

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra primární pedagogiky



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Plavecká výuka předškolních dětí v okrese Tábor

Swimming lessons for preschool children in the district of Tabor

Ludmila Kotrlíková

Vedoucí práce: PaedDr. Irena Svobodová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „*Plavecká výuka předškolních dětí v okrese Tábor*“ vypracovala pod vedením PaedDr. Ireny Svobodové samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....
Ludmila Kotlíková

ANOTACE

Bakalářská práce se zaměřuje na zjištění podmínek, možností a obsahu plavecké výuky předškolních dětí ve vybraných plaveckých školách. Snaží se zjistit procento a věk dětí, které navštěvují plavecké kurzy, dále porovnat, zda je větší návštěvnost z řad obcí či velkých měst a zjistit, zda obce a města dostatečně finančně podporují plaveckou výuku.

KLÍČOVÁ SLOVA

Plavecká výuka, plavecká škola, předškolní dítě, předškolní věk, výukové metody

ANNOTATION

This thesis focuses on finding conditions, options and content of swimming teaching preschool children in selected swimming schools. Trying to find out the age and the percentage of children who attend swimming lessons, as well as to compare whether a larger attendance from villages or big cities and see whether municipalities sufficient financial support swimming lessons.

KEYWORDS

Swimming lessons, swimming school, preschool child, preschool age, teaching methods

OBSAH

1 ÚVOD	7
2 PROBLÉMY A CÍL PRÁCE	8
3 TEORETICKÁ ČÁST	9
3.1 Význam, úkoly a cíle plavání	9
3.2 Předškolní věk dítěte	10
3.3 Historie plavání	11
3.3.1 Počátky plavání ve světě	11
3.3.2 Počátky plavání u nás	12
3.4 Začátky plavání dětí	13
3.4.1 Kdy začít s nácvikem plavání	13
3.4.2 Faktory ovlivňující výsledky nácviku	13
3.4.3 Jednotlivá období dítěte v plavání	14
3.4.4 Základní plavecké dovednosti	15
3.5 Organizace výuky plavání	18
3.5.1 Vyučovací zásady v plavecké výuce	18
3.5.2 Zásady plavání dětí od 1 roku do 3 let	19
3.5.3 Zásady plavání dětí od 4 do 6 let	20
3.5.4 Organizace výuky plavání	21
3.5.5 Postupy a metody nácviku plavání	24
3.5.6 Didaktické styly	27
3.5.7 Nácvik plaveckých způsobů	29
3.6 Vybavení plavce a plavecké pomůcky	33
3.6.1 Základní vybavení	33
3.6.2 Plavecké pomůcky	34
3.7 Plavecká výuka v ČR	35

3.7.1 Asociace plaveckých škol	35
3.7.2 Legislativní normy plavecké výuky	36
3.7.3 Plavecká škola a plavecký bazén Tábor	37
3.7.4 Bezpečnost při plavecké výuce	38
3.7.5 Prvky záchranného plavání v přípravné etapě.....	39
4 PRAKTICKÁ ČÁST	40
5 HYPOTÉZY	40
6 METODY A POSTUP PRÁCE	40
6.1 Metody výzkumu.....	40
6.2 Postup práce	41
7 VÝSLEDKY VÝZKUMU	42
7.1 Dotazník	42
7.2 Rozhovor	49
8 DISKUZE.....	50
9 ZÁVĚR.....	52
10 SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ.....	53
11 SEZNAM PŘÍLOH	56

1 ÚVOD

Téma bakalářské práce jsem si vybrala z důvodu mého blízkého vztahu k vodě. Přesto, že jsem byla typický příklad dítěte, které jako malé nesnášelo vodu, bálo se jí a brečelo při každém pohledu na ní, plavecký bazén jsem navštěvovala i tak, nejdříve na plavání rodičů a dětí, poté na trénincích plavání a nakonec jsem si jako pokračování plavání zvolila synchronizované plavání, které jsem poté závodně plavala devět let. V roce 2014 jsem na katedře tělesné výchovy absolvovala kurz Cvičitele plavání II. třídy.

Plavání patří k důležitým sportům. I přesto, že nás voda přitahuje, máme z ní jistý respekt. Kontakt s vodou by nám měl přinášet hlavně potěšení, proto by plavání nemělo být spojené s nechutí a obavami. Plavání nás provází celý život – od kojeneckého až po seniorský věk, je možné ho praktikovat po celý rok, není příliš finančně náročné a ani není náročné na vybavení, postačí plavky. Plavání nám také pomáhá při bolestech zad, kloubů a dýchacích obtížích.

Malé dítě dokáže voda na dlouhou dobu zaujmout. Noření rukou do vody, brouzdání nohama, vylévat a zase nalévat vodu, cákat. Vztah k vodě je přirozený, avšak u některých dětí se může snadno pokazit. Proto se u dětí musíme snažit nalézt kladný vztah k vodě a jejich plavecké dovednosti rozvíjet od úplných začátků, tedy nejdříve my, rodiče, kteří už odmala své dítě koupají a poté plavecká škola. Nestačí mít pouze kladný vztah k vodě, ale také mít vůli dítěti ochotně a plně s nasazením poskytnout plavecké vzdělání.

2 PROBLÉMY A CÍL PRÁCE

Cíl:

Cílem mé bakalářské práce je zjistit podmínky, možnosti a obsah plavecké výuky, které jsou v okrese Tábor k dispozici a zjistit počet mateřských škol, které navštěvují plaveckou výuku.

Problémy práce:

- Jaké věkové kategorie dětí navštěvují plavecký výcvik?
- Mají rodiče zájem o plaveckou výuku v mateřské škole?
- Podporuje obec či město dostatečně finančně mateřské školy v plavecké výuce?
- Navštěvuje plaveckou výuku více mateřských škol z vesnic/obcí či z měst?
- Navštěvují výuku spíše chlapci nebo dívky?
- V jakých frekvencích plavecká výuka probíhá a kdo ji vede?
- Jakým způsobem se mateřské školy dopravují na plaveckou výuku?

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Význam, úkoly a cíle plavání

Dle Juřiny (1975) můžeme říci, že „*Plavecký sport je součástí tělesné kultury a plavání jedním z jejích důležitých prostředků.*“ Plavání stojí svým významem v tělesné výchově na předních místech. Juřina (1975) zahrnuje tři organizačně metodické celky:

1. *Základní plavání*
2. *Sportovní plavání*
3. *Užité plavání*

Základní plavání je úplný začátek veškerého plavání, při kterém je cílem naučit neplavce plavat. Toto plavání je obecným požadavkem společnosti, kdy je potřeba vytvořit příznivé podmínky pro výcvik, osvojit si základní plavecké dovednosti a některý ze způsobu plavání. Organizace výcviku záleží na možnostech bazénů a cvičitelů. Po základním plavání můžeme absolvovat zdokonalovací plavecký výcvik, který je následnou přípravou k další plavecké sportovní činnosti.

Sportovní plavání je fáze, která přichází po základním plavání a zdokonalovacím výcviku a ve které se jedinec snaží dosáhnout co nejvyššího výkonu. Aby byl sportovní výkon nejlepší, je potřeba rozvíjet pohybové vlastnosti a funkce organismu, včetně techniky plavání. Úspěchy plavání jsou podmíněny jak vlastnostmi plavce a sportovním pedagogem, ale také organizací, materiálním zajištěním a metodami tréninku.

Užité plavání je fáze plavání, která je zaměřená např. na rehabilitační potřeby, pracovní potřeby či záchrany tonoucích. Spadá sem např. potápění, přeprava či další speciální úkony ve vodě. Cíle užitého plavání se zaměřují na zvýšení zdatnosti plavců.

(Hoch, Černušák a kol., 1975)

Úkoly a cíle mají široký význam, který můžeme dle Juřiny,(1975) doplnit *zdravotními, rekreačními, výchovnými a tradičními aspekty*. Juřina,(1975) tedy vymezuje významy plavání:

1. **Zdravotní význam** se zaměřuje na to, jak působí plavecký výkon na organismus plavce. Změny v organismu, které posilují zdraví a zvyšují tělesnou zdatnost, příznivě ovlivňují termoregulační systém, srdečně cévní systém, dýchací systém, zvyšující se metabolismus, činnost pohybového aparátu a činnost některých analyzátorů.

2. **Rekreační význam** spočívá v ochlazování hlavně v letních dnech spojených se sluncem a přírodou jako odpočinek pro pracující lidi.
3. **Výchovný význam** má překonávat obtížnější překážky a těžkosti, které se vytváří při přístupu plavce k výcviku.

3.2 Předškolní věk dítěte

Má práce se zabývá předškolním obdobím dítěte. Obecně můžeme toto období charakterizovat jako období, ve kterém se vyvíjí ve všech ohledech – tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky. (Matějček, 2005)

Předškolní období dítěte trvá od 3 let do 6 – 7 let. Konec této fáze je určen nástupem do školy. Toto období je typické diferenciací vztahu ke světu. Zlepšuje se pohybová koordinace hrubé motoriky. Dítě by mělo zvládnout střídání nohou do schodů i dolů, udrží rovnováhu na jedné noze. Při hrách s míčem dokáže dítě míč chytit, hodit, je rychlé. Ke konci období se zlepšuje i jemná motorika. S rozvojem jemné motoriky se dítě dokáže samo obsloužit a zvládne jednodušší pracovní činnosti. Předškolní děti si dokáží hrát se stavebnicemi, učí se pracovat s některými nástroji (např. nůžky) a dokáží pracovat s různými druhy hmot (např. plastelína). Pro tento věk je typické fantazijní zpracovávání informací a intuitivní uvažování, které v tomto věku ještě není logické. Tento věk je také obdobím iniciativy, dítě chce něco vytvořit, potřebuje něco zvládnout a následně tak vidět svoje kvality. Období předškolního věku je chápáno jako fáze přípravy na život ve společnosti. (Vágnerová, 2012)

Obecně tělesná výchova má dobrý vliv na psychický stav jedince. Pomáhá růstu a zároveň slouží jako prevence před nemocí (např. obezitou). Tělesná výchova je také důležitá v sociálním životě, kdy odbourává překážky a usnadňuje komunikaci. Období předškolního věku je doba, kdy dítě můžeme jistým způsobem ovlivňovat a proto je dobré vyvíjet u něj kladný vztah ke sportu, tedy s nějakým sportem začít. Důležité je ovšem dbát na to, že dítě ještě nemá ukončený růst a proto je nutné, aby na dítě při sportu dohlížel kvalifikovaný instruktor/trenér. (Fröhlichová, 2009)

Plavání je jedním z nejúčinnějších, nejzdravějších a z nejvšestrannějších sportů. Důvodem plavání dětí předškolního věku je vytváření vztahu k vodě. Právě děti předškolního věku jsou schopni absolvovat kolektivní výuku a zároveň se i učit, jelikož jsou na to zvyklé z mateřské školy. (Nohejl, 2012)

3.3 Historie plavání

3.3.1 Počátky plavání ve světě

Z období prvobytně pospolné společnosti se nám nedochovaly žádné důkazy o vztahu člověka k plavání. Ale na základě studia určitých kmenů můžeme usuzovat, že plavání v tamní době patřilo k základním pohybovým dovednostem, jako je chůze, běh apod. V těch dobách člověk pravděpodobně plaval tak, že se snažil napodobit zvířata, která viděl kolem sebe, tzn. „hrabal“, někdy střídavě vytahoval paže. Tímto způsobem dodnes „plavou“ domorodci v Africe a Jižní Americe.

Velký rozvoj tělesné výchovy přineslo období otrokářské společnosti. Vládnoucí třída – otrokáři se snažili o to, aby jejich děti měly co nejlepší vzdělání, a proto si zvaly do svých domů různé učitele, aby je vyučily v tehdejších vědách, ale také právě v tělesné výchově.

Mnoho dokladů o plavání máme z období ze starého Egypta. Nalezeny byly sošky a malby, na kterých je zobrazen plovoucí člověk. Na některých z nich můžeme nalézt i obrazy žen, které dokazují to, že plavání bylo přístupné i pro ženy. Z dochovaných materiálů také můžeme vyčíst zmínku o učitelích plavání, kteří vyučovali děti faraónů.

Největšího rozvoje se plavání dostalo ve starém Řecku, kdy se plavání vyučovalo na gymnáziích a bylo považováno za jeden z nejdůležitějších předmětů. Jak píše Hofer (1975) „*Každý, kdo neuměl číst a plavat byl považován za nevzdělance*“. Plavání bylo také důležitou úlohou v přípravě řeckého vojáka, při slavnostech řeckých bohů, kdy se předváděly plavecké a skokanské dovednosti a také v námořních bitvách, kdy speciálně vycvičení plavci měli za úkol přibližovat se k nepřátelským lodím a nahnat jim strach ještě před počátkem bitvy.

I v Římě se vyučovali vojáci plavání, a to dokonce v šatech i ve zbroji. Dodnes se také zachovaly lázně s bazény, např. lázně Caracallový. Roku 394 n. l. však císař Theodosius zakázal olympijské hry, které nahradily zápasy gladiátorů, kdy jednou z disciplín byla tzv. naumachie, kdy se jeden gladiátor pokoušel zabít druhého.

Po nástupu křesťanství plavání upadlo, stejně tak celá tělesná výchova. Výjimkou byly pouze rytíři, kteří trénovali plavání v rámci vojenské přípravy.

V období humanismu se znovu plavání začalo vracet na své místo. Následně začalo plavání získávat oblibu, začaly se zakládat pedagogické ústavy, kde se plavání vyučovalo.

Počátky sportovního plavání jsou zakotveny v Anglii, kdy básník Byron roku 1810 přeplaval Dardanelskou úžinu a poté anglický kapitán Webb roku 1875 přeplaval kanál La Manche za 21 hod. 45 min. Roku 1971 přeplaval kanál La Manche František Venclovský. V polovině 60. let se začaly zakládat v Londýně první plavecké kluby. Roku 1869 se v Anglii sehrál první zápas vodního póla, ačkoli jednotná pravidla byla vydána až roku 1876.

Na začátku devatenáctého století vznikla mezinárodní plavecká organizace FINA (Fédération Internationale de Natation Amateur, 1908), která sjednotila pravidla a zřídila komise vodního póla, skoků do vody a synchronizovaného plavání. Později, roku 1927 vznikla evropská plavecká liga LEN (Ligue Européenne de Natation), která je součástí FINA a která pořádá mistrovství Evropy. (Hofer, 1975)

3.3.2 Počátky plavání u nás

V našich zemích se plavání vyvíjelo odlišně než ve světě. O plavání však nemáme z těchto dob žádné materiály. Až později se pak dozvídáme, že naše vojska vynikala v boji právě plaváním, kdy přeplavala řeky a překvapovala své nepřítel. Až v 19. století můžeme mluvit o plavání jako takovém. V rámci lidových slavností se u nás roku 1845 konaly první plavecké závody. V 90. letech u nás vznikaly sportovní kluby. První mezinárodní mistrovství u nás bylo roku 1896. Před první světovou válkou se u nás pořádaly různé závody, mezi nimi např. Napříč Prahou či Bürgermeisterův memoriál. Nesmíme zapomenout zmínit i vodní pólo, které se u nás začalo hrát až roku 1914.

Na počátku 19. století se zakládaly plavecké odbory ve sportovních klubech. 19. ledna 1919 byl vytvořen Československý amatérský plavecký svaz (ČsAPS), který sdružoval všechny plavecké kluby u nás a roku 1920 se stal členem FINA.

V letech 1939 – 1945 vznikly dva samostatné plavecké svazy, jeden na Slovensku a jeden u nás. Až po roce 1945 došlo k jejich opětovnému sjednocení. Roku 1951 začal být kladen důraz na odborné vzdělání trenérů, v podobě kurzů a seminářů, v Institutu tělesné výchovy a sportu probíhali jednorocní trenérské školy. (Hofer, 1975)

První plaveckou třídou, která u nás vznikla roku 1968, byla ze základní školy na Nedvěďově náměstí v Praze. (Hoch, 1983)

Plavecká výuka na základních školách se u nás organizuje od konce šedesátých let. Roku 1980 vyšel dokument ve věstníku MŠ, kterým byla uzákoněna povinná plavecká výuka na základních školách. (Hofírková, 2006)

3.4 Začátky plavání dětí

3.4.1 Kdy začít s nácvikem plavání

Plavání je dovednost, která se nedá nahradit jinou. Je to dovednost, kterou lze provádět od nejranějšího věku až do pozdního stáří. Pro dítě je nejlepší co nejdříve se naučit plavat, proto se musí s nácvikem začít v nejranějším věku. Názory se však liší – ti, kteří mají s plaváním špatné zkušenosti nebo jsou málo o něm informovaní, jsou zásadně proti. Kolem první měsíce se u dítěte vytváří tzv. postnatální plovací reflex. Tento reflex se projeví tehdy, když ponoříme kojence obličejem dolů do vody – dítě zadrží dech a začne dělat koordinované plovací pohyby. Reflex se obvykle vytrácí ve věku kolem čtyř měsíců.

Děti se ve vodě cítí šťastné. Jakmile je dítě schopné reagovat na pokyny dospělého, je třeba začít s nácvikem plaveckého pohybu.

Plavecký výcvik vyžaduje hodně trpělivosti a pedagogického taktu. Pohyby dětí ve vodě jsou nenásilné, uvolněné. Dobré na raném výcviku je i to, že takto malé děti se nebojí hloubky, rozdíl mezi hloubkou a mělčinou pro ně z psychologického hlediska neexistují. A právě tohle je pro nácvik důležité, jelikož získat jistotu ve vodě a naučit se dobře plavat je možné pouze na hloubce. Aby pobyt dětí ve vodě byl bezpečný, a měly z něj radost, je třeba, aby se pohybovaly technicky správně a bez jakýkoliv zábran. Tohoto však nedocílíme za týden, je to otázka několika let. A proto, čím dříve začneme, tím dříve dosáhneme cíle. (Hoch, 1980)

3.4.2 Faktory ovlivňující výsledky nácviku

Umět plavat neznamená, že bude plavecký pohyb technicky dokonalý. Hlavně se plavec musí vyrovnat s různými situacemi, jako se šplouchnutím vody do obličeje, přechod z mělčiny do hloubky apod. K tomu všemu se člověk musí dopracovat postupně. (Hoch, 1980)

Jak říká Hoch (1980), „*Nácvik plavání a jeho výsledky závisí na více faktorech, které se vzájemně ovlivňují.*“ Nejdůležitější z nich jsou:

- *Poměr k vodě*
- *Úroveň pohybových schopností*
- *Schopnost překonávat stresové situace*
- *Osobnost cvičitele*
- *Materiální podmínky pro nácvik*

První tři faktory vycházejí přímo z osoby neplavce a jsou tedy do značné míry ovlivněny věkem dítěte. Jen minimum dětí se vrhá bez rozmyslu do jakékoliv situace. Většina dětí jak těch menších, tak těch větších jsou zpočátku nespělé a opatrné. Projevuje se to hlavně při skocích do vody či už při prvotních pokusech souhry s vodou. Většinou trvá nějaký čas, než děti překlenou určitá kritická místa, ale poté velice pokročí vpřed. Výjimkou jsou ale děti, které mají k nácviku negativní postoj. S těmito dětmi je výcvik velmi složitý, potřebují individuální přístup a velkou trpělivost.

Výsledky také značně ovlivňuje osobnost cvičitele. Je důležité, aby nácvik probíhal bezkonfliktně a také aby dítě překonalo veškerá úskalí, která mu stojí v cestě. A to má za úkol právě cvičitel. Roli cvičitele může mít nejen člověk pracující v plavecké škole, ale také rodič, který se sám rozhodne dítě učit plavat. (Hoch, 1980)

3.4.3 Jednotlivá období dítěte v plavání

1. Novorozenecké období – od porodu do 28 dní, zde je „plavání“ spojené pouze s vaničkou v domácím prostředí
2. Kojenecké období – od prvního měsíce do jednoho roku, „plavání“ je stále konáno v domácím prostředí, popřípadě v bazénech pro dětské plavání či místa se speciálními vanami
3. Batolecí období – od začátku prvního roku do tří let, nejzajímavější je období právě kolem třetího roku, kdy dítě už začíná výrazně spolupracovat a plavecká výuka se začíná oficiálně vytvářet, ale po tuto dobu dítě stále doprovází rodič a výuka je prováděna v bazénech přizpůsobených dětem
4. Předškolní věk – od tří do šesti let, v tomto období již realizujeme přípravnou plaveckou výuku a na konci tohoto období základní plaveckou výuku; kolem šestého roku však už často můžeme realizovat plavecký trénink, ve kterém můžeme rozvíjet plavecké dovednosti a postupně začít s nácvikem technik všech sportovních plaveckých způsobů. (Čechovská, 2002)

3.4.4 Základní plavecké dovednosti

Abychom získali správný nácvik plaveckých pohybů jednotlivých plaveckých způsobů, je důležité, abychom se dostatečně naučili plavecké dovednosti. V případě, že si člověk špatně osvojí tyto dovednosti, vede to k pouhé struktuře plaveckých pohybů, a hlavně k nejisté lokomoci a jedinec se tím pádem stává pouhým poloplavcem.

Čechovská a Miller (2001) považují za důležité pět skupin dovedností spojených:

- *s výdechy do vody – plavecké dýchání*
- *se vznášením se ve vodě – plavecká poloha, splývání*
- *s pády a skoky do vody – skok*
- *s ponořením, potápěním – orientace ve vodě*
- *s rozvojem vnímání vodního prostředí a dílčích záběrových pohybů – pocit vody*

Plavecké dýchání

Ve vodě je dýchání jiné než na suchu. Právě dýchání považujeme za jedno z nejdůležitějších, které se musíme naučit. Je také důležité, abychom spojili nácvik dýchání s nácvikem ponořování hlavy. Vše vždy nacvičujeme bez plaveckých brýlí, jen tak si reálně přivlastníme pocit vody. Až když si reálně vyzkoušíme zrakovou kontrolu pod vodou, můžeme dále nacvičovat i s brýlemi. (Čechovská, 2002)

Ve vodě dýcháme právě naopak jak na suchu. Aktivně provádíme výdech a vzduch do vody vydechujeme ústy.

Pédroletti (2007, str. 12) shrnuje nácvik dýchání takto:

- *Dýcháme pouze ústy.*
- *Výdech je aktivní fáze dýchání.*
- *Vdech je pasivní fáze dýchání.*
- *Má-li se plavec správně nadechnout, musí nejdříve dobře vydechnout.*
- *Při ponoření je třeba mít oči otevřené.*
- *Fáze výdechu je prodloužená.*
- *Před výdechem zadržujeme dech, tuto fázi při nácviku postupně prodlužujeme.*

Hry pro nácvik dýchání:

- Horká polévka – děti drží v dlaních horkou polévku (vodu) a vyfukují jí ven.
- Zaháněná lehkých míčků – děti dostanou nějaký lehký míček, položí jej na hladinu a snaží se ho foukáním dostat co nejdále.
- Hrozící vodník – dítě se potopí pod hladinu vody, z vody vyndá ruku a hrozí prstem jako vodník, a přitom pod vodou vydechuje. Bublínky představují unikající dušičky, které vodníkovi utíkají.
- Pumpy – děti vytvoří dvojice, chytí se za ruce a střídají se v potápění pod vodu. Pod hladinou vždy vydechují. (Hoch 1975)

Plavecká poloha, splývání

Udržet plaveckou polohu a zvládnout splývání patří také k důležitým cvičením k úspěšnému zvládnutí techniky plavání. Nacvičovat je třeba splývání na prsou i na zádech. Pomoci dítěti může cvičitel či rodič, naopak nadlehčovací pomůcky se nedoporučují.

Veškeré pohyby při nácviku provádíme pomalu, nalehneme na hladinu. Pokud bychom prudce na hladinu naskočili, docílili bychom hlubokému zanoření do vody. Odraz do splývání do polohy na prsou provádíme odrazem od stěny bazénu a odraz do splývání do polohy na zádech buď také odrazem o stěnu, nebo odrazem z podřepu ode dna bazénu. (Čechovská, Miler, 2001)

Hry pro nácvik splývání:

- Hvězdice – roztažené ruce a nohy, poloha na prsou nebo poloha na zádech
- Hadrový panák – záda na hladině, nohy a ruce pod hladinou
- Hříbek – dítě se nadechne, udělá dřep, hlavu dá ke kolenům a rukama se chytí za nártý. Voda vynese tělo na hladinu.
- Raketa – Děti vytvoří dvě řady, uprostřed bude ulička. Na začátek uličky se vždy položí jedno z dětí buď na znak nebo na prsa a děti ho pomalu posunují za ruce na konec uličky. (Čechovská, Miler 2001), (Hoch, 1975)

Skok

U skoků je velice důležité dbát na bezpečnost dětí. Děti skáčou vždy, když je na místě cvičitel a dá pokyn ke skoku.

Postupové kroky skoku sestavuje Čechovská a Miler (2001, str. 31) takto:

1. *Pád vpřed ze sedu*
2. *Pád ze dřepu vpřed*
3. *Pád ze stoje „po nohách“*
4. *Pád vpřed – krok vpřed*
5. *Pád vzad – krok vzad*
6. *Kotoul ze dřepu do vody, dopomoc*
7. *Pád ze sedu – střemhlav*
8. *Pád ze dřepu – střemhlav*
9. *Střemhlavý skok z podřepu, ruce ve vzpažení*

Orientace ve vodě

Čechovská a Miler (2001, str.29) sestavují kroky v orientaci ve vodě takto:

1. *Potopení obličeje, otevření očí*
2. *Přetočení ve vodě podél svislé osy těla – válení sudů*
3. *Střemhlavé potopení – přiměřená hloubka, dopomoc*
4. *Spouštění se po tyči do odpovídající „hloubky“*
5. *Výlov předmětu (předmětů) z přiměřené hloubky*
6. *Kotoul ve vázaném kruhu*
7. *Překot vpřed s dopomocí*
8. *Kotoul do vody z podložky na vodě*
9. *Stoj na rukou s dopomocí*

Pocit vody

Rozvoj vnímání vody pomáhá dítěti poznat, kdy mu voda více znesnadňuje pohyb a kdy méně.

Čechovská a Miler (2001, str. 34) sestavují kroky rozvoje pocitu vody takto:

1. *Převážně cvičení na místě: malování ve vodě, tleskání do vody, projíždění vodou*
2. *Manipulace s velikostí záběrové plochy rukou při pohybech horních končetin*
3. *Manipulace s velikostí záběrové plochy nohou při pohybech dolních končetin*
4. *Šlapání vody – na místě, lokomoce*
5. *Změny směru pohybu, zrychlení, zpomalení*
6. *Přetáčivé pohyby*
7. *Činnosti s pomůckami – plavecká deska, odporové destičky, ploutve, oblečení*
8. *Ploutvové pohyby s rukama (sculling ze synchronizovaného plavání)*

3.5 Organizace výuky plavání

3.5.1 Vyučovací zásady v plavecké výuce

Dodržováním zásad v plavecké výuce ovlivníme efektivitu vyučovacího procesu.

Vyučovací zásady ve výuce plavání jsou:

- Zásada názornosti

Zásada názornosti je nejdůležitější pro předškolní a mladší školní věk. Děti se v tomto věku učí hlavně nápodobou. Tato zásada je však nejdůležitější i pro ostatní věkové skupiny. Nejdůležitější je názorná ukázka, nejlépe přímo od cvičitele, popřípadě je možné využít ukázky na dítěti či na ukázce ne obrázku apod.

- Zásada přiměřenosti

Ve vyučovacím procesu je nutné dbát na bio-psycho-sociální rozvoj jedince. U dětí, které se vody bojí a mají z ní respekt, bude přístup k vodě pomalejší, oproti tomu děti, které se vody nebojí, budou mít přístup rychlejší. Tuto zásadu bychom měli dodržovat dle talentu a věku dítěte.

- Zásada aktivity

Abychom zvyšovali aktivitu dítěte, je nutná pochvala dítěte a adekvátní zpětná informace.

- Zásada soustavnosti a trvalosti

Důležité je procvičování plaveckých dovedností. Při nácviku postupujeme od jednodušších ke složitějším a od známých k neznámým.

- Zásada trvalosti

Na naučení plavání je potřeba určité časové období. U každého se toto období liší.

- Zásada uvědomělosti

Abychom plně naplnili zásadu uvědomělosti, je třeba vhodné ukázky, vysvětlení a motivace.

(Stloukalová, Roztočil, 2012)

3.5.2 Zásady plavání dětí od 1 roku do 3 let

Jako nejdůležitější zásady pro nácvik vymezuje Hoch, 1980, tyto:

- *Neočekávejte, že dítě bude plavat technicky dokonale, půjde pouze o přirozený projev.*
- *Využívejte vysoké adaptability na vodní prostředí a hravosti dítěte k dokonalému nácviku základních plaveckých dovedností: potápění, splývání, skoků do vody, orientace pod hladinou, dýchání do vody. (zásada přiměřenosti)*
- *Délku výcvikových lekcí postupně prodlužujte, ale tolerujte možnou nechuť dítěte k plavání. Po určité době (někdy 1 – 2 měsíce) dítě opět projeví o plavání zájem. (zásada trvalosti)*
- *Výcvikové lekce vhodně motivujte, abyste udrželi zájem dítěte. (zásada uvědomělosti)*
- *Nácvik organizujte tak, aby se stal součástí sezónního nebo celoročního týdenního režimu dítěte.*
- *Přirozené plavání nepřechází automaticky v technicky dokonalý plavecký pohyb. Naopak je třeba velkého úsilí, vytrvalosti a houževnatosti, aby se vytvořil správný plavecký pohybový návyk. (zásada trvalosti)*

- *Nepokoušejte se nacvičovat technicky dokonalý pohyb, jestliže dítě není dokonale seznámeno s vodním prostředím. V těchto případech využijte nadlehčovací pomůcky. (zásada přiměřenosti)*
- *Nácvik vlastního plaveckého pohybu provádějte pokud možno na hloubce. Mělčiny využijte ke hrám, k procvičení potápění, dýchání do vody a k orientaci ve vodě.*
- *Nenuťte dítě k činnosti, která je pro ně nepřiměřená. Hledejte způsob, jak splnění úkolu nejlépe dosáhnout. (zásada přiměřenosti)*
- *Pochvala za splnění úkolu a ocenění snahy, popř. i odměna jsou pro dítě velkou pobídkou k plnění dalších úkolů. (zásada aktivity)*

3.5.3 Zásady plavání dětí od 4 do 6 let

Jako nejdůležitější zásady pro nácvik vymezuje Hoch, 1980, tyto:

- *Dobrych výsledků dosáhnete jen pravidelným cvičením a důsledným dodržováním všech pedagogických a metodických principů. (zásada trvalosti)*
- *Nácvik je účinnější, následují – li jednotlivé lekce v kratším časovém odstupu, nejlépe 2 – 3 krát v týdnu.*
- *Délku nácviku postupně prodlužujte i se zřetelem k otužování. Netrpte rozmary dítěte, které bezdůvodně nechce do vody.*
- *Cvičení, při němž nezáleží na přesnosti provedení, nacvičujte formou hry. Ostatní cvičení imitujte, aby byla pro dítě zábavou.*
- *Nácvik plaveckého pohybu musí probíhat v soustředěné pozornosti. Proto vždy dobře promyslete metodický postup, aby vlastní nácvik byl krátký, bez zbytečných průtahů. (zásada názornosti)*
- *Přirozeným hrabáním se dítě udrží na hladině. Technicky správnému pohybu se musí dítě teprve naučit.*
- *Při nácviku nového pohybu stejně jako při opravě některé chyby používejte nadlehčení. Děti s předchozí průpravou na suchu jsou ve výhodě.*
- *Mělčiny využívejte jen k základnímu seznámení s vodou a k různým hrám. Dovednosti z mělčiny se na hloubku nepřevádějí automaticky. To, že se dítě udrží na vodě, má velkou emocionální hodnotu a úroveň hry. Proto není obava, že cvičení na hloubce nebude děti bavit.*

- *Nepoužívejte při cvičeních odvahy násilné metody. Trpělivost a vlídné vysvětlení nakonec překlenou všechny překážky. (zásada přiměřenosti)*
- *Dbejte, aby odměna, pochvala a soutěživost byly trvalou součástí výcvikových lekcí. (zásada aktivity)*

3.5.4 Organizace výuky plavání

Soustředěnost dítěte a jeho spolupráce s vámi v motorickém učení je krátkodobá, proto by lekce měly trvat zhruba 20 – 30 minut. Dítě by po tuto dobu mělo být soustředěné na výcvik. Frekvence lekcí by měly být alespoň třikrát týdně. (Čechovská, 2002)

Rozložení družstev v bazénu se odvíjí podle toho, jestli mají plavecká družstva pro sebe celý bazén nebo ne. Družstva začátečníků obvykle plavou na okraji bazénu a družstva pokročilejších dětí na hloubce. (Průšová, 1975)

Dítě se snažíme povzbuzovat a oceňujeme jeho snahu. Výuka by měla končit se šťastným dítětem, a ne plačícím a vztekajícím. (Čechovská, 2002)

Dle Roztočila a Stloukalové (2012) má organizovaná plavecká výuka přispívat k rozvoji dítěte a mládež rozvojem pohybových schopností, osvojování nových pohybových dovedností, upevnování zdraví a odolnosti žáků a vytvářením kladného vztahu k plavání jako pohybové aktivitě, která je nezbytnou složkou životního stylu.

Plavecká výuka dle *Roztočila, Stloukalové (2012)* je organizovaná ve třech etapách:

1. *Přípravná etapa*
2. *Základní plavecká výuka*
3. *Zdokonalovací plavecká výuka*

Přípravná etapa je zaměřená na předškolní děti. Hlavní cílem této etapy je adaptovat dítě na vodní prostředí a zvládnutí základních plaveckých dovedností (viz. Výše zmíněné). Důležitá je nejen pro děti, ale i pro dospělé neplavce. Tato etapa odpovídá první fázi motorického učení.

Cíle této etapy jsou:

- *vytvoření některých dynamických stereotypů, které vytvářejí předpoklady pro další zvládnutí plaveckých dovedností, např. chůze, běh ve vodě, zadržování dechu při potopení, pocit vody v obličeji, v očích, poznání fyzikálních vlastností vody, zejména hustoty vody, vztlaku*
- *získání sebedůvěry a důvěry v učitele*
- *pozitivní vliv na psychiku dětí a optimální stimulace senzomotorického vývoje*
- *prohlubování citového pouta mezi dítětem a jeho rodičem*

Základní plavecká výuka je zaměřená na děti z 2. – 4. ročníku základních škol. Cílem této etapy je naučit dítě alespoň jednomu plaveckému způsobu. Tato etapa odpovídá druhé fázi motorického učení.

Cíle této etapy jsou:

- *osvojit si základní plavecké dovednosti*
- *naučit se správně plavat jedním plaveckým způsobem a vytvořit předpoklady pro nácvik dalších*
- *osvojit si zásady osobní bezpečnosti při plavání a pobytu u vody*

Zdokonalovací plavecká výuka je zaměřena na děti z 2. stupně základních škol a víceletá gymnázia. Tato výuka se týká dětí, které zvládnou základní plaveckou výuku. Tato etapa odpovídá třetí fázi motorického učení.

Cíle této etapy jsou:

- *zdokonalovat osvojené dovednosti a plavecký způsob*
- *osvojit si druhý a třetí plavecký způsob*
- *vytvářet stabilní pohybové návyky vhodné pro pohyb ve vodě a nacvičovat speciální plavecké dovednosti*
- *seznámit se se záchranou tonoucího*
- *zvyšovat plaveckou vytrvalost*
- *vést žáky ke smyslu pro odpovědnost za bezpečnost svoji a ostatních*

Roztočil, Stloukalová (2012) vymezují 3 formy vyučování:

1. *Hromadné vyučování*
2. *Skupinové vyučování*
3. *Individuální vyučování*

Hromadné vyučování

Cvičitel učí všechny děti najednou. Děti plavou buď za sebou, nebo pokud je velké množství dětí, tak vedle sebe. Výhodou je, že děti nestojí a jdou plynule za sebou. Nevýhodou však zůstává fakt, že učitel nemá na každé dítě mnoho času a proto může snadno přehlédnout chyby dětí.

Skupinové vyučování

Děti jsou rozděleny do skupin. Děti se dělí dle dovedností, věku či pohlaví. Výhodou je, že děti se plynule střídají a cvičitel na ně má více času, jelikož jich ve skupině není mnoho, avšak může ztrácet přehled o všech dětech.

Individuální vyučování

V plavecké výuce je toto vyučování velmi časté. Cvičitel vede maximálně tři děti. Některým dětem schází vyučování ve skupině, jiným zase takto vyhovuje. Důležité u tohoto vyučování je, aby cvičitel dokázal udržet plnou pozornost dítěte. Výhodou je naprosto individuální přístup k dítěti. Nevýhodou pak může být časová náročnost, či čekání, než se jednotlivé děti vystřídají.

V předškolním věku dětí převažuje skupinová forma vyučování.

(Pokorná, Čechovská, 2007)

Dle *Roztočila a Stloukalové (2012)* by vyučovací jednotka měla mít tyto části:

1. *Úvodní část* – tato část se týká úplného začátku, kdy se děti převlékají, dělají hygienické návyky, sundání veškerých šperků; zjištění počtu dětí; seznámení s tím, jak bude daná lekce probíhat, motivace dětí a také popovídání o bezpečnosti; patří sem také protahovací cvičení na suchu

2. *Průpravná část* – rozplavání ve vodě dle věku dítěte, hry na rozcvičení jednotlivých plaveckých dovedností, průpravná cvičení pro hlavní část – rozkopání nohou, rozkmitání paží
3. *Hlavní část* – zde se plní cíle, které jsme si stanovili za začátku, osvojujeme si zde pohybové dovednosti a snažíme se rozvíjet pohybové schopnosti
4. *Závěrečná část* – činnosti ke zklidnění organismu, na konci zhodnocení lekce, pochvaly, plán na příští setkání

3.5.5 Postupy a metody nácviku plavání

V dnešní době je vyučování zcela zaměřeno na dítě, kdy má dítě možnost volit si obsah a formy vyučování. Základní didaktické postupy dle *Roztočila a Stloukalové (2012)* chápeme jako „*relativně stále uspořádání didaktického obsahu, činnosti učitele a žáků a vyučovacích podmínek směřující k vytčenému didaktickému cíli.*“ Abychom docílili co nejúspěšnějšího plnění těchto cílů, je zapotřebí co nejširší seznam didaktických cílů.

Mezi didaktické cíle ve výuce plavání řadíme:

1. Komplexní

Komplexní postup se nejčastěji provádí u dětí předškolního a mladšího školního věku. Je spojené s tím, aby se dítě ve vodě cítilo bezpečně. Jde o nácvik hrubé podoby pohybové činnosti vcelku, bez rozkládání na jednotlivé části. Teprve když dítě zvládne hrubý nácvik, zkvalitňujeme ji zdokonalovacím nácvikem.

Výhodou tohoto postupu je, že nacvičovaná činnost není nijak přerušována rozkladem a zase následným skládáním a už na začátku můžeme vidět konečný cíl. Nevýhodou pak je větší nároky na přípravu učitele (pokud špatně využijeme komplexní postup, zvyšujeme u dítěte možnost chyb).

2. Analyticko – syntetický postup

Tento postup je založen na rozložení celku na části, a jeho složení zpět. Důležité je, aby se tento postup neopakoval, protože tím by se jednotlivé pohyby upevnily a ty by se pak těžko spojovaly v jeden celek. Proto musíme vkládat neustále pokus o souhru pohybu paží a rukou. Tento postup je vhodný pro starší děti a dospělé neplavce. Nejčastěji se s tímto postupem setkáme u plaveckých způsobů prsa a motýlek.

Výhodou tohoto postupu je menší výskyt hrubých chyb a přizpůsobení složité činnosti i mladším dětem. Nevýhodou je zdlouhavý nácvik, který může vést k ztrátě pozornosti a motivace a problém může nastat i při celkové představě o cílové provedení činnosti. Tento postup může být navíc nevhodný při rychlých činnostech.

3. Smíšený postup

Tento postup obecně převládá ve výuce. Kombinuje komplexní postup s analyticko - syntetickým. Nejdříve nacvičujeme dílčí prvky a poté je sehráváme dohromady.

(Roztočil, Stloukalová, 2012)

Čechovská (2002) uvádí ještě dvě metody, a to:

1. Cvičení na suchu

Didaktika plavání využívá cvičení na suchu jako ukázka struktury plaveckých pohybů. Na suchu si začátečník může lépe uvědomit správnou polohu a průběh pohybu. Při cvičení na suchu je možné se pozastavit nad složitými částmi. Pokud polohu na suchu přizpůsobíme co nejvíce cílené poloze ve vodě, můžeme dosáhnout toho, že své pohyby budeme ve vodě umět řídit. U malých dětí cvičení na suchu nepřeháníme, jejich provedení není vždy dokonalé, a proto pro vytvoření představy postačí pár provedení. (Čechovská, 2002)

Dle *Hocha (1975, str. 93)* má nácvik plavání na suchu dvojí význam, a to:

- *Průpravný význam, který spočívá v tom, že cvičitel vhodným využitím cvičení zvyšuje pohyblivost v jednotlivých kloubech. Jedná se především o cvičení rotačního charakteru zaměřená na ramena, hlezenní klouby, zápěstí a hlavu.*
- *Nácvičný význam spočívá především v upevnění představy a získání prvních pohybových zkušeností.*

2. Využití nadlehčovacích pomůcek

Mezi důležité nadlehčovací pomůcky patří ty, které dítěti dáváme na tělo, a tím je v dnešní době nejpoužívanější bederní pás, který je lehký, dostatečně dítě nadlehčí a je hezky barevný. Dítěti pomůžou, aby se nepřevracel z plavecké polohy a nepotápěly se mu nohy. Nafukovací

kruhy nejsou vhodné a plavecké vesty mají až příliš nadlehčovací schopnost, která vede dítě do zcela nereálné polohy. Pro nácvik plavecké lokomoce jsou naprosto nevhodné rukávky a nákrčníky. Veškerých pomůcek nevyužíváme tehdy, kdy si dítě zvyká na fyzikální vlastnosti vody, jelikož je třeba, aby dítě poznalo, jak na něj vodní prostředí působí. Také není vhodné používat nadlehčovací pomůcky při strachu dítěte. Tato fixace na určitou pomůcku by se těžko odbourávala, a proto se pokusíme dítěti nabídnout například jinou činnost, hru apod. (Čechovská, 2002)

V základním plavání má nadlehčení dle *Hocha (1975, str. 93 – 94)* svůj dílčí význam:

- *Umožňuje opakování těch cviků ve vodě, které se musí provádět bez opory. Jde především o pohyb nohou a o souhru obou končetin.*
- *Působí na psychiku neplavců. Uklidňuje zvláště bázlivé neplavce a tak vytváří podmínky, aby se mohli soustředit na výuku.*
- *Později, když se žák stává plavcem, má nadlehčení velký význam při opravě chyb.*

Metody, které nazýváme alternativní, vycházejí dle *Roztočila a Stloukalové (2012)* z těchto obecných zásad:

- *Kladou důraz na učební aktivitu žáků.*
- *Kladou důraz na citovou složku učení, na prožitek spojený s učením.*
- *Snáží se uplatnit získané vědomosti a dovednosti v praxi.*
- *Seznamují žáky s různými způsoby učení, v našem případě se způsoby nácviku a procvičování dovedností, s metodami rozvoje kondice, s metodami měření a hodnocení dovedností a kondice atd.*
- *Postupně přesouvají odpovědnost za výsledky učení na žáky.*
- *Podporují spolupráci mezi žáky.*
- *Učí hledat pomoc u učitelů, rodičů a dalších dospělých při vlastním učení.*
- *Motivují žáky k samostatnému vytyčování cílů.*
- *Respektují žakovu individualitu.*

Dle Hocha (1975, str. 101) silně ovlivňuje metodiku nácviku náš poměr k vodě. Hoch, (1975) rozdělil neplavce do čtyř skupin:

- *velmi se bojíci vody* - tyto neplavce se nám nepodaří donutit do vody ani přes veškerá vysvětlení, v takovémto případě u dětí zařazujeme brodění ve vodě, také se snažíme dětem ponořit obličej do vody
- *bojící se vody* – jedná se o neplavce, kteří do vody vstoupí, ale neustále si otírají obličej od vody, avšak oproti velmi se bojícím je nemusíme příliš přesvědčovat, je třeba pamatovat na to, že ve vodě nemají moc zkušeností
- *nebojící se* – většinou se jedná o veškerou mládež, nemají strach a jsou pohybově nadané, avšak nemají příliš zkušeností s vodou
- *vodomilné* – stejně jako u nebojících se, avšak zde už je přítomna velká zkušenost s vodou a umějí i splývat

3.5.6 Didaktické styly

Didaktické styly značí různou úroveň mezi cvičitelem a dítětem. Didaktické styly se liší tím, kolik rozhodnutí udělá učitel a kolik dítě. Jsou to vlastně způsoby, jakým učitel vyučuje. Učitel má didaktický styl znát a má je volit tak, aby vyučování bylo maximálně efektivní. Přínosem všech stylů je samostatnost dítěte a snížení závislosti dítěte na učiteli. Ani jeden styl není vhodné nahrazovat druhým, každý má svůj přínos. U dětí předškolního věku je nejčastěji používán příkazový styl, kdy děti poslouchají a reagují na veškeré pokyny učitele a také praktický, úkolový styl, kdy dítě plní úkoly zadané učitel a má prostor k jejich plnění a k dotazům.

Dle Roztočila a Stloukalové (2012) jsou v termínu spektrum didaktických stylů:

- *Postoje učitele a žáků k vybranému učebnímu modelu*
- *Interakce učitele se žáky*
- *Dominance v rozhodování a řízení výchovně vzdělávacího procesu (organizace, zahájení a ukončení činnosti)*
- *Způsob, druh, frekvence a zdroj v poskytování zpětných informací*
- *Aplikace a způsoby hodnocení průběžných i finálních výsledků vyučování*

Příkazový styl

Veškerá rozhodnutí a pokyny dětem podává učitel. Dítě dělá vše, co mu učitel řekne, přizpůsobuje se. Typická je kázeň a reakce dítěte na podněty – pískání, tleskání, apod. Tento styl se praktikuje hlavně na začátku fáze motorického učení, tedy u nejmladších dětí. Každopádně jinak bychom měli tento styl používat co nejméně, jelikož nedává prostor dětem pro samostatnost a tvořivost.

Praktický, úkolový styl

Tento styl stojí na práci učitele i dítě. Učitel některá svá rozhodnutí přenáší na dítě a on sám získává čas dítě pozorovat, opravovat apod. Dítě plní úkoly a má dostatek prostoru, aby mohl klást otázky učiteli. Tento styl klade důraz na individuální rozdíly mezi dětmi. Tento styl je vhodný u dětí předškolního věku.

Reciproční, se vzájemným hodnocením

V tomto stylu se dítě stává učitelem. Děti jsou ve dvojicích či ve skupinkách, jedna půlka dětí cvičí a druhá je hodnotí, s pomocí učitele. Tento styl děláme třeba například proto, když chceme zjistit dovednosti dětí, ale na druhou stranu nechceme, aby se druhá polovina dětí, která necvičí, nenučila. I tento styl můžeme použít u dětí předškolního věku.

Se sebehodnocením

Učitel dá zadání dítěti, ten ho samostatně plní a pak se snaží zhodnotit, co se mu podařilo a co ne. Tento styl není vhodný pro děti předškolního věku ani pro děti mladšího školního věku.

S nabídkou

Učitel dá dítěti na výběr činnost a dítě si samo vybere, kterou chce. Učitel dítě pozoruje, opravuje, a pokud dítě chce, pomůže mu. Tento styl je náročný na organizaci, a proto ho není vhodný pro děti v předškolním a mladším věku. Tento styl se provádí nejčastěji u činností, kde jsou mezi dětmi nejčastější rozdíly, např. dítě si při lovení předmětu z vody určí hloubku vody.

S řízeným objevováním

Učitel si vše připraví, a dítě se snaží dovést pomocnými otázkami k řešení úkolu. Děti se snaží hledat řešení. Tento styl vede děti nejen k pohybové dovednosti, ale taky ke komunikaci s učitelem a rozvojem slovní zásoby.

Se samostatným objevováním

Učitel dá náměty pro činnost a dítě hledá řešení samo. Tento styl je založen hlavně na řešení problémů. U dětí předškolního a mladšího věku ho můžeme použít pouze u talentovaných dětí, ostatní by se jen snažily napodobit ty šikovnější.

3.5.7 Návčik plaveckých způsobů

Kterým plaveckým způsobem bychom měli začít plaveckou výuku, se mnohdy liší. U nás se nejčastěji stále vyučují jako první plavecký styl prsa, ale např. v USA je na první příčce kraul. Mnohým by se mohl zdát jako nejjednodušší plavecký způsob znak, jelikož se při něm nepotápí hlava, avšak není tomu úplně tak, ba naopak. Znak pro některé může být nejhorším jak z polohy na zádech tak díky namočením uší. Někteří ho odmítají úplně. Avšak musíme říci, že plavecký způsob znak je velmi potřebný, např. k záchrannému plavání.

Kdy začít dítě učit některý z plaveckých způsobů se liší jak v pohybových předpokladech dítěte, tak v materiálním zázemí a časových možnostech. Ideálními předpoklady, kdy začít s výukou plavecké způsobu jsou dle Čechovské (2002, str. 84) tyto:

- 1. Dítě spolupracuje na plnění úkolů, je ochotné se ve vodě učit.*
- 2. Máme možnost se dítěti ve vodě věnovat denně nebo velmi často, vždy alespoň 20 – 30 minut.*
- 3. Máme k dispozici bazén s hloubkou vody dosahující dětem po pás až po prsa nebo s hloubkou vody, kde se alespoň rodiče dokážou bezpečně pohybovat po dně, s teplou vodou (28 – 30 ° C).*
- 4. Dítě je dobře sžité s vodním prostředím, cítí se ve vodě dobře, dokáže se uvolnit.*
- 5. Dítě zvládá provést splývavé polohy na prsou a na zádech, krátký vdech a prohloubený výdech do vody, pád nebo skok z okraje bazénu do hloubky, samostatný návrat na hladinu a zaujmout polohu vznášení.*
- 6. Výhodou je zvládnutí odrazu a následného splývání s přiměřenou výdrží.*

Prvním předpokladem nácvičku pohybu je jeho správná představa. Hlavními předpoklady k vytvoření představ dle *Hocha (1975, str. 95)* jsou:

1. *Ukázka*
2. *Výklad*
3. *Názorná pomůcka*

Ukázka

Cvičitel vždy musí předvést nový cvik. Jeho úkolem je, aby dítě získalo správnou představu o nacvičovaném pohybu. Pro děti je důležité, aby cvičitel byl dobrý plavec, aby si získal u dítěte důvěru. Předvedení by mělo být pomalé, výrazně musí být vidět předváděné polohy. Pokud chceme ukázkou i komentovat, je lepší, když to udělá další osoba, abychom se my mohli dobře soustředit na předvádění. Důležité ovšem je, aby ukázka byla zařazována do výuky jen na počátku. Ukázkou může také doplňovat obrázky, fotografiemi, videem apod. Ukázkou chyby děláme jen tehdy, když ji chceme předvést i správně, nebo pokud předpokládáme, že k ní dojde, či pokud už k ní došlo.

Výklad

Výklad by měl být stručný. Rozhodně bychom neměli konkrétně popisovat. Chceme totiž, aby si děti vytvořily určitou představu a o detailech posléze přemýšlely. Výklad u dětí doplňuje názornou ukázkou a u dospělých jí může zcela nahradit.

Názorná pomůcka

Názorné pomůcky nám doplňují a zpestřují představu. Můžeme do nich zařadit fotografie, kresby apod. Své pohyby můžeme také nahrát a nahrávku pak pouštět.

Plavecký způsob prsa

Plavecký způsob prsa patří k nejstarším. Tento plavecký způsob využívají hlavně rekreační plavci a senioři. Plavecký způsob prsa je považován za velmi složitý pro děti předškolního a mladšího školního věku.

Na začátek předvedeme, jak se prsa správně plavou. Ukázka musí být technicky správná, plavána na krátkou vzdálenost a pomalá, aby si ji děti mohly dobře prohlédnout.

(Pédroletti, 2007)

Dvořáková (2002) popisuje techniku plavání prsou u malého dítěte takto:

- *Poloha těla by měla být vodorovná až mírně šikmá, zpevněná, ale ne křečovitá, bez prohnutí, končetiny nebývají propnuté, ale nesmí být povolené*
- *Hlava v prodloužení trupu*
- *Dolní končetiny – souměrný, současný pohyb, správné nastavení chodidel, může být širší záběr, nemusí být plný rozsah pohybu, dynamika pohybu jen naznačená*
- *Paže blíže povrchu, rozsah může být větší, objevuje se i větší tlak směrem dolů, mírně pěstičky*
- *Paže s dýcháním – mírně delší vdech, mírně vyšší zdvih, pomalejší návrat do splývání, nesmí přerušit v chyby způsobující přerušování pohybu*
- *Souhra – blíží se současnému pohybu, krátké splývání, delší vdech, netolerujeme závažné chyby v souhře!*

Plavecký způsob znak

Znak patří k jednoduššímu způsobu než kraul. Nejobtížnější na znaku je, abychom zaujali a udrželi znakové splývající polohy. Obecně platí, že znak (a také kraul) je vhodný pro mladší děti. Oproti prsům má znak (i kraul) jednodušší strukturu pohybu a odpovídá pohybovým zkušenostem dětí v tomto věku. Znak je také velmi doporučován ze zdravotních důvodů, protože má vliv na potíže s bolestí zad.

(Pédroletti, 2007), (Roztočil, Stloukalová, 2012)

Dvořáková (2002) popisuje techniku plavání znaku u malého dítěte takto:

- *Poloha je spíše mírně šikmá díky kolísavému podsazení pánve, hrudník nad vodou*
- *Hlava v prodloužení trupu, mírně přitažená brada nebo mírný záklon hlavy se toleruje*
- *Nohy se v zásadě pohybují nahoru a dolů, pohyb není příliš účinný, ale dokáže podpořit polohu těla, nohy pracují jen pod vodou nebo poměrně dost cákají*
- *Paže se zanořují mírně pokrčené nebo mírně od podélné osy těla, zanoření je rychlejší*
- *Paže nezabírají po křivce, ale jdou jen pod sebe*
- *Ruce se mohou dostávat do mírné pěstičky*
- *Paže nedokončuje záběr zcela napnutá*
- *Paže se vytahuje mírně od těla*
- *Paže se přenáší mírně pokrčená*
- *Souhra paží je mírně rozložená, paže se dobíhají v připázení, dovoleno jen minimálně*
- *Pohyby jsou mírně krácené a zrychlené, pozor nutné odstraňovat*

Plavecký způsob kraul

Plavecký způsob kraul je v současnosti považován za nejefektivnější plaveckou techniku.

(Čechovská, Miler, 2001)

Dvořáková (2002) popisuje techniku plavání kraulu u malého dítěte takto:

- *Poloha víc šikmá než vodorovná, zpevněná, bez prohnutí v bedrech*
- *Hlava v prodloužení trupu*
- *Nohy se v zásadě pohybují nahoru a dolů, pohyb nohou je mírný, ale stačí podporovat polohu těla*
- *Toleruje se pohyb v malém rozsahu i v rozsahu více směrem vzhůru – dítě cáká, ale nekrčí nohy příliš v kolenou*
- *Paže se zanořují mírně pokrčené*
- *Paže nezabírá zcela po esovité křivce, ale není daleko od podélné osy těla*
- *Ruce se mohou dostávat do mírné pěstičky*
- *Paže nedokončuje zcela napnutá, vytahuje se mírně od těla, přenáší se zcela napnutá*

- *Souhra paží je mírně rozložená, paže se dobíhají nebo je souhra paží téměř střídavá a paže se vůbec nedobíhají*
- *Rozkvytí ramen je nenápadný nebo trochu výraznější*
- *Dýchání je prováděno pouze na jednu stranu, nádech je delší*

3.6 Vybavení plavce a plavecké pomůcky

3.6.1 Základní vybavení

Mezi základní plavecké vybavení patří plavky, plavecká čepice, plavecké brýle a ručník.

Plavky

Nejpotřebnější k vykonávání plavání jsou plavky. Na nácvik plavání používáme tzv. sportovní plavky, nikoliv módní.

Obrázek č. 1

Plavecké brýle

Plavecké brýle slouží k ochraně našich očí před chlórem.

Obrázek č. 2

Plavecká čepice

Plavecká čepice je důležitá hlavně pro toho, kdo má dlouhé vlasy. Nejen že se sníží odpor vody, ale také nám vlasy nepadají do očí a chráníme je před chlórem.

Obrázek č. 3

3.6.2 Plavecké pomůcky

Kromě základních výše zmíněných potřeb existují také plavecké pomůcky. Některé jsou k plaveckým začátkům nezbytné, jiné nám slouží jako zpestření. V dnešní době můžeme najít spoustu pomůcek různých barev, tvarů a lehkých materiálů. Význam pomůcek spočívá dle Čechovské a Milera (2001, str. 91) v tom, *že jejich účelné využití ve vhodné etapě výuky či tréninku vytváří podmínky k odstranění některých psychických zábran, jejich vztlak umožňuje výuku nových dovedností, prvkové plavání, korekci nesprávných návyků či zařazení celé řady koordinačních cvičení.*

Plavecké desky

Plavecké desky a plováky patří k nejlepším pomůckám při výuce plavání. Dětem mohou imponovat různé tvary a barvy destiček. Desky s motivy zvířat, kytiček apod. slouží nejmenším dětem jako pomoc při základech plavání, tedy k nácviku správného dýchání a splývání. Klasické tvary desek slouží starším dětem k nácviku pokročilejších plaveckých technik – nácvik kraulových a znakových nohou apod.

Obrázek č. 4, obrázek č. 5

Nadlehčovací kroužky

Nadlehčovací kroužky jsou určeny k výuce plavání a slouží jako náhrada klasických plaveckých rukávků. Možné je také použít jako samostatnou plaveckou destičku.

Obrázek č. 6, obrázek č. 7

Nadlehčovací rukávky a pásy

Nadlehčovací rukávky se navlékají na ruce a nadlehčovací pásy kolem těla. Výhodu nadlehčovacích pásů je to, že se mohou kdykoliv připínat další a ubírat podle zdatnosti plavce. Velkou nevýhodou nadlehčovacích rukávků je, že brání dítěti v pohybu paží, také nevhodně ovlivňují plaveckou polohu a nenaučí děti splývat.

(Pokorná, Čechovská, 2007)

Obrázek č. 8, obrázek č. 9

Plavecké pontony

Plavecké pontony mají více využití. Nejen že slouží k výuce plavání, ale je možné je používat ke hrám ve vodě. Existují pontony klasických tvarů desky, ale také čtyřlístku, stromu apod. Pomocí popruhů či vodních nudlí jde pontony různé propojovat a tím nám mohou vznikat různé domečky, lodě a další.

Obrázek č. 10, obrázek č. 11

Vodolepky, vanolepky

Vanolepky a vodolepky slouží jako zpestření výuky nejmenším dětem. Snadno se nalepí k navlhčenému povrchu, např. na okrajích plaveckého bazénu, a také se dají jednoduše sundat.

Obrázek č. 12, obrázek č. 13

Vodní nudle

Vodní nudle slouží k výuce plavání ale i k vodním hrám.

Obrázek č. 14

Plavecká vesta

Plavecká vesta zajišťuje nadlehčení, teplo a pohodlí.

Obrázek č. 15

3.7 Plavecká výuka v ČR

3.7.1 Asociace plaveckých škol

Asociace plaveckých škol je sdružení, jehož členem jsou plavecké školy a další jiné subjekty, které se zabývají plaveckou výukou. Aby existoval orgán, který by zastupoval zájmy všech sdružených subjektů, jako například legislativu, financování apod., vznikla roku 1992 právě Asociace plaveckých škol. Asociace plaveckých škol také poskytuje poradenství a servisní organizaci pro členy i ostatní zájemce.

Jedinou plaveckou školou v okrese Tábor je Plavecká škola Tábor, se sídlem Kvapilova 2500 390 03 Tábor.

3.7.2 Legislativní normy plavecké výuky

Výuku plavání je nutno provádět v zařízeních, která jsou k tomu určena. Ředitel musí dodržovat hygienické podmínky, úroveň výuky a bezpečnost a ochranu dětí. Pokud je plavecká výuka realizovaná mimo školu, pak odpovědnost za děti mají pracovníci, kteří žáky na plavání doprovázejí. Vyučující dbá zvýšené pozornosti vůči neplavcům, přizpůsobuje jim hloubku bazénu.

V § 6d, zákona č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů v platném znění, se uvádí, že „*Osoba, který podle živnostenského zákona ve stavbách nebo zařízeních, jež jsou na pozemcích využívaných ke koupání fyzických osob v souvislosti s povrchovými vodami za a) provozuje tělovýchovné nebo sportovní zařízení nebo zařízení sloužící regeneraci nebo kondici, za b) poskytuje tělovýchovné nebo sportovní služby.*“

V Metodickém pokynu k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (č.j. 37 014/2005-25 ze dne 22.12.2005) nalezneme článek č. 14 o výuce plavání, který má toto znění:

- (1) „*Výuka plavání se uskutečňuje v zařízeních k tomu určených. Ředitel školy musí ověřit dodržování hygienických podmínek ze strany zařízení určeného pro výuku plavání, odbornou úroveň poskytované výuky, podmínky pro zajištění bezpečnosti a ochrany žáků. Při plavecké výuce se třída na základní škole dělí na skupiny, každou skupinu vede jeden vyučující. Nejvyšší počet žáků-plavců ve skupině je 15, žáků-neplavců 10. Pro žáky škol a tříd samostatně určených pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami se počet řídí zvláštním předpisem (§ 11 vyhlášky č. 73/2005 Sb.) Pedagogický pracovník má přehled o celém prostoru výuky a všech žácích, kteří se výuky účastní. Pedagogický pracovník pravidelně provádí v průběhu výuky překontrolování počtu žáků. Totéž se provádí při jejím zakončení.*“
- (2) *Vyučující pedagogický pracovník věnuje zvláštní péči neplavcům. Jejich výcvik se provádí podle možnosti odděleně v bazénu s odpovídající hloubkou vody.*
- (3) *Odpovědnost za bezpečnost žáků při výuce plavání, která je realizována mimo školu, nesou pedagogičtí pracovníci, kteří žáky na výuku plavání doprovázejí.*
- (4) *Za bezpečnost žáků při plavecké výuce ve školách, do doby jejich předání pedagogickým pracovníkům, jež vedou výuku, odpovídají pedagogičtí pracovníci, kteří žáky na plaveckou výuku doprovázejí. Doprovázející pedagogický pracovník je*

přítomen po celou dobu výuky. V dohodách uzavíraných o využívání cizích zařízení k plavecké výuce je nutno upravit ve smyslu těchto zásad podrobně povinnosti zaměstnanců zúčastněných stran, týkající se jejich odpovědnosti za bezpečnost žáků.

(5) Pokud v celém průběhu výuky nemůže být zachován náležitý přehled o všech jeho žácích (účastnících), pedagogický pracovník plaveckou výuku přeruší

Nové uvedení (č. j. MSMT-37471/2014 z dne 15. 1. 2015) metodického pokynu ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k zajištění výuky plavání v základních školách se podle § 2 odst. 3 vyhlášky č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky, ve znění vyhlášky č. 256/2012 Sb., pokud škola zařadí do školního vzdělávacího programu základní plaveckou výuku, uskutečňuje ji v rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin celkem během prvního stupně.

V České republice vznikají dva typy plaveckých škol:

1. Plavecká škola zřízená na základě zákona 561/2004 Sb., školský zákon, a vyhlášky c. 108/2005 Sb., o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních

2. Plavecká škola zřízena fyzickou nebo právnickou osobou na základě živnostenského zákona c. 455/1991 Sb., ve znění pozdějších předpisů

(Šimková, 2014)

3.7.3 Plavecká škola a plavecký bazén Tábor

Plavecká škola v Táboře je jedinou plaveckou školou v okrese Tábor. V roce 1982, kdy se otevřel bazén v Táboře, vznikla i plavecký škola, kterou už tehdy vedli kvalifikovaní cvičitelé. Začali vést školní kurzy, odpolední kroužky i tréninky. V současné době probíhají kurzy pro předškoláky, školní mládež i odpolední přípravky.

Jak jsem již zmiňovala, plavecký bazén vznikl roku 1982. V současné době plavecký bazén nabízí:

- *kondiční a rekreační plavání pro veřejnost*
- *plavání pro školy, organizace a zájmové kluby, plavání pro starší veřejnost, plavání pro těhotné, plavání pro kardiaky a diabetiky*

- *do všech prostor bazénu je umožněn bezbariérový vstup*
- *v areálu Plaveckého stadionu se nachází vnitřní bazén s možností využití parních komor (délka 25 m), dětský bazén pro děti do 8 let (délka 6 m), otevřený venkovní areál s brouzdalištěm a tobogánem a individuální relaxační centrum*

Velký vnitřní bazén měří 25m na délku a 16,67 na šířku. Hloubka vody je v rozmezí 1,4 – 1,7m. Teplota vody se pohybuje kolem 27° a teplota vzduchu 28,5°. Malý dětský bazén měří 6m na délku a 9m na šířku. Hloubka vody je od 0,4 – 0,9m. Voda má 30° a vzduch 31,5°. Venkovní areál s tobogány je v provozu od května do srpna. V prostoru plaveckého bazénu je ještě zabudován soubor hydrorelaxačních a rehabilitačních zařízení.

3.7.4 Bezpečnost při plavecké výuce

Při výuce plavání je potřeba věnovat pozornost bezpečnosti. Každý učitel je plně zodpovědný za zdraví a životy dětí. Ve výuce je bezesporu nejdůležitější kázeň a to po celou dobu výuky. Učitel na začátku hodiny poučí děti o tom, jak bude probíhat hodina a jaké budou jejich povinnosti. Aby děti nezačaly zlobit a aby nebyly nepozorné, je důležité, aby náplň hodiny byla zajímavá. Při skocích, hrách apod. je důležité, aby učitel dával velký pozor a hlavně aby správně cvičení zorganizoval, a aby děti cvičily pouze na jeho povel.

Velmi důležité také je, aby učitel dokázal zasáhnout kdykoliv by to bylo třeba. Učitel má znát všechny předpisy plaveckého výcviku a také zdravotní stav svých dětí. (Průšová, 1975)

Mezi pravidla pro zajištění bezpečné výuky plavání (Roztočil, Stloukalová, 2012), patří:

1. *výuky plavání se může zúčastnit jen zdravý plavec (určité výjimky může povolit pouze lékař a rodiče)*
2. *je potřebné vyžadovat písemný souhlas rodičů s plaveckým výcvikem*
3. *pedagog vyučující plavání musí ovládat záchranu tonoucího a musí umět poskytnout první pomoc*
4. *je nutné dodržovat normy o počtu žáků na jednoho pedagoga (u předškolních dětí se maximální počet dětí na jednoho pedagoga rovná jejich věku, u mladšího školního věku je to maximálně 10 dětí, ale je nutné diferencovat podle jejich biologicko-psycho-sociální úrovně a podle motorických předpokladů)*
5. *před plaveckým výcvikem si děti pedagog vyzvedává zásadně mimo bazén (vestibul, před šatnami, toto pravidlo souvisí s důležitým pravidlem pro děti a to že nesmí vstoupit do vody bez přítomnosti a bez příkazu cvičitele)*
6. *na první hodině jsou žáci seznámeni s bezpečnostními pravidly chování na bazéně, organizací hodiny, s celým prostorem bazénu*

7. *hodina se začíná a končí jakoukoliv formou nástupu především z důvodů kontroly počtu žáků*
8. *je nevyhnutelně vyžadována neustálá přítomnost a pozornost pedagoga při vyučovací jednotce plavání*
9. *dobrou organizací hodiny je možné předcházet úrazům (např. při skocích do vody, při lovení...)*
10. *je nutné dodržovat diferenciaci žáků podle biologického věku, motorických předpoklad*

3.7.5 Prvky záchranného plavání v přípravné etapě

Přípravná výuka se nejčastěji uskutečňuje v předškolním věku. Prvky záchranného plavání bychom měli zařazovat mezi plavecké dovednosti, jako například potápění obličeje se zatažením dechu. Důležité je, aby se pak potopení s hlavou propojovalo s dalšími prvky, a to potopení uší, otevření očí pod hladinou a orientací ve vodě. Důležitou součástí je také vznášení, kdy pokud dítě nenadále spadne do vody, a přidá k dobré poloze ještě máchání rukama nebo šlapání vody, je větší šance na jeho záchranu.

Nácvik poloh a potopení obličeje jsou dovednosti, které mají za úkol rozvíjet cvičitelky, popřípadě rodiče, od raného věku dítěte. Postupně v batolecím věku se dítě učí padat do vody, točit se na hladině, šlapat vodu. Dítě nedosáhne všech těchto kroků naráz, ale učí se je postupně, jak se vyvíjí. Nejdůležitější ovšem je potopení hlavy, to je ten okamžik, kdy dítě překoná první strach z vody. Tím, že se dítě začíná cítit ve vodě bezpečněji a získává z ní jistotu, je důležité, abychom my dbali na zvýšenou bezpečnost u dětí.

Čechovská a kolektiv vymezují tyto prvky vhodné pro záchranné plavání v plavecké výuce:

- *potopení obličeje (očí, uší)*
- *potopení s orientací pod hladinou - zraková kontrola (otevření očí pod hladinou)*
- *dosažení hladiny po kontrolovaném zanoření, pádu*
- *zaujmutí polohy vznášení (sebezáchovná poloha), přetočení do vznášecí polohy po zanoření, pádu*
- *vytrvalé vznášení, výdrž v sebezáchovné poloze*
- *dosažení bezpečné zóny (např. ručkování po okraji bazénu)*

4 PRAKTICKÁ ČÁST

5 HYPOTÉZY

Hč.1 : Předpokládám, že plavecký výcvik budou z 90% navštěvovat děti ve věkové kategorii 5 – 6 let.

Hč.2 : Domnívám se, že 80% rodičů má zájem o plaveckou výuku.

Hč.3 : Předpokládám, že obec či město 100% nebude finančně podporovat plaveckou výuku v MŠ.

Hč.4 : Předpokládám, že plaveckou výuku budou navštěvovat z 70% mateřské školy z měst.

6 METODY A POSTUP PRÁCE

6.1 Metody výzkumu

Jako první výzkumnou metodu v praktické části jsem použila dotazník. Dotazník řadíme k nejvíce používaným pedagogickým výzkumům. Dotazníkem se pokoušíme zjistit data a informace, názory a různé postoje respondentů k daným problémům. Do kladů dotazníků řadíme jeho snadnou administraci a také možnost oslovit velké množství respondentů. Záporům u metody dotazníku je subjektivita odpovědí a také fakt, že si respondent v případě uzavřeného dotazníku musí vybrat nějakou odpověď, ačkoliv pokud by byl dotazník otevřený, odpověděl by třeba jinak. Záporů však můžeme jistým způsobem zmírnit – závisí to na délce a na přesné formulaci otázek. (Pelikán, 2007)

Dotazník, který jsem vytvořila, má celkem 12 otázek, z toho je 8 uzavřených otázek a 4 otevřené otázky. Otázky jsem se snažila formulovat tak, aby byly jasné, výstižné a nezabraly respondentům příliš času.

Dotazník byl vytvořen na webové stránce survio.cz, kde respondenti jednoduše doplnili nebo krátce vyplnili odpovědi.

Druhou metodou, kterou jsem ve výzkumu využila, byl rozhovor. Rozhovor je technika, při které se nepoužívá písemné vyjádření respondenta, ale ústní. Pod slovem rozhovor si můžeme představit volnou komunikaci mezi respondentem a výzkumníkem. Oproti tomu při interview máme otázky promyšlené, připravené. Někteří autoři však používají slovo interview pro oba přístupy, ale rozlišují to tím, že ke slovu interview přidají strukturovaný/nestrukturovaný. Nestrukturovaný je takový, který známe z běžné denní komunikace – výměna názorů a zpětná reakce na ně. Strukturovaný je takový, kdy nám respondent předem odpovídá na připravené otázky. Ve své práci jsem použila nestrukturovaný rozhovor. (Pelikán, 2007)

6.2 Postup práce

Připravený dotazník jsem rozeslala e - mailem do 31 mateřských škol v okrese Tábor. Tedy z celkového počtu mi dotazník vyplnilo 19 mateřských škol, což činí 61,30%, 12 mateřských škol, tedy 38,70, se mi neozvalo vůbec. Následně jsem shromážděné výsledky zpracovala a zjistila konkrétně, které mateřské školy vyplnily a které ne.

Rozhovor probíhal s vedoucí plavecké školy v Táboře 8. 6. 2015. Nejprve jsem pokládala otázky já, a poté mi informace ještě doplňovala vedoucí plavecké školy. Byla velice vstřícná a ochotná, i přesto, že měla mnoho práce s přípravou nové plavecké sezony, která začne v září 2015. Rozhovor jsem zformulovala a vytvořila si tak představu o plavecké výuce v Táboře.

7 VÝSLEDKY VÝZKUMU

7.1 Dotazník

Dotazník, který jsem rozesílala mateřským školám, obsahoval tyto otázky:

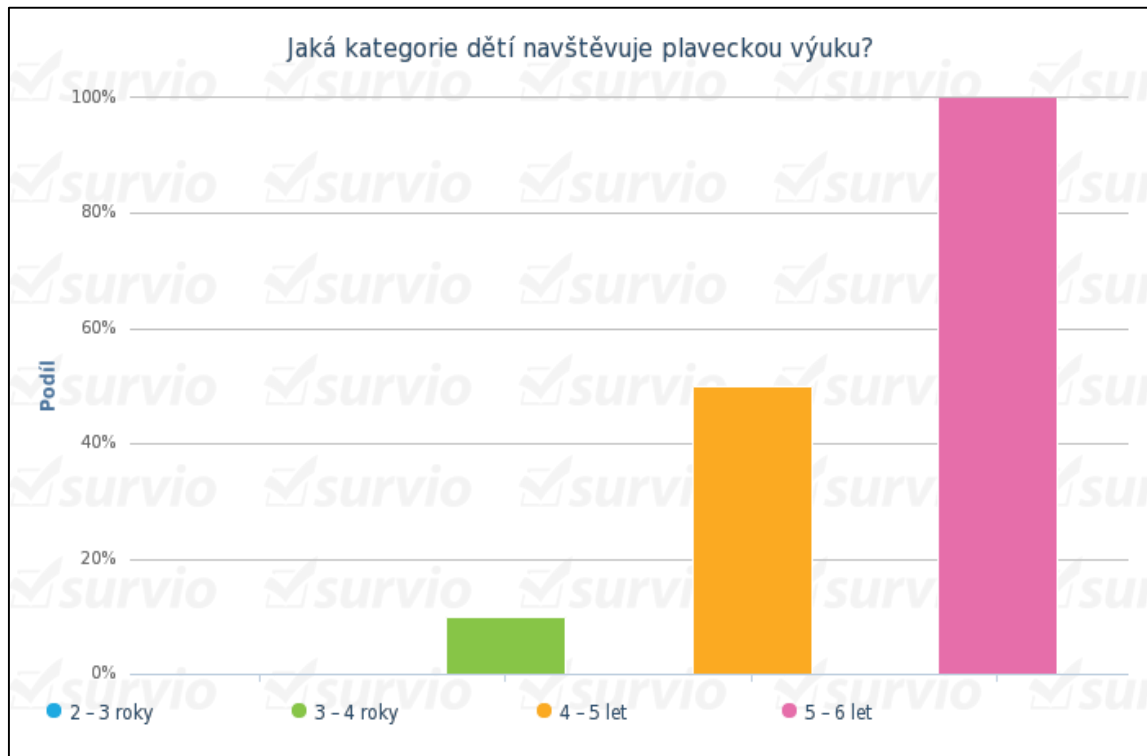
1. Název Vaší mateřské školy.
2. Celkový počet dětí v mateřské škole.
3. Navštěvuje Vaše mateřská škola výukové lekce plavání?
4. V jakém poměru (chlapci: děvčata) navštěvují děti plaveckou výuku?
5. Jaká kategorie dětí navštěvuje plaveckou výuku?
6. V jakých frekvencích lekce probíhají?
7. Kdo plaveckou lekci vede?
8. Kde bazén navštěvujete?
9. Jak se do bazénu dopravujete?
10. Mají rodiče zájem o plaveckou výuku?
11. Získáváte nějakou finanční podporu od vedení obce či města?

Prvním bodem v dotazníku bylo vyplnit název mateřské školy, z čehož jsem se dozvěděla nejen, o kterou mateřskou školu se jedná, ale hlavně odkud mateřská škola je, zda z obce/vesnice či z města. Poté mne zajímalo, jaký je počet dětí v mateřské škole, abych později mohla zjistit, kolik dětí dochází na plaveckou výuku.

Otázka č. 3 byla velmi zásadní, a to z toho důvodu, že z odpovědí na ní jasně vyplynulo, kolik mateřských škol navštěvuje výukové lekce plavání. Z 19 mateřských škol, které dotazník vyplňovaly, odpovědělo ANO 10 mateřských škol, čili 53% mateřských škol a 9 mateřských škol NE, a to 47%.

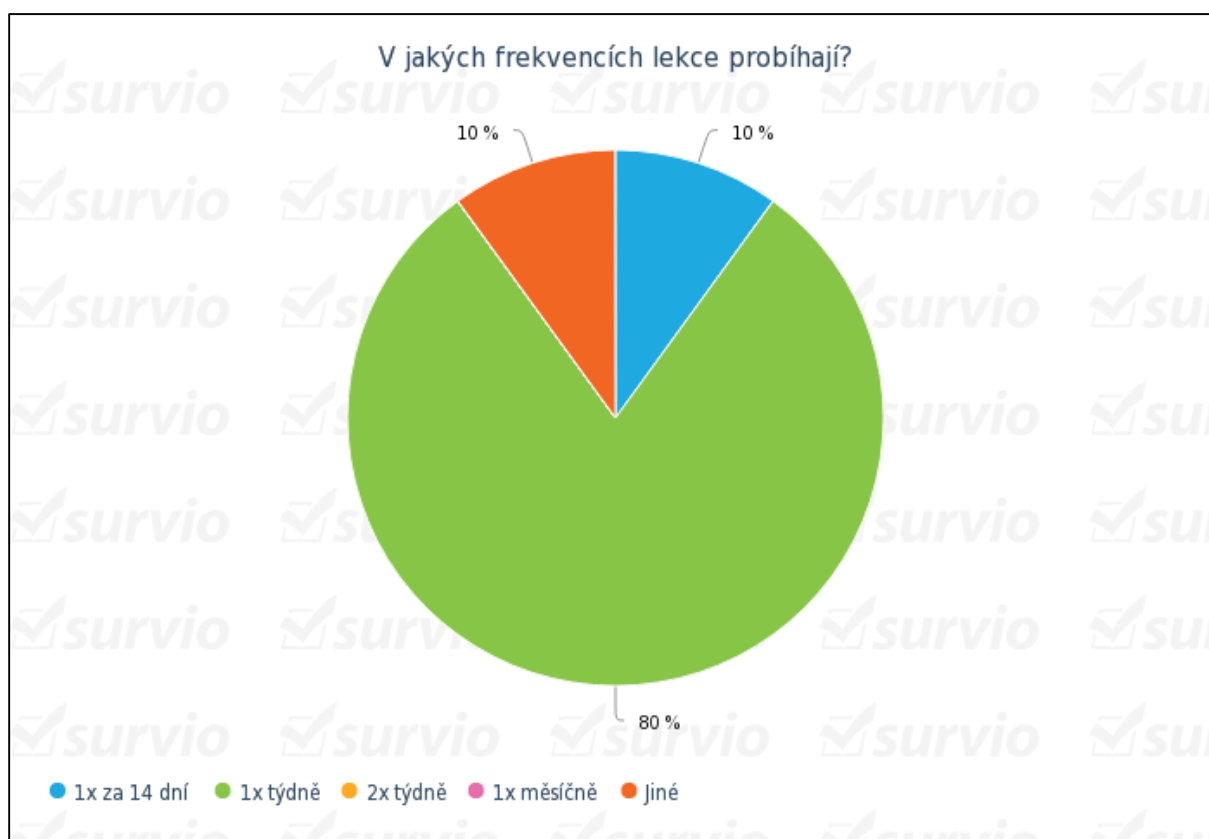
Otázka č. 4 pak řešila poměr chlapci: děvčata navštěvující výuku. Výsledek ukázal, že chlapců je více než děvčat, tedy 93:69, 57% chlapců a 43% děvčat.

Otázka č. 5



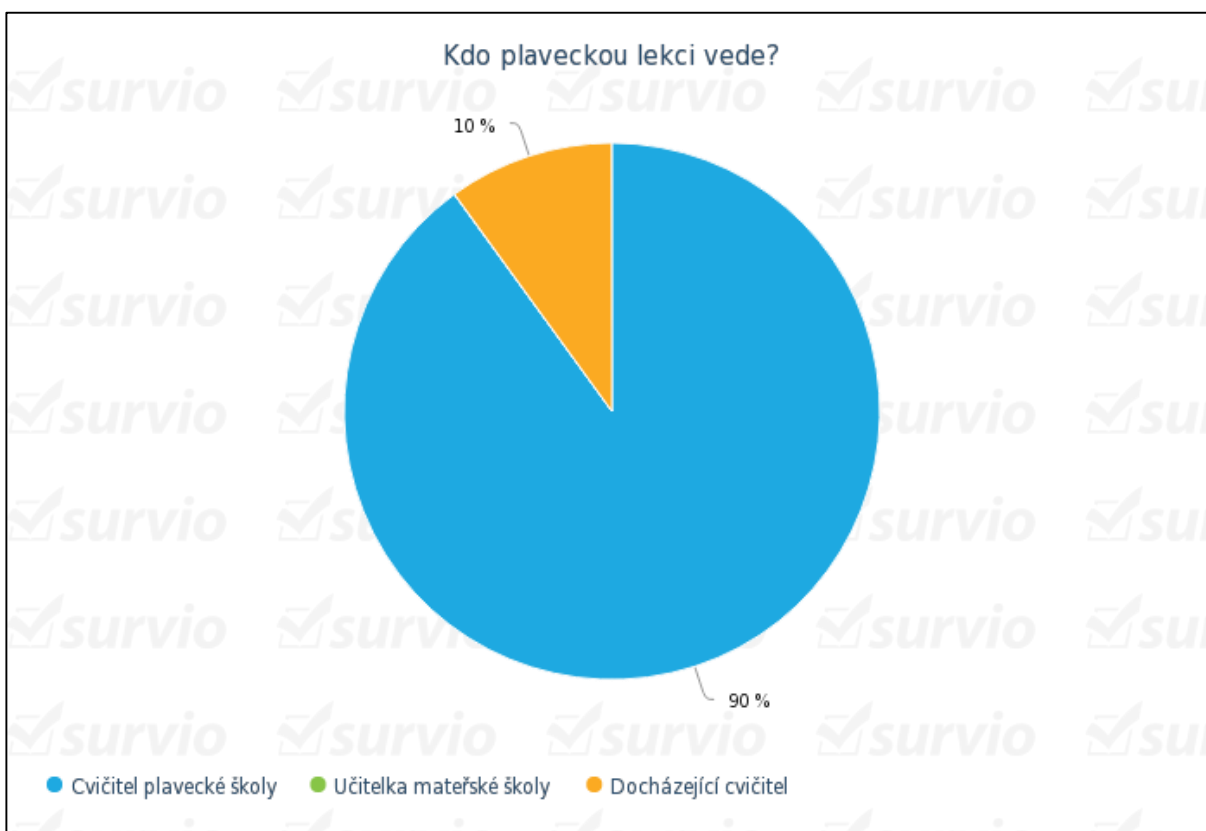
Jak jsem předpokládala, na plavecký výcvik dochází nejčastěji děti v období 5 – 6 let, méně pak děti v období 4 – 5 let a v malé míře děti mezi 3 – 4 rokem.

Otázka č. 6



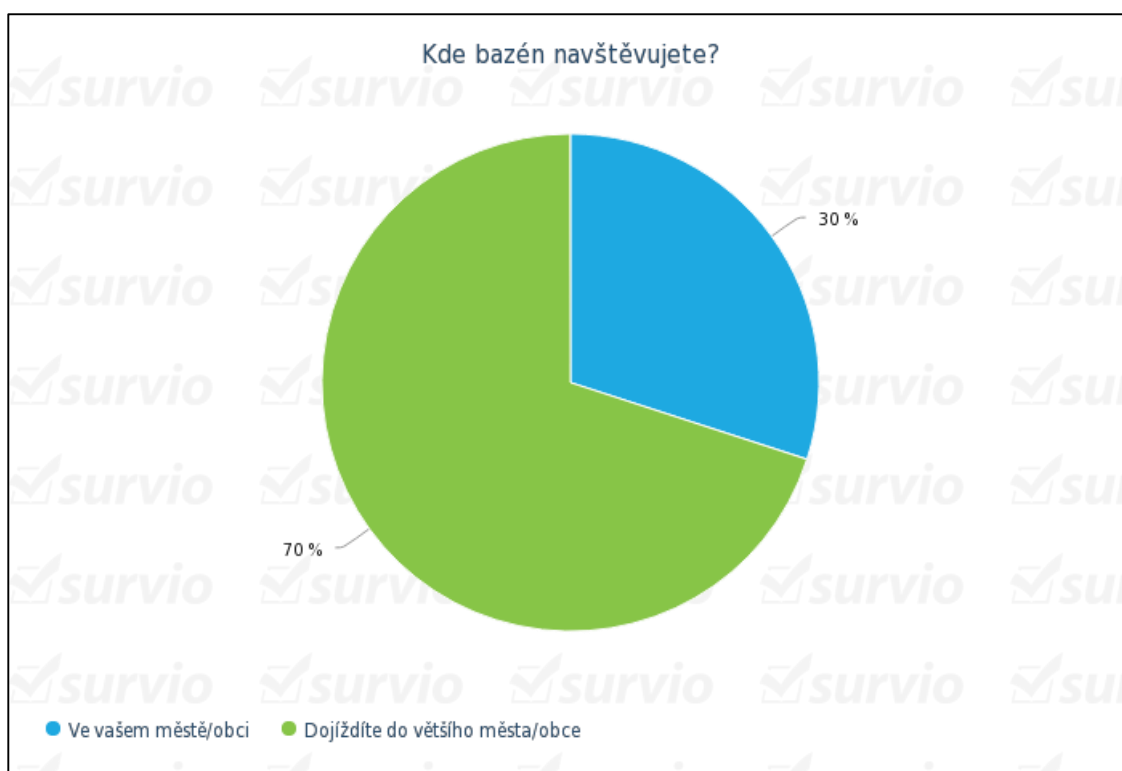
Z dalšího grafu vyplývá, že 80% mateřských škol dochází na plaveckou výuku 1x týdně, 10% 2x týdně a dalších 10% 1x za 14 dní. Výuková lekce trvá 45 minut. Žádná z mateřských škol, které dotazník vyplnila, nevedla docházku na plavecký výcvik ve frekvenci 1x za měsíc nebo jinou variantu.

Otázka č. 7



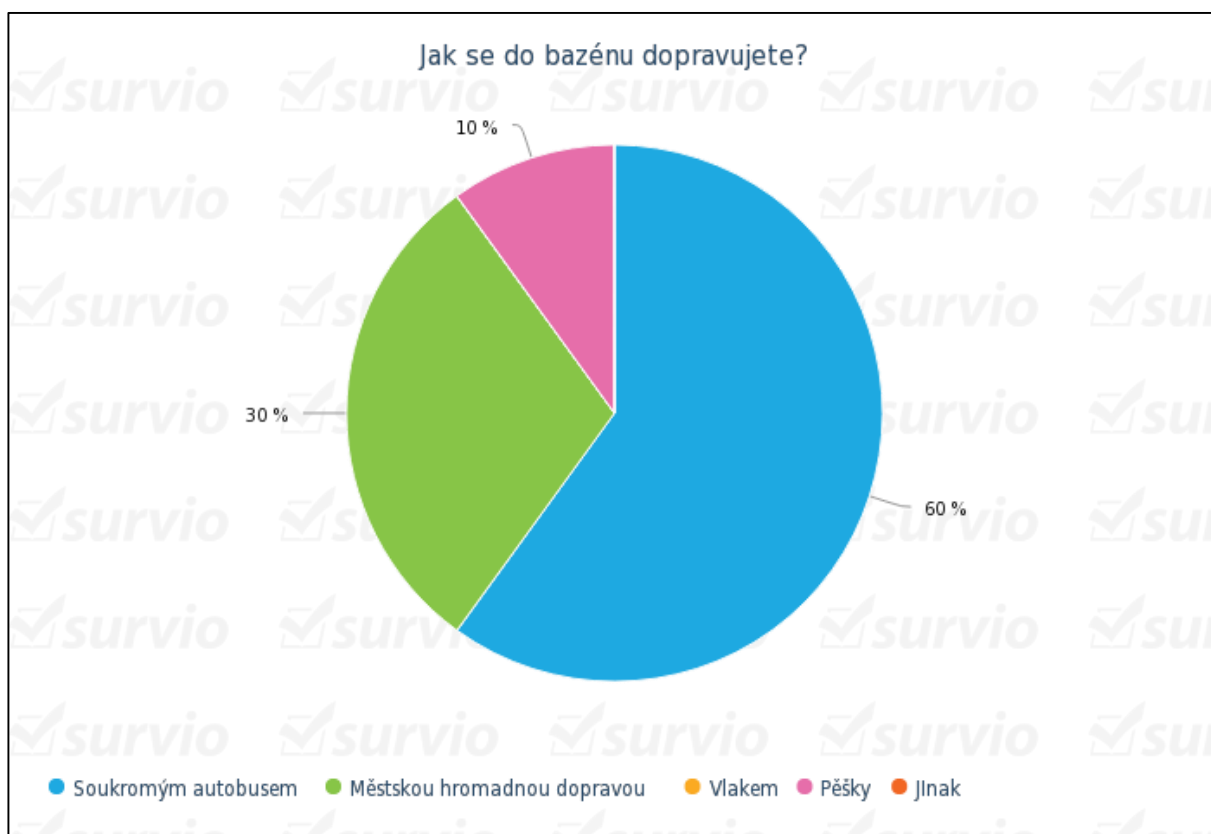
U otázky č. 7 jsem se ptala, kdo danou plaveckou lekci vyučuje. Jelikož plaveckou školu, do které mateřské školy dochází (budu o ní mluvit ještě později) znám, velice mne překvapilo, že v 10% vede plaveckou výuku docházející cvičitel. Z 90% pak vede plaveckou lekci cvičitel plavecké školy. Mezi docházejícími, dle mého zjištění, nejsou učitelky mateřské školy

Otázka č. 8



Z grafu můžeme vyčíst, že 70% mateřských škol dojíždí na plavecký výcvik do většího města, a 30% má bazén ve svém městě. V obou případech se jedná o město Tábor, jelikož v okrese Tábor je plavecký bazén pouze v Táboře. Z tohoto grafu proto také vyplývá, že větší návratnost dotazníku jsem měla z mateřských škol z obcí, popřípadě vesnic.

Otázka č. 9

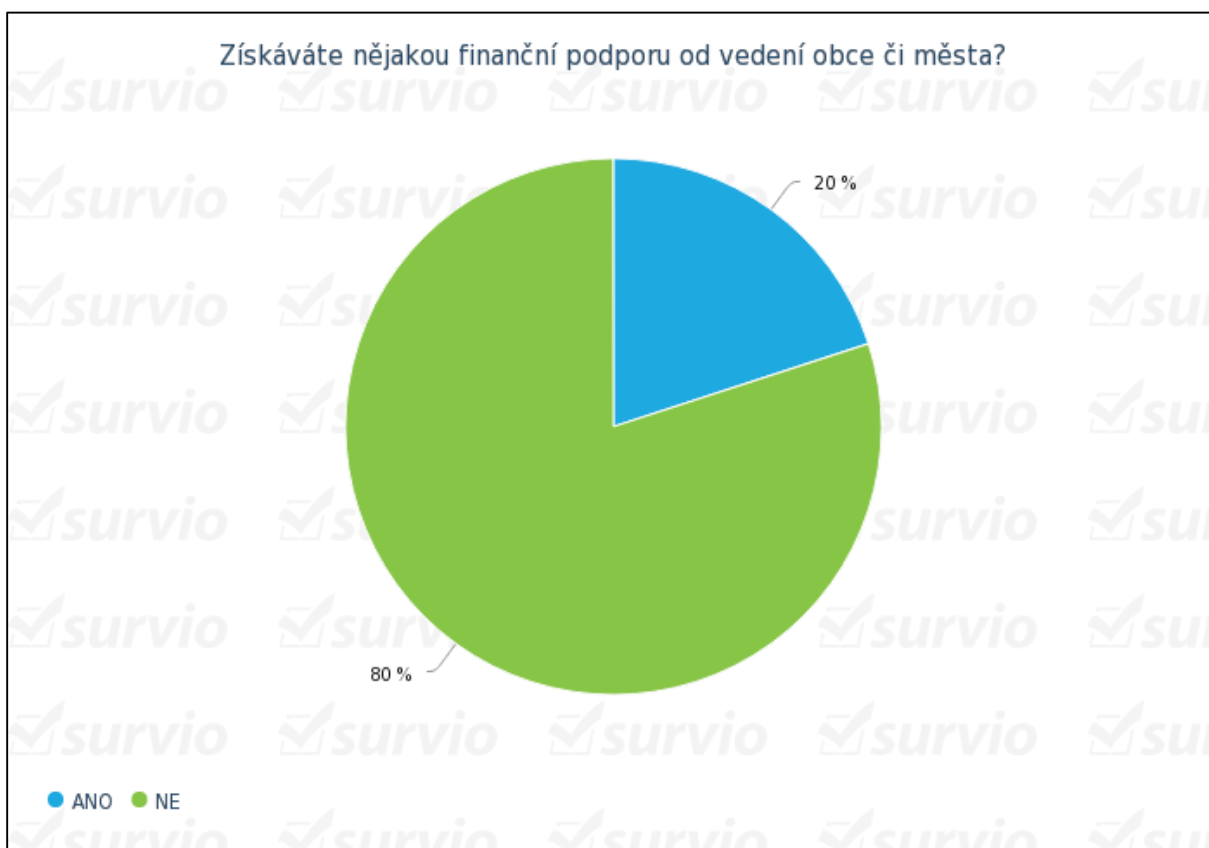


Z grafu č. 9 můžeme vidět, že 60% mateřských škol si pronajímá soukromý autobus na odvoz dětí na plavecké výukové lekce, 30% využívá městskou hromadnou dopravu a 10% chodí pěšky. I zde se nám potvrzuje, že více mateřských škol, které vyplnily dotazník, byly z obcí či vesnic.

Otázka č. 10

Na mou otázku, zda mají rodiče zájem o plaveckou výuku, odpověděly všechny mateřské školy ANO. Myslím, že zájem rodičů může být i u mateřských škol, které plaveckou výuku nenavštěvují.

Otázky č. 11



Z poslední grafu můžeme vyčíst, že z 80% město ani obec finančně nijak nepodporují plaveckou výuku. Pouze 20% mateřských škol dostává příspěvky na plaveckou výuku.

7.2 Rozhovor

Na základě telefonické domluvy jsem vedla rozhovor s vedoucí plavecké školy v Táboře. Některé informace byly překvapivé, s jinými jsem byla seznámena už v době, kdy jsem sama jako dítě navštěvovala plaveckou výuku.

V tomto školním roce absolvovalo přípravnou plaveckou výuku v Táboře 829 dětí z mateřských škol. Děti projdou 10 lekce. Každá lekce má 45 minut a koná se jednou za týden. Z 1. tříd absolvovalo plaveckou výuku 499 dětí, z 2. tříd 635 dětí, z 3. tříd 745, ze 4. tříd 288 a z 5. tříd 22 dětí. Odpoledních přípravných kurzů pro děti a pro rodiče s dětmi ve věku 3 – 5 let se zúčastnilo v letošním roce 492 dětí. U odpoledních kurzů proběhlo za rok také 10 lekcí, ale každá trvala 60 minut. Tyto přípravy probíhají, oproti plaveckým výukám v rámci školy, po celý rok. Děti, které projdou přípravnými kurzy, mohou dále pokračovat v plavání, a to dle vlastního výběru – vodní pólo, synchronizované plavání, a triatlon. V plavecké škole je 6 instruktorek plavání a 3 brigádnice.

Přípravná plavecká výuka tedy probíhá 1x za týden 45 minut. Paní učitelky předají děti instruktorkám, které si je rozdělí podle věku a popřípadě také podle toho, jak se děti bojí. Většinou výuku vede 6 instruktorek a každá z nich má přibližně 4 – 5 dětí. Na uvítanou se přivítají a řeknou si, co se budou učit. Na suchu ještě udělají krátkou rozcvičku. Každou lekci na začátku bublají u žlábků. Poté většinou celá výuka pokračuje formou hry. Velký důraz kladou na dýchání do vody a splývání v obou polohách. Tyto děti jsou pouze v malém bazénu, až ke konci hodiny pokud chtějí, mohou si do bazénu např. zaskákat. Nacvičují kraulové a znakové nohy (nejdříve znakové a až pak kraulové), ale pokud má dítě tendenci dělat prsové nohy, podporují ho a pomáhají mu v zdokonalování. Na konci výuky dostávají tzv. mokré vysvědčení a také známku. Děti v mateřské škole dostávají vždy jedničku.

Je důležité zmínit, že plavecká škola v Táboře je jedinou v okrese Tábor, a proto zde zmiňuji konkrétně průběh výuky v plavecké škole v Táboře.

8 DISKUZE

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala plaveckou činností mateřských škol v okrese Tábor. Zjišťovala jsem podmínky, možnosti plavecké výuky a návštěvnost mateřských škol na plaveckých výukách. Nejvíce mě však zajímalo, zda se plavecké výuky budou zúčastňovat více školy z obcí a vesnic, nebo hlavně z velkých měst.

Při zpracování teoretické části jsem se snažila čerpat z co nejvíce možných dostupných knih, které jsem měla možnost sehnat. Rozebrala jsem plavecké dovednosti, rozdělila organici plavecké výuky, shrnula si jednotlivé nácviky plaveckých způsobů a k závěru zdůraznila bezpečnost při plavecké výuce.

Z rozhovoru s vedoucí plavecké školy v Táboře jsem si odnesla mnoho poznatků a faktů o plavecké výuce a dozvěděla se mnoho pro zpracování praktické části. Oceňuji ochotu vyplnění dotazníků ředitelkám/ředitelům mateřských škol i čas na rozhovor s vedoucí plavecké školy.

Všechny otázky, které jsem v dotazníku mateřským školám položila, byly velkým přínosem pro mou práci. Výukové lekce, které probíhají nejčastěji 1x týdně, navštěvují více chlapani než děvčata. Plaveckou výuku z 90% vede cvičitel plavecké školy, což mi potvrdila i vedoucí plavecké školy v Táboře. Z dotazníku jsem se také dozvěděla, že se mateřské školy na plavecké výuky dopravují nejčastěji svým soukromým autobusem.

Hč. 1 : Předpokládám, že plavecký výcvik budou z 90% navštěvovat děti ve věkové kategorii 5 – 6 let.

Tato hypotéza se mi potvrdila. Nejčastější věkovou kategorií navštěvující plaveckou výuku jsou děti ve věku 5 – 6 let. Některé mateřské školy nabízejí plaveckou výuku pouze takto starým dětem. I plavecká škola v Táboře tyto děti vyučuje, a to nejen v rámci plavecké výuky s mateřskou školou, ale také jako odpolední kroužek. Důvodem, proč výuku nenavštěvuje tolik mladších dětí, tedy dětí mladších 5 let, může být strach ze strany rodičů, raději je vezmou právě buď na plavecký kroužek či klasické plavání s rodiči, které plavecká škola také provozuje.

Hč. 2 : Domnívám se, že 80% rodičů má zájem o plaveckou výuku.

Zájem rodičů o plavecké výuky byl z výsledku dotazníků 100%. V dnešní době je plavecká výuka velmi populární, a proto jsem o tomto faktu ani nepochybovala.

Hč. 3 : Předpokládám, že obec či město 100% nebude finančně podporovat plaveckou výuku v MŠ.

Tato hypotéza mě velmi překvapila. Myslela jsem si, že výsledek bude 100%, a to že školky nedostávají příspěvek na plaveckou výuku. Výsledek je ale nakonec takový, že 20% mateřských škol dostává příspěvek. Musím říct, že to pro mne bylo opravdu velkým překvapením, ještě jsem se s žádnou takovou mateřskou školou nesetkala – jednalo se o mateřské školy z obcí/vesnic.

Hč. 4 : Předpokládám, že plaveckou výuku budou navštěvovat ze 70% mateřské školy z měst.

Tato hypotéza se mi nepotvrdila. Myslela jsem, že většina mateřských škol z měst bude výuku navštěvovat. Ovšem mylila jsem se. Prvním důkazem je typ dopravy mateřských škol na plaveckou výuku – 60% se dopravuje soukromým autobusem, což vypovídá o tom, že mateřské školy dojíždějí z větší dálky, kde linková doprava nejezdí tak často nebo vůbec, a najímají si tak soukromé autobusy. Dalším faktem je počet mateřských škol, které odpověděly na dotazník. Více škol, které na dotazník odpověděly, byly z obcí či vesnic. Oproti tomu ti, kteří uvedli, že plavat nechodí, byly z větší části mateřské školy z měst.

V rozhovoru, který jsem prováděla s vedoucí plavecké školy, mne velice překvapilo, kolik dětí absolvuje plavecký výcvik ve věku 3 – 5 let. Vzhledem k tomu, že dotazník vyplnilo z 31 dotázaných mateřských škol 19, a z toho 9 mateřských škol odpovědělo, že výcvik nenavštěvuje, vyplývá, že plaveckou školu v Táboře navštěvují školky nejen z okresu Tábor.

V rozhovoru mě také velice překvapilo, že se děti z mateřských škol neučí ve velkém bazénu, nýbrž v malém. Většinou jsem se totiž setkala vždy s tím, že i děti z mateřských škol se učily ve velkém, hlubokém bazénu. Podle mého názoru, čím je dítě mladší, tím lépe se smíří s tím, že je pod ním hloubka, než když později, kolem 6 roku má jít plavat do velkého bazénu a je to chvíle, kdy v podstatě nemá na výběr.

9 ZÁVĚR

Bakalářská práce řešila plaveckou výuku v okrese Tábor. Hlavní cílem bylo zjistit, jaké jsou možnosti a obsah plavecké výuky v okrese Tábor. Vzhledem k tomu, že v okrese Tábor je jen jedna plavecká škola, a to v Táboře, zaměřila jsem se konkrétně na ní.

Z výzkumu vyplynulo, že o plaveckou výuku je velký zájem z řad rodičů. Věková skupina dětí, které nejčastěji navštěvuje plavecký výcvik je v období 5 – 6 let.

Velice překvapena jsem byla výsledkem, co se týče finanční podpory měst či obcí s dvaceti procentním výsledkem. Obvykle, když jsem se v mateřských školách na finanční podporu ptala, mi bylo řečeno, že žádná není.

Největším překvapením pro mne bylo to, že návštěvnost plaveckých výuk je větší z obecních a vesnických mateřských škol. Myslím si, že tyto školky v této době rozkvétají a dělají vše pro to, aby přilákali děti a jejich rodiče právě na množství kroužků. Snaží se, aby rodiče své děti nedovázeli do větších měst, a proto jim chtějí poskytnout velké množství nejrůznějších zájmových aktivit. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že většina menších školek na vesnicích, které jsem navštívila, měla velké množství kroužků a zájmů navíc pro děti i rodiče.

Domnívám se, že plavecká výuka je velice důležitá, a že je velká škoda mateřských škol, které výuku nenavštěvují. Ať už jde o nulovou finanční podporu či nezájem z řad rodičů, mateřská škola by se měla snažit zařadit plaveckou výuku do svého programu.

10 SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ

1. ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči*. 1. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o, 2002. ISBN 80-247-0211-8.
2. ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 1. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o, 2001. ISBN 80-247-9049-1.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. 2. Velké Bílovice: TeMi CZ, s.r.o, 2009. ISBN 978-80-87156-26-1.
4. HOCH, Miloslav. *Učte děti plavat*. 1. Praha: Olympia, 1980. ISBN 27-007-80.
5. HOCH, Miroslav, Vladimír ČERNUŠÁK A KOL., K. JUŘINA, Z. HOFER a J. PRŮŠOVÁ. *Plavání*. 2. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975. ISBN 14-565-75.
6. MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. 1. Praha: Grada publishing, a.s., 2005. ISBN 80-247-0870-1.
7. PÉDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání: Jak děti od malička zvykat na vodu a učit plavat*. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-205-8.
8. PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 1. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-7184-569-0.
9. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. 2. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
10. VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. 1. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0841-3.

Internetové zdroje:

1. FRANTOVÁ, Michaela. *Výuka plavání dětí předškolního věku* [online]. Brno, 2008 [cit. 2016-03-12]. Dostupné z:
http://is.muni.cz/th/176326/fsps_b/Frantova_Michaela_-_bakalarska_prace.pdf.
Bakalářská. MASARYKOVA UNIVERZITA. Vedoucí práce PaedDr. Miloš Lukášek, Ph.D.
2. FRÖHLICHOVÁ, Miroslava. *Pedagogická diagnostika dětí předškolního věku jako výchozí bod pro rozvoj oslabených funkcí* [online]. Brno, 2009 [cit. 2016-03-12]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/135661/pedf_m/Diplomova_prace.pdf. Diplomová. MASARYKOVA UNIVERZITA. Vedoucí práce PhDr. Dana Brožová.
3. *Prvky záchranného plavání v jednotlivých etapách plavecké výuky* [online]. , 8 [cit. 2016-03-12]. Dostupné z:
<file:///C:/Users/Lidu%C5%A1ka/Downloads/Prvky%20z%C3%A1chrann%C3%A9ho%20plav%C3%A1n%C3%AD%20v%20jednotliv%C3%BDch%20etap%C3%A1ch%20plaveck%C3%A9%20v%C3%BDuky.pdf>
4. Plavecká škola Uherské Hradiště. *Plavecká škola Uherské Hradiště* [online]. 2010 [cit. 2016-03-12]. Dostupné z: <http://www.plaveckaskolauh.cz/o-skole/legislativa/zakony-a-vyhlasaky>
5. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. [cit. 2016-03-12]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/12784?highlightWords=Plaveck%C3%A1+v%C3%BDuka>
6. *Vemeste* [online]. [cit. 2016-03-12]. Dostupné z:
<http://www.vemeste.cz/2012/05/plavani-deti-predskolniho-veku/>
7. *Tzmt* [online]. [cit. 2016-03-12]. Dostupné z: <http://www.tzmt.cz/plavecky-stadion.php>
8. *Plavecká škola při TJ Tábor* [online]. [cit. 2016-03-12]. Dostupné z:
<http://www.plaveckaskolatabor.cz/kurzy.html>

9. Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (č.j. 37 014/2005-25 ze dne 22.12.2005). *Věštník* [online]. 2006, **LXII**, 17 [cit. 2016-03-12]. Dostupné z:
[file:///C:/Users/Lidu%C5%A1ka/Downloads/V%C4%9Bstn%C3%ADk%20M%C5%A0MT_MP_2-2006%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Lidu%C5%A1ka/Downloads/V%C4%9Bstn%C3%ADk%20M%C5%A0MT_MP_2-2006%20(1).pdf)
10. ROZTOČIL a STLOUKALOVÁ. *Didaktika plavání aneb skripta nanečisto* [online]. Hradec Králové, 2012 [cit. 2016-03-12]. Dostupné z:
<https://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjN2LbMvLvLAhWiYpoKHSfIAdAQFggbMAA&url=http%3A%2F%2Flide.uhk.cz%2Fpdf%2Fucitel%2Froztoto1%2FSkripta%2520nane%25C4%258Disto.doc&usg=AFQjCNGKFbl46eXefxB9TNCtl5lwxKzang&sig2=Q2TW22uNQucjHnWUdnngwg>
11. HOFÍRKOVÁ, Pavla. *Základní plavecký výcvik na školách s rozdílnými podmínkami* [online]. Brno, 2006 [cit. 2016-04-11]. Dostupné z:
is.muni.cz/th/13086/fsps_b/bakalarska_prace.doc. Bakalářská. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce PaedDr. Miloš Lukášek, Ph.D.

11 SEZNAM PŘÍLOH

1. Příloha - obrázky

Obrázek č. 1 – plavky

Obrázek č. 2 – plavecké brýle

Obrázek č. 3 – plavecká čepice

Obrázek č. 4 – deska klasická

Obrázek č. 5 – deska pro nejmenší

Obrázek č. 6 – pěnový kroužek

Obrázek č. 7 – nadlehčovací kroužek

Obrázek č. 8 – nadlehčovací rukávky

Obrázek č. 9 – nadlehčovací pásy

Obrázek č. 10 – plavecký ponton

Obrázek č. 11 – plavecký ponton s otvorem

Obrázek č. 12, č. 13 – vanolepky

Obrázek č. 14 – vodní nudle

Obrázek č. 15 – plavecká vesta

Obrázek č. 1



Obrázek č. 2



Obrázek č. 3



Obrázek č. 4



Obrázek č. 5



Obrázek č. 6



Obrázek č. 7



Obrázek č. 8



Obrázek č. 14



Obrázek č. 15



2. Příloha – grafy

Graf č. 1 – Jaké kategorie dětí navštěvují plaveckou výuku?

Graf č. 2 – V jakých frekvencích lekce probíhají?

Graf č. 3 – Kdo plaveckou lekci vede?

Graf č. 4 – Kde bazén navštěvujete?

Graf č. 5 – Jak se do bazénu dopravujete?

Graf č. 6 – Získáváte nějakou finanční podporu od vedení obce či města?

3. Příloha – dotazník

1. Název Vaší mateřské školy.
2. Celkový počet dětí v mateřské škole.
3. Navštěvuje Vaše mateřská škola výukové lekce plavání?
4. V jakém poměru (chlapci: děvčata) navštěvují děti plaveckou výuku?
5. Jaká kategorie dětí navštěvuje plaveckou výuku?
6. V jakých frekvencích lekce probíhají?
7. Kdo plaveckou lekci vede?
8. Kde bazén navštěvujete?
9. Jak se do bazénu dopravujete?
10. Mají rodiče zájem o plaveckou výuku?

4. příloha – Mokrě vysvědčení



MOKRĚ VÝSVĚDČENÍ

Jméno a příjmení



UPLAVAL-A 10 m

.....
datum, razítko, podpis



UPLAVAL-A 25 m

.....
datum, razítko, podpis



UPLAVAL-A 200 m

.....
datum, razítko, podpis

OBRÁT

5. Příloha – seznam dotazovaných mateřských škol

MŠ a ZŠ Tábor, Čsl. Armády

Církevní MŠ Tábor

MŠ Sezimovo Ústí, Lipová

MŠ Jahůdka, Bechyně

ZŠ a MŠ Borotín

MŠ Veselí nad Lužnicí, Blatské sídliště

ZŠ a MŠ Tábor, Husova

ZŠ a MŠ Sezimovo Ústí, 9. května

ZŠ a MŠ Malšice

ZŠ a MŠ Ratibořské hory

ZŠ a MŠ Želeč

ZŠ a MŠ Choustník

ZŠ a MŠ a poskytovatel sociálních služeb, Kaňka

ZŠ a MŠ Jistebnice

ZŠ a MŠ Nadějkov

ZŠ a MŠ Dražice

MŠ Zahrádka Sezimovo Ústí

ZŠ a MŠ Tábor, Míková

MŠ Soběslav, Nerudova

ZŠ a MŠ Helsinská

ZŠ a MŠ Opařany

MŠ Planá nad Lužnicí

ZŠ a MŠ Tučapy

ZŠ a MŠ Slapy

ZŠ a MŠ Sudoměřice u Bechyně

MŠ Zahradní, Čekanice

MŠ Chýnov

MŠ Tábor, Sokolovská

MŠ U Zastávky, Veselí nad Lužnicí

MŠ Tábor, Kollárova

MŠ Milady Jungmanové, Mladá Vožice

MŠ Stádlec

MŠ Tř. Čsl. Armády, Veselí nad Lužnicí