

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická Fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2013

Markéta Češnerová

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická Fakulta

Katedra tělesné výchovy

SROVNÁNÍ VÝUKOVÝCH METOD
V RŮZNÝCH PLAVECKÝCH
ŠKOLÁCH ČI CENTRECH

Comparison to teaching methods in different swimming schools or centers.

Autor: Markéta Češnerová

Vedoucí práce: PaedDr. Irena Svobodová

PRAHA, 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci „Srovnání výukových metod v různých plaveckých školách či centrech“ vypracovala samostatně, podle uvedených pramenů a zdrojů literatury. Tuto práci předávám k obhajobě pouze na Pedagogické Fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Souhlasím s tím, aby práce byla v případě zájmu zpřístupněna pro další osoby nebo instituce. Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna v elektronické podobě.

V Praze dne 13. 4. 2013

Markéta Češnerová

Poděkování:

Ráda bych poděkovala především PaedDr. Ireně Svobodové za cenné rady a odborné vedení, které mi při vypracování bakalářské práce poskytla. Dále bych chtěla poděkovat Plavecké škole VŠSK Pedagogické fakulty, Plavecké škole „Pulec“ a Škole plavání “13“ za poskytnuté informace nezbytné pro praktickou část.

Abstrakt

Tématem této práce je srovnání výukových metod v plaveckých školách či centrech. Práce je zaměřena na děti předškolního věku. V teoretické části se věnuji charakteristice plavání a jeho významu pro lidský organismus. Věnuji se věkové skupině předškolních dětí a jejich věkovým zvláštnostem, metodám plavecké výuky a využívání plaveckých pomůcek.

Praktická část této práce se zabývá rozdíly v použitých výukových metodách ve třech plaveckých školách, využíváním plaveckých pomůcek a zhodnocením kvalifikace cvičitelů plavání.

Klíčová slova

Plavecká výuka, děti, předškolní věk, plavecká škola, výukové metody, plavecké pomůcky, učitel, cvičitel.

Abstract

The topic of this thesis is the comparison of individual educational methods at swimming schools. Its main focus is on the preschool children group. In the theoretical part I will be focusing on the characteristics of swimming and its significance for the human body. The focus on the preschool children group consist of covering the various methods of swimming techniques from a teaching standpoint, usage of swimming tools and their age peculiarities.

The practical part of the thesis will cover the differences between educational methods at three different swimming schools with the use of swimming tools and the evaluation of the qualification level of swimming instructors.

Key Words

swimming lessons, kids, preschool age, swimming school, teaching methods, swimming aids, teacher, trainer.

Obsah:

1 Úvod.....	1
2 Problémy a cíle práce.....	2
3 Teoretická část.....	3
3.1 Charakteristika plavání	3
3.1.1 Význam plavání a jeho zdravotní vliv na lidský organismus	4
3.1.2 Význam plavání u dětí	5
3.1.3 Plavání jako socializační činitel	6
3.1.4 Vliv vodního prostředí na organismu	8
3.1.5 Teplota vody	9
3.1.6 Složení vody.....	9
3.2 Věkové zvláštnosti dětí předškolního věku.....	10
3.2.1 Plavecká výuka dětí předškolního věku	11
3.2.2 Cíle plavecké výuky dětí předškolního věku.....	12
3.3 Specifika plaveckého výcviku dětí předškolního věku	13
3.3.1 Adaptace na vodní prostředí.....	15
3.4 Metody výuky plavání	16
3.4.1 Metodika výuky předškolního plavání	17
3.4.2 Plavecký způsob prsa	18
3.4.3 Plavecký způsob znak	19
3.4.4 Plavecký způsob kraul.....	21
3.5 Plavecké pomůcky	22
4 Hypotézy.....	24
5 Metody a postup práce.....	25
5.1 Behaviorální metoda	25
5.2 Explorativní metoda.....	25
5.3 Plánovaný postup práce	26
6 Výzkumná část	27
6.1 Zkoumaný soubor	27
6.2 Popis experimentu.....	28
6.2.1 Metoda pozorování.....	28
6.2.2 Metoda dotazníku.....	30
6.2.3 Výzkumná metoda rozhovor - Interview.....	31
6.3 Výsledky výzkumu	31
6.3.1 Výsledky výzkumu dotazníku	31
6.3.2 Výsledky výzkumu rozhovoru	37
7 Diskuze	39
8 Závěry.....	42
9 Použitá literatura	43
10 Obrazové zdroje a seznam obrázků	45

11 Přílohy	48
-------------------------	-----------

1 Úvod

Voda je neodmyslitelnou součástí našeho života. Umění plavat by mělo patřit k základním lidským dovednostem. Často nastávají situace, kdy díky zvládnutí plavání může člověk zachránit život nejen sobě, ale i ostatním lidem, při situacích ohrožujících život např. pád do vody, úraz ve vodě. Avšak to je pouze jeden z mnoha důvodů, proč se naučit plavat co možná v nejtělejší věku.

Další významnou předností plaveckého výcviku jsou pozitivní zdravotní účinky na lidský organismus, a to nejen na pohybový aparát, ale i na kardiovaskulární systém. Pravidelná plavecká činnost je velmi účinnou prevencí proti vzniku mnoha civilizačních chorob, je to činnost, kterou může člověk vykonávat v každém věku. Avšak je dobré začít s plaveckým výcvikem co nejdříve.

Bakalářská práce je zaměřena na plavecký výcvik dětí předškolního věku. Zahrnuje teoretické, ale i praktické poznatky z plavecké výuky. Téma jsem si vybrala, jelikož je mi plavání velmi blízké. Působím jako cvičitel plavání v plavecké škole již druhým rokem a sama se plavání ráda věnuji. Myslím si, že plavecký výcvik je pro děti velmi důležitý a užitečný. Děti využívají vodní prostředí pro podporu zdraví, udržení pohyblivosti a svalové síly a obecně tělesné zdatnosti.¹ Při plavecké výuce se také rozvíjí možnost sociálního zařazení dítěte do společnosti.

V teoretické části se věnuji plaveckému výcviku a vlivu plaveckého prostředí na lidský organismus. V mé práci jsou charakterizovány věkové zvláštnosti především předškolních dětí, analýzy metod výuky a jsou zde popsány dostupné plavecké pomůcky vhodné pro předškolní děti.

V praktické části zkoumám rozdíly metod výuky mezi třemi plaveckými školami, sleduji, jaké využívají školy plavecké pomůcky vhodné pro děti předškolního věku, a věnuji se kvalifikaci cvičitelů plavání v obou plaveckých školách.

Ve své práci se zaměřuji na plavecká centra či plavecké školy. Plavecká centra poskytují nejen plaveckou výuku, ale také další sportovní či regenerační možnosti např. aquaerobic, sauny, vířivky, atd. Plavecké školy poskytují především plaveckou výuku pro děti i dospělé, školy i veřejnost.

¹ ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008, 127 s. ISBN 978-80-247-2154-5.

2 Problémy a cíle práce

Problémy práce:

1. Jakou výukovou metodou nejčastěji učí cvičitelé v plaveckém výcviku děti předškolního věku?
2. Využívají plavecké školy vhodné plavecké pomůcky pro předškolní děti?
3. Vyučují plavecký výcvik ve zkoumaných plaveckých školách výhradně kvalifikovaní cvičitelé plavání?
4. Realizují plavecké školy výuku v optimální teplotě vody vhodné pro předškolní děti?
5. Probíhá výuka plavání při optimálním počtu dětí ve skupině?

Hlavní cíl práce

Práce si klade za cíl prostřednictvím vhodných výzkumných metod sledovat a porovnat metody výuky, využívání plaveckých pomůcek a kvalifikaci cvičitelů, minimálně ve dvou plaveckých školách či centrech se zaměřením na předškolní děti.

Dílčí cíle

Dalším cílem mé práce je vytvoření informačního zdroje pro cvičitele, trenéry plavání i pro studenty. Ale také pro rodiče dětí tak, aby se něco více dozvěděli o předškolní plavecké výuce.

3 Teoretická část

3.1 Charakteristika plavání

Tělesná kultura je specifickou oblastí kultury. Jejím hlavní úkolem je zajišťování optimálního rozvoje fyzických sil člověka, jejichž zdrojem je náležitá míra pohybové aktivity. Pohybová aktivita je jednou ze základních potřeb lidského organismu.² Tělesná kultura pomáhá formovat osobnost člověka.

Úkoly tělesné výchovy jsou ve své konkrétní podobě zprostředkovány specifickými formami tělesných cvičení, respektive tělovýchovnými a sportovními aktivitami. Jedním z biologicky nejúčinnějších a společensky nejvýznamnějších je bezesporu plavání.³

Plavecká výuka nás vybavuje na celý život komplexní dovednostmi plavat. Tato dovednost je nezastupitelná. Plavcem se stává ten, kdo se samostatně a bezpečně pohybuje ve vodním prostředí. Člověk může plavání využít k mnoha účelům. Tyto účely mohou být rekreační, kondiční, zdravotní, sportovní, ale i společenské, jako je například záchrana života tonoucího.

Plavání je nenahraditelná dovednost, kterou lze uplatňovat od nejranějšího věku až do pozdního stáří. Novorozенец přichází na svět pasivně adaptován na vodní prostředí. Pobyť ve vodě s vhodnou teplotou mu nedělá potíže. Je nanejvýš účelné tuto vlastnost udržet. Proto jakmile je dítě schopné reagovat na vnější pokyny, je třeba začít s nácvikem plaveckého pohybu. Způsob nácviku ovšem musí odpovídat dětské mentalitě. Vyžaduje to hodně trpělivosti a pedagogického taktu, nicméně je velmi výhodné začít s nácvikem plavání co nejdříve.⁴

Je bohužel smutné, že je stále velký počet neplavců nebo špatných plavců, a to dětí i dospělých. Tato plavecká ngramotnost ohrožuje především bezpečnost dětí. Bohužel se v plavecké výuce, většinou v rámci školního či předškolního plavání, čím dál častěji setkáváme s rozhodnutím rodičů dětí, kteří se bojí skákat do vody, že si nepřejí, aby jejich dítě do vody skákalo. Neuvědomují si ale případné následky.

² BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994, 105 s. ISBN 80-706-6837-7.

³ BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994, 105 s. ISBN 80-706-6837-7.

⁴ HOCH, Miloslav. *Učte děti plavat*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1980, 134 s.

Pokud by dítě spadlo nečekaně a náhle do vody, je tu pravděpodobnost, že se tak může stát i v době, kdy na sobě nemá plavky a pohybuje se v prostorech kolem bazénu bez záměru do vody vstoupit. V takovémto případě není připraveno na změnu prostředí, teploty, na nutnost změnit pohyb oproti pobytu na souši a mohlo by zpanikařit.⁵

3.1.1 Význam plavání a jeho zdravotní vliv na lidský organismus

Pohybová aktivita je velmi důležitým aspektem v oblasti zachování zdraví a v prevenci předčasného stárnutí organismu. Plavání je po stránce biologické jednou z neúčinnějších pohybových aktivit s výraznou zdravotní orientací. Při plavání působí na lidský organismus fyziologické vlivy:

- Všestranně a rovnoměrně zatěžuje svalstvo, především velké svalové skupiny, ale i ty svaly, jež jsou v běžném životě zanedbávány například svaly kyčelního kloubu. Poloha těla a způsob svalové práce při plavání podporuje schopnost vhodně střídat svalové napětí a uvolnění a vytváří tak podmínky pro zdokonalování svalového tonusu. Plavecká činnost má vliv na posilování posturálních svalů trupu.⁶
- Antigravitační účinky hydrostatického vztlaku mají za účinek odlehčování přetěžované páteři a dolním končetinám a vytvářejí předpoklady pro udržení těla ve vodorovné poloze. Umožňují pohyby bez zatěžování vlastní hmotností, proto mohou plavání vykonávat i lidé s omezenou hybností. Vodorovná poloha je také velmi příznivá pro oběhový systém. Působí pozitivně na prokrvení tkání spolu s rytmickou činností svalů a s pravidelným dýcháním. Díky vodorovné poloze nemusí srdce vynakládat takovou sílu při sání krve z dolních končetin ve vertikální poloze a zlepšuje cirkulaci krve.
- Pohyb ve vodě pozitivně ovlivňuje kloubní rozsah horních i dolních končetin, který se snižuje především se stoupajícím věkem.
- Plavání zvláště příznivě působí na rozvoj dýchacího systému. Plíce jsou lépe prokrvovány a pracují i horní částí, která je za normálních podmínek aktivována jen

⁵ DUCKOVÁ, Marika. *Sebezáchrana dětí předškolního věku jako prevence utonutí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2012. 60 s., 16 s. příl. Vedoucí práce Babeta Chrzanowská.

⁶ BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Plavání: zdokonalovací plavecká výuka*. Vyd. 1. Praha: NS Svoboda, 1998, 47 s. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15 letých žáků. ISBN 80-205-0550-4.

minimálně. Zlepšuje se množství parciálního tlaku O_2 v krvi. Při dýchání působí hydrostatický tlak vodního sloupce v závislosti na hloubce ponoru na povrch těla hmotností přibližně 30 kg. Při vdechu musí proto dýchací svaly plavce tento tlak překonávat, což vede k jejich posilování. Ze stejných důvodů musí opět celý dýchací aparát vyvinout zvýšené úsilí při snaze o úplný a intenzivní výdech do vody. V důsledku tohoto zatížení se prodlužuje apnoická pauza a zvyšuje se maximální expirační síla.⁷ Důležité je také, že nad vodní hladinou je vzduch mimořádně čistý, bezprašný a nasycený vodními parami, což jsou okolnosti významné pro jedince s respiračním oslabením.

- Pobyť ve vodě působí také pozitivně na funkci termoregulačního systému a napomáhá otužování organismu, který je důležitý jako obrana proti nemocem a infekcím, což je významné především pro děti předškolního a školního věku.
- Pozitivně působí na duševní funkce člověka. Při přetížení organismu dochází ke zlepšení stavů, jako je nespavost, předrážděnost a deprese. Plavání je vhodné jako kompenzační cvičení nejen pro vrcholové, ale i pro rekreační sportovce.
- Plavání je aktivita s nízkým rizikem úrazu a je zařazeno mezi tělovýchovnou aktivitu žáků podle osnov MŠMT (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy).

3.1.2 Význam plavání u dětí

Plavání je aktivita, kterou můžeme provozovat již od raného dětství. Pravidelné plavání v rámci tělesné výchovy u dětí rozvíjí četné pozitivní a charakterové vlastnosti. Pro děti předškolního a mladšího školního věku je důležité vytváření správných hygienických návyků.⁸ Jedním z hlavních cílů plavání dětí je jejich bezpečnost ve vodě.

S modifikovanou formou plavání začínáme již u kojenců a batolat. Jedná se spíše o hraní ve vodě než plavání. U předškolních dětí je důležité odstranit strach z vody a umožnit dětem, aby si navykly na vodní prostředí a formou her postupně učily děti plavat. Plaváním, cvičením, hraním, potápěním a otužováním získává dítě nejen z hlediska zdravotního, ale i výchovného.

⁷ BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994, 105 s. ISBN 80-706-6837-7.

⁸ LEWIN, Gerhard. *Slabikář malého plavce*. Praha: Olympia, 1979, 150 s. ISBN 27-007-79

Pro plavání dětí je nezbytné vytvořit pro ně vhodné podmínky. Voda musí být čistá, zdravotně nezávadná, bez choroboplodných zárodků. Ideálními podmínkami pro výuku se jeví výukový mělký bazén s teplotou 28-29 stupňů a hluboký větší (25 m) bazén s obvyklou teplotou vody, což je 26-27 stupňů. Přípravná výuka se dobře organizuje i jako skupinová činnost v mělkém bazénu. Teplejší voda začátečníka celkově lépe naladí, dovoluje dostatečnou svalovou relaxaci a umožňuje se lépe soustředit na výuku.⁹ Pokud je v bazénu nižší teplota, je velké riziko prochladnutí organismu. Organismus více zatěžuje orgány látkové přeměny, zejména krevní oběh, což vede k již zmiňovanému podchlazení.

3.1.3 Plavání jako socializační činitel

Plavání je často jedna z prvních pohybových aktivit, se kterou se dítě seznamuje formou organizované výuky, která má všechny znaky sociálního učení. Výuka poskytuje dětem první příležitost k navazování společenských vztahů mezi pedagogem a dítětem a mezi dětmi navzájem. Význam tohoto zapojení do kolektivu je, že sociální zkušenosti prvních let života dítěte výrazně ovlivňují sociální zařazení dítěte v pozdějším věku a poznamenávají celý vývoj jeho osobnosti.

Díky dnešnímu trendu „kojeneckého plavání“ a „plavání rodičů s dětmi“ jsou sociální kontakty navázány nejen mezi dětmi, ale utužují se i vztahy mezi dospělými. A v neposlední řadě zejména mezi dospělým a dítětem, kdy dospělý přebírá zodpovědnost i jako trenér. Výhodou, ovšem v některých případech i nevýhodou, je vedení rodičů. Dobrý intimní vztah dítěte a rodiče může vést ke zvýšení efektivity výuky. Rodič ví, jak dítě správně motivovat, jak mu srozumitelně objasnit smysl cvičení, jak ho povzbudit či odhadnout přiměřený tlak na jeho „výkon“. Dítě je ve styku s blízkou osobou, které důvěřuje, cítí se klidnější a jistější.¹⁰

Tělovýchovná činnost poskytuje široké pole pro možnosti navazování společenských vztahů a tím vytváří základní předpoklady pro sociální začleňování člověka. Interakce jedince do společnosti je jednou ze základních potřeb člověka.

⁹ ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008, 127 s. ISBN 978-80-247-2154-5.

¹⁰ ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči: "plavání" kojenců a batolat, plavecká výuka předškolních dětí předškolního věku, hry a říkadla do vody*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002, 132 s., [4] s. fot. příl. Pro rodiče. ISBN 80-247-0211-8.

Pro plavecký výcvik v organizovaných skupinách má význam nejen pro socializaci dítěte, ale i pro jeho samostatnost. Naučí se spolupracovat v kolektivu, získává nové pohybové zkušenosti. Reaguje na nové situace, přizpůsobuje se organizaci a novému kolektivu. Získává pocit jistoty a zvyšuje si tak své sebevědomí a důvěru k ostatním i sám k sobě. Dítě si může odnést mnoho příjemných prožitků z pohybu ve vodě, ale také pochvaly a závěrečný diplom, který je výsledkem jeho snažení.

Výhodou plavání pro školní tělesnou výchovu je možnost provádět činnost koedukovaně, což je vhodné pro obézní žáky i možnosti integrace jinak zdravotně oslabených či postižených žáků.¹¹ Plavání, které má význam jako socializační faktor, je potřeba v zájmu zdraví a bezpečnosti naučit děti co nejdříve, již v raném věku.

Kromě vlastní výuky motorickým dovednostem získává dítě také systém hygienických návyků všeobecně uznávaných společností.

Nejvhodnějším způsobem senzomotorické adaptace dětí na vodní prostředí je formou herních činností. Hry jsou proto nejdůležitější součástí předplavecké formy výuky. Hry formují dovednosti, schopnosti i volní vlastnosti a proto jsou při plavání důležitým socializačním aspektem ve vývoji dětí.

Zásadní rozhodnutí vždy dělají rodiče, a i kvůli těm mohou mít děti negativní vliv k vodě. Například když jsou rodiče neplavci, nebo mají špatné či tragické zkušenosti spojené s vodou, většinou i jejich děti přebírají jejich pocity. Přehnané obavy rodičů z něčeho, co sami neznají, nebo jen špatně, ovlivňuje vývoj dítěte a mohou vypěstovat i pocit, že voda je vlastně nebezpečná. Ale bohužel si neuvědomují, že čím je dítě starší, tím složitěji a pomaleji se učí, a také že odepírají dítěti pocity štěstí, které by si z plaveckého výcviku mohlo odnést. Někdy může být díky zvládnutí plavecké dovednosti zachráněn život, a to nejen vlastní, ale i jiných lidí. Neplavci se zároveň také ochuzují o možnost případné rehabilitace, a to především při problémech s pohybovým aparátem. Rodiče naplavců také upírají svým dětem možnost rekreovat se u bazénů, jezer či moří, kde by hrozilo riziko utonutí.

¹¹ BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Plavání: zdokonalovací plavecká výuka*. Vyd. 1. Praha: NS Svoboda, 1998, 47 s. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15 letých žáků. ISBN 80-205-0550-4.

3.1.4 Vliv vodního prostředí na organismu

Plavání a další pohybové aktivity ve vodě jsou významně limitovány fyzikálními vlastnostmi vodního prostředí, které je v mnoha směrech značně odlišné od plynného prostředí, na které jsme vývojově adaptováni. Kontakt s vodním prostředím, ponoření se do něj a pohyb v něm vede ke značným změnám ve fungování lidského organismu.¹² Dovednosti nutné ke zvládnutí vodního prostředí si osvojujeme v průběhu celého našeho života prostřednictvím pohybového učení v plavecké výuce a plaveckém tréninku.

Fyzikální vlastnosti vodního prostředí, strukturální vlastnosti lidského těla a pocit vody určují kvalitu plavecké polohy i pohybu ve vodě. Lidské tělo se ve vodě vznáší v různé výhodné poloze. Již samostatné polohování ve vodě je poměrně složitou dovedností. Např. vznášející poloha na zádech vyžaduje dovednost klidně polohu zaujmout, zvolit přiměřené zpevnění a současně i určité uvolnění svalstva trupu a končetin, zklidnění dýchání a nalezení vhodné polohy paží tak, aby poloha byla vyvážená a bylo možné v ní setrvat relativně dlouhou dobu s nízkými energetickými nároky.¹³

Hodnoty hustot lidského těla a vody jsou si blízké, ale ne zcela stejné. Děti se vznášejí velmi dobře ve vysoké poloze u hladiny a téměř bez přetáčení. Jejich celková hustota těla bývá zpravidla nižší než vody a rozložení svalové tkáně je rovnoměrné a parametry těla jsou pro vznášení příznivé.

Ke vznášení se ve vodě nám pomáhá hydrostatický vztlak, který je fyzikální silou působící proti gravitaci. Způsobuje naši labilitu ve vodě, ale tyto pocity jsou pro adaptovaného plavce zpravidla velmi příjemné. Ve vodě se cítíme nadlehčování, dokonce i při pohybu, kdy musíme překonávat odpor prostředí. Vznášení ve vodě, zvláště pokud ho podpoříme využitím nadlehčovacích pomůcek a teplejší vodou nad 26 °C, navozuje z velké míry pocity svalového i psychického uvolnění. Díky působení vztlaku a odporu je vodní prostředí šetrné pro náš pohybový aparát, naše pohyby jsou zpomalené a tlumené.¹⁴

¹² DARGATZ, Thorsten a Andrea RÖWEKAMP. *Bodytrainer: akvafitness : cvičení ve vodě je zdravé!*. Vyd. 1. Překlad Jana Libichová. Praha: Ivo Železný, 2003, 117 s. Knižky dostupné každému, sv. 291. ISBN 80-237-3790-2.

¹³ ČECHOVSKÁ, Irena, Daniel JURÁK a Jitka POKORNÁ. *Plavání: pohybový trénink ve vodě*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012, 89 s. ISBN 978-802-4619-484.

¹⁴ ČECHOVSKÁ, Irena, Daniel JURÁK a Jitka POKORNÁ. *Plavání: pohybový trénink ve vodě*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012, 89 s. ISBN 978-802-4619-484.

3.1.5 Teplota vody

Voda má přibližně 25krát vyšší tepelnou vodivost než vzduch a tato vlastnost může být příjemná v případě, že provádíme ve vodě intenzivní pohybovou činnost, či méně příjemná, protože výměna tepla mezi vodou a organismem je výrazně zrychlená a k prochládání postupně dochází i při intenzivnější pohybové aktivitě.

Neutrální teplota vody se pro člověka v klidu pohybuje kolem 35 °C, člověk v ní necítí chlad a neobjevují se zvýšené nároky na termoregulaci. Ve veřejných bazénech se teplota vody pohybuje zhruba okolo 26 °C, tj. teplota asi o 10 °C nižší, než je teplota jádra těla. Při cvičení se sčítá metabolická a termální zátěž. Termoregulace při pohybových aktivitách ve vodě bývá zhruba 3-4krát vyšší než na zemi. Proto teplotu kolem 26 °C vnímáme pro pomalé plavání nebo zdravotně zaměřená cvičení jako chladnější, o 2 až 4 stupně vyšší teplota je pro tyto účely příjemnější. Pro nepřerušovaný pohyb nebo pohyb již střední aktivity je plně akceptovatelná.¹⁵

3.1.6 Složení vody

Základní chemické složení vody je voda a kyslík, avšak voda v přírodních podmínkách i bazénová voda obsahuje další látky nebo příměsi. Tyto látky na nás mohou působit příznivě, nebo nepříznivě. V případě mořské, lázeňské nebo přírodní vody s příměsí minerálů mohou umocňovat pozitivní vliv vodního prostředí, např. ovlivňovat prokrvení kůže. V opačném případě mohou způsobovat určité zdravotní potíže – v přírodních podmínkách znečištěné vody, sinice, v bazénových podmínkách nevhodná chemická úprava vody. Složení bazénové vody podléhá chemické kontrole na zdravotní nezávadnost, ale desinfekční látky mohou u některých jedinců působit na kůži a sliznice dráždivě a vyvolávat alergické reakce. Nad hladinou vody je sice bezprašné ovzduší, ale nasycené parami, které nemusejí být vždy pro nás zdravotně nezávadné.¹⁶

¹⁵ ČECHOVSKÁ, Irena, Daniel JURÁK a Jitka POKORNÁ. *Plavání: pohybový trénink ve vodě*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012, 89 s. ISBN 978-802-4619-484.

¹⁶ ČECHOVSKÁ, Irena, Daniel JURÁK a Jitka POKORNÁ. *Plavání: pohybový trénink ve vodě*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012, 89 s. ISBN 978-802-4619-484.

3.2 Věkové zvláštnosti dětí předškolního věku

Předškolní věk trvá od začátku čtvrtého roku do konce šestého, případně sedmého roku života. Na rozdíl od tělesného vývoje, který pokročil tak daleko, že se dítě již samostatně pohybuje, je duševní vývoj poněkud pomalejší. Dítě má málo životních zkušeností. Je však velmi zvědavé a to vysvětluje, proč v tomto období dochází poměrně často k úrazům, jako např. otravy, pády, dopravní úrazy, sportovní úrazy, utonutí.

Dítě je v tomto období hravé, sdílné, napodobivé, pohybově velmi čilé až neposedné, emocionální (jeho emoce mají výrazné zaujetí, ale jsou povrchní a labilní, snadno přecházejí v protiklad, např. smích v pláč a naopak) a vykazuje vyvinutou představivost, kromě jiného v charakteristických kresbách a malbách a zejména ve hrách, v nichž se již objevují typické rozdíly mezi chlapečky a děvčátky.¹⁷

Představivost dětí podporují pohádky, které mu dospělí vyprávějí a které vidí v televizi. Postupně se zdokonaluje vývoj mluvené řeči. Dítě má zásobu 5 až 6 tisíc slov, vyjadřuje se v rozvitých větách s relativně správným ohýbáním slov. Charakteristické chování dětí předškolního věku:

- Hlavním úkolem dětí předškolního věku jsou hry. Postupně začínají i hry s pravidly. Při těchto hrách si dítě rozvíjí myšlení, paměť, představivost, řeč, hrubou i jemnou motoriku, ukázněnost i sebeovládání.
- Dítě začíná chodit do mateřské školy, zpočátku to pro mnohé z nich může být obtížné. Adaptují se na nové životní podmínky a jsou odloučeny od rodičů. Mateřská škola umožňuje dětem vhodné podmínky pro rozvoj jejich sociálního začlenění.
- Správně vyvinuté tříleté dítě dobře chodí, rozběhne se, utíká bez častých pádů. Napodobí i chůzi po špičkách. Od začátku čtvrtého roku se velmi rozvíjí fantazie, nastupuje pomalé, pravidelné a plynulé růstové tempo, které je typické pro celé období předškolního věku a mladší školní věk až do začátku puberty. Ve čtyřech letech již přeskakuje nízké překážky, jezdí na tříkolce. Průměrné roční přírůstky tělesné výšky se pohybují kolem 6 cm. Hmotnost se zvyšuje asi o 2 kg za rok. V šesti letech měří průměrné dítě asi 118 cm a váží přibližně 22 kg.¹⁸

¹⁷ NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011, 863 s. ISBN 978-807-3874-438.

¹⁸ MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2002, 269 s. ISBN 978-80-7184-867-72.

- Psychomotorický vývoj je odrazem dozrávání mozku. V předškolním věku se postupně zdokonaluje hrubá motorika a ke konci se zlepšuje i jemná motorika.

S pohybovým rozvojem dětí předškolního věku se také rozvíjí myšlení, paměť a řeč. Myšlení dítěte předškolního věku je spojeno s vnímáním a činností dítěte. V pěti letech rozpozná rozdíly mezi kratším a delším a rozliší lehčí a těžší. Umí říct, jak se jmenuje a kolik mu je let. Umí vyjmenovat čtyři základní barvy. Šestileté dítě už rozlišuje pravou a levou stranu a dokončí úkol, který vyžaduje větší trpělivost.

Období prvního vzdoru patří také do předškolního věku. Je to období, kdy dítě odmítá poslušnost, vzteká se a prosazuje své požadavky. Toto období se řadí k projevu formující vlastní vůli a sebevědomí, které se dostávají do rozporu s vůlí a autoritou dospělých.

U dětí do tří let je rodina rozhodujícím prostředím dítěte. V předškolním věku probíhá velmi důležitá část sociálního vývoje. V tomto věku si dítě osvojuje základní vzorce chování. V této době roste samostatnost dítěte a rozšiřuje se společenský okruh dítěte. Dítě se mezi druhými dětmi naučí spolupracovat, soutěžit, pečovat o slabší, vést, podřizovat se.¹⁹

3.2.1 Plavecká výuka dětí předškolního věku

Předškolním plavání v širokém slova smyslu rozumíme plaveckou aktivitu od prvního roku života až po začátek školní docházky. Plavání se dnes může rozdělit na „kojenecké plavání“, „plavání v batolícím věku“ a „přípravné předškolní plavání“. Dříve nebyly prostředky k realizaci „kojeneckého plavání“, a když, tak jen výjimečně. Dnes máme nespočet plaveckých školiček a klubů, které se předhánějí v lepších podmínkách vhodných pro ty nejmenší.

Plavecká výuka předškolních dětí je víceméně nezbytnou přípravou k pozdějšímu plaveckému výcviku na základní škole. O plaveckou výuku předškolních dětí jeví zájem nejen mateřské školy, ale i rodiče dětí. Plaveckých škol je nespočet, a proto je z čeho vybírat.

¹⁹ MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2002, 269 s. ISBN 978-80-7184-867-72.

Smyslem výuky plaveckého výcviku dětí v předškolních letech je zejména jejich bezpečnost. Ale nejen to, má spoustu dalších pozitivních účinků na vývoj a motoriku dítěte.

Plavání v předškolním období může v zásadě plnit různé funkce:

- Zabezpečuje motorickou stimulaci a pohybové využití dítěte.
- Ve styku s vodním prostředím rozvíjí základní hygienické návyky, vede k otužování dětského organismu.
- Přispívá k rozvoji pohybových schopností a získání nových pohybových dovedností.
- Přispívá k rozvoji nebo ovlivnění některých psychických vlastností a funkcí.
- V základních rysech buduje životně důležité návyky – plaveckou dovednost.
- Pěstuje potřebu pohybové činnosti v životním režimu.²⁰
- Umožňuje vnímání různých emocí z vodního prostředí např. pocit štěstí z pohybu ve vodě, radost.

Plavecká výuka předškolních dětí má své určité zvláštnosti a zásady, při jejich nerespektování ztrácí výuka význam a někdy může mít i negativní účinky na plavání dítěte. Děti jsou díky motorickému a psychickému vývoji schopny postupem času stále více spolupracovat, vstřebávat více informací a postupně si osvojovat plavecké dovednosti. V praxi se můžeme setkat s určitým procentem neúspěšnosti ve výcviku, proto si neklademe přemrštěné požadavky.

3.2.2 Cíle plavecké výuky dětí předškolního věku

Pro období předškolního věku můžeme vymezit určité cíle, které by měly děti v tomto věku zvládnout:

- Získat kladný vztah k pohybové aktivitě ve vodě.
- Získat jistotu v bezpečném, volném pohybu na mělčině spojeném s kontaktem s vodou.
- Zvládnout základní plavecké dovednosti od nejnižšího stupně osvojení až po úroveň zvládnutí umožňující následný nácvik lokomoce.
- Nácvik prvků sportovních plaveckých způsobů.
- Osvojení si základů komplexní plavecké dovednosti.²¹

²⁰ ČECHOVSKÁ, I., HOCHOVÁ, J., Plavecká výuka předškolních dětí, ČÚV ČSTV-VS ZRTV, Praha 1989, metodický dopis.

3.3 Specifika plaveckého výcviku dětí předškolního věku

Plavecká výuka je dlouhodobý otevřený proces, který probíhá optimálně ve třech na sebe navazujících a vzájemně se ovlivňujících etapách.

Úkolem první, tzv. přípravné etapy, je zprostředkovat dětem možnost všestranné adaptace na vodní prostředí. Didaktickým záměrem této etapy je zvládnutí základních plaveckých dovedností, tj. potápění, dýchání, splývání, orientace ve vodě. Etapa by měla proběhnout v předškolním věku, je však nezbytným předpokladem výuky i starších neplavců.²²

Další etapa je základní, kde jde především o motorické učení a o výuku především alespoň jednoho plaveckého stylu. A třetí etapa je zdokonalovací, kde se jedná o kondiční plavání a zdokonalování technik plavání.

Plavecký výcvik jsou schopny absolvovat děti ve věku 5 až 7 let. Tyto děti si mohou ve vodě nejen hrát, ale jsou také schopny dávat pozor a učit se. Jsou na to zvyklé z mateřské školy. Přesto je velký rozdíl mezi učením předškolních a školních dětí. Při plavecké výuce je mnohdy složitá komunikace s dětmi, jelikož na ně působí spousta jiných faktorů: vysoká hlučnost, prostředí kolem bazénu, vlastnosti vody, na které nejsou děti ještě dokonale zvyklé. Všechny tyto faktory odvádějí pozornost dítěte od učení, brání koncentraci a ztěžují komunikaci mezi cvičitelem a neplavcem.

Vztah dětí v tomto věku k vodě, by měl být v převážné většině bezkonfliktní, ale z vlastních zkušeností vím, že velkému množství dětí trvá určitý počet hodin, než si na vodu zvyknou. Proto je dobré v úvodních hodinách zvolit plavecký výcvik na mělké vodě, kde děti dosáhnou na dno. Setkávám se i s dětmi, které do vody odmítají jít úplně.

U dětí, které mají kladný vztah k vodě, se objevují typické rysy motoriky předškolních dětí. Hravost, spontánní chování a vysoký emocionální prožitek z pohybu. Tyto znaky je dobré využít jako motivaci při nábízení plaveckých dovedností. Děti by si ve vodě neměly jen hrát, ale je potřeba jejich hravost usměrňovat k procesu učení.

Z hlediska organizace a metodiky plavecké výuky lze charakterizovat zvláštnosti pro předškolní věk v těchto oblastech:

²¹ ČECHOVSKÁ, I., HOCHOVÁ, J., Plavecká výuka předškolních dětí, ČÚV ČSTV-VS ZRTV, Praha 1989, metodický dopis.

²² BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Plavání: zdokonalovací plavecká výuka*. Vyd. 1. Praha: NS Svoboda, 1998, 47 s. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15 letých žáků. ISBN 80-205-0550-4.

- Oblast zvláštních nároků na výukové prostředí. Především jde o hloubku a teplotu vody, dále o vybavenost pomůckami.
- Nároky na rozsah a rozdělení výuky. Týká se zvýšení počtu vyučovacích jednotek nad 20 lekcí, ale především jejich zhuštěnosti do intenzivní výuky.
- Odborné zajištění výuky vedené cvičiteli i ve vodě.
- Přizpůsobení některých metod možnostem dětí předškolního věku. Cvičení na suchu, ukázky, dopomoc s nadlehčením, ale i výběr prvního plaveckého způsobu.²³

V praxi probíhá výuka nejčastěji jednou týdně, jedna plavecká hodina trvá 45 minut, v rozsahu 20 lekcí za jedno školní pololetí. Někdy, když chtějí školy i rodiče ušetřit peníze za cestu, volí plavání, které trvá 2 x 45 minut v rozsahu 10 lekcí za pololetí. K dispozici bývá většinou bazén určený pro sportovní plavání s nevhodnou teplotou vody. Na skupinu 10 dětí připadá jeden cvičitel plavání, který je přítomen zpravidla na suchu. Tyto podmínky jsou většinou v zásadním rozporu s požadavky na účinně vedený plavecký výcvik, avšak představuje většinou současně reálné možnosti, se kterými je nutno počítat.

Pro výcvik je vhodný bazén s využitím mělčiny, kde děti dosáhnou na dno, ale i s možností plavat na hloubce. Obrovskou výhodou je i regulovatelnost vhodné teploty vzduchu i vody. Neméně důležitá je také vybavenost bazénu vhodnými plaveckými pomůckami. V zásadě se dá ale říci, že i v nevhodných podmínkách lze realizovat plaveckou výuku úspěšně, je však zapotřebí věnovat výuce zvýšené úsilí.

Komplexní nácvik plavecké dovednosti je rozdělen do několika, vzájemně se překrývajících se fází:

- Úvodní fáze je charakterizovaná jako adaptace na vodu.
- Fáze nácviku základních plaveckých dovedností - plaveckého dýchání, potápění, orientace pod vodou, splývání, základy záběrových pohybů a základní pády a skoky do vody.
- Nácvik prvků plaveckých způsobů jako nadstavba základních plaveckých dovedností.
- Nácvik komplexní plavecké dovednosti – koordinace prvků jednoho plaveckého způsobu.²⁴

²³ ČECHOVSKÁ, I., HOCHOVÁ, J., Plavecká výuka předškolních dětí, ČÚV ČSTV-VS ZRTV, Praha 1989, metodický dopis.

²⁴ ČECHOVSKÁ, I., HOCHOVÁ, J., Plavecká výuka předškolních dětí, ČÚV ČSTV-VS ZRTV, Praha 1989, metodický dopis.

3.3.1 Adaptace na vodní prostředí

Úvodní, nezbytnou fází jakékoliv plavecké výuky je etapa adaptace na vodní prostředí, umožňující vlastní následný proces motorického učení. Odlišnosti nezvyklého prostředí, ve kterém pedagogický proces probíhá, ztížená komunikace mezi neplavcem a pedagogem způsobují nesoustředěnost, nepozornost někdy až neochotu a nezájem dítěte spolupracovat. Neplavci musejí nejprve ovládnout své nepříjemné a rušivé pocity do té míry, aby byli schopni se od nich odpoutat a koncentrovat se na plnění úkolů.²⁵

U předškolních dětí bychom k překonání negativních emocí měli zvolit především takové činnosti, které jsou pro děti atraktivní a které navozují pozitivní emoce, a vyvolávají radost z pohybu, motivují k úspěšnému překonávání překážek přinášející radost z her. Vhodné jsou rytmizované činnosti, které nejsou složité na výklad ani na pochopení. Mohou to být známé honičky, pohybové hry doplněné říkadly a různé činnosti u kterých se děti zahřejí.

Cílem těchto činností je dostat dítě do blízkého kontaktu s vodou, umožnit dítěti spontánní pohyb ve vodě bez toho, aniž by si otíralo oči, zaměstnat proto ruce různými předměty, naučit se pohyby, kde se mění polohy dítěte například ze stoje do lehu.

U většiny dětské populace se tato úroveň chování na mělčině dosáhne poměrně snadno. Dalším cílem je rozšiřovat zásobník známých cvičení a postupně navykat děti na ztížené podmínky provedení zvládnuté činnosti např. zvyšovat hloubku vody.

Některé děti se mohou při výcviku projevit bázlivě, cvičitel je musí do činnosti nutit, nebo k ní přemlouvat a někdy se nechtějí výcviku vůbec zúčastnit. Při práci s těmito dětmi by měl být využit individuální přístup s pomalejším tempem, cvičitel by jim měl věnovat patřičnou pozornost a péči, začínat nejprve s hrami ve vodě. Počáteční bojácnost se dá u řady dětí rychle překonat. Mohou také nastat problémy při provádění cviku zvládnutého z mělčiny na hloubce. Zde pomáhá dopomoc, nadlehčení pomocí bederního pásu či využití jiných pomůcek.

Nejdříve zvykáme začátečníka na odlišné vlastnosti vodního prostředí, vedeme ho k tomu, aby se dokázal uvolnit a soustředit se na učení ve vodě. Teprve po té ho učíme

²⁵ ČECHOVSKÁ, I., HOCHOVÁ, J., Plavecká výuka předškolních dětí, ČÚV ČSTV-VS ZRTV, Praha 1989, metodický dopis.

nejprve jednoduchým plaveckým dovednostem: pohybovat se chůzí pod hladinou, položit se na vodu, ovlivňujeme jeho dýchání ve vodě a nacvičujeme správný výdech do vody např. foukáním do míčku. Nacvičujeme pády a skoky do vody, které jsou neodmyslitelnou součástí základního plaveckého výcviku. Všechny tyto dovednosti vedou k odstranění strachové bariéry. Činnosti, např. setrvávání ve splývavé poloze, vznášení se (floating), potápění obličejem pod vodu nebo samostatné pády do vody s potopením mohou být záměrně rozvíjeny. Floating se využívá také jako sebezáchranný plavecký prvek.

Nové úkoly dítěti dáváme až po zapracování ve vodě, tj. od vstupu do vody volíme činnosti příjemné, iniciační, povzbudivé, opakujeme to, co dítě provádí dobře a s potěšením. Po takovém „rozplavání“ zkusíme motivovat dítě k plnění nových dovedností. Využíváme všech prostředků k získání a udržení pozornosti ve vodě.²⁶

3.4 Metody výuky plavání

Vyučovací postupy jsou metody, díky nimž mohou děti získávat nové pohybové dovednosti v plavecké výuce a s jejich pomocí cvičitelé a trenéři působí při předškolním plaveckém výcviku na rozvoj plaveckých dovedností. Základní metody z hlediska logiky postupu v nácviku plaveckých pohybů jsou:

- 1) **Komplexní**
- 2) **Analyticko – syntetická**
- 3) **Smíšená**

1) **Komplexní** vyučovací postup se snaží naučit plaveckému pohybu jako celku. Při ukázce nezdůrazňujeme podrobnosti pohybu, ale ukazujeme jak celý pohyb vypadá v konečné podobě. Cílem je zvládnutí pohybu v jeho jednoduché formě bez požadavků na přesnost. Pohyb můžeme usnadnit využitím nadlehčovacích pomůcek. Tato metoda je vhodná pro plavecké způsoby kraul a znak, které se vyznačují přirozenou formou pohybů.

Komplexní vyučovací postup je určený především pro děti předškolního věku, které se učí zejména napodobováním. Tento způsob výuky je nejprve hrubým napodobením

²⁶ ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči: "plavání" kojenců a batolat, plavecká výuka předškolních dětí předškolního věku, hry a říkadla do vody*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002, 132 s., [4] s. fot. příl. Pro rodiče. ISBN 80-247-0211-8.

správného pohybu, ale pomalu se k němu přidávají jemnější podrobnosti a postupně se celá dovednost zpřesňuje a formuje.

2) Analyticko – syntetický metodický postup je vhodný především pro nácvik plaveckého způsobu prsa a spíše pro starší děti a dospělé. Využíváme prvkové plavání, kdy se zaměříme vždy na jednu část plaveckého způsobu, jako je pohyb nohou, pohyb paží, dýchání a teprve po zvládnutí jednotlivých prvků přistupujeme ke spojení všech pohybů, tedy k souhře. Neplavec si lépe zapamatuje jeden pohyb, než když musí myslet na více věcí najednou, což je tedy sladění horních končetin, dolních končetin a dýchání. V tomto případě se můžeme setkat s komplikacemi, že dítě zvládne jednotlivé prvky, ale může mu činit problém spojit je všechny do jednoho pohybového celku.

3) Smíšená metoda je kombinace metody komplexní a analyticko – syntetické. Tato metoda se využívá s ohledem na dovednosti dětí v plavecké výuce. Její podstata spočívá v metodě analyticko – syntetické se zdůrazněním postupného nácviku jak samostatných pohybů končetin, tak jejich souhry.²⁷

3.4.1 Metodika výuky předškolního plavání

Jedná se o základní provedení techniky pohybů horních a dolních končetin plaveckého způsobu prsa, znak a kraul. Většinou se však zaměřujeme na jeden, dva způsoby, které postupně trénujeme.

Plavecký způsob je pravidly vymezený pohyb člověka ve vodě. Tento pojem je často zaměňován s pojmem plavecký styl. Plavecký styl je individuální zvládnutí techniky jedincem. Ve stylu se uplatňují individuální předpoklady plavce, a proto je vždy chápán jako projev jedinečný.²⁸

Každý plavecký způsob má při nácviku svá složitá místa, které neplavec zvládá s obtížemi a při jejich provádění se dopouští zpravidla typických chyb. Za jednodušší plavecký způsob se považuje pohybová struktura plaveckých způsobů kraul a znak. Jsou pro ně charakteristické střídavé pohyby končetin, podobně jako je tomu u chůze a běhu, což jsou

²⁷ HOCH, Miloslav. *Učte děti plavat*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1980, 134 s.

²⁸ HOFER, Zdeněk a Ivana FELGROVÁ. *Technika plaveckých způsobů*. 3., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011, 100 s. ISBN 978-802-4619-088.

pro člověka pohyby přirozené.²⁹ Plavecký způsob prsa je považován za složitější z hlediska požadavků na nervosvalovou koordinaci. Dodnes je zejména v rekreačním plavání nejvyhledávanějším způsobem. V Čechách se nejčastěji učí plavecký způsob prsa.

3.4.2 Plavecký způsob prsa

Většina lidí na světě, kteří umí plavat, plave plaveckým způsobem prsa. Jde o nejrozšířenější plavecký způsob se značně dlouhou historií. Pro praktickou využitelnost, dlouhou tradici a závodní popularitu byl dlouho plavecký způsob prsa připomínající plavání žáby nazýván způsobem klasickým. Tento plavecký způsob prodělal ve svém vývoji mnoho změn.³⁰ A je pravděpodobné, že touha po vyšších sportovních výkonech povede dříve či později k dalším technickým změnám plaveckého způsobu prsa.

Poloha plavce se v průběhu plavání mění. Při splývání se plavec snaží zaujmout optimální hydrodynamickou polohu (dosáhnout maximálního „vytažení těla po hladině“, boky mohou být mírně výš než ramena a hlava).³¹

Nejdříve začínáme vytvořením představy o pohybu. Pohyb nohou můžeme nejprve ukázat na suchu a poté ho převést do vody. Na suchu ukázkou provádíme vždy na vyvýšené plošině např. na bloku, přčšmž si žák lehne na břicho a zpočátku pohyb nohou vede cvičitel, který stojí za cvičencem. Pohyb také provádíme ve vodě u kraje bazénu. Můžeme využít bederní nadlehčovací pomůcky. Uchopíme nohy za chodidla a vedeme přes pokrčení (zanožení) nohy směrem k hýždím, v průběhu pohybu vytáčíme chodidla stranou, zkontrolujeme postavení kolen a kotníků. Důležité je, že kolena nesměřují do stran, ale jsou u sebe v menší vzdálenosti, než jsou od sebe kotníky. Pohyb nohou pak vedeme úplně vzad do úplného natažení.³² Pohyb doprovázíme výkladem, dbáme na detaily např. pro chodidla vytočená stranou se používá výraz „fajfky“.

²⁹ BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994, 105 s. ISBN 80-706-6837-7.

³⁰ HOFER, Zdeněk a Ivana FELGROVÁ. *Technika plaveckých způsobů*. 3., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011, 100 s. ISBN 978-802-4619-088.

³¹ ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008, 127 s. ISBN 978-80-247-2154-5.

³² ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči: "plavání" kojenců a batolat, plavecká výuka předškolních dětí předškolního věku, hry a říkadla do vody*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002, 132 s., [4] s. fot. příl. Pro rodiče. ISBN 80-247-0211-8.

Procvičujeme s pomocí desky, přičemž je důležité její správné uchopení. Paže leží klidně na desce, lokty jsou napnuté.

Pohyb paží můžeme trénovat na suchu i ve vodě. Tento pohyb většinou nedělá dětem problémy. Děti si stoupnou do stoje rozkročeného, předkloní se, vzpaží a paže vytáhnou z ramen. Dlaně vytočí zevnitř a provádí pohyb do stran a dolů. Postupně pokrčují paže v loktech, dlaně jsou vytočené proti směru pohybu. Pohyb směřuje vzad a pod prsa. Následuje pohyb paží vpřed s dlaněmi obrácenými ke dnu.³³

Při prvních pokusech nácviku souhry tolerujeme současnost pohybů končetin. Snažíme se, aby dítě provádělo pohyby pomalu a trváme na fázi splývání. Dopomáhat můžeme z boku podsouváním paže pod břicho, abychom pomohli stabilizovat polohu. Velmi vhodné je využití nadlehčovacích pomůcek např. bederní pás, nudle nebo jiné pomůcky stabilizující splývavou polohu.

3.4.3 Plavecký způsob znak

Zpočátku sloužila poloha na zádech především k odpočinku než k vlastnímu plavání. Později v této poloze začal člověk zabírat nohama i rukama a dostával se do pohybu.

Znak je prováděn v řadě modifikací pro záchranné nebo zdravotní plavání. Účelné je zmínit se o základním znaku, záchranném znaku a znaku soupaž.

- Základní znak je prováděn ve splývavé poloze na zádech s využitím znakových nohou a pohybů paží, které provádějí pouze druhou fázi záběrového pohybu, pohybují se pouze pod hladinou, nadloktí je podél trupu relativně v klidu, předloktí provádí „odtlačování“ vody vzad.
- Záchranný znak je prováděn ve splývavé poloze na zádech s využitím prsařských nohou a bez záběru paží.
- Znak soupaž je prováděn ve splývavé poloze na zádech s využitím znakových nohou a pohybů paží prováděných současně s krátkou mezizáběrovou přestávkou s oběma pažemi ve vzpažení. Znak soupaž se provádí v dalších modifikacích (s využitím prsařských nohou, s různou mezizáběrovou přestávkou).³⁴

³³ ČECHOVSKÁ, I., HOCHOVÁ, J., Plavecká výuka předškolních dětí, ČÚV ČSTV-VS ZRTV, Praha 1989, metodický dopis.

³⁴ HOFER, Zdeněk a Ivana FELGROVÁ. *Technika plaveckých způsobů*. 3., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011, 100 s. ISBN 978-802-4619-088.

Poloha těla plavce na zádech je vodorovná, pánev je podsazená, ramena jsou u hladiny a boky jsou o něco níže. Hlava je lehce přitažena bradou k hrudníku. Při záběru horních končetin dochází k výkyvům těla kolem podélné osy. Pohyb v ose ramenní má vliv na snahu o prodloužení fáze záběru a maximální uvolnění při přenosu.

Nejdříve vytvoříme názornou představu celého pohybového projevu, poté směřujeme k nacvičování prvků. Pro znak je nejobtížnější zaujmutí a udržení znakové splývavé polohy. Děti by ji měly zvládnout již v etapě základních plaveckých dovedností. V průběhu pohybů končetinami bývá udržení polohy problematické. Dítě může provádět během záběrových mimoděk řadu dalších doprovodných a nevhodných pohybů – vysazení pánve, předklon hlavy, zvedání paží z vody na začátku záběru, které splývavou polohou hrubě narušují. Z těchto důvodů se na začátku nácviku znaku poloze více věnujeme a procvičujeme ji.³⁵

Pro pohyb dolních končetin je důležité ve vztahu k poloze držení horních končetin ve vzpažení. Paže jsou napnuté, hlava je v prodloužení těla, nad vodou je jen obličejová část. Nohy můžeme procvičovat i plaveckou deskou pod hlavou, v rukách ve vzpažení, na prsou, břicho nebo na stehnech. Provádíme pohyb, který vychází z kyčlí, kolena jsou natažená, špičky propnuté. Pohyb je ale uvolněný, ne křečovitý.

Pohyb paží je jednodušší než pohyb paží u kraulu. Paže se vzájemně střídají s určitou pravidelností. Tendencí začátečníka je provádět tzv. dobíhání paží v připážení. Jako kompenzaci využíváme rozložený znak, v něm se paže potkávají ve vzpažení. Pohyb začíná zasunutím ruky do vody zhruba na úrovni ramene. Napnutou paží (přesně malíkovou hranou, dětem ale detaily nezdůrazňujeme, nepřiměřeně by se na ně soustředily a mařily by koncentraci na podstatné znaky techniky).³⁶

Plavecký způsob znak může být pro děti příjemnější, odpadá nutnost plaveckého dýchání. Přesto by dýchání mělo být koordinované s pohyby horních končetin.

³⁵ ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči: "plavání" kojenců a batolat, plavecká výuka předškolních dětí předškolního věku, hry a říkadla do vody*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002, 132 s., [4] s. fot. příl. Pro rodiče. ISBN 80-247-0211-8.

³⁶ ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči: "plavání" kojenců a batolat, plavecká výuka předškolních dětí předškolního věku, hry a říkadla do vody*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002, 132 s., [4] s. fot. příl. Pro rodiče. ISBN 80-247-0211-8.

3.4.4 Plavecký způsob kraul

Plavání v poloze na prsou se střídavými pohyby paží patřilo mezi nejstarší způsoby lidského pohybu ve vodě. Svědčí o tom různá zobrazení plavajícího člověka z egyptské éry. Člověk se pravděpodobně učil plavat tím, že napodoboval pohyby plavajících zvířat. Současný kraul je nejrychlejší plaveckou technikou.³⁷

Tělo se snaží zaujmout splývavou polohu, aby odpor při pohybu vpřed byl co nejmenší. Plavec spočívá na hladině v mírně šikmé poloze, ramena a horní část zad jsou částečně nad hladinou. Hlava je převážnou část pohybového cyklu obličejovou částí ponořená ve vodě. Nádech provádíme po otočení hlavy do strany těsně nad vodou. Odchytky těla kolem podélné osy nám při souhře umožňují snadnější přenos horních končetin.

Při nácvičku plaveckého způsobu kraul preferujeme pro první nápodobu souhru pohybů bez plaveckého dýchání. Dále nacvičujeme prvky celého plaveckého způsobu.

Kraulové nohy se dají nacvičovat ze sedu na kraji bazénu, mezi tělem a stehny by neměl být ostrý úhel. Nohy jsou z větší části ponořené do vody a napnuté. Pohyb směřuje střídavě nahoru a dolů, využíváme vizuální kontrolu. Ve vodě můžeme procvičovat pohyb nohou s dopomocí desky, popřípadě připnutím bederního pásu. Před procvičováním ujasníme dítěti správné držení plavecké desky. Paže by měly ležet na desce klidně a lokty by měly být napnuté. Při špatném provedení, když dítě krčí kolena, pomáháme fixací kolínek. Pokud mají děti tendence k „fajfkám“, „vytřepeme“ kotníky. Při skrčených nohách pod tělem podsuneme ruku pod stehna a bráníme pohybu pod břicho. Důkladně procvičujeme kraulový pohyb, postupně můžeme prodlužovat uplavanou vzdálenost.

Kraulové paže předvádíme pro základní představu na suchu. Několikrát provádíme kroužení paží – čelné a boční kruhy, dbáme na provedení napnutými pažemi. Dítě můžeme pohybem provést. Provádíme cvičení s dopomocí zepředu, dítě je v předklonu. Nejdříve volíme rozloženou souhru, to znamená, že provádíme celý pohyb jednou paží, druhá paže čeká ve splývavé poloze, hlava je při tom skloněna. Dohlídíme na zahájení pohybu z napnuté paže a dokončení pohybu napnutou paží a dbáme na záběr pod tělem. Detaily pohybu nepopisujeme, upřednostňujeme základní linii pohybů dolů a vzad, hlídáme vysoký loket. Podobná cvičení provádíme ve vodě na mělčině za chůze.

Souhru paží a nohou bez dýchání je účelné zahájit s využitím bederního pásu na krátkou vzdálenost. Chválíme pomalé pohyby ve velkém rozsahu. Opravujeme hrabání paží pod vodou i nad vodou. Vracíme se ke cvičení samostatných paží, samostatných nohou, hlídáme

³⁷ HOFER, Zdeněk a Ivana FELGROVÁ. *Technika plaveckých způsobů*. 3., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011, 100 s. ISBN 978-802-4619-088.

zahájení (zanoření ruky), průběh záběrového pohybu (pod vodou, pod tělem), dokončení napnutou paží vedle těla i přenos paže. Dýchání nacvičujeme ve stoji a předklonu - paže jsou podél těla, hlava potopená a dítě úklonem hlavy a natočením úst k rameni provádí krátký vdech a zvolna vrací hlavu do splývavé polohy, následuje pomalý úplný výdech. Vdech nacvičujeme na obě strany.³⁸

3.5 Plavecké pomůcky

Velmi důležitou a nedílnou součástí kvalitní plavecké výuky tvoří plavecké pomůcky. Názory na plavecké pomůcky a nadlehčení při plaveckém nácviku se během vývoje metodiky měnily.

Již staří Římané používali nadlehčovacích pomůcek. Za plavce však označovali toho, kdo uměl plavat bez nadlehčení. Nadlehčovací pomůcky ve formě zvířecích měchýřů, korkových pásů apod. doporučoval v r. 1538 Mikuláš Wynemann z Ingolstadtu. V r. 1790 zavádí Guts-Muts do filantropina ve Schneefenthalu metodu bidla. Adepti plaveckého umění byli zavěšováni ve speciálním pásu na bidlo a v této poloze opakovali na suchu nacvičený pohyb tak dlouho, až se jim podařilo udržet se na hladině. I když se proti výuce na bidle stále objevovaly námitky, dominovala tato metoda více než půl druhého století. Její výhodou byla jednoduchost a mechanický postup v bezpečném závěsu. Na bidle se učili plavat především dospělí, děti byly na tento způsob učení „slabé“.³⁹

Průlom do metody bidla učinila tak zvaná kolektivní metoda důvěry. Vznikla na počátku 20. století v USA a nekompromisně se stavěla proti jakémukoli nadlehčení. Tato metoda se „opírala“ o teorii, že neplavec musí získat ve vodním prostředí sebedůvěru, musí se umět pohybovat bez jakékoli pomoci na mělčině a poté mu nebude dělat potíže další nácvik pohybu.

V průběhu vývoje plavání došlo také k vývoji plaveckých pomůcek. Zpočátku se používaly pouze klasické plavecké desky, které byly postupně vyráběny ze dřeva, polystyrenu nebo korku. S vývojem materiálů, metod výuky a tréninku roste množství používaných pomůcek. V současné době se vyrábějí z lehkých, plovoucích, pružných a

³⁸ HOFER, Zdeněk a Ivana FELGROVÁ. *Technika plaveckých způsobů*. 3., nezměněn. vyd. Praha: Karolinum, 2011, 100 s. ISBN 978-802-4619-088.

³⁹ HOCH, Miloslav. *Učte děti plavat*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1980, 134 s.

nesavých materiálů ve velké škále výrazných barev.⁴⁰ Dále pomůcky pro nadlehčení, např. tzv. piškoty, plavecké pásy s odepínacími díly, ohebné tyče – nudle asi 160 cm dlouhé, pontony, nadlehčovací kroužky.

Plavecké desky nám pomáhají při prvkovém plavání, tedy umožňují dětem se soustředit pouze na jednu část např. práci horních končetin, práci dolních končetin.

Plavecké pomůcky nemusejí být vždy nejvhodnější, a proto jejich výběr pečlivě zvažujeme. Měly by pozitivně ovlivňovat plaveckou polohu a neměly by bránit záběrovým pohybům jako např. rukávky nebo nafukovací kruh. Pomůcky nám pomáhají zefektivnit výuku a zpestřit program ve vodě, ale musíme využívat pomůcky vždy s ohledem na zdatnost dětí a na cíl hodiny.

V dnešní době máme k dispozici mnoho nezvyklých plaveckých pomůcek, které mohou být v každé plavecké škole rozdílné. Využívají se pro zpestření plavecké výuky a k motivaci dětí. Kromě již zmiňovaných plaveckých desek a nadlehčovacích pomůcek jsou to např. pontony už také byly zmíněny, vodolepky, obruče, potápěcí kolíky, míčky do vody.

⁴⁰ ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008, 127 s. ISBN 978-80-247-2154-5.

4 Hypotézy

- H1:** Cvičitelé plavání budou využívat ze 70 % smíšenou metodu plavecké výuky.
- H2:** Předpokládám, že ve všech třech plaveckých školách budou využívat ze 75 % nadlehčovací pomůcky, jako jsou plavecké pásy a vodní nудle.
- H3:** Předpokladem je, že plaveckou výuku povedou z 65 % kvalifikovaní cvičitelé plavání.
- H4:** Domnívám se, že teplota vody ve zkoumaných plaveckých školách bude nižší než 28°C, což není vhodná teplota vody pro plavecký výcvik dětí předškolního věku.
- H5:** Předpokládám, že v jednotlivých plaveckých školách bude při plaveckém výcviku v průměru 9 zapsaných předškolních dětí v jedné skupině.

5 Metody a postup práce

- Behaviorální metoda - Pozorování jako výzkumná metoda
- Explorativní metoda - Dotazník
 - Rozhovor (interview)

5.1 Behaviorální metoda

Behaviorální přístup k výzkumu patří mezi nejčastěji používané metody. Jde o metodu, která se opírá o pozorování určitých jevů, situací, chování jednotlivců i skupin a jejich vzájemné interakce.⁴¹

Pozorování jako výzkumná technika

Při pozorování ve vědeckém výzkumu jde o pozorování nejen záměrné, ale i cílevědomé, systematické a řízené.

5.2 Explorativní metoda

Jde o vytěžení informací z vyjádření samotné sledované osoby. Při použití tohoto přístupu mluvíme o sledované osobě jako o respondentovi.

Předností explorativní metody je její dostupnost. Některé z technik, které vychází z tohoto přístupu (např. dotazník), mohou oslovit větší počty respondentů, a tak lze získat velké množství dat, z něhož lze zjistit základní tendence vazeb mezi proměnnými.⁴²

Dotazník

Podstatou dotazníku je nejen zjištění dat a informací o respondentovi, ale i jeho názorů a postojů k problémům, které dotazujícího zajímají. Je používána forma písemných odpovědí na položené otázky.

Rozhovor (interwiev)

Rozhovor je první z doposud uvedených explorativních technik, která se neopírá o písemné vyjádření respondenta, ale vychází z ústní komunikace

⁴¹ PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998, 270 s. ISBN 80-718-4569-8.

⁴² PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998, 270 s. ISBN 80-718-4569-8.

Volný nestrukturovaný rozhovor je známý z každodenní mezilidské komunikace. Jde o dialog, kdy si osoby vyměňují volně své názory a vzájemně na ně reagují.⁴³

Účelem strukturovaného rozhovoru je získání odpovědí na předem připravený soubor otázek. A polostrukturovaný rozhovor, který používáme pro vstup formou nezávazné komunikace, jejímž cílem je získat důvěru toho, s nímž chceme vést dále strukturovaný rozhovor.

5.3 Plánovaný postup práce

- Výběr výzkumného souboru
- Zmapování prostředí, kde bude výzkum prováděn
- Konzultace s vedením plaveckých škol o provedení výzkumu
- Využití dotazníku k získání potřebných informací
- Výzkumná metoda pozorování a záznam
- Strukturovaný rozhovor s vybranými cvičiteli plavání
- Vyhodnocení získaných výsledků
- Diskuze
- Závěry

⁴³ PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998, 270 s. ISBN 80-718-4569-8.

6 Výzkumná část

Výzkum je prováděn ve třech plaveckých školách v Praze a okolí.

- Brandýs n. Labem - Plavecká škola VŠSK (Vysokoškolský sportovní klub) Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze
- Praha - Plavecká škola „Pulec“
- Praha - Škola plavání “13“

6.1 Zkoumaný soubor

Zkoumaným souborem jsou děti předškolního věku, které docházejí na plavecký výcvik. Důležité pro výzkum je, jaké mají předškolní děti podmínky a prostředky pro plaveckou výuku. Výzkum probíhá ve třech plaveckých školách.

Plavecká škola VŠSK Pedagogické fakulty sídlí v Brandýse n. Labem využívá bazén Pedagogické fakulty. Bazén je dlouhý 25 m s pěti dráhami a s využitím mělčiny 1,3 m a hloubky 4 m.

Plavecká škola „Pulec“ sídlí na Praze 5 a využívá plavecký bazén SK Motorlet. K dispozici má 25 m dlouhý bazén s šesti dráhami, kde je možnost využití hloubky i mělčiny. V letních měsících lze využít i venkovní bazének o rozměrech 13 m x 7 m.

Škola plavání “13“ sídlí na Praze 1. Využívá plaveckého bazénu YMCA s délkou 25 m se třemi dráhami. Plavecký bazén má k dispozici hloubku 1,6 m a mělčinu 1 m.

Při porovnávání těchto tří plaveckých škol zjišťuji metody výuky dětí předškolního věku v plaveckých školách. Jaké plavecké pomůcky cvičitelé pro výuku využívají a zdali používají netradiční plavecké pomůcky. Dalším cílem mé práce je zjistit, v kolikačlenné skupině dětí v průměru cvičitelé plavání realizují plavecký výcvik předškolních dětí a také v jaké teplotě vody a vzduchu plavecký výcvik probíhá. V neposlední řadě se také věnuji otázce jaká je kvalifikace cvičitelů plavání. Vše zkoumám pomocí metody pozorování, dotazníku a rozhovoru.

V každé z plaveckých škol jsem si vybrala jeden kurz plavání pro předškolní děti. Tedy děti ve věku čtyř až šesti, případně sedmy let. Ve všech třech plaveckých školách se jednalo o kurzy plavání pro mateřské školy, které se konaly v dopoledních hodinách.

V plavecké škole VŠSK Pedagogické fakulty se účastnila plaveckého kurzu mateřská škola s celkovým počtem 40 zapsaných dětí navštěvujících plaveckou výuku. Děti byly rozděleny individuálně, v rámci každé lekce podle míry bojácnosti dětí a podle počtu přítomných cvičitelů. Na tento kurz docházela mateřská škola jednou týdně na 45 minut po dobu 10 lekcí. Plavecká škola má individuální počet cvičitelů, který se každý kurz mění. Učí zde především studenti Pedagogické fakulty, konkrétně z oboru TVS (Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělání), 1. stupeň (Učitelství pro 1. stupeň ZŠ – tělesná výchova) a Učitelství pro mateřské školy. Plavecký kurz je zakončený hrami, případně diplomem za účast.

V plavecké škole „Pulec“ se účastnila plaveckého kurzu mateřská škola s celkovým počtem 50 zapsaných dětí docházejících na plaveckou výuku. Na tento kurz docházela mateřská škola jednou týdně na 45 minut po dobu 10 lekcí. Děti byly rozděleny podle plavecké zdatnosti do pěti družstev. Plavecký kurz je zakončen zkoušením plavecké zdatnosti každého dítěte. Děti dostanou na poslední lekci „mokrý vysvědčení“ s informací o svém plaveckém výkonu. V tomto plaveckém kurzu učí pět cvičitelů.

Ve Škole plavání „13“ se účastnila plaveckého kurzu mateřská škola s celkovým počtem 26 zapsaných dětí docházejících na plaveckou výuku. Tento kurz se konal jednou týdně 45 minut po dobu jednoho pololetí (18 – 20 lekcí). Děti byly rozděleny do tří družstev podle plavecké zdatnosti. V tomto plaveckém kurzu vyučují 3 cvičitelé.

6.2 Popis experimentu

Výzkum probíhal ve třech plaveckých školách v Praze a okolí. V Plavecké škole VŠSK Pedagogické fakulty v Brandýse nad Labem, v Plavecké škole „Pulec“ na Praze 5 a ve Škole plavání „13“ na Praze 1. V těchto třech plaveckých školách jsem porovnávala prostředí a metody výuky plavání předškolních dětí, druhy využívaných plaveckých pomůcek, teplotu vody a vzduchu na příslušném plaveckém bazénu. Vše jsem zkoumala pomocí metod – pozorování, metody dotazníku a rozhovoru (interview).

6.2.1 Metoda pozorování

Pozorování probíhalo přímo na plaveckém bazénu během plavecké výuky. Cílovou skupinou mého pozorování byly děti předškolního věku. Zaměřila jsem se na předem

upřesněné jevy, které jsem měla v plánu během plavecké výuky pozorovat. Poznatky jsem si zaznamenávala písemně. Pozorování se vztahovalo vždy k celé mateřské škole, která docházela na výcvik plavání do dané plavecké školy.

Plavecká škola VŠSK Pedagogické fakulty

Místo:	Brandýs nad Labem
Plavecký výcvik:	1 x týdně, 10 lekcí
Doba výuky:	45 minut
Délka plaveckého bazénu:	25 metrů
Celkový počet zapsaných:	39 dětí
Den a hodin výcviku:	Pondělí, 10 – 10:45 h
Plavecký bazén:	Pedagogické fakulty

Děti měly k dispozici 25 metrů dlouhý bazén s hloubkou 4 m a mělčinou 1,3 m. Většina předškolních dětí na dno nedosáhla. Na začátku plavecké výuky probíhalo vždy rozcvičení dětí na suchu. Vždy předevičuje jedna či dvě cvičitelky formou vtipné rozvíčky, která děti velmi bavila a pozitivně je naladila na plavecký výcvik.

Následuje rozřazení dětí do skupinek. Každou výukovou lekci se skupiny dětí mírně liší. Záleží na počtu přítomných cvičitelů. Na plaveckém bazénu je vždy minimálně 7 cvičitelů a jeden vedoucí, který dohlíží z břehu bazénu. Vzhledem k tomu, že plavecká výuka probíhá na plaveckém bazénu Pedagogické fakulty, je zde velký zájem studentů o vykonávání plavecké výuky dětí. Velká výhoda je to pro děti, které díky tomu mají individuálnější přístup při plavecké výuce. Každý cvičitel má na starosti maximálně 4 předškolní děti. Cvičitelé jsou zpravidla vždy s dětmi ve vodě. Plavecká výuka probíhá na mělčině, nejzdatnější družstvo je ve větší hloubce. Většina cvičitelů preferuje během výuky nedávat dětem plavecké bederní pásy. Využívají jiných nadlehčovacích pomůcek. Pouze jedno či dvě družstva využívají bederních pásu u bojácnějších dětí. Plavecká výuka probíhá především formou hry.

Plavecká škola „Pulec“

Místo:	Praha 5
Plavecký výcvik:	1 x týdně, 10 lekcí
Doba výuky:	45 minut
Délka plaveckého bazénu:	25 metrů
Celkový počet zapsaných:	50 dětí
Den a hodina výcviku:	Středa, 10 – 10:45 h

Plavecký bazén: SK Motorlet

Děti pro výuku měly k dispozici hloubku i mělčinu. Na mělčině děti dostoupily na dno bazénu. Na začátku plavecké výuky se děti rozdělily do družstev, na které byly navyklé a která jsou po celý plavecký výcvik stále stejná. Každé družstvo je označeno zvířátkem. Každá cvičitelka má na starosti jedno zvířátko např. ježky, veverky, rybičky. Pro děti je to snadnější forma, jak si své družstvo zapamatovat. Po rozdělení do družstev následuje docházka a po ní rozcvičení ve vodě u kraje bazénu. Po rozcvičení dětí následuje hlavní část hodiny. Plavecká výuka probíhá jak na mělčině, tak i ve hloubce. V průběhu hodiny se pozice vystřídají podle potřeby cvičitele. Cvičitelé vyučují podle potřeby z břehu, nebo jsou s dětmi ve vodě. Na konci plavecké hodiny mají děti pět minut volna, kdy si mohou vypůjčit plavecké pomůcky a hrát si samozřejmě pod dozorem všech cvičitelů.

Škola plavání "13"

Místo: Praha 1
Plavecký výcvik: 1 x týdně, 1 pololetí (18 – 20 lekcí)
Doba výuky: 45 minut
Délka plaveckého bazénu: 25 metrů
Celkový počet zapsaných: 26 dětí
Den a hodina výcviku: Čtvrtek, 9:45 – 10:30 h
Plavecký bazén: Ymca

Děti měly k dispozici hloubku 1,6 m i mělčinu 1 m. Na zahájení plavecké výuky se děti rozestoupily do tří družstev podle zdatnosti. Na začátku plavecké lekce absolvovaly děti rozcvičení formou her ve vodě. Plavecká výuka probíhala u dvou družstev na mělčině i ve hloubce. Třetí družstvo bylo většinou na mělčině a využívalo plavecké pásy. Děti, které už uplavaly několik metrů, využívaly jako nadlehčovací pomůcku plavecké desky malé jako „křídla“. Následovala hlavní část hodiny. Cvičitelé vyučují zpravidla z břehu bazénu. Na konci si děti mohly chvíli pohrát.

6.2.2 Metoda dotazníku

Otázky položené v dotazníku jsou formulovány tak, aby byly srozumitelné a odpovídaly na problémy a hypotézy mé práce vytyčené na začátku výzkumu. V rámci této metody výzkumu jsem osobně rozdala dotazníky v každé plavecké škole přítomným cvičitelům. Díky tomu jsem dosáhla 100 % návratnosti dotazníků. Celkem bylo rozdáno 14 dotazníků ve třech plaveckých školách. Respondenty jsem vždy informovala o své

bakalářské práci, co je mým cílem a že se dotazník vztahuje pouze k dětem předškolního věku. Popřípadě jsem zodpověděla jejich otázky. Také jsem je ujistila, že informace využiji pouze k výzkumným činnostem, a to pouze ve své bakalářské práci. V dotazníku byly cvičitelům kladeny následující dotazy:

- 1) Jakou získanou plaveckou kvalifikaci máte?
- 2) Jak dlouhá je vaše praxe v plavecké výuce?
- 3) Jakou metodu výuky nejčastěji využíváte při plavecké výuce?
 - a) Analyticko – syntetická (Využívá prvkové plavání.)
 - b) Komplexní (Vyučovací postup se snaží naučit plaveckému způsobu jako celek.)
 - c) Smíšená (Využívá obou výše uvedených metod.)
- 4) Jaké plavecké pomůcky nejčastěji využíváte?
- 5) Využíváte netradiční plavecké pomůcky při plavecké výuce? Jaké?
- 6) Kolik máte zapsaných žáků ve skupině?

6.2.3 Výzkumná metoda rozhovor - Interview

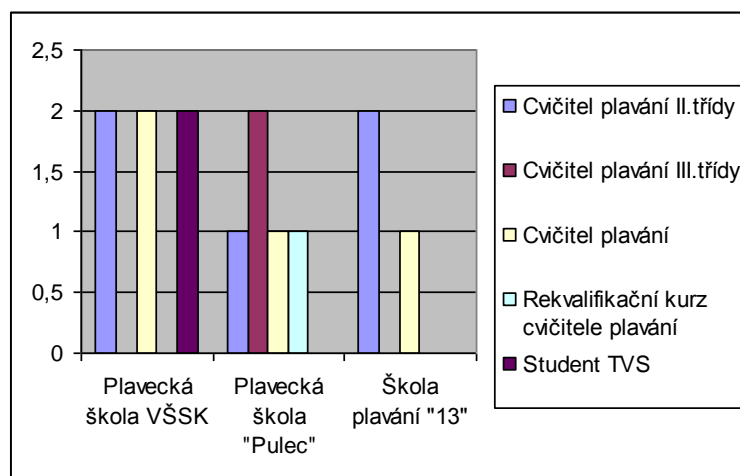
Řízený rozhovor jsem vedla v každé z plaveckých škol vždy s přítomným vedoucím plavecké výuky. Ve všech třech plaveckých školách ke mně byly velmi vstřícní a snažili se zodpovědět všechny mé doplňující otázky, které jsem potřebovala pro výzkum znát.

6.3 Výsledky výzkumu

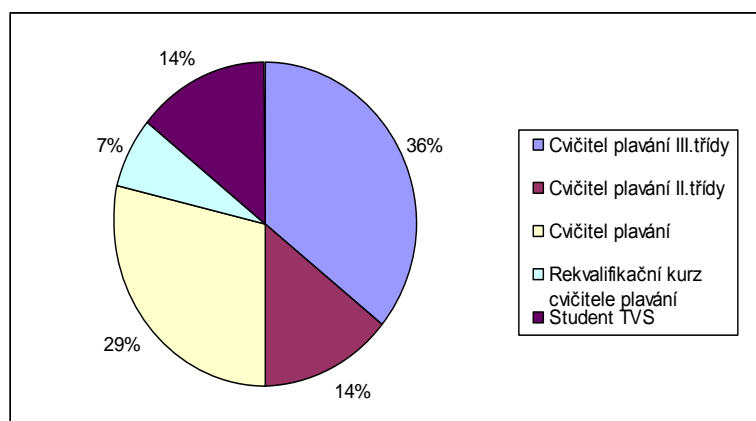
6.3.1 Výsledky výzkumu dotazníku

Dotazník byl formulován otázkami otevřenými a jednou otázkou uzavřenou. V dotazníku se objevilo šest otázek týkající se problematiky plavecké výuky. Na začátku dotazníku je pouze informativní otázka dotazující se na pohlaví cvičitele. Výsledky výzkumu budu zaznamenávat pomocí sloupcových a výsečových grafů pro lepší přehlednost a pro možnost dalšího vyhodnocení z pohledu mnou vytyčených cílů a hypotéz bakalářské práce.

Otázka č.1 Jakou získanou plaveckou kvalifikaci máte?



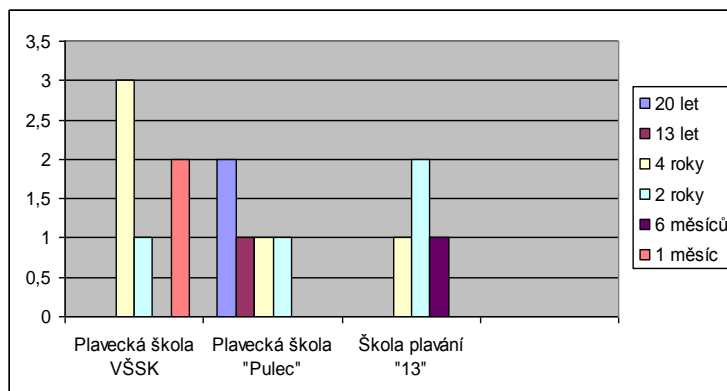
Graf č.1 Kvalifikace cvičitelů v jednotlivých plaveckých školách



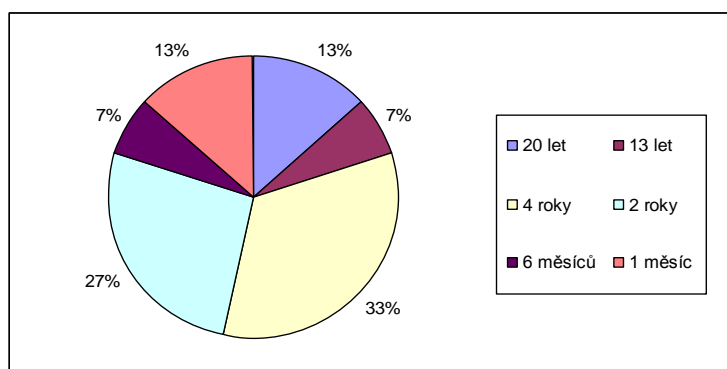
Graf č.2 Kvalifikace cvičitelů ze všech tří plaveckých škol

Z grafů můžeme rozpoznat, že plaveckou kvalifikaci má převážná většina všech cvičitelů. Z celkového počtu 14 cvičitelů má plaveckou kvalifikaci 86 % a pouhých 14 % plaveckou kvalifikaci nemá, avšak ti si dodělávají kvalifikaci cvičitel plavání II. třídy. Většina všech dotázaných jsou kvalifikovaní cvičitele plavání III. třídy.

Otázka č.2 Jak dlouhá je vaše praxe v plavecké výuce?



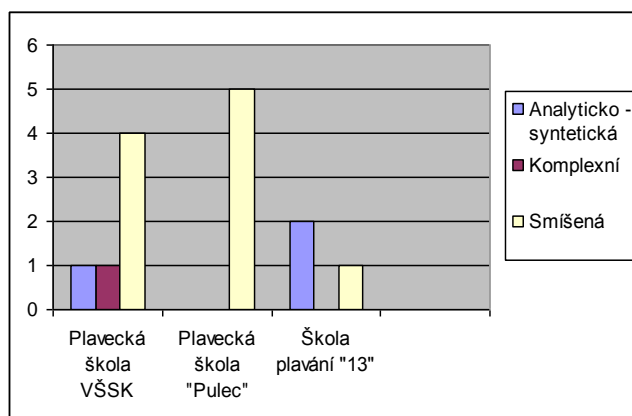
Graf č.3 Praxe cvičitelů v jednotlivých plaveckých školách



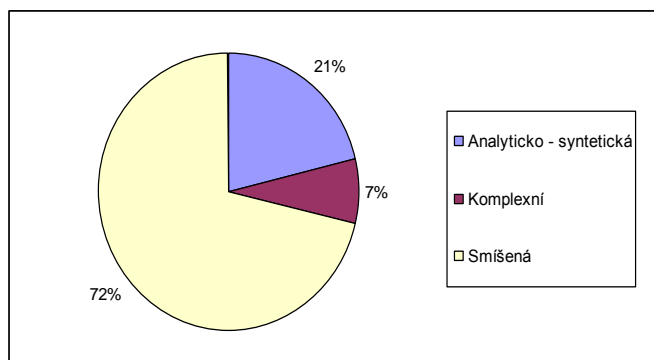
Graf č.4 Praxe cvičitelů ve všech třech plaveckých školách

Plavecká škola „Pulec“ má v průměru nejdelší praxi cvičitelů, což je pravděpodobně díky stálosti trvalých zaměstnanců. V plavecké škole VŠSK Pedagogické fakulty a ve Škole plavání „13“ je praxe cvičitelů podstatně nižší, jelikož zde učí převážná část studentů.

Otázka č.3 Jakou metodu nejčastěji využíváte při plavecké výuce?



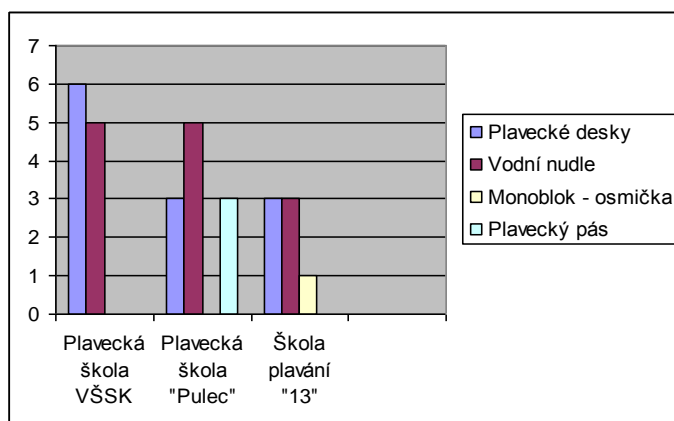
Graf č.5 Metody plavecké výuky v jednotlivých plaveckých školách



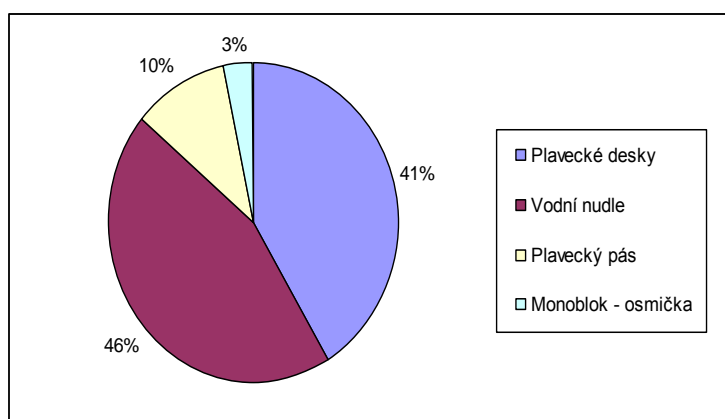
Graf č.6 Metody plavecké výuky ve všech třech plaveckých školách

Na první pohled můžeme z grafu konstatovat, že nejčastější metodou plavecké výuky u cvičitelů plavání v Plavecké škole VŠSK Pedagogické fakulty a v Plavecké škole „Pulec“ je metoda smíšená, tedy využívání jak metody analyticko – syntetické, tak i metody komplexní. Ve Škole plavání „13“ naopak upřednostňují analyticko – syntetickou metodu výuky plavání, tedy využívání prvkového plavání.

Otázka č.4 Jaké plavecké pomůcky nejčastěji využíváte?



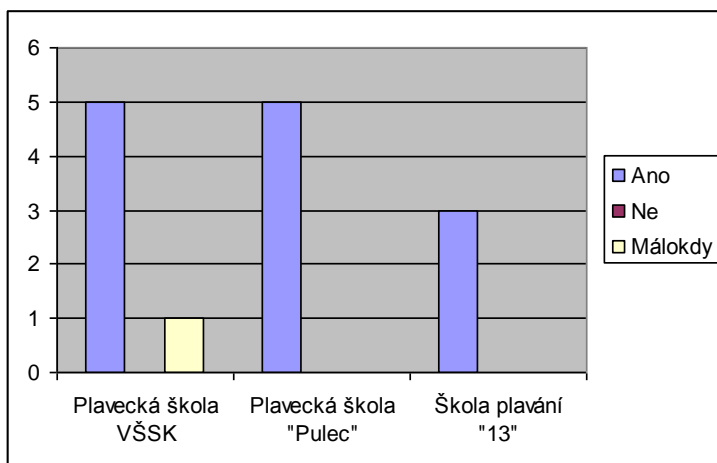
Graf č.7 Nejčastěji využívané plavecké pomůcky v jednotlivých plaveckých školách



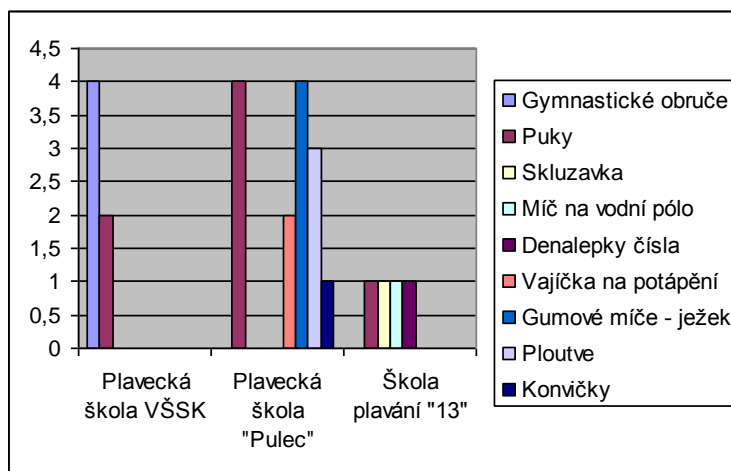
Graf č.8 Nejčastěji využívané plavecké pomůcky ve všech třech plaveckých škol

Z grafu vidíme naprostou převahu využívání vodní nudle a plavecké desky při plaveckém výcviku. Celkem tedy využívá vodní nudle a plavecké desky 87 % dotazovaných cvičitelů. Jde tedy o nejčastěji využívanou plaveckou pomůcku při plavecké výuce. V plavecké škole VŠSK z 83 % využívají cvičitelé při plaveckém výcviku právě zmiňované vodní nudle a plavecké desky. V Plavecké škole „Pulec“ všichni využívají vodní nudle a zároveň 60 % cvičitelů využívá k tomu plavecký pás a 60 % cvičitelů využívá plaveckou desku. Každý z cvičitelů napsal maximálně tři nejčastěji využívané plavecké pomůcky. Výsledek mě překvapil, očekávala jsem jako nejčastěji využívanou plaveckou pomůcku plavecký pás.

Otázka č.5 Využíváte netradičních plaveckých pomůcek při plavecké výuce? Jaké?



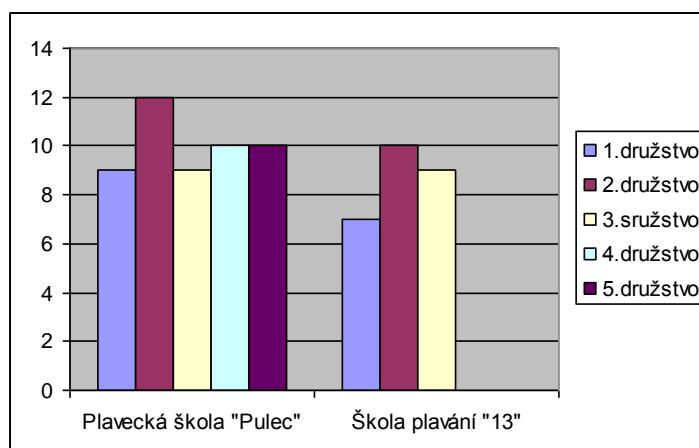
Graf č.9 Využívání netradičních plaveckých pomůcek ve všech třech plaveckých školách



Graf č.10 Využívané netradiční plavecké pomůcky ve všech třech plaveckých školách

Naprostá většina, celých 93 %, využívá při plavecké výuce i netradiční plavecké pomůcky. Pouze 7 % dotazovaných uvádí, že netradiční plavecké pomůcky využívá málokdy. Nejčastěji využívanou netradiční pomůckou ve všech třech plaveckých školách je puk na potápění. Využívá ho 50 % cvičitelů. Poté jsou cvičiteli často využívané gymnastické obruče a gumový míč „ježek“ a to z 28 %. V plavecké škole VŠSK využívají při plavecké výuce především gymnastické obruče. V plavecké škole „Pulec“ využívají nejčastěji puky na potápění a gumové míče „ježek“ a ve Škole plavání “13“ využívají skluzavku, míč na vodní pólo, puky na potápění a denalepky.

Otázka č.6 Kolik máte zapsaných žáků ve skupině?



Graf č.11 Počet zapsaných dětí v jednotlivých skupinách ve dvou plaveckých školách

Z grafu vyplývá, že většina cvičitelů má zapsaných maximálně 10 dětí ve skupině, pouze u jedné skupiny v Plavecké škole „Pulec“ je 12 dětí. V Plavecké škole „Pulec“ připadá na jednoho cvičitele v průměru 10 dětí. Ve Škole plavání „13“ v průměru připadá na jednoho cvičitele 9 dětí. V Plavecké škole VŠSK Pedagogické fakulty je individuální počet cvičitelů na každou plaveckou lekci, ale maximálně připadají na jednoho cvičitele čtyři děti.

6.3.2 Výsledky výzkumu rozhovoru

Řízený rozhovor jsem vedla vždy s vedoucím plaveckého kurzu. Zjišťovala jsem informace, které nebyly zahrnuty v pozorování ani v dotazníku.

Plavecká škola VŠSK Pedagogické fakulty

- 1) „Teplota vody v plaveckém bazénu je 27 °C. Teplota vzduchu je také 27 °C.“
- 2) „Délka plavecké výuky je 10 lekcí. Mateřská školka dochází jednou týdně na 45 minut.“
- 3) „Všechny děti jsou neplavci, rozdělujeme je spíše podle míry bojácnosti. V nejlepším družstvu uplavou několik metrů.“

Cvičitelé mohou mít kvalifikaci nebo si zde splňují potřebné odučené hodiny k získání plavecké kvalifikace cvičitel plavání II. třídy. Dále zde učí studenti oboru tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělání, učitelství pro 1. stupeň ZŠ a učitelství pro mateřské školy, které zde absolvují také odučené hodiny potřebné ke studiu. Vždy je zde jeden hlavní vedoucí, který dohlíží na družstva ze břehu bazénu. Díky tomu tu máme k dispozici mnoho cvičitelů a můžeme se více individuálně věnovat dětem. Snažíme se dětem nedávat, pásky pokud to není nutné. To je možné díky malému počtu dětí ve skupině, kde máme maximálně 4 děti na jednoho cvičitele, ale snažíme se raději tvořit skupiny o menším

počtu dětí. Pásky dostávají pouze velmi bojácné děti. Plavecký výcvik se snažíme formulovat především formou her. Děti se při hře lépe adaptují na vodní prostředí a ztrácejí z něj obavy.

Plavecká škola „Pulec“

- 1) „Teplota vody je 27,7 °C a teplota vzduchu je 27,4 °C.“
- 2) „Plavecká lekce trvá 45 minut každý týden pod doby 10 lekcí.“
- 3) „Plavecká zdatnost dětí této mateřské školy se pohybuje od 0 metrů až po 50 uplavaných metrů.“

V této hodině je pět kvalifikovaných cvičitelů mezi které jsou děti rozděleny do pěti družstev podle zdatnosti zjištěné na první hodině plaveckého kurzu. Během plavecké hodiny se družstva vystřídají na mělčině i na hloubce. Na jednoho cvičitele připadá v průměru 10 dětí.

Škola plavání “13“

- 1) „Teplota vody se pohybuje mezi 27,4 °C – 27,8 °C a teplota vzduchu je 27 °C.“
- 2) „Plavecký kurz trvá 18 – 20 lekcí podle státních svátků. Lekce trvá 45 minut a realizuje se jednou týdně.“
- 3) „Plavecká zdatnost dětí se pohybuje mezi 0 – 50 uplavanými metry.“

Tento plavecký kurz vyučují tři kvalifikovaní cvičitelé plavání. Jsou to tři muži studující Pedagogickou fakultu v Praze obor tělesné výchovy.

7 Diskuze

Při psaní své bakalářské práce jsem se věnovala porovnávání výukových metod v několika plaveckých školách se zaměřením na děti předškolního věku. Byla jsem konkrétně ve třech plaveckých školách, kde mě zajímalo prostředí plavecké výuky, metody výuky, plavecké pomůcky, ale také počet dětí v jednotlivých plaveckých skupinách nebo plavecká kvalifikace cvičitelů plavání.

Při psaní teoretické části jsem se nesetkala téměř s žádnými obtížemi. O plavecké výuce je velmi mnoho publikací a to starších i novějších. Musela jsem tedy spíše vybírat vhodné informace. Některá témata jsou zpracována značným množstvím autorů, ale často se různí charakteristiky určitých problémů. Do práce jsem začlenila i své vlastní zkušenosti, které jsem získala svou praxí.

Myslím si, že v praktické části jsem využila kvalitních a vhodných výzkumných metod pro zjištění výsledků, kterých jsem chtěla docílit ve své práci.

Plaveckou kvalifikaci jsem do své práce zařadila záměrně, dle mého názoru nemusí být vždy cvičitel plavání kvalifikovaný na to, aby byl kvalitním plaveckým cvičitelem schopným vést plavecký výcvik. Někdy může být nekvalifikovaný cvičitel s dlouholetou praxí a především se zájmem a vztahem k této práci kvalitnější a spolehlivější, než ten, kdo absolvuje kurz cvičitele plavání a nemá k tomuto oboru téměř žádný vztah.

Při psaní mé práce mi velmi pomohly kontakty v plaveckých školách, které jsem měla prostřednictvím pedagogického sboru nebo kamarádů, kteří v plaveckých školách učili. Vždy jsem znala někoho z plavecké školy. To si myslím usnadnilo i zlepšilo komunikaci mezi vedoucími a cvičiteli plavání na jedné straně a mnou straně druhé. Vždy ke mně byli vstřícní a velmi ochotní poskytnout mi potřebné informace. Byla jsem požádána o to, abych všechny získané informace využila pouze k výzkumným potřebám a neposkytovala je k jiným účelům, tomuto požadavku samozřejmě vyjdu vstříc.

Velmi pozitivně mě překvapila plavecká výuka předškolních dětí v Plavecké škole VŠSK Pedagogické fakulty. V této plavecké škole uplatňují velmi individuální přístup k dětem, díky možnosti zapojení velkého počtu cvičitelů z řad studentů. Studenti mohou, ale nemusejí, mít plaveckou kvalifikaci. Studenti si zde plní určitý počet odučených hodin, který je potřebný k udělení určitého zápočtu nebo k získání kvalifikace cvičitele plavání. Myslím si, že je to velké pozitivum pro děti, které jsou v početně menších skupinkách a mají možnost většího zapojení i kontroly v plavecké výuce. Bohužel v běžných plaveckých

školách by toto pravděpodobně nebylo možné vzhledem k očekávaným zvýšeným nákladům na mnohem větší počet cvičitelů plavání.

Zaměření své bakalářské práce jsem si vybrala především kvůli vykonávané praxi cvičitele plavání v plavecké škole. Tato práce mi umožnila srovnání plavecké výuky i v jiné plavecké škole, než sama učím. A je pro mne velkým přínosem a inspirací především pro moji další praxi.

Hypotézy, které jsem si položila na začátku výzkumu, se z větší části nepotvrdily. U nepotvrzených hypotéz mě některé výsledky velmi pozitivně překvapily.

H1: Cvičitelé plavání budou využívat ze 70 % smíšenou metodu plavecké výuky.

H1 se potvrdila, a to poměrně přesně. Z celkového počtu 14 dotazovaných cvičitelů využívá smíšenou metodu při plaveckém výcviku 72 % cvičitelů. Z toho 100 % cvičitelů využívá tuto metodu v Plavecké škole „Pulec“, 67 % cvičitelů využívá tuto metodu v Plavecké škole VŠSK Pedagogické fakulty a 33 % ve Škole plavání “13“.

H2: Předpokládám, že ve všech třech plaveckých školách budou využívat ze 75 % nadlehčovací pomůcky, jako jsou plavecké pásy a vodní nudle.

H2 se nepotvrdila, nejčastěji využívané plavecké pomůcky ve zkoumaných plaveckých školách jsou vodní nudle a plavecké desky. Plavecký pás jako nejčastěji využívanou plaveckou pomůcku uvádí pouze 10 % ze všech dotazovaných cvičitelů. Plavecké desky využívá 41 % všech dotazovaných cvičitelů a vodní nudle využívá 46 % všech dotazovaných cvičitelů.

H3: Předpokladem je, že plaveckou výuku povedou z 65 % kvalifikovaní cvičitelé plavání.

H3 se nepotvrdila, plaveckou kvalifikaci má 86 % všech dotazovaných cvičitelů. Pouze tedy 14 % plaveckou kvalifikaci nemají, ale vykonávají praxi pro její získání. Největší část dotazovaných 36 % cvičitelů mají získanou kvalifikaci cvičitele plavání III. třídy.

H4: Domnívám se, že teplota vody ve zkoumaných plaveckých školách bude nižší než 28 °C, což není vhodná teplota vody pro plavecký výcvik dětí předškolního věku.

H4 se potvrdila, Plavecký bazén VŠSK Pedagogické fakulty má teplotu vody 27 °C, plavecký bazén SK Motorlet s působením Plavecké školy „Pulec“ má teplotu vody 27,7 °C a plavecký bazén Ymca s působením Školy plavání “13“ má teplotu 27,4 °C – 27,8 °C.

H5: Předpokládám, že v jednotlivých plaveckých školách bude při plaveckém výcviku v průměru 9 zapsaných předškolních dětí v jedné skupině.

H5 se nepotvrdila, v Plavecké škole VŠSK Pedagogické fakulty jsou v jedné skupině v průměru 4 děti. V Plavecké škole „Pulec“ je v jedné skupině v průměru 10 dětí a ve Škole plavání “13“ je v průměru 9 zapsaných dětí. Je velmi pozitivní, že se dodržují směrnice MŠMT ČR pro pořádání plavecké výuky škol. Neplavců by mělo být maximálně 10 na jednoho cvičitelé plavání.

8 Závěry

V své bakalářské práci se mi podařilo odpovědět na všechny mnou položené otázky a zároveň se mi zdařilo dostát stanovených cílů.

- Metody výuky dětí předškolního věku jsou téměř jednoznačné. Cvičitelé využívají nejvíce smíšenou formu metody výuky, tedy využívání prvkového nácviku plavání, ale i vyučovací postup, který se snaží naučit plaveckému způsobu jako celku.
- Základní plavecké pomůcky využívající dětmi předškolního věku jsou prakticky totožné. Nejvíce se liší netradiční plavecké pomůcky, které využívá každá plavecká škola zcela odlišné.
- Naprostá většina cvičitelů plavání jsou kvalifikovaní cvičitelé plavání, přesto mají z velké části pouze cvičitele plavání III. třídy.
- Plavecké pásy se ve většině plaveckých škol snaží používat pouze u bojácných dětí. U plaveckých skupin, kde je počet neplavců nižší je mnohem snazší nevyužívat plavecké pásy než u skupin větším počtem dětí.

Svou bakalářskou práci jsem vypracovala jako možnou pomůcku pro cvičitelé plavání, trenéry plavání, ale i pro studenty tělesné výchovy nebo pro rodiče dětí, kteří by chtěli dát děti do plaveckého kurzu.

9 Použitá literatura

- 1) BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994, 105 s. ISBN 80-706-6837-7-
- 2) BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Plavání: zdokonalovací plavecká výuka*. Vyd. 1. Praha: NS Svoboda, 1998, 47 s. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15 letých žáků. ISBN 80-205-0550-4.
- 3) ČECHOVSKÁ, I., HOCHOVÁ, J., *Plavecká výuka předškolních dětí*, ČÚV ČSTV-VS ZRTV, Praha 1989, metodický dopis.
- 4) ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008, 127 s. ISBN 978-80-247-2154-5.
- 5) ČECHOVSKÁ, Irena, Daniel JURÁK a Jitka POKORNÁ. *Plavání: pohybový trénink ve vodě*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012, 89 s. ISBN 978-802-4619-484.
- 6) ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči: "plavání" kojenců a batolat, plavecká výuka předškolních dětí předškolního věku, hry a říkadla do vody*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002, 132 s., [4] s. fot. příl. Pro rodiče. ISBN 80-247-0211-8.
- 7) DARGATZ, Thorsten a Andrea RÖWEKAMP. *Bodytrainer: akvafitness : cvičení ve vodě je zdravé!*. Vyd. 1. Překlad Jana Libichová. Praha: Ivo Železný, 2003, 117 s. Knížky dostupné každému, sv. 291. ISBN 80-237-3790-2.
- 8) DUCKOVÁ, Marika. *Sebezáchrana dětí předškolního věku jako prevence utonutí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2012. 60 s., 16 s. příl. Vedoucí práce Babeta Chrzanowská.
- 9) HENDL, Jan. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1999, 278 s. ISBN 80-246-0030-7
- 10) HOFER, Zdeněk a Ivana FELGROVÁ. *Technika plaveckých způsobů*. 3., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011, 100 s. ISBN 978-802-4619-088.
- 11) HOCH, Miloslav. *Učte děti plavat*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1980, 134 s.
- 12) LEWIN, Gerhard. *Slabikář malého plavce*. Praha: Olympia, 1979, 150 s. ISBN 27-007-79.
- 13) MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2002, 269 s. ISBN 978-80-7184-867-72.
- 14) NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011, 863 s. ISBN 978-807-3874-438.
- 15) PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998,

270 s. ISBN 80-718-4569-8.

- 16) RESCH, Johann a Erich KUNTNER. *Jak se neutopit: učíme se plavat hrou a vesele*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 1997, 70 s. ISBN 80-857-8318-5.

10 Obrazové zdroje a seznam obrázků



Obrázek 1: Plavecká deska velká



Obrázek 2: Plavecká deska malá



Obrázek 3: Plovák – ryba



Obrázek 4: Pontony



Obrázek 5: Plavecký pás



Obrázek 6: Nadlehčovací kroužky



Obrázek 7: Vodní nudle



Obrázek 8: Potápěcí kolíky



Obrázek 9: Denalepky



Obrázek 10: Míčky do vody

- 1) Obr. č. 1 - Plavecká deska velká
[cit. 2013-01-01]. Dostupné z: <http://www.plavani-potapeni.cz/plavecke-desky-a-pontony/plavecka-deska-velka/>
- 2) Obr. č. 2 – Plavecká deska malá
MATUŠKA, Miroslav. [online]. 2011. vyd. [cit. 2013-02-05]. Dostupné z: http://www.matuska-dena.cz/detail-produkt/?id_produk=56
- 3) Obr. č. 3 – Plovák – ryba
MATUŠKA, Miroslav. [online]. 2011. vyd. [cit. 2013-02-05]. Dostupné z: http://www.matuska-dena.cz/detail-produkt/?id_produk=60
- 4) Obr. č. 4 – Pontony
[cit. 2013-01-01]. Dostupné z: <http://www.plaveckaskolauh.cz/o-skole/plavecke-pomucky>
- 5) Obr. č. 5 – Plavecký pás
[online]. [cit. 2013-01-01]. Dostupné z: <http://www.plavecke-pomucky.cz/produkty/vyuka-plavani/plavecke-pasy/plavecky-pas-13-dilku>
- 6) Obr. č.6 – Nadlehčovací kroužky
[cit. 2013-01-01]. Dostupné z: <http://www.plavecke-pomucky.cz/produkty/vyuka-plavani/nadlehcovaci-krouzky/baby-nadlehcovaci-krouzky-modre>
- 7) Obr. č.7 – Vodní nudle
[cit. 2013-01-01]. Dostupné z: <http://www.plavecke-pomucky.cz/produkty/vyuka-plavani/vodni-nudle/vodni-nudle-barevne>
- 8) Obr. č.8 – Potápěcí kolíky
[cit. 2013-01-01]. Dostupné z: <http://www.pomuckynaplavani.cz/pomuckynaplavani/eshop/24-1-POTAPECI-POMUCKY>
- 9) Obr. č.9 – Denalepky
MATUŠKA, Miroslav. [online]. Dobruška [cit. 2013-02-05]. Dostupné z: http://www.matuska-dena.cz/detail-produkt/?id_produk=406
- 10) Obr. č.10 – Míčky do vody
[cit. 2013-01-01]. Dostupné z: <http://cipisekbazarek.cz/micky-do-vody-p-1076.html>

11 Přílohy

Příloha 1

Dotazník:

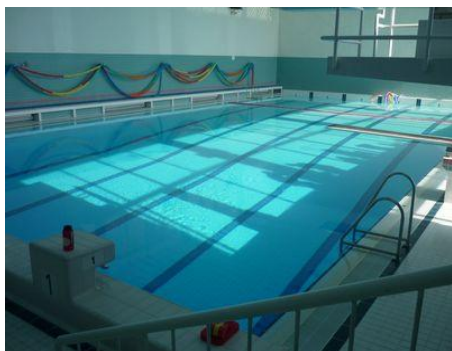
Žena - muž

- 1) Jakou získanou plaveckou kvalifikaci máte?
- 2) Jak dlouhá je vaše praxe v plavecké výuce?
- 3) Jakou metodu výuky nejčastěji využíváte při plavecké výuce?
 - a) Analyticko – syntetická (Využívá prvkové plavání.)
 - b) Komplexní (Vyučovací postup se snaží naučit plaveckému způsobu jako celek.)
 - c) Smíšená (Využívá obou výše uvedených metod.)
- 4) Jaké plavecké pomůcky nejčastěji využíváte?
- 5) Využíváte netradiční plavecké pomůcky při plavecké výuce? Jaké?
- 6) Kolik máte zapsaných žáků ve skupině?

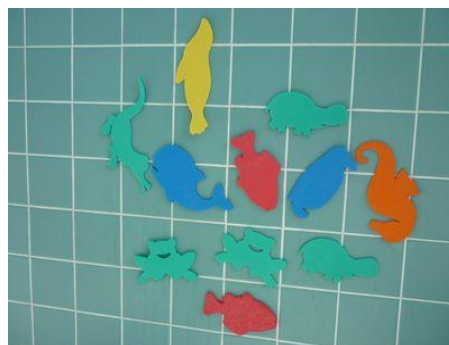
Příloha 2

Plavecké pomůcky jednotlivých plaveckých škol

Plavecká škola VŠSK Pedagogické fakulty



Fotografie 1: Plavecký bazén VŠSK



Fotografie 2: Denalepky



Fotografie 3: Plavecká deska malá



Fotografie 4: Plavecká deska velká



Fotografie 5: Plavecký pás



Fotografie 6: Vodní nudle



Fotografie 7: Monoblok – osmička



Fotografie 8: Plavecký ponton, Plavecký ponton s otvorem uprostřed



Fotografie 8: Střed plaveckého pontonu



Fotografie 9: Míč na vodní pólo



Fotografie 10: „Plavecká deka“



Fotografie 11: Nadlehčovací křídélka



Fotografie 12: Puky na potápění



Fotografie 13: Gymnastické pomůcky

Plavecká škola „Pulec“



Fotografie 14: Plavecký bazén SK Motorlet



Fotografie 15: Plavecká deska velká



Fotografie 16: Plavecký pontony



Fotografie 17: Nadlehčovací kroužky



Fotografie 18: Denalepky Vodní svět



Fotografie 19: Plavecký pás



Fotografie 20: Vodní nudle



Fotografie 21: „Umělá zvířátka“



Fotografie 22: Míček - Ježek



Fotografie 23: Plastový míček



Fotografie 23: Puky



Fotografie 24: Potápěcí kolíky, vajíčka, kruhy



Fotografie 25: Pingpongové míčky



Fotografie 26: Gymnastická obruč



Fotografie 27: Plavecké ploutve



Fotografie 28: Skluzavka, branka na vodní Pólo

Plavecká škola "13"



Fotografie 29: Plavecký bazén Ymca



Fotografie 30: Plavecká deska velká



Fotografie 31: Plavecká deska malá



Fotografie 32: Nadlehčovací kroužky



Fotografie 33: Ponton



Fotografie 34: Plovák ryba



Fotografie 34: Monoblok – osmička



Fotografie 35: Plavecký pás



Fotografie 36: Vodní nudle



Fotografie 37: Plastový míček



Fotografie 38: Denalepky



Fotografie 39: Denalepky



Fotografie 39: Skluzavka



Fotografie 40: Míč na vodní pólo

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta
M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce
Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

