější. Návik pohybů se rozděluje na pohyby dolních končetin a pohyby horních končetin, teprve po zvládnutí techniky horních končetin zvlášť a dolních končetin zvlášť, spojujeme pohyby v komplexní pohybový celek. Nesmíme opomíjet dýchání, které je součástí náviku. Při náviku často u začátečníků dochází k velké frekvenci pohybů, je třeba je zpomalit a upozorňovat na přesné provádění pohybů. Důležitou úlohu mají nadlehčovací pomůcky, které napomůžou plavci, aby se mohl více soustředit. S nadlehčovací pomůckou malému plavci odpadá starost, jak se udržet nad vodou. (T. Bělková, 1994)

### **7.3. Metoda slovní**

Je další metodou, která je ve výuce využívána. Dle mého názoru je tato metoda pouze doplňková. U předškolních dětí není vyvinuto abstraktní myšlení, které by umožnilo převedení mluveného slova do pohybového úkonu. Pohyb můžeme popsat, ale hlavně ho ukázat. Proto bych tuto metodu zařadila jako hlavní až u zkušenějších plavců, kteří jsou již v plaveckém tréninku.

Na bazénu bývá problém s akustikou, proto je také tato metoda nevhodnou. Pokyny můžeme dávat dětem před vstupem do vody a následně pouze stručně, nebo pomocí předem domluvených signálů.

## 7.4. Metoda názorná

Je nezbytnou součástí výuky- především u dětí předškolního věku. Tato metoda samozřejmě není omezena pouze na předškoláky, ale občasná ukázka (např. složitějších pohybů) je dobrá i pro dospělé. Ukázka musí být SPRÁVNÁ a NÁZORNÁ. Záleží na učiteli, kdy ji zařazuje, nejvhodnější je před samotným nácvikem a několikrát v průběhu. Při ukázce je vhodné, když pedagog přímo během ukázky může prováděné pohyby popisovat, na ukázku může využít dobrého plavce, nebo druhého pedagoga.

## 8. Subjekty, pořádající plaveckou výuku pro předškolní děti

### 8.1. Plavecké kluby a oddíly

Plavecké oddíly a kluby jsou státní organizací, vychovávající budoucí vrcholové plavce. Jsou buď součástí tělovýchovného spolku (tělovýchovné jednoty-TJ, sportovní kluby-SK, sdružení sportovních klubů, ...), nebo samostatným právním subjektem. V České republice bychom plavecké kluby a oddíly našli zaregistrovány v českém svazu plaveckých sportů (ČSPS). ([http://www.sportgym-ostava.cz/files/plavani\\_skripta.pdf](http://www.sportgym-ostava.cz/files/plavani_skripta.pdf) , 20. 11.2010)

#### A. Český svaz plaveckých sportů (ČSPS)

ČSPS spadá pod český svaz tělesné výchovy (ČSTV), který je dobrovolným sdružením sportovních, tělovýchovných a turistických svazů s celostátní působností, tělovýchovných jednot a sportovních klubů i jejich sdružení, jsou-li ustavena jako občanská sdružení podle Zákona o sdružování občanů č.83/1990 Sb. ČSTV vznikl 11. března 1990 a jeho posláním je podporovat sport, tělesnou výchovu a turistiku, sportovní reprezentaci České republiky a přípravu na ni, zastupovat a chránit práva a zájmy sdružených subjektů, poskytovat jim požadované služby a vytvářet ke vzájemné spolupráci potřebnou platformu. Subjekty sdružené v ČSTV si ponechávají samostatnost svého právního postavení, majetku a činnosti.

(<http://www.cstv.cz/index.php> , 20. 11. 2010)

#### B. Evropská plavecká federace (LEN)

Roku 1927 byla založena evropská plavecká liga LEN (LigueEuropéienne de Natation), která sdružuje jednotlivce plaveckých sportů z celé Evropy. LEN je

pořadatelem mistrovství Evropy, která se konají zpravidla jednou za dva roky v období mezi OH a MS. První mistrovství Evropy bylo v Budapešti roku 1926. Mistrovství Evropy měla velmi dobrou úroveň, v některých disciplínách dokonce lepší než na OH. (<http://www.cstv.cz/index.php>, 20. 11. 2010)

### C. Mezinárodní plavecká federace (FINA)

Roku 1908 byla založena mezinárodní plavecká federace FINA (Fédération Internationale de Natation Amateur). Tento čin vytvořil předpoklady pro vytyčení jednotlivých směrnic a pravidel a dal tak základ soutěžení v mezinárodním měřítku. (<http://www.sportovni.net/plav/historie/>, 20. 11. 2010)

## **8.2. Baby kluby**

Baby kluby jsou organizace soukromého charakteru, které se snaží rodičům a dětem nabídnout co nejpestřejší a nejpříjemnější atmosféru pro trávení volného času. Jak bylo již řečeno v kapitole „Plavání dětí v českých zemích- vývoj a trendy“, vznikaly první dva kluby, které se postaraly o další rozvoj. V Praze Juklík, který založila dr. J. Hochová a v Třinci Kenny, o jehož vznik se postarala paní E. Kiedroňová.

Baby kluby mají většinou vlastní zázemí, které je uzpůsobeno především pro plavecké aktivity dětí, kdežto plavecké oddíly a kluby pořádají své kurzy ve veřejných bazénech. Můžeme najít i některé plavecké spolky, které jsou soukromé, nemají vlastní zázemí a pronajímají si prostory soukromých center nebo veřejných bazénů.

## 9. Výzkumná část

Výzkumná část naší práce je zaměřena na porovnání plavecké výuky předškolních dětí v centrech, pořádajících tento typ výuky. Odborníci vyplnili dotazník, kde uváděli své názory na dané otázky, které jsou zaměřené např. na podmínky, ve kterých výuka probíhá, na kvalifikaci lektorů, kteří výuku provádějí, na kritéria podle kterých se děti rozdělují do skupin atd. Podobný dotazník dostal náhodný vzorek lektorek (lektorů), kteří plaveckou výuku provádějí a měli za úkol odpovědět na dané otázky, týkající se centra, kde pracují. Cílem výzkumu je porovnat odpovědi odborníků a pracovníků plaveckých center, baby clubů, plaveckých oddílů a klubů a říci, kde jsou nejlepší podmínky pro plaveckou výuku předškolních dětí.

### 9.1. Hypotézy

V naší práci jsme si stanovili následující hypotézy:

*Hypotéza 1:* Soukromá plavecká centra budou mít lepší podmínky pro plaveckou výuku, než státní plavecké kluby a oddíly.

*Hypotéza 2:* Prvním plaveckým způsobem, který se vyučuje, jsou prsa.

*Hypotéza 3:* Lekce plavání pro předškolní děti netrvá déle než 45 minut.

*Hypotéza 4:* Děti bez rodičů začínají plavat samostatně mezi třetím a čtvrtým rokem.

## **9.2. Vybraní odborníci**

Do výzkumu jsme chtěli zapojit odborníky z celé České republiky. Zaměřili jsme se především na vyučující různých fakult, kteří jsou členy katedry tělesné výchovy. Patřily sem především fakulty pedagogické. Odborníky jsem nejprve obvolala a požádala je o pomoc při vyplňování. Následně jsem odeslala dotazníky formou emailu, ale ochota odborníků nebyla moc valná. Z odeslaných dvanácti dotazníků se mi vrátily pouze tři. Proto mnohokrát děkuji za vyplnění panu Mgr. Radku Zemanovi z katedry tělesné výchovy PedF v Plzni, paní PhDr. Evě Chalupové, PhD. z katedry psychologie FTVS v Praze a paní PaedDr. Ireně Čechovské, CSc. z katedry tělesné výchovy na FTVS v Praze. Jejich zkušenosti jsou pro plavání v České republice velice cenné, a proto jsem moc ráda, že jsem jich mohla využít.

## **9.3. Vybraná centra**

Dotazníky jsem rozdala na kurzu- trenér plavání III. třídy, kde se sešli lektorky a lektoři z celé republiky. Zajímavá je také rozmanitost center, kde vyučují. Od soukromých baby clubů přes plavecké oddíly a kluby. Z rozdaných 50 dotazníků jich využijeme 14 a to z důvodu odpovědí několika členů ze stejného centra, nebo nečitelnosti odpovědí. Také bych ráda poděkovala všem za ochotu při vyplňování.

## 9.4. Charakteristika vybraných plaveckých center

### 9.4.1. Studio Skokánek (<http://www.studio-skokanek.cz/>)

- Adresa: Na Sádkách 704, Dolní Břežany, 252 41
- Email: info@studio-skokanek.cz

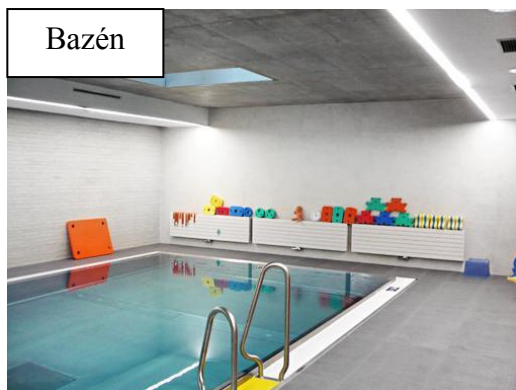


Studio Skokánek je firmou, fungující od roku 2008 v Dolních Břežanech u Prahy. Nabízí kurzy plavání kojenců, batolat a dětí do 6 let, aquaerobik, rodinné plavání, dětské oslavy, pobyty pro rodiče s dětmi a plavání v domácím prostředí.

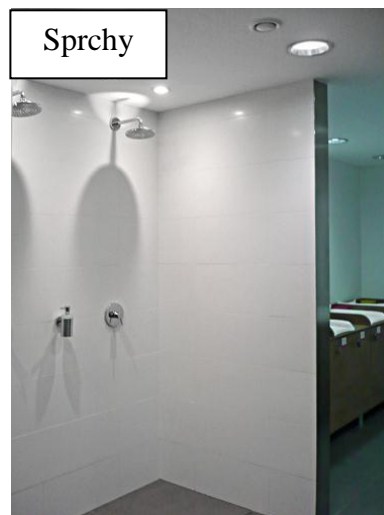
„Chcete strávit příjemný čas se svým dítětem a naučit ho radosti z vody a základům plaveckých dovedností? Přijďte k nám! Zaplavete si v nerezovém bazénu o rozměrech 10 x 4,5 x 1,2-1,3m a vodou určenou pro plavání kojenců a batolat již od 6ti měsíců věku. Naučíte se vždy něco nového, děti si pohrají ve velké herně a vy si můžete v klidu vypít kávu a popovídat s ostatními.“

#### 1) Fotogalerie:





Bazén



Sprchy

#### 9.4.2. Plavecký klub Šipka, s. r. o. (<http://www.plavani-sipka.cz/>)

- Adresa: Výstaviště 158, Praha-Bubeneč, 170 00
- Email: plavani-sipka@volny.cz



„Pořádáme kurzy plavání pro děti od 5 do 18 let, plavání pro rodiče s dětmi od 3 do 5 let, kurzy plavání pro dospělé neplavce, kondiční plavání pro mládež i dospělé. Nabízíme individuální kurzy (pro cizince v angličtině), aqua aerobic, akce pro ženy.“

##### 1) Fotogalerie:



Bazén- Výstaviště



Plavecká výuka- Výstaviště

#### 9.4.3. MagicCastle Kunratice ([www.magic-castle.cz](http://www.magic-castle.cz))

- Adresa: Golčova 1/2, Praha 4- Kunratice, 148 00
- Email: info@magic-castle.cz



Centrum dětského plavání MAGIC CASTLE KUNRATICE se nachází v přízemí levého křídla zámku Zámku Kunratice na Praze 4. V příjemně vybavených prostorách

nabízíme aktivity spojené s "vodním" vyžitím dětí, zejména lekce plavání kojenců (ve vaničce), batolat (malý bazének) a větších dětí (větší bazén, do cca. osmi let věku).

Plaveme ve vlastním bazénu o rozměrech 6x6 m, hloubce 1,25 m, teplota vody je ideálních 32°C. Naše voda je slaná s dodáváním chlóru, o které se stará počítač.

Naše lektorky jsou plně kvalifikované, s citlivým přístupem k dětem. Bazény jsou pravidelně kontrolovány hygienickou službou, odběry vody probíhají každých 14 dní (běžné bazény jsou kontrolovány pouze jednou měsíčně).

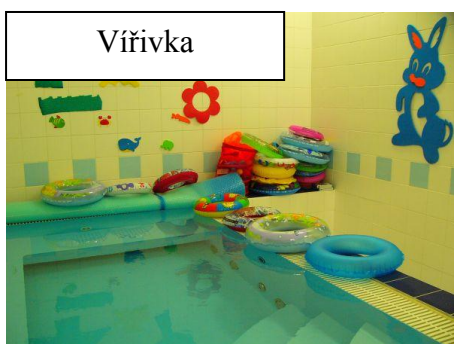
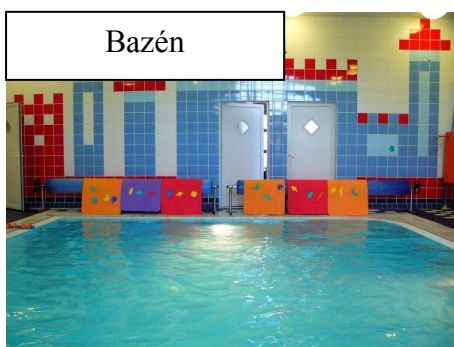
Po plavání můžete použít plně vybavenou prostornou hernu se službami recepce, k dispozici máte místo pro uložení kočárků, parkování je zajištěno zdarma přímo v areálu zámku - před našimi dveřmi. Prostorné šatny a sprchy jsou samozřejmostí.

Dále si u nás můžete zacvičit aqua-aerobic, nabízíme cvičení pro těhotné, pronajímáme o víkendech bazén a pro naše klienty zajišťujeme narozeninové oslavy.

Organizujeme rovněž rodinné pobyty v horských penziencech s plaveckým programem.

Přijďte se podívat, rádi Vás našim centrem dětského plavání provedeme.

### 1) **Fotogalerie:**



Herna



Bazén v Top hotelu



Šatna



#### 9.4.4. SK Zlín (<http://www.zlinswim.wz.cz/>)

- Adresa: Plavecký klub SK Zlín, Hradská 888, Zlín, 760 01
- Email: [plavci\\_zlin@centrum.cz](mailto:plavci_zlin@centrum.cz)



Plavání ve Zlíně má již dlouhou tradici, která započala již v roce 1933. Nejprve jako školní plavání pod vedením pana učitele Jaroslava Černého. Jak šel čas, vznikl plavecký klub a začal narůstat také zájem dětí o tento sport.

V dnešní době plavecký klub trénuje vrcholové plavce, kteří se účastní závodů, sportovní třídy zaměřené na plavání a zajímavostí je také kategorie MASTERS (plavání „seniorů“). Samozřejmostí je pořádání soustředění, sportovních a plaveckých akcí.

#### 1) **Fotogalerie:**

Bazén



### 9.5. Sport club plavecký areál Pardubice (<http://www.pkpce.tym.cz/>)

- Adresa: Plavecký klub Pardubice, Karla IV. 2592, Pardubice, 530 02
- Email: gitastl@post.cz



Plavecký klub Pardubice vznikl v roce 2000 jako občanské sdružení na základě souhlasu Ministerstva vnitra. Plavecký klub Pardubice je zaregistrován u Českého svazu tělesné výchovy a u Českého svazu plaveckých sportů, což umožňuje podílet se na sportovní činnosti obou těchto organizací. Předsedkyní Plaveckého klubu je Brigita Stloukalová, která nyní učí na Katedře tělesné výchovy a sportu Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové.

Plavecký klub nepořádá tréninky pouze pro registrované plavce, ale také seznámení s vodou pro nejmenší (věk 4-5 let, 5-6 dětí) a výuku neplavců (věk 5-10 let, 20-25 dětí).

#### 1) Fotogalerie:

Bazén pro nejmenší



Bazén pro nejmenší



### 9.5.1. Holmes Place (Florenc)

Holmes Place má několik poboček, které jsou rozesety po celé Praze. Respondent, který vyplňoval dotazník o Holmes Place na Florenci, nevěděl, že za několik měsíců nebude tato pobočka již v provozu.

### 9.5.2. SPK Liberec (<http://spkli.xf.cz/web/index.php>)

- Adresa:
- Email: spkli@seznam.cz

#### 1) Fotogalerie:



### 9.5.3. PK Delfínek (<http://delfinek.euweb.cz/>)

- Adresa: Zelený Pruh 1294/50, Praha 4, 140 00
- Email: pavel.vesely@delfinek.euweb.cz

Plavecké kurzy jsou určeny pro děti od 3 do 18 let, jsou vhodné pro úplné začátečníky, jako zdokonalovací i pro velice dobré plavce. Kurzy plavání pro dospělé jsou vhodné nejen pro úplné začátečníky a neplavce, jako zdokonalovací, ale i pro dobré plavce jako kondiční plavání. Kurzy plavání probíhají v Praze - bazén na Zeleném Pruhu.

## 1) Fotogalerie:



### 9.5.4. TJVS Vsetín (<http://www.tjvs.estranky.cz/>)

- Adresa: Městské lázně, Jiráskova 340, Vsetín, 755 01
- Email:

První zmínka a pokusy o organizovaný plavecký sport na Vsetíně se datují do let 1948-1949, kdy v čele plaveckých nadšenců stanul Alexander Hlobil. V roce 1961 je na podzim ve Vsetíně dostavěn plavecký bazén a dochází k založení dvou plaveckých oddílů pod dvěma největšími tělovýchovnými jednotami. Oddíl Zbrojovky Vsetín vede Emil Kubík a Alexander Hlobil s mládeží pracuje p. Mrnušík, oddíl TJ MEZ Vsetín vedou manželé Štípkovi a mládež má na starosti pan Karel Skřehota. Oba oddíly zpočátku trénují 2x týdně, později dochází ke spolupráci s trénink je rozšířen na 4x týdně. Stejně věkové skupiny trénují společně a vzájemná konkurence přispívá k výkonnostnímu vzestupu všech plavců.

## 1) Fotogalerie:



### 9.5.5. MPKÚ Ústí nad Labem (<http://www.mpku.cz/>)

- Adresa: U koupaliště 11, Ústí nad Labem, 400 01
- Email: mpku@seznam.cz

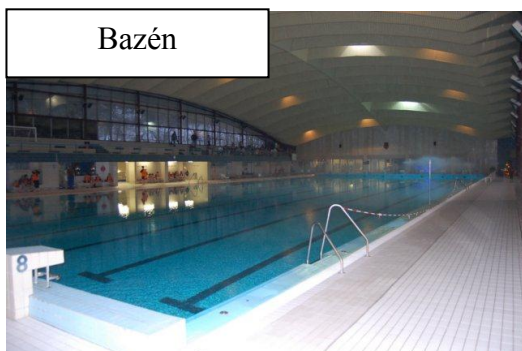


„Na soustředku je to prima, ani nám tam není zima.

Zahřejem se dosytosti, protáhnem si všechny kosti,  
hrajem hry a výletíme, na Sněžku se podíváme,  
cestou najdem snad pár hub, doma budem cobydup.

Další rok nám rychle uteče a za rok HURÁ všichni do Pece.“ ☺

## 1) Fotogalerie:



### 9.5.6. Juklík- Tábor (<http://www.juklik.cz/tabor>)

- Adresa: Hanojská 3043, Tábor, 390 05
- Email: tabor@juklik.cz



Provozujeme plavecké kurzy pro plavání rodičů s dětmi. Nabízíme vlastní bazény, profesionální vedení hodin, zdobí nás dlouhá a bohatá historie. Plavání miminek, kojenců, batolat, malých dětí a plavání pro těhotné ženy. Učíme děti milovat vodu.

V roce 2007 převzal Baby Club Juklík úplně nový provoz Dětského centra v Táboře. Jedná se o moderní stavbu s krásným interiérem a moderním bazénovým vybavením. V

interiéru se nachází také vana pro nejmenší a tělocvična pro dětské pohybové aktivity. Samozřejmě je bar s hrou pro děti.

### 1) **Fotogalerie:**



#### **9.5.7. Klub želviček- Brandýs nad Labem (<http://klubzelvicek.webnode.cz/onas/>)**

- Adresa: V Olšinkách 1735/A, Brandýs nad Labem, 250 01
- Email: lipovsti@volny.cz

Klub vznikl v roce 1998. Byl založen pod hlavičkou Brandýského mateřského centra, jako jedna z volnočasových aktivit pořádaných touto organizací pro rodiny s předškolními dětmi. Za dobu své existence se činnost i klientela klubu velmi rozšířila a dnes již funguje jako samostatná organizace.

Každý týden u nás plave cca 200 plaváčků ve věku šesti týdnů až patnácti let pod vedením pěti lektorek. Plaveme v bazénu v Neratovicích a v Čelakovicích, které si pro svou činnost pronajímáme pouze pro sebe.

## 1) Fotogalerie:



### 9.5.8. PK Litoměřice

(<http://www.pklit.cz/kontakty.php?title=Veden%c3%ad,%20kontakty>)

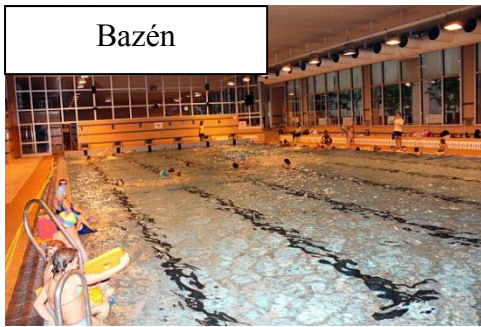
- Adresa: Daliborova 2078/7, Litoměřice, 412 01
- Email: pklit@pklit.cz

Plavecký klub vyvíjí svou činnost od 1. 1. 1998, tehdy pod Tělovýchovnou jednotou Stadion Litoměřice. V roce 2005 došlo k osamostatnění a založení občanského sdružení Plavecký klub Litoměřice.

Od svého počátku se orientujeme na závodní plavání, pro které si sami vychováváme své závodníky propracovaným systémem postupných družstev od malých předškoláčků až po výuku v družstvech základního a zdokonalovacího plavání. Z družstev zdokonalovacího plavání jsou ti nadějní vybíráni zkušenými trenéry do přípravy a ti nejlepší postupují do závodního družstva Plaveckého klubu.

Účastníme se závodů jak v České republice, tak v zahraničí. Jsme pravidelnými účastníky žákovských Mistrovství ČR, kde jsme dosáhli několika medailových umístění a titulů Mistra České republiky. V litoměřickém bazénu pravidelně pořádáme závody jak pro žactvo, tak i pro dorost a dospělé. Úspěšně jsme se zhostili pořádání žákovského Mistrovství ČR a poháru ČR destiletého žactva.

## 1) Fotogalerie:



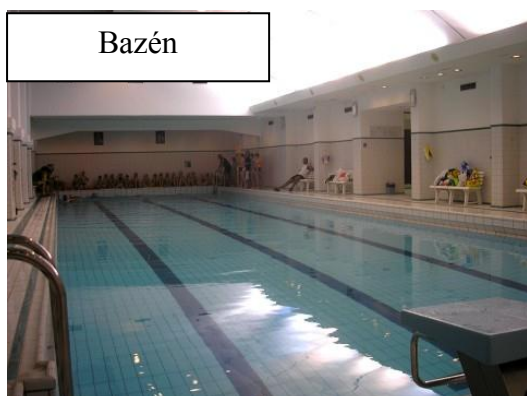
### 9.5.9. Sportovní škola „13“ (<http://www.skolaplavani.cz/>)

- Adresa: budova sportcentrum YMCY, Na Poříčí 12, Praha 1, 110 00
- Email: davidovaeliska13@seznam.cz

Škola plavání Davidová „13“ působí již od roku 1990. Je zaměřena především na výuku plavání žáků mateřských a základních škol. Naše působnost není však zaměřena pouze na skupinovou výuku žáků, ale poskytujeme služby ve formě rozmanitých kurzů i široké veřejnosti. Každý, kdo pro sebe chce něco udělat, najde u nás individuální přístup. Maminky, které chtějí chodit plavat s jedním dítětem, nemusejí pro ostatní děti hledat hlídání, ale mohou je vzít sebou. Potřebujete si něco v centru zařídit a zatím se vaše dítě bude učit plavat, neumíte plavat a chcete na dovolenou k moři?

Vyberte si z naší široké nabídky a přijďte. Všechny kurzy probíhají v dopoledních hodinách. Odbornost našich trenérů a léty osvědčená metodika, podpořená širokou škálou pomůcek, zaručuje kvalitu kurzů a to vše za bezkonkurenční ceny.

## 1) Fotogalerie:



## 9.6. Vyhodnocení dotazníků

### 9.6.1. Odpovědi odborníků

Odborníci odpovídali na 11 otázek. Nejprve vždy uvedeme otázku a odpovědi (pod písmenem A. jsou odpovědi PaedrDr. I. Čechovské, CSc., písmeno B. patří PhDr. E. Chalupové, PhD. a písmenem C. jsou označeny odpovědi Mgr. R. Zemana, po té jsou odpovědi zprůměrovány, abychom je dále mohli porovnávat s odpověďmi z center.

a) *Otázka č. 1: Jaký je ideální rozměr bazénu pro plavání předškolních dětí?*

**A.** Dítě 3leté (vyhovuje prostředí baby klubu) má jiné nároky než 6leté (akceptovatelné již může být i prostředí veřejného bazénu), kombinace mělkého a hlubokého bazénu.

délka: 15-20 m

šířka: 10 m

hloubka: dětem po pás až po prsa (40- 90cm)

tvar: odélník, čtverec

**B.** délka: 12m (ale je to méně podstatné než hloubka!)

šířka: jakákoliv

hloubka: dětem do pasu až do podpaží (40- 90cm)

tvar: jakýkoliv, ne oblé stěny

**C. délka:** cca 8-12m

**šířka:** cca 8-12m

**hloubka:** 30 – 90cm s postupným sklonem, vstup schody

**tvar:** obdélník

Ideální délka bazénu po zprůměrování odpovědí je 14m, šířka 10m, hloubka s postupným sklonem 35-90 cm. Odborníci se také shodují na tvaru, který nemá oblé stěny (buď čtverec, nebo obdélník).

*b) Otázka č. 2: Jaká teplota vody je ideální?*

**A.** kolem 30°C, hygiena vody je důležitá, významněji ještě u 3letého dítěte)

**B.** 27-28°C

**C.** 30°C

Zprůměrujeme-li odpovědi odborníků, vyjde nám, že ideální teplota vody by měla mít 29°C.

*c) Otázka č. 3: Jakou teplotu by měl mít vzduch u bazénu?*

**A.** To si nejsem jistá, snad kolem 25°C, neměl by být velký rozdíl mezi vodou a vzduchem, ještě jde také o relativní vlhkost (vysoká vadí).

**B.** 27-29°C

**C.** 31°C

V tomto případě každý odborník odpovídá odlišně. V případě odpovědi A. znamená, že by voda měla být teplejší než teplota vzduchu, u odpovědi B. se teplota vody a teplota vzduchu téměř shodují a u odpovědi C. je teplota vody nižší než teplota vzduchu. Průměr teploty vzduchu u bazénu vychází 28°C.

d) *Otázka č. 4: Jaké místnosti bychom měli najít v ideálním centru?*

- A. Kromě rozměrově, malým dětem, přizpůsobených šaten, sprch, toalet, také prostor, kde se lze aklimatizovat po plavecké výuce, než děti odejdou do venkovního prostoru.
- B. Šatnu, kam mohou s dětmi rodiče jiného pohlaví (společnou s převlékárnou).
- C. Šatny, sušárnu, sprchy, dětský koutek s dozorem, vestibul či vstupní halu pro aklimatizaci, malý a velký bazén (s mělčinou), sklad pomůcek, místnost plavčíka – I. pomoc.

Kromě místností, jako jsou šatny, toalety a sprchy se odborníci shodují na vstupní hale / místnosti, kde se mohou děti aklimatizovat po plavecké výuce, než odejdou do venkovních prostor. Také by doporučovali šatnu rozměrově uzpůsobenou pro děti, kde mohou být rodiče jiného pohlaví spolu s dětmi.

e) *Otázka č. 5: Jaká by měla být kvalifikace lektorek/lektorů, které učí plavání předškolních dětí?*

- A. Instruktor dětského plavání - kvalifikace získaná u akreditovaného pracoviště, učitel plavání - kvalifikace získaná u akreditovaného pracoviště.
- B. Učitel plavání.
- C. SŠ vzdělání, cvičitel plavání II. tř.

Všechny odpovědi jsou v podstatě stejné, u akreditovaných pracovišť mají jak učitel plavání, tak instruktor i cvičitel plavání stejný obsah, pouze název je odlišný.

f) *Otázka č. 6: Měli by podle Vás projít lektorky/lektori nějakými doškolovacími kurzy? Pokud ano, tak jakými?*

- A. Ano, u vzdělavatele, periodicky (např. po 5 letech), ale zákon to nenařizuje, kvalifikace se neobnovuje, není časově limitována (jako řidičák).
- B. Co nejvíce praktických – pestrost her a cvičení, vývojová fyziologie a psychologie.

C. Min. 1x za rok, akreditované pracoviště MŠMT.

V podstatě jakýkoli doškolovací kurz, který je pořádaný na odborném pracovišti, je přínosem.

g) *Otázka č. 7: Podle jakých kritérií by se měly děti rozdělovat do skupin?*

- A. Podle vztahu k vodě, úrovně aktuálních plaveckých dovedností, podle postupu v pohybovém učení.
- B. Podle dovedností spíše než podle kalendářního věku.
- C. Především podle úrovně vstupních dovedností, dále pak vztah k vodě a úroveň pohybových schopností (ale to je sci-fi).

Nejvíce se odborníci shodují, že děti se mají do skupin rozdělovat především podle plaveckých dovedností, které již zvládají, nebo také nezvládají a neméně důležitý je vztah dítěte k vodě.

h) *Otázka č. 8: Od kolika let by měly navštěvovat kurzy děti bez rodičů?*

- A. Podle psychomotorické zralosti dítěte a podle podmínek, za kterých probíhá výuka (mělký bazén, individuální výuka, velikost skupiny), dovedu si představit tři až 5 3letých dětí v mělkém teplém bazénu, jednoho učitele, rodiče nebo asistenta v záloze.
- B. Přítomnost poučených a spolupracujících rodičů nevadí v jakémkoli věku.
- C. Od 4let.

Hodně záleží na podmínkách a dalších faktorech, které výuku ovlivňují. Průměrný věk dětí, které navštěvují kurzy plavání bez rodičů, je podle našich odborníků mezi třetím a čtvrtým rokem. Avšak přítomnost rodičů není nikdy na škodu. Myslím si, že většina dětí zvládne plavání bez rodičů od 3 let (samozřejmě záleží na mnoha věcech). Pakliže dítě nastoupilo do mateřské školy, začíná si zvykat na samostatnou práci bez rodičů a my bychom jim v tom měli napomáhat.

i) *Otázka č. 9: Kolik minut by měla trvat 1 lekce pro předškolní děti?*

- A. Od 20 po 45 minut podle psychomotorické připravenosti dítěte a teploty vody, lze měnit délku podle aktuálního stavu.
- B. 30 minut.
- C. Optimum 45min.

Názory se opět liší v počtu minut, ideální časový průměr jedné lekce je 30-45 minut.

j) *Otázka č. 10: Jaký je ideální poměr lektorů x dětí na lekci?*

- A. Podle podmínek (kam patří i úroveň dětí), mluvili jsme o tom.
- B. Jeden lektor na maximálně 6-8 dětí, podle jejich dovedností (a homogenity skupinky).
- C. Lektor/10dětí, ovšem v závislosti na úrovni skupiny.

Samozřejmě opět záleží na mnoha faktorech, které ovlivňují výuku, ale průměrným počtem dětí na jednoho lektora, aby byla výuka co nejkvalitnější, je dle odborníků 8 dětí.

k) *Otázka č. 11: Který z plaveckých způsobů by si měly děti osvojovat jako první?*

- A. Kraul.
- B. Kraul + znak.
- C. Kombinace kraul x znak.

Odborníci volí jako nejvhodnější plavecké způsoby, způsoby střídavé, což jsou kraul a znak. Tato otázka je velmi diskutabilní, názory lektorů, mnohdy i zahraničních odborníků, se mohou vázat spíše na plavecký způsob prsa. Můj názor a vlastní zkušenost poukazují na učení rozložených způsobů kraul, znak a prsa. Jako komplexní způsob učím prsa, protože malé děti mají dokonalou

motorickou paměť a pohyb se dobře naučí. Rodiče, kteří učí děti sami plavat, začnou plaveckým způsobem prsa. Proto když do plaveckých škol nastoupí děti, které mají základy od rodičů, jejich styl je mnohdy katastrofální a prsa mají „křivý střih“. Tyto následky rodičovského učení se dají velmi těžce odstranit.

### **9.6.2. Zhodnocení odpovědí odborníků**

Ve většině případů se odborníci shodovali ve svých odpovědích skoro na 100%. Odpovědi, které se lišily, byly spíše charakteru všeobecného. Přesné veličiny, teploty a rozměry byly téměř totožné.

### **9.6.3. Odpovědi lektorek / lektorů z plaveckých center**

Lektorky / lektori odpovídali také na 11 otázek, které se týkaly centra, kde vyučují plaveckou výuku dětí předškolního věku. Opět nejprve uvádíme otázku a odpovědi, dále pak pár grafů.

Vysvětlivky: (v následujících řádkách jsou uvedena písmena, pod nimiž budou ve vyhodnocování pojmenována určitá centra)

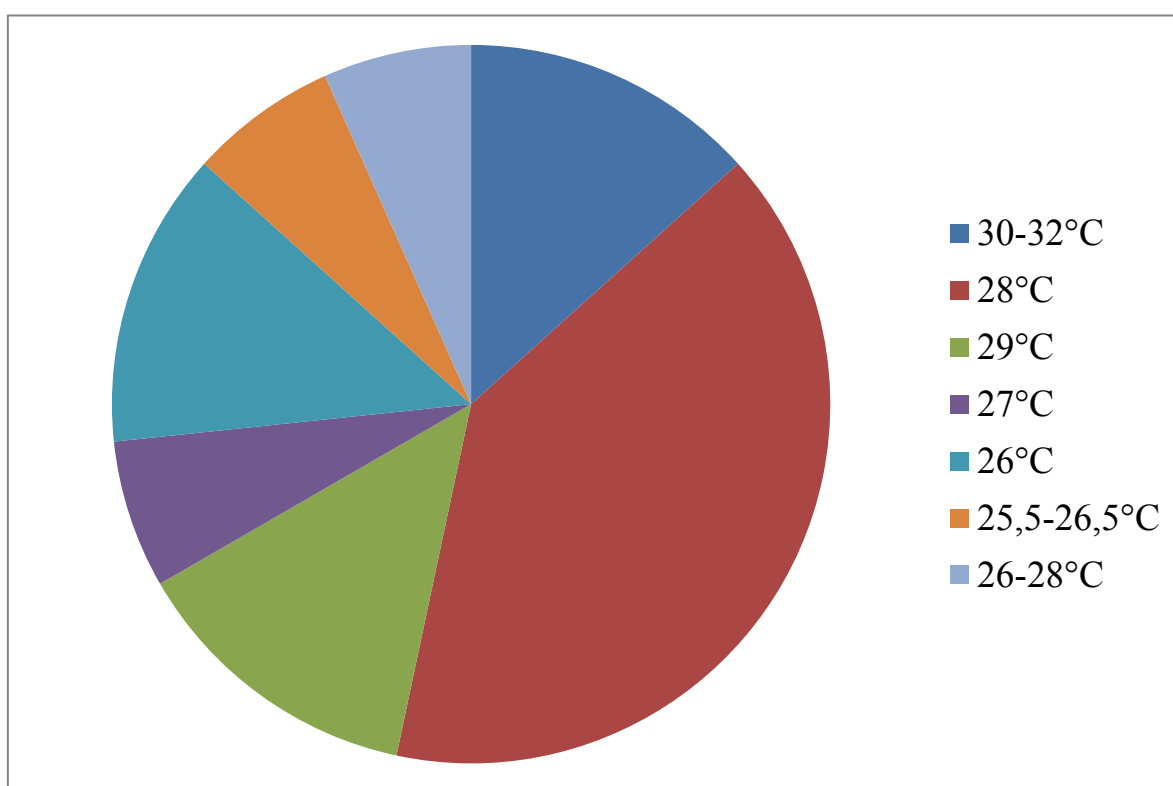
- a) Studio Skokánek
- b) Plavecký klub Šipka, s. r. o.
- c) MagicCastle Kunratice
- d) SK Zlín
- e) Sport club plavecký areál Pardubice
- f) Holmes Place
- g) SPK Liberec
- h) PK Delfínek
- i) TJVS Vsetín
- j) MPKÚ Ústí nad Labem
- k) Juklík- Tábor
- l) Klub Želviček (Brandýs nad Labem)
- m) PK Litoměřice
- n) Sportovní škola „13“

**Otázka č. 1:** *Jaká je velikost Vašeho bazénu, kde plavou předškolní děti?*

- a) délka-10m, šířka-4,5m, hloubka-1,2-1,3 m, tvar- obdélník
- b) délka- 25m, šířka-14m, hloubka-0,9- 3,8m, tvar- obdélník
- c) délka-6m, šířka-6m, hloubka-1,25m, tvar- čtverec / délka-16m, šířka-7m, hloubka-1,5m, tvar- obdélník
- d) délka-12,5m, šířka-6m, hloubka-0,2-1,2m, tvar-obdélník / délka-25m, šířka-12,5m, hloubka-1-3m, tvar-obdélník
- e) délka-18m, šířka-7m, hloubka-0,5-1m, tvar- obdélník
- f) délka-17,5m, šířka-4,2m, hloubka-1,2m, tvar- obdélník
- g) délka-12,5m, šířka-5m, hloubka-0,2-0,8m, tvar- obdélník
- h) délka-25m, šířka-12m, hloubka-0,6-1,8m, tvar- obdélník
- i) délka-25m, šířka-12,5m, hloubka-1,8m, tvar- obdélník
- j) délka-50m, šířka-21m, hloubka-0,9-2,2m, tvar- obdélník
- k) délka-10m, šířka-3m, hloubka-1,2m, tvar- ovál
- l) délka-25m, šířka-12,5m, hloubka-1,1-3m, tvar- obdélník
- m) délka-25m, šířka-12,5m, hloubka-1,3-1,6m, tvar- obdélník
- n) délka-25m, šířka-8m, hloubka-0,9-1,6m, tvar- obdélník

**Otázka č. 2: Jakou máte teplotu vody v bazénu?**

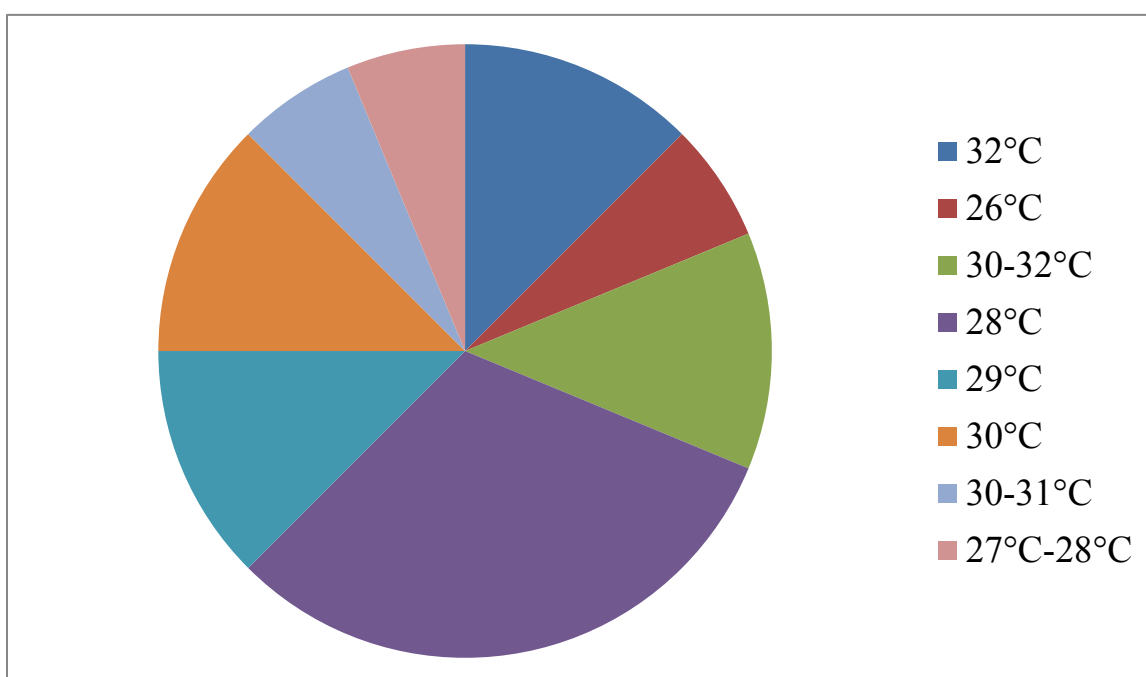
- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| a) 30-32°C        | h) 29°C          |
| b) 28°C           | i) 26°C          |
| c) 30-32°C / 28°C | j) 26°C          |
| d) 29°C / 27°C    | k) 30°C          |
| e) 28°C           | l) 28°C          |
| f) 28°C           | m) 25,5°C-26,5°C |
| g) 28°C           | n) 26°C-28°C     |



**Graf 3 Teplota vody**

**Otázka č. 3: Jaká je teplota vzduchu u bazénu?**

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| a) 32°C           | h) 29°C    |
| b) 26°C           | i) 28°C    |
| c) 30-32°C / 28°C | j) 28°C    |
| d) 30-32°C / 29°C | k) 32°C    |
| e) 30°C           | l) 30°C    |
| f) 30-31°C        | m) 27-28°C |
| g) 28°C           | n) 28°C    |



**Graf 4 Teplota vzduchu**

**Otázka č. 4: Kolik místností a jaké bychom našli u Vás v centru?**

- Recepce, herna, šatny zvlášť pro muže a pro ženy, toalety, sprchy, bazén, přezouvárna, technické místnosti.
- Recepce, šatny vždy se dvěma školními šatničkami, sprchy, WC, pára, bazén.

- c) Recepce, šatny, toalety, sprchy, herny, přezouvárna, bazén, místnost s vaničkou, místnost s vířivkou, technické místnosti / šatny, toalety, sprchy, pára, sauny, bazén s vířivkou.
- d) Šatny, vstupní prostor, sprchy.
- e) Recepce, šatny, sprchy, záchody.
- f) Fitness centrum.
- g) Šatna, chodba, sprchy, WC, sušárna, bazén.
- h) Recepce, dětský koutek, šatny, sauny, relax, WC, občerstvení, posilovna, tělocvična.
- i) Vestibul s recepcí, 2x šatny, sklepní prostory (technické zázemí), 2x sušárny, 2x sprchy, sauna, pára, wellness, kadeřnictví, 4x kancelář, vedení lázně.
- j) Recepce, pára, sauna, restaurace, posilovna, šatny.
- k) Šatna, herna s kavárnou, recepce se zádvěřím (botárna), tělocvična se zrcadlovou stěnou.
- l) Vestibul s recepcí, šatny, sprchy, toalety, sklad pomůcek, šatna lektorů.
- m) Šatny, dětské šatny, posilovna, bufet, sauny, pára,...
- n) Místnosti sport centra.

**Otázka č. 5: Jaká je kvalifikace Vašich lektorek/lektorů?**

- a) Učitel plavání C, instruktor kojeneckého a batolecího plavání.
- b) Učitel plavání C, trenér II. Třídy, učitelka tělesné výchovy (FTVS, UP Olomouc, TU Liberec).
- c) Cvičitel plavání, trenér plavání III. třídy.
- d) Učitelé plavání, cvičitelé plavání, bývalí plavci, trenér plavání III. třídy.
- e) Trenér plavání II. a III. třídy.
- f) Cvičitel plavání, trenér plavání III. třídy.
- g) Trenér plavání II. a III. třídy a bez kvalifikace.
- h) Cvičitel plavání.
- i) Učitelé plavání, trenér plavání II. třídy.
- j) Vysokoškolské vzdělání.
- k) Instruktor ky dětského a kojeneckého plavání.
- l) Učitel plavání, trenér plavání III. třídy.

m) Učitel plavání, trenér plavání III. třídy.

n) Studenti FTVS a PedF.

**Otázka č. 6:** *Mají Vaši lektori nějaké doškolovací kurzy? (Např. kurz první pomoci, plavčík,...)*

a) kurz první pomoci

b) kurz první pomoci, kurz záchrany v mělkém bazénu

c) plavčík, kurz první pomoci

d) bez doškolovacích kurzů (na bazénu je přítomen plavčík)

e) kurz první pomoci, plavčík

f) kurz první pomoci, plavčík

g) bez doškolovacích kurzů

h) kurz první pomoci

i) plavčík

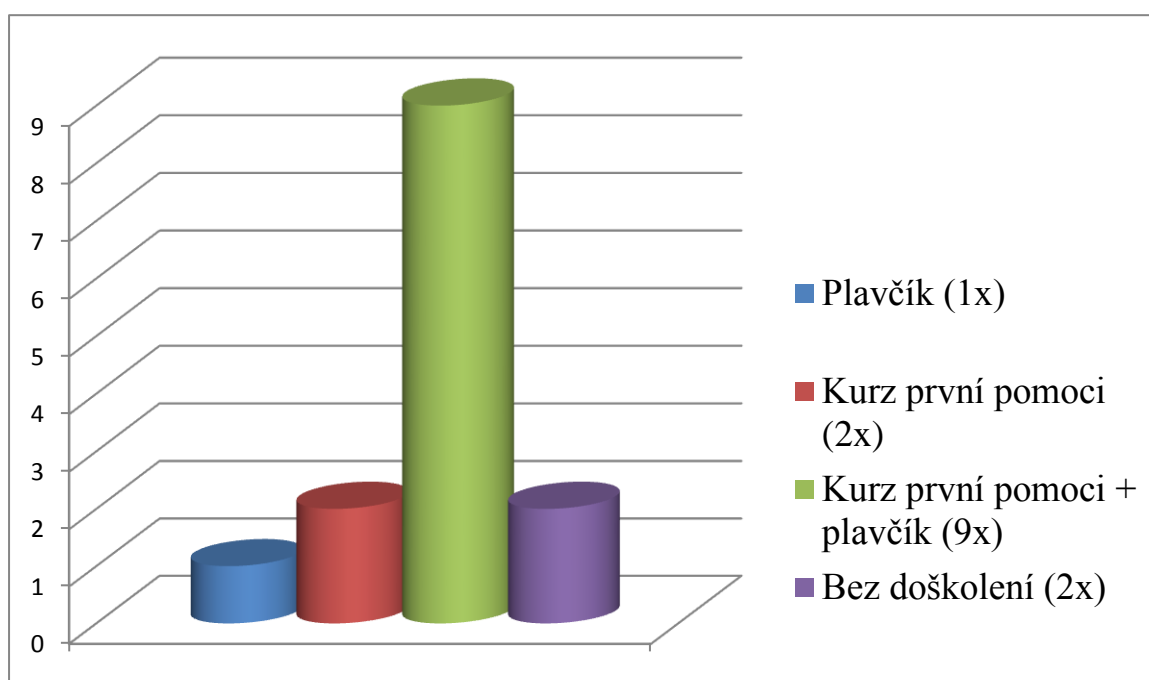
j) kurz první pomoci, plavčík

k) kurz první pomoci, plavčík

l) kurz první pomoci, plavčík

m) první pomoc

n) kurz první pomoci, plavčík



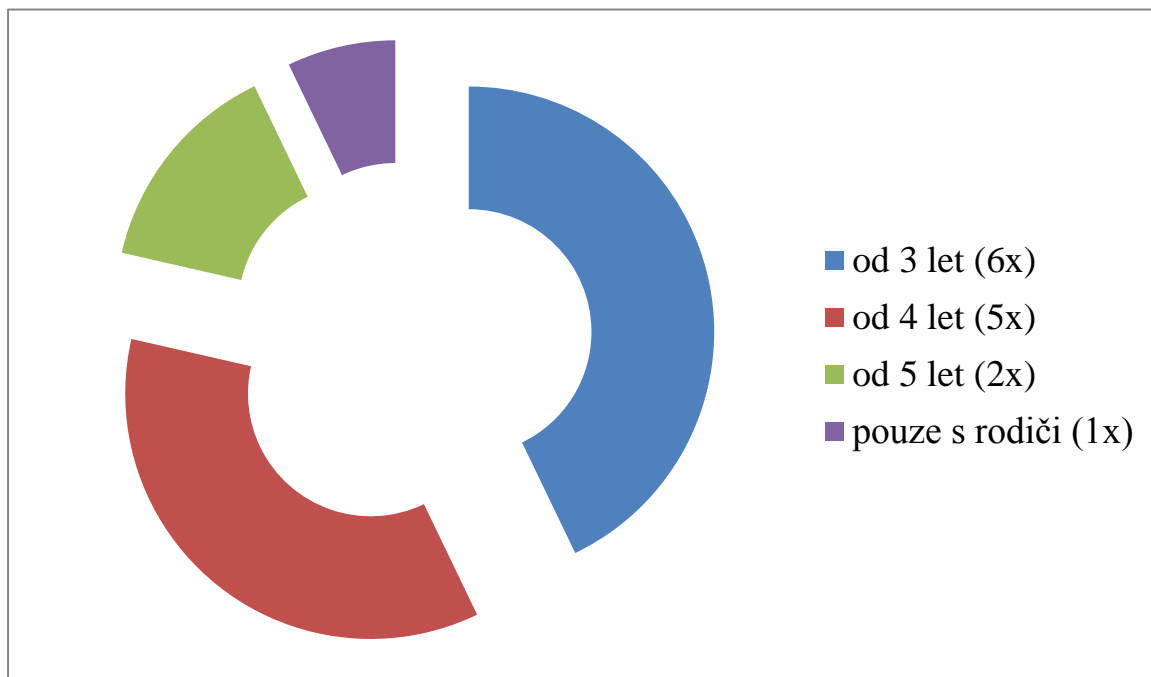
Graf 5 Doškolovací kurzy

**Otázka č. 7:** *Podle jakých kritérií rozdělujete děti do kurzů?*

- a) podle věku a dovedností
- b) podle dovedností
- c) podle věku, dovedností
- d) podle věku a dovedností (někdy i přání rodičů)
- e) podle dovedností a uplavané vzdálenosti
- f) dle přihlášek
- g) podle uplavané vzdálenosti, neplavci, kondiční plavci
- h) podle zdatnosti
- i) podle věku a dovedností
- j) podle věku a výkonnosti
- k) podle věku, počtu kurzů, pokročilosti
- l) podle schopností
- m) podle dovedností
- n) podle dovedností

**Otázka č. 8:** *Od kolik let u Vás plavou děti bez rodičů?*

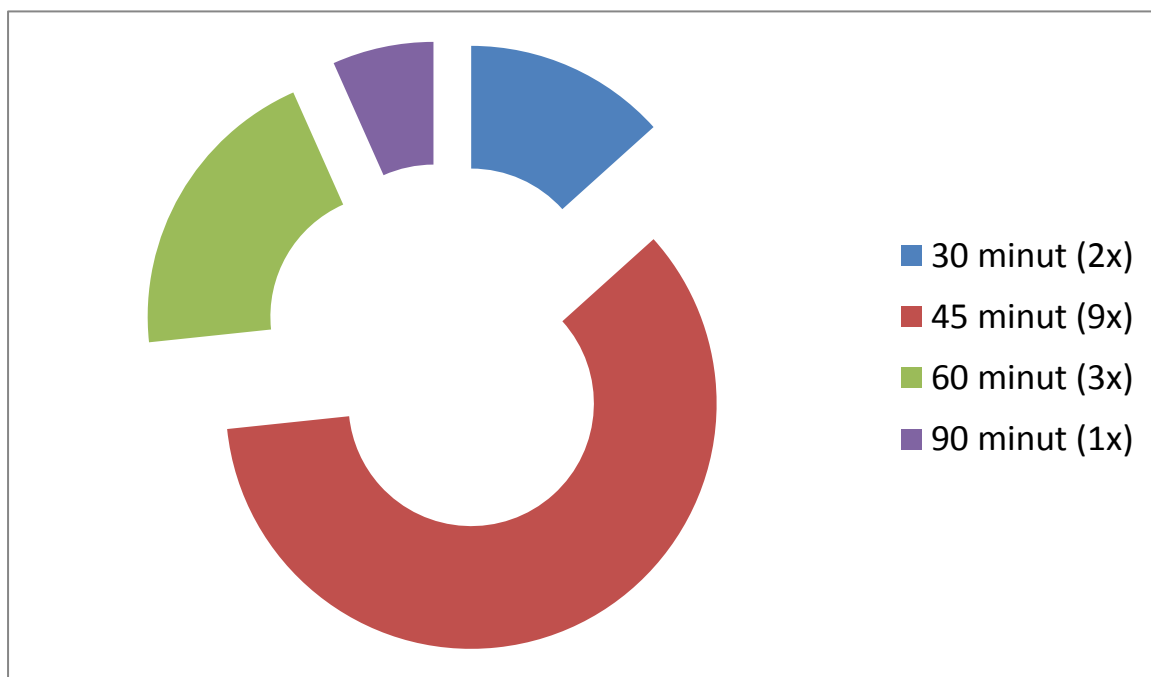
- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| a) u nás plavou děti pouze s rodiči | h) od 3 let a v závislosti na schopnostech dítěte |
| b) od 4 let                         | i) od 4 let                                       |
| c) od 3 let                         | j) od 4 let                                       |
| d) od 5 let                         | k) od 4 let (dle individualit, někdy i od 6 let)  |
| e) od 3 let                         | l) od 3 let                                       |
| f) od 3 let                         | m) od 4 let                                       |
| g) od 5 let                         | n) od 3 let                                       |



**Graf 6 Plavání dětí bez rodičů**

**Otázka č. 9:** *Kolik minut trvá 1 lekce plavání dětí bez rodičů?*

- a) 30 minut
- b) 45 minut (včetně prezentace, oblékání do pásků,...)- ve vodě 35-40 minut
- c) 45 minut / 90 minut (60minut ve vodě a 30minut na převlečení)
- d) 45 minut
- e) 45 minut
- f) 60 minut
- g) 45 minut
- h) 45 minut
- i) 45 minut (včetně docházky, organizačních věcí)
- j) 60 minut
- k) 30 minut
- l) 45 minut
- m) 60 minut
- n) 45 minut



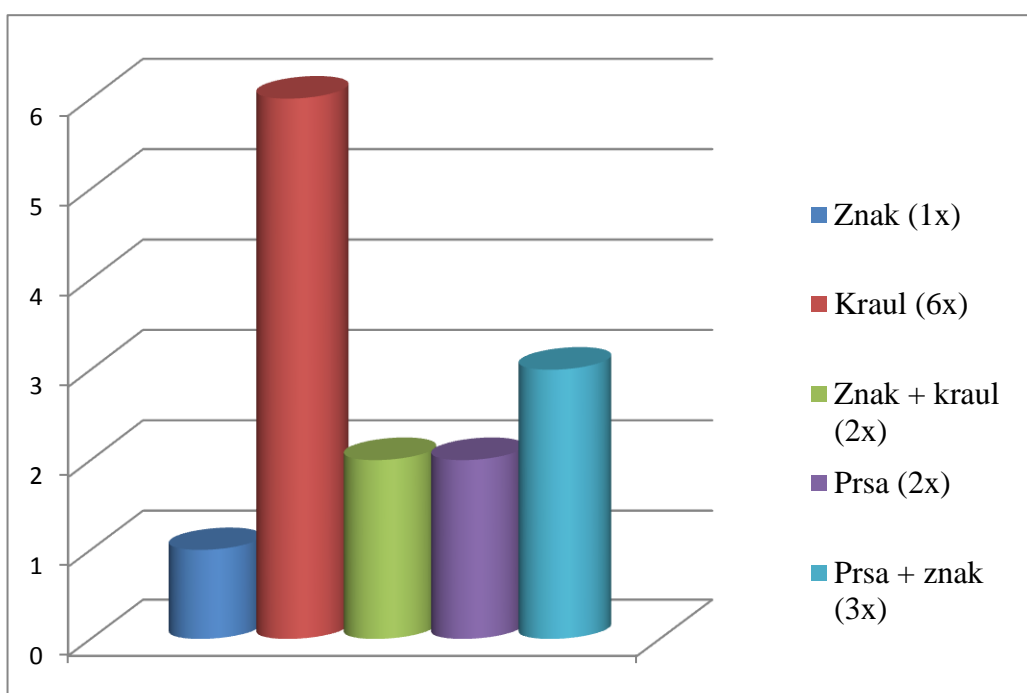
**Graf 7** Doba trvání 1 lekce

**Otázka č. 10:** *Jaká je kapacita 1 lekce? (počet lektorů x počet dětí)*

- |   |  |
|---|--|
| <b>a)</b> 1 lektor x 5-7 dětí                                   | <b>f)</b> 1 lektor x 1-2 dětí, 1 lektor x 2-6 dětí |
| <b>b)</b> 1 lektor x max. 10 dětí<br>(během lekce max. 40 dětí) | <b>g)</b> 2 lektori x 12-14 dětí                   |
| <b>c)</b> 1 lektor x 6 dětí, 2 lektori x 10 dětí                | <b>h)</b> 1 lektor x 10 dětí                       |
| <b>d)</b> 6 lektorů x 25 dětí, 6-8 lektorů x 60 dětí            | <b>i)</b> 1 lektor x 6-10 dětí                     |
| <b>e)</b> 1 lektor x 6 dětí                                     | <b>j)</b> 5 lektorů x 40-45 dětí                   |
|   | <b>k)</b> 1 lektor x 6 dětí                        |
|   | <b>l)</b> 1 lektor x 4-6 dětí                      |
|   | <b>m)</b> 2 lektori x 13 dětí                      |
|   | <b>n)</b> 1 lektor x 3-5 dětí                      |

**Otázka č. 11: Který z plaveckých způsobů učíte jako první?**

- |                |                |
|----------------|----------------|
| a) znak, kraul | h) znak, prsa  |
| b) prsa, znak  | i) kraul       |
| c) prsa        | j) kraul       |
| d) znak        | k) kraul, znak |
| e) kraul       | l) kraul       |
| f) prsa        | m) kraul       |
| g) kraul       | n) znak, prsa  |



**Graf 8 První plavecký způsob**

#### 9.6.4. Zhodnocení odpovědí lektorek / lektorů z plaveckých center

Podmínky a materiální zázemí jednotlivých center se mnohdy hodně lišily. Ke zprůměrovaným odpovědím odborníků jsme přiřadili body, podle kterých jsme dále vyhodnocovali odpovědi lektorek / lektorů. S počtem 10 bodů (z celkového počtu 18 bodů) se o prvenství podělil PK Litoměřice, spolu se sportovní školou „13“. Další centra jsou v těsném závěsu a rozdíly v bodovém hodnocení nejsou markantní. Na posledním místě s 6 body zůstává Holmes Place a SPK Liberec.

Zkratka centra / otázka č. + max. počet bodů	a)	b)	c)	d)	e)	f)	g)	h)	i)	j)	k)	l)	m)	n)
<b>1.</b> (max. 4 body)	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	0	1	1	1
<b>2.</b> (max. 1 bod)	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
<b>3.</b> (max. 1 bod)	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1
<b>4.</b> (max. 3 body)	1	2	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	2	1
<b>5.</b> (max. 1 bod)	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
<b>6.</b> (max. 1 bod)	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
<b>7.</b> (max. 2 body)	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1
<b>8.</b> (max. 1 bod)	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
<b>9.</b> (max. 1 bod)	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1
<b>10.</b> (max. 1 bod)	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1
<b>11.</b> (max. 2 body)	2	1	0	1	1	0	1	1	1	1	2	1	1	1
<b>Celkem bodů:</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

Tabulka 2 Zhodnocení odpovědí lektorek z plaveckých center

## 10. Diskuze

Na napsání kvalitní diplomové práce je třeba vynaložit mnoho sil a věnovat tomu spoustu času. V mém případě byla práce usnadněná tím, že se o téma „Plavecká výuka dětí předškolního věku“ velmi zajímám a pracuji v oboru, proto jsem měla mnoho věcí ulehčených. Nejhorším bodem pro mne byl začátek psaní a sehnání respondentů do výzkumu. Kde začít? Čeho se držet? Kde sehnat respondenty k vyplnění dotazníku? Pokládala jsem si spoustu otázek, které jsem nakonec vyřešila, i když jsem musela v průběhu psaní pár věcí pozměnit.

Výzkumná část naší práce je zaměřena na porovnání plavecké výuky předškolních dětí v centrech, které se na tento typ výuky specializují. Nejprve bych Vám ráda popsala problémy, které mne provázely při oslovování plaveckých center. Práce se měla zaměřovat na plavecká centra na Praze 4 a jejich porovnání. Při obvolávání baby clubů mi bylo řečeno, že na mne nikdo z vedení nemá čas. Ze 13 oslovených center se mnou byli ochotni mluvit pouze jednou. Říkala jsem si, že tedy pozměním okruh vybraných respondentů na oblast celé Prahy. Ohlasy byly úplně stejné! Naštěstí se mi naskytla možnost navštívit kurz, který pořádala Mgr. Pokorná na FTVS. Na kurzu Trenér plavání III. třídy se sešlo kolem 60 plaveckých nadšenců z celé republiky, kteří byli ochotni vyplnit dotazník. Zajímavá je také rozmanitost center, kde vyučují. Od soukromých baby clubů, přes plavecké oddíly a kluby.

U odborníků, kterých jsem se ptala na jejich názory, nastal velmi podobný problém. V první etapě mého výzkumu jsem si vyhledala fakulty se studijním oborem-tělesná výchova a vyučující zabývající se plaváním. Protože šlo o celou Českou republiku, nezbývalo nic jiného, než všem zavolat, požádat o vyplnění a čekat, kolik dotazníků mi přijde nazpět. Výsledek byl opět kritický! Vrátil se mi pouze jeden dotazník z fakulty v Plzni, na který mi odpověděl Mgr. Radek Zeman. Odpovědi od jednoho odborníka jsou málo, proto nastal opět stejný problém, dát se jinou cestou. Pokládala jsem si otázku, proč mi nikdo nechtěl dotazník vyplnit. Po absolvování kurzu trenéra plavání jsem požádala o vyplnění PaedDr. Irenu Čechovskou, CSc. a PhDr. Evu Chalupovou, PhD. Díky jejich ochotě odpovědět jsem mohla náš výzkum uskutečnit. Tímto bych ještě jednou ráda poděkovala všem, kteří se do výzkumu zapojili a nebyl pro ně problém, odpovědět na pár otázek.

## 11. Závěry

V naší práci se zabýváme porovnáváním plaveckých center po celé České republice spolu s odpověďmi odborníků, kteří se plaváním dětí předškolního věku zabývají. Hlavní částí je empirické šetření, kde pomocí dotazníků zjišťujeme vhodnost a nevhodnost podmínek, které nabízí centra pro plaveckou výuku předškolních dětí.

Hlavním cílem diplomové práce bylo **zachytit a zmapovat plaveckou výuku předškolních dětí v České republice a analyzovat současnou situaci tohoto sportovního odvětví**. Pomocí dotazníkové metody jsme zjistili nejdůležitější informace vybraných center a porovnali s odpověďmi odborníků. Zmapování odpovědí odborníků poslouží zájemcům o plavání k vhodnému výběru plaveckého centra.

Tento hlavní cíl byl definován pomocí dílčích cílů, které jsme se v práci pokusili naplnit.

- 1) Po zprůměrování odpovědí dotazovaných odborníků jsme došli k rozměrům ideálního bazénu: délka -14m, šířka -10m a hloubka s postupným sklonem 35-90cm. Bazén by neměl mít oblé stěny, takže ideálním tvarem je obdélník, popřípadě čtverec.

Analýza odpovědí dotazovaných center prokázala:

- TVAR- v 15 případech je tvar bazénu obdélník/čtverec, v pouhém 1 případě je tvarem ovál
- DÉLKA- v délce bazénu se s ideou našich odborníků neshoduje žádné centrum, 11 center má délku bazénu nad 14 metrů a zbylých 5 center má délku bazénu pod 14 metrů
- ŠÍŘKA- stejně jako u délky bazénu se žádné dotazované centrum neshoduje s ideou odborníků, 7 dotazovaných center má šířku větší než 10 metrů a šířka 9 center je menší než 10 metrů
- HLOUBKA- jako ideální hloubku určili dotazovaní odborníci 35-90 cm, těmto rozměrům se nejvíce podobal bazén SPK Liberec o hloubce 20-80 cm, dále SK Zlín s 20-120 cm a Sport club plavecký areál Pardubice s 50-100cm. U ostatních bazénů je hloubka, které se nepodobá ideje odborníků.

- 2) Podle odborníků by se děti měly rozdělovat do kurzů především podle plaveckých dovedností, které již zvládají, neméně důležitý je také vztah k vodě. Dotazovaná centra se v 8 případech shodují na rozřazování dětí podle plaveckých dovedností, z těchto osmi případů dodávají také rozdělování podle věku. Ostatní centra udávají např. podle výkonnosti, pokročilosti, uplavané vzdálenosti...
- 3) Místnosti jako jsou šatny, toalety a sprchy jsou samozřejmostí. Odborníci se dále shodují na nutnosti vestibulu / vstupní hale, kde se děti po výuce aklimatizují. Vhodná by byla také šatna rozměrově uzpůsobená dětem, kde mohou být rodiče jiného pohlaví společně. Dá se předpokládat, že šatny, toalety a sprchy bychom našli ve všech dotazovaných centrech, i když mnohdy v dotazníku nebyly zmíněny. Vstupní halu / vestibul můžeme najít ve všech dotazovaných centrech. U soukromých center můžeme najít i hernu s kavárnou, které budou útulnější než vestibul veřejných plaveckých bazénů.
- 4) Školení lektorů plavání musí probíhat u akreditovaných pracovišť. Kurzy, které jsou vhodné pro výuku plavání dětí předškolního věku jsou- učitel / instruktor / cvičitel plavání. Samozřejmostí je celoživotní vzdělávání a doškolovací kurzy, které musí být opět pořádány na akreditovaných pracovištích. 9 dotazovaných center uvádí kurz učitel / instruktor / cvičitel plavání, 2 centra uvádějí vysokoškolské vzdělání, u kterých samozřejmě záleží na směru zaměření a zbylá 3 centra mají lektorky s jiným typem vzdělání- trenér plavání, nebo instruktor dětského a kojeneckého plavání. Zajímavá odpověď SPK Liberec: Trenér plavání II. a III. třídy a **bez kvalifikace**.
- 5) Odborníci volí jako nejvhodnější plavecké způsoby, způsoby střídavé, což jsou kraul a znak. Tato otázka je velmi diskutabilní, názory lektorů, mnohdy i zahraničních odborníků, se mohou vázat spíše na plavecký způsob prsa. Můj názor a vlastní zkušenost poukazují na učení rozložených způsobů kraul, znak a prsa. Jako komplexní způsob učím prsa. Problémy mohou nastat tehdy, učí-li rodiče děti sami, začnou plaveckým způsobem prsa. Proto když do plaveckých škol nastoupí děti, které mají základy od rodičů. Často se stává, že děti, které se učí plavat doma, mají „KŘIVÝ STŘIH“. Tyto následky se dají velmi těžce odstranit.
- Analýza odpovědí dotazovaných center prokázala:

- kombinace ZNAK + KRAUL- tato plavecká kombinace, kterou doporučují dotazovaní odborníci, se vyučuje pouze ve 2 dotazovaných centrech. Je to Studio Skokánek a Juklík- Tábor.
- KRAUL- kraul jako první plavecký způsob uvedlo 6 dotazovaných center.
- ZNAK- tento plavecký způsob se vyučuje pouze v 1 dotazovaném centru.
- kombinace ZNAK + PRSA- tato kombinace je sama o sobě zvláštní kombinací, přesto se však vyučuje ve 3 dotazovaných centrech.
- PRSA- samostatný plavecký způsob prsa se vyučuje ve 2 plaveckých centrech.

Jak se nám prokázalo ve výzkumu, názory na první plavecký způsob jsou odlišné také mezi plaveckými centry.

- 6) Bylo zjištěno, že ideální poměr počtu dětí a lektorů na plaveckou lekci je maximálně 8 dětí na jednoho lektora. Zajisté je tento fakt ovlivněn také mnoha faktory, které ovlivňují plaveckou výuku. Pouze ve dvou centrech je na jednoho lektora více jak 8 dětí.

Analýza dat byla vedena k naplnění jednotlivých hypotéz a na jejich základě jsme došli k výsledkům:

**Hypotéza 1:** Podmínky a materiální zázemí jednotlivých center byly různorodé. S počtem 10 bodů (z celkového počtu 18 bodů) se o prvenství podělil PK Litoměřice, spolu se sportovní školou „13“. Další centra jsou v těsném závěsu a rozdíly v bodovém hodnocení nejsou markantní. Výsledky výzkumu neprokázaly, že by soukromá plavecká centra měla lepší podmínky pro výuku než státní plavecké kluby a oddíly.

**Hypotéza 2:** Odborníci, kteří byli součástí našeho empirického šetření, zvolili jako první plavecký způsob kraul a znak. Názory odborníků z plaveckého světa se liší. Nejen v České republice, ale i po světě najdete odborníky, kteří prosazují jako první plavecký způsob prsa a i já se k nim přikláním. Protože „naši“ dotazovaní odborníci odpověděli kraul a znak, tato hypotéza se také nepotvrdila.

**Hypotéza 3:** Odpovědi dotazovaných odborníků se lišily v řádu minut. Záleží na psychomotorické připravenosti dítěte a teplotě vody. Plavecká lekce by neměla přesáhnout 45 minut, 60% dotazovaných lektorů odpovědělo, že jedna lekce v plaveckém centru, kde pracují, trvá 45 minut. Tato hypotéza se potvrdila.

**Hypotéza 4:** Hodně záleží na podmínkách a dalších faktorech, které ovlivňují plaveckou výuku. Průměrný věk dětí, které navštěvují kurzy plavání dětí bez rodičů, je podle našich odborníků mezi třetím a čtvrtým rokem. Po analýze odpovědí plaveckých center, můžeme říci, že v 6 případech začínají plavat děti bez rodičů od 3 let, v 5 případech od 4 let, ve 2 případech od 5 let a pouze jedno centrum uvádí, že plavání předškolních dětí mají pouze s rodiči. I poslední hypotéza se potvrdila.

## 12. Použitá literatura a informační zdroje

### 12.1. Použitá literatura

1. ČECHOVSKÁ, I. : *Plavání dětí s rodiči: plavání kojenců a batolat, plavecká výuka předškolních dětí, hry a říkadla do vody*, 2. vydání, Praha: Grada, 2002. 131 s.
2. HOFER, Z. & kol.: *Technika plaveckých způsobů*, Praha: Karolinum, 2000. 100 s.
3. BĚLKOVÁ, T.: *Plavání: zdokonalovací plavecká výuka*, Praha: Svoboda, 1998. 47 s.
4. HOCHOVÁ, J., ČECHOVSKÁ, I.: *Plavecká výuka předškolních dětí*, Praha: ČÚV ČSTV, 1989. 61 s.
5. RALPH, J. R.: *Coachingswimming : an introductory manual : textbook for level 1 "Coaching of swimming" course*, Dickson: AustralianSwimming, 1996. 180 s.
6. HEDGES, S. G.: *How to teach swimming*, London: Methuen, 1935. 87 s.
7. PREISZLEROVÁ, S.: *Výběr plavecké školy/baby klubu rodiči*, Praha, 2009. 96 s.
8. RESCH, J., KUNTNER, E.: *Jak se neutopit: učíme se plavat hrou a vesele*, Olomouc: Hanex, 1997. 70 s.
9. BĚLKOVÁ, T.: *Didaktika plavecké výuky*, Praha: Karolinum, 1994. 105 s.
10. BANK, L.: *Plavecký výcvik*, Olomouc: Univerzita Palackého, 1991. 44 s.
11. HOCH, M.: *Učte děti plavat*, Praha: Olympia, 1991. 100 s.
12. DOSTÁL, P.: *Plavecký výcvik: (kroužky plavání na školách a jiné formy plaveckého výcviku)*, Praha: Český ústřední výbor ČSTV, 1988. 131 s.
13. BĚLKOVÁ- PREISLEROVÁ, T.: *Didaktika základního a zdokonalovacího plaveckého výcviku na školách*, Praha: Univerzita Karlova, 1983. 63 s.
14. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T.: *Plavání*, Praha: Grada, 2001. 130 s.
15. JANSÁ, P., DOVALIL, J.: *Sportovní příprava*, 1. vydání, Praha, 2007. 267 s.
16. ČECHOVSKÁ, I.: Materiál z kurzu „Trenér plavání III. třídy“, 2010
17. KUBALA, T.: *Osobnost učitele* (práce na pedagogickou psychologii), 11. 2. 2011
18. MACHOVÁ, J.: *Biologie člověka pro učitele*, Praha: Karolinum, 2005. 269 s.
19. BĚLOHLÁVEK, J., HOFER, Z.: *Abeceda záchrany*, Praha: Ččk, 1992. 108 s.
20. LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M.: *Vývoj dítěte a jeho úskalí*, Avicenum, 1986. 274s.
21. LEWIN, G. *Slabikář malého plavce*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1979. 150 s.
22. NOVOTNÁ, L., HŘÍCHOVÁ, M., MIŇKOVÁ, J.: *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Plzeň: ZUvP, 2004. 82 s.: il.

## 12.2. Internetové zdroje

1. [http://www.sportgym-ostrava.cz/files/plavani\\_skripta.pdf](http://www.sportgym-ostrava.cz/files/plavani_skripta.pdf) - 20. 11. 2010
2. <http://www.cstv.cz/index.php> - 20. 11. 2010
3. [www.alianceplavani.cz](http://www.alianceplavani.cz) -9. 2. 2011
4. <http://www.sportovni.net/plav/historie> -20. 11. 2010
5. <http://www.studio-skokanek.cz/> -21. 1. 2011
6. <http://www.plavani-sipka.cz/> - 21. 1. 2011
7. [www.magic-castle.cz](http://www.magic-castle.cz) -26. 1. 2011
8. <http://www.zlinswim.wz.cz/> -26. 1. 2011
9. <http://www.pkpce.tym.cz/> -26. 1. 2011
10. <http://spkli.xf.cz/web/index.php> -29. 1. 2011
11. <http://delfinek.euweb.cz/> -27. 1. 2011
12. <http://www.tjvs.estranky.cz/> -28. 1. 2011
13. <http://www.mpku.cz/> -28. 1. 2011
14. <http://www.juklik.cz/tabor> -28. 1. 2011
15. <http://klubzelvicek.webnode.cz/o-nas/> -29. 1. 2011
16. <http://www.pklit.cz/kontakty.php?title=Veden%c3%ad,%20kontakty> -29. 1. 2011
17. <http://www.skolaplavani.cz/> -29. 1. 2011
18. <http://www.vzs-praha.cz/Zs/statistiky.htm> - 20. 11. 2011

## Seznam tabulek, grafů, obrázků a příloh

Tabulka 1 Příčiny utonutí, Česká republika 2002 .....	11
Tabulka 2 Zhodnocení odpovědí lektorek z plaveckých center .....	67
Graf 1 Statistika utonulých v letech 1990-2007 .....	9
Graf 2 Příčina utonutí, Česká republika 2002 .....	10
Graf 3 Teplota vody .....	59
Graf 4 Teplota vzduchu .....	60
Graf 5 Doškolovací kurzy .....	62
Graf 6 Plavání dětí bez rodičů .....	64
Graf 7 Doba trvání 1 lekce .....	65
Graf 8 První plavecký způsob .....	66
Obrázek 1 Hvězdice v poloze na zádech .....	20
Obrázek 2 Výdech do vody .....	21
Obrázek 3 Potopení a otevření očí pod vodou .....	22
Obrázek 4 Vylovení předmětu z hloubky .....	22
Obrázek 5 Potopení a otevření očí pod vodou .....	22
Obrázek 6 Hra na dostihové koně .....	29
Obrázek 7 Bublina .....	29
Obrázek 8 Zalévání kytíček .....	29
Obrázek 9 Splývání na břicho s deskou .....	30
Obrázek 10 Otevření očí pod vodou .....	30
Příloha 1 Dotazník pro odborníky .....	76
Příloha 2 Dotazník pro plavecká centra .....	78

## **Přílohy**

### **Příloha 1 Dotazník pro odborníky**

Dobrý den,

prosím Vás o vyplnění krátkého dotazníku, který bude podkladem pro mou diplomovou práci. Jedná se o téma: „Porovnání plavecké výuky dětí předškolního věku a podmínek edukativního prostředí“.

Jmenuji se Michaela Řezáčová a jsem studentkou pedagogické fakulty v Praze, oboru biologie- tělesná výchova. Již pátým rokem učím plavání předškolních dětí. Tato problematika je pro mne velmi zajímavá. Ráda bych svou diplomovou práci poukázala na kvalitu výuky v plaveckých centrech, na jejich vybavení, kvalifikaci lektorů...

Vím, že jste odborníkem ve svém oboru, proto bych si ráda poslechla Váš názor a využila Vašich zkušeností, které jsou ohromně cenné.

Celý dotazník je zaměřen na výuku plavání předškolních dětí (3-6 let) a odpovědi mají být Vaším názorem.

Děkuji za pomoc!

1) Jaký je ideální rozměr bazénu pro plavání předškolních dětí?

- délka:
- šířka:
- hloubka:
- tvar:

2) Jaká teplota vody je ideální?

3) Jakou teplotu by měl mít vzduch u bazénu?

4) Jaké místnosti bychom měli najít v ideálním centru?

5) Jaká by měla být kvalifikace lektorek/lektorů, které učí plavání předškolních dětí?

6) Měli by podle Vás projít lektorky/lektori nějakými doškolovacími kurzy? Pokud ano, tak jakými?

7) Podle jakých kritérií by se měly děti rozdělovat do skupin?

- 8)** Od kolika let by měly navštěvovat kurzy děti bez rodičů?
- 9)** Kolik minut by měla trvat 1 lekce pro předškolní děti?
- 10)** Jaký je ideální poměr dětí x lektorů na lekci?
- 11)** Který z plaveckých způsobů by si měly děti osvojovat jako první?

Děkuji za Váš čas!

Michaela Řezáčová

## **Příloha 2 Dotazník pro plavecká centra**

Dobrý den,

prosím Vás o vyplnění krátkého dotazníku, který bude podkladem pro mou diplomovou práci. Jedná se o téma: „Porovnání plavecké výuky dětí předškolního věku a podmínek edukativního prostředí“.

Jmenuji se Michaela Řezáčová a jsem studentkou pedagogické fakulty v Praze, oboru biologie- tělesná výchova.

Ráda bych svou diplomovou prací poukázala na kvalitu výuky v plaveckých centrech, na jejich vybavení, kvalifikaci lektorů...

Všechny otázky dotazníku jsou zaměřeny na výuku plavání PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ (3-6 let).

Dotazník je anonymní, proto nemusíte uvádět Vaše jméno.

Prosím Vás o zodpovědné a stručné vyplnění.

Děkuji za pomoc!

Datum:

Název plaveckého centra/ klubu/ oddílu, kde plavete:

Adresa plaveckého centra/ klubu /oddílu:

1) Jaká je velikost Vašeho bazénu, kde plavou předškolní děti?

- délka:
- šířka:
- hloubka:
- tvar:

2) Jakou máte teplotu vody v bazénu?

3) Jaká je teplota vzduchu u bazénu?

4) Kolik místností a jaké bychom našli u Vás v centru? (např. šatny, herna pro děti, recepce...)

- 5) Jaká je kvalifikace Vašich lektorek/lektorů předškolních dětí?
- 6) Mají Vaši lektoři nějaké doškolovací kurzy? (např. kurz první pomoci, plavčík,...)
- 7) Podle jakých kritérií rozdělujete děti do kurzů?
- 8) Od kolik let u Vás plavou děti bez rodičů?
- 9) Kolik minut trvá 1 lekce plavání předškolních dětí?
- 10) Jaká je kapacita 1 lekce? (počet dětí x počet lektorů)
- 11) Který z plaveckých způsobů učíte jako první?

Děkuji za Váš čas, Michaela Řezáčová