

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



**Výuka plaveckého způsobu znak
dětí mladšího školního věku**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Jitka Pokorná

Vypracovala:

Zuzana Vopálenská

Praha, duben 2011

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Praze, dne 11.4. 2011

.....

podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Děkuji vedoucí diplomové práce Mgr. Jitce Pokorné za poskytnutí podkladových materiálů, cenných rad a připomínek při zpracování diplomové práce.

Abstrakt

VÝUKA PLAVECKÉHO ZPŮSOBU ZNAK DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Cíle: Hlavním cílem práce je sestavení vyučovacího postupu osvojování plaveckého způsobu znak u dětí mladšího školního věku a vytvoření digitálního videozáznamu postupových kroků resp. cvičení vhodných pro zvolenou věkovou kategorii. Demonstrátory videopořadu budou děti mladšího školního věku od 6 do 9 let.

Metody: V této práci jsme v první a v druhé etapě zaměřili na shromažďování dat z literatury a jeho následné zpracování do metodické řady cvičení. Ve třetí etapě jsme využili zpracovaný scénář ke zpracování videozáznamu.

Výsledky: Zjištěné poznatky této práce uvádějí možný postup výuky plaveckého způsobu znak u dětí mladšího školního věku.

Klíčová slova: didaktika tělesné výchovy – plavání, znak, mladší školní věk

Abstract

TEACHING OF BACKSTROKE SWIMMING YOUNGER SCHOOL AGE CHILDREN

Objectives: The main objective of this thesis is to create a digital video recording of a contemporary teaching method of backstroke swimming technique with younger school age children. A group who are from 6 to 9 years old participate in the research work.

Methods: In this thesis we have in the first and second phase focused on collection datas from the literature and its other processing into a methodical series of exercises. In the third stage we used the Scenarios for video processing.

Results: Findings of the thesis indicate a possible procedure for teaching backstroke swimming style with younger school age children.

Keywords: didactics of physical education - swimming, backstroke, younger school age

Obsah

1. ÚVOD.....	9
2. TEORETICKÁ ČÁST	11
2.1 Charakteristika vývojového období - mladší školní věk.....	11
2.1.1 Fyziologické odlišnosti	12
2.1.2 Psychický vývoj a motorická docilita.....	13
2.2 Motorické učení	14
2.2.1 Úrovně a fáze motorického učení	15
2.2.2 Motorického učení v plavání	18
2.2.2.1 Etapy plavecké výuky.....	20
2.3 Didaktická východiska plavecké výuky.....	23
2.3.1 Vyučovací postupy	23
2.3.2 Vyučovací metody a styly.....	25
2.3.3 Organizace a bezpečnost vyučovací jednotky	28
2.4 Technika a didaktika plaveckého způsobu znak	31
2.4.1 Současná technika znak	32
2.4.1.1 Nácvik splývavé polohy na zádech.....	36
2.4.1.2 Nácvik činnosti dolních končetin	38
2.4.1.3 Nácvik činnosti horních končetin.....	41
2.4.1.4 Rotace a celková souhra v technice znak	44
3 PROBLÉM, CÍLE A ÚKOLY	51
3.1 Problém.....	51
3.2 Výzkumné otázky.....	52
3.3 Cíl práce	52
4 METODIKA	53
4.3 Metody výzkumu.....	53
4.4 Výzkumný soubor	54
4.5 Rozsah platnosti.....	55
4.6 Požadavky na materiální zabezpečení projektu	55
5 VÝSLEDKY	56
5.1 Didaktické podklady pro scénář.....	56

5.2	Scénář natáčení s technicko - didaktickým slovním komentářem	58
5.2.1	Informace o scénáři.....	57
5.2.2	Scéna 1 - Výklad a ukázka techniky znak – celková souhra, uvedení do problematiky	58
5.2.3	Scéna 2 Rozvoj základní plavecké dovednosti - splývání	62
5.2.4	Scéna 3 Nácvik činnosti dolních končetin v technice znak.....	66
5.2.5	Scéna 4 Nácvik činnosti horních končetin v technice znak.....	73
5.2.6	Scéna 5 Nácvik souhry v technice znak.....	81
5.3	Videopořad.....	85
6	DISKUSE.....	86
7	ZÁVĚR.....	89
8	LITERATURA	90

1. ÚVOD

S vodou a vodním prostředím se setkáváme každodenně. Na jedné straně náš organismus bez vody nedokáže žít, na druhé straně není přizpůsoben k životu ve vodě. Od pradávna se proto lidé učili plavat za účelem sebezáchrany, ale i rekreace, sportování a realizace dalších činností spojených s vodou. Celkově lze plavání zařadit mezi pohybové aktivity, které mají pro život člověka velký význam.

V našich zeměpisných šířkách bylo plavání velmi rozšířenou aktivitou na otevřených vodách především v letních měsících. Výstavba krytých bazénů v druhé polovině minulého století, a v poslední době aqvaparků, dává možnost lidem plavat celoročně.

Významným benefitem plavání je také možnost osvojení a realizace plavecké lokomoce od velice raného dětství až po stáří. O plaveckém vzdělávání a cílené výuce můžeme hovořit už u dětí předškolního věku. Do této doby jde spíše o získávání kladného vztahu k vodě a rozvíjení základních plaveckých dovedností. Učením získaná plavecká kompetence v dětství je trvalého rázu a zůstává člověku celoživotně s možností další kultivace.

Téma diplomové práce s názvem „Výuka plaveckého způsobu znak u dětí mladšího školního věku“ bylo stanoveno na základě samostatné volby diplomantky z několika důvodů. Téma volně navazuje na vypracování její bakalářské práce, v které byla řešena historie plaveckého způsobu znak. Výstupem byl vedle tištěné podoby práce i videopořad. Během studia historických záznamů o způsobech provedení znaku se diplomantka současně seznamovala i s doporučenými postupy při učení znakařské lokomoce.

Nemalou úlohu při volbě tématu sehrály i dcery diplomantky, které vzhledem k věku postupně navštěvovaly přípravnou a základní plaveckou výuku a osvojovaly si základy plavecké lokomoce. Diplomantka pravidelně sledovala jejich pokroky, ale také se zamýšlela nad didaktickými kroky volenými ve výuce v plavecké škole, do které její dcery docházely.

V práci jsme se proto zaměřili výuku plavání dětí mladšího školního věku. Na počátku tohoto období děti zahajují povinnou školní docházku. Školní povinnosti velice zásadně mění jejich dosavadní způsob života. Mimo školních povinností si osvojují základní kulturní návyky, socializují se a integrují se do nových skupin. V tomto období se začínají utvářet a prohlubovat zájmy dětí, včetně sportovních.

Jednoznačně se přikláníme, že plavecká gramotnost patří k určitému standardu pohybové vzdělání každého člověka. A záleží nejprve na rodinném zázemí ve spojení se školním vzděláváním a později na každém z nás, jak budeme plaveckou kompetenci kultivovat a plnohodnotně využívat benefity vodního prostředí a pohybu v něm.

Základní školy nabízejí výuku plavání a to zpravidla ve dvou po sobě následujících ročnících prvního stupně, v rozsahu nejméně dvaceti hodin během jednoho ročníku. Pro některé děti je tato výuka první zkušeností s vodou.

Volba plaveckého způsobu, který se děti učí jako první, závisí na konkrétní plavecké škole a jejich zkušenostech. V České republice z historického hlediska jsou stále často upřednostňovány prsa. Progresivně se však objevuje v řadě plaveckých škol výuka kraulu. Plavecký způsob znak je spíše volen jako druhý resp. doplňkový plavecký způsob. Jeho osvojení však významně rozšiřuje plaveckou kompetenci plavce nejen pro vlastní plavání, ale i pro oblast rekreační, regenerační a kompenzační a s velkou vazbou na sebezáchranou polohu vznášení. Bývá často první modifikovanou plaveckou lokomocí u osob se specifickými potřebami.

Diplomovou práci v teoretické části rozdělujeme do čtyř hlavních částí.

V první kapitole se zaměřujeme na charakteristiku mladšího školního věku, na jeho fyziologický, somatický a psychický vývoj, motorickou docilitu, ale také na zásady při pohybové činnosti dětí. Druhá kapitola se zabývá motorickým učením, vymezením pojmu a zvláštěstmi v plavání. Třetí kapitola se soustředí na plaveckou výuku z různých hledisek. Čtvrtá kapitola pojednává o didaktice plaveckého způsobu znak, v které se zaměřujeme na didaktické kroky při nácviku polohy těla, pohybů dolních končetin, pohybů horních končetin, dýchání a souhry. Také přibližujeme některé problematické momenty nácviku a jejich řešení.

Sestavení scénáře a natočení videoprogramu plavecké výuky znak u dětí mladšího školního věku představují stěžejní výstupy výsledkové části diplomové práce.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Charakteristika vývojového období - mladší školní věk

Každé dítě má jiné rodinné zázemí a již v předškolním věku má za sebou odlišné zkušenosti. Proto různé činnosti budou vyvolávat u různých jedinců různé odezvy. K dosahování cíle např. v pohybovém programu nemůže vést pouze jedna společná cesta, ale je třeba jich nabízet více a hledat ty optimální.

V dětském věku je ovšem nutné důsledně respektovat individuální potřeby dětí a kromě poznatků o tělesném a psychickém vývoji zachovávat vyváženost výchovných prostředků právě s ohledem na potřeby jednotlivce a na jeho zdravý vývoj.

Pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesným, psychickým a sociálním, proto se uplatňuje ve výchově dětí ve všech oblastech. Praktické zprostředkování velkého množství životních informací se děje v pohybových hrách ať už spontánních nebo řízených či navozených. Právě pro svou náležitost k dětskému věku je pohybová aktivita a hra prostředkem velmi přirozeným a účinným.

Děti mají rády všechny přirozené aktivity, ve kterých mohou běhat, skákat a hlavně hrát si. Protože se rádi hýbou, není potřeba je k pohybu nutit (Svoboda, 2008).

2.1.1 Fyziologické odlišnosti

Fyziologický vývoj organismu člověka spatřujeme ve změnách tělesných rozměrů a proporcí, ve stavbě i funkcích tělesných orgánů. Obecně nejdříve ukončuje růst a vývoj mozek. O řadu let později se blíží do konečné fáze délkové přírůstky segmentů těla a vývoj svalového systému. Vývoj orgánů krevního oběhu a dýchání odpovídá zvyšování hmotnosti člověka. Pozdní vývoj nastává u pohlavních orgánů.

Fyziologické specifika dětí mladšího školního věku jsou spatřována v několika oblastech. Vzhledem k věkovému období a intenzivním růstovým změnám ve výšce a hmotnosti a navzdory rychlé osifikaci jsou kosti a kloubní spojení měkčí a křehčí. Nadměrné statické zatížení, spojené se sezením ve škole a snížením pohybové aktivity, může vést ke vzniku svalových dysbalancí, některých deformací ve vývoji páteře i dolních končetin (Rychtecký, Fialová, 2004).

Děti mají menší srdce než dospělí. Oběhový systém se vyznačuje vyšší srdeční frekvencí, nižším objemem srdečním, nižším krevním tlakem a nižší schopností transportu kyslíku krví. Vlivem nižší periferní cirkulace krve se děti méně a později potí, to znamená, že nedochází u nich k takovému vyzařování tepla jako u dospělých. Děti jsou celkově méně citlivé ke zvýšení tělesné teploty.

V souvislosti s velikostí těla mají děti také menší objem plic a nižší hodnoty plicních funkce v porovnání s dospělými např. zaznamenáváme nižší absolutní maximální spotřebu kyslíku. Z druhé strany dětský organismus vykazuje lepší předpoklady pro vytrvalostní činnosti, neboť je schopen lépe využít chemickou energii uloženou v organismu k mechanické práci. Přizpůsobivost na tělesnou zátěž (zejména aerobní) je proto relativně vysoká. Při stejné intenzitě cvičení děti dosahují vyšší hladiny metabolismu než dospělý organismus, naopak je u dětí zaznamenáván nižší bazální metabolismus (Dovalil, 1998).

Ve spontánních pohybových činnostech snesou děti v tomto věku velké objemové zatížení (rychlostní, silové a vytrvalostní), které dokážou přirozeně regulovat (pokud se střídá zátěž a odpočinek). Rozdíly mezi pohlavími jsou patrné, nejvíce ve statické síle.

2.1.2 Psychický vývoj a motorická docilita

V mladším školním věku probíhají dvě důležitá vývojová období. Vstup do školy na jeho počátku a nástup „kritičnosti“ na jeho konci.

Školní docházka mění zásadním způsobem u dítěte dosavadní aktivity a režim života. Základní charakteristikou je přechod od hry k učení. V životě dítěte se objevuje také nová autorita – učitel. Dítě se také setkává a tráví více času se svými vrstevníky v různých činnostech. V konci období kritičnost v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí vzrůstá a přirozená autorita dospělého může být nahrazena autoritou z řad vrstevníků. Typická je u dětí neschopnost déle udržet pozornost.

Z hlediska vývoje intelektu je mladší školní věk označován jako období konkrétní činnosti. Rozvíjí se v něm zejména logické operace v myšlení. Na základě

rozvoje svých schopností jsou děti postupně stále více přístupni přijímat zodpovědnost za svoji práci. Děti si také osvojují základní kulturní návyky a prohlubují socializační proces. V konci období se u dětí rychle rozvíjí abstraktní myšlení.

Vývoj nervové soustavy je v počátku období v podstatě ukončen. Učení nových pohybových dovedností a složitějších činností se uplatňuje pomocí zkušeností dětí z přirozené motoriky (běh, skoky, šplh) (Dovalil, 2005).

V průběhu mladšího školního věku se začínají utvářet a prohlubovat zájmy dětí, včetně sportovní orientace (Rychtecký, Fialová, 2004).

Počáteční problémy v koordinaci pohybů složitějších motorických aktů poměrně rychle zmizí a na konci období je dítě schopno provádět i koordinačně náročné pohybové struktury. Dobré jsou také předpoklady pro rozvoj pohyblivosti a rychlostních schopností. Za méně vhodné je možno považovat soustředěnější vytrvalostní a silový rozvoj. Celkově však pohybová výkonnost roste.

Pohyb působí dětem radost, není třeba je nutit. Soutěží rády a s vervou. Základem jejich konání je hra. V pohybové činnosti a soutěžení musí dominovat herní princip, radostný charakter veškerého počínání, příjemné zážitky. Schopnost soustředit se je zatím nevyvinutá, činnost musí být pestrá, obměňovaná.

Podle Svobody (2008) děti v tomto věku snadno přijímají názory druhých, dospělí jsou autoritou. Učitel nebo trenér může pro děti mnoho udělat, co se týče sportu, ale také pokazit. Jejich elán se dá vhodně usměrnit a postupně přivádět od spontánního pohybu k systematickému učení se pohybu nebo sportování, včetně osvojování norem chování. Opomíjet by se neměla ani životospráva, hygiena a denní řád.

Důležitým aspektem pro vedení tělovýchovné činnosti je dodržování základních zásad, které nejen pedagogický proces zefektivňují a zkvalitňují, ale také respektují specifika dětského věku v různých dimenzích. Mezi nejdůležitější zásady jsou považovány:

- **Zásada názornosti** vyjadřuje požadavek k vytvoření konkrétní představy. Slouží k rychlému a co nejdokonalejšímu vytvoření správné představy o pohybu. Je důležitá pro jakékoli motorické učení. Nejdůležitější je ukázka provedená přímo učitelem, dále využijeme předvedení daného úkolu jiným žákem nebo na obrázcích. V neposlední řadě můžeme využít i videa, které nám umožňují bezchybné provedení ukázky na záznamu,

zpomalení nebo zastavení v uzlových bodech. Velkou výhodou videoukázky je možnost současného výkladu se záznamem (Puš, 1996).

- **Zásada přiměřenosti** nastoluje požadavek k zohlednění individuálních a věkových zvláštností dítěte. Učitel nebo trenér vybírá taková cvičení, která jsou děti schopny provést a zvládnout. Ovlivňuje nejen efektivitu vyučování, ale i psychický vývoj žáků a jejich bezpečnost. Tato zásada je velice důležitá ve vodním prostředí.

- **Zásada uvědomělosti a aktivity** je pochopení smyslu a podstaty prováděného pohybu. Podle této zásady by měly metody, obsah i cíle odpovídat úrovni psychického i tělesného vývoje žáka. Žáci si utvářejí pozitivní vztah k učivu, aktivně získávají vědomosti a dovednosti. Stimulujícími prostředky zvyšování aktivity jsou pochvala a adekvátní zpětná vazba (Švarcová, 2005).

- **Zásada soustavnosti** je pravidelné a systematické procvičování postupně získaných dovedností. Postupujeme od jednoduchého ke složitějšímu, od známého k neznámému, od konkrétního k abstraktnímu. Znalost fyziologie je nezbytnou součástí pro správnou tvorbu učebních osnov a plánování. Např. výraznější laktátové zatížení není žádoucí u dětí mladšího a středního školního věku. Ve vodním prostředí je to obzvláště důležité, protože pokud dítě nemá zvládnutou průpravu ve vodě, poté jeho snaha zvládnout plavecké pohyby nemusí vést k úspěchu (Puš, 1996).

- **Zásada trvalosti** vyžaduje, aby si žáci dovedli kdykoliv danou dovednost vybavit a prakticky použít. K učení plavecké lokomoce je potřebné určité časové období, jehož délka je u každého jednotlivce individuální. Jedním z cílů tělesné výchovy je, aby žáci k tělesné výchově přistupovali jako k celoživotní orientaci a zdravému způsobu života. Nejdůležitější etapa pro vytvoření těchto postojů spadá právě do období dětí mladšího školního věku. U plavání usilujeme především o kladný vztah k vodnímu prostředí a jistotu ve vodě.

Zásady vycházejí z limitů daných tělesným a psychickým vývojem a motorických možností dětí. Směřují k rozvoji spíše širokého záběru pohybových zkušeností, k pohybové tvořivosti. U dětí preferují volbu cvičení krátkých a jednoduchých, protože zejména u žáků mladšího školního věku rychle klesá pozornost a soustředění. V praktickém nácviku zdůrazňují jasné a srozumitelné formulace požadavků (odborná terminologie, klíčové momenty v nácviku), včetně vhodných

ukázek. Doporučují vedení nácviku dovedností od jednoduchých pohybů ve velkém rozsahu k pohybům později složitějším a více diferencovaným.

Učební proces upřednostňujeme nad pouhým cíleným ovlivňováním zdatnosti. Nicméně vedle vlastního motorického učení, tzn. učení se pohybovým dovednostem v pohybové činnosti u dětí mladšího školního věku, sledujeme vždy zdravý fyzický i psychický rozvoj. Snahou je poskytnout dětem radost z pohybu pomocí příjemného prožitku, emocionality a spontánnosti. Přátelský charakter vzájemné komunikace mezi učitelem a žákem, využívání uznání a pochvaly vede u dítěte k pocitu určité svobody a přirozenosti k pohybu.

Rychtecký, Fialová (2004) považují za důležitou nutnost poskytovat dětem dostatečný čas k učení, u mladších dětí využití her. V nácviku nových dovedností zdůrazňují trpělivost, opravu chyb, ale také poskytnutí naděje na úspěch a individuální přístup. Žáky je podle autorů nutné vést k reálným cílům, učit je hodnotit vlastní pohyb a vlastní výkonnost. Cílem je vytvořit předpoklady pro pozdější sportování soutěžního nebo nesoutěžního charakteru.

2.2 Motorické učení

Motorické učení zahrnuje velmi širokou oblast činnosti jedince a sehrává velmi důležitou roli ve vývoji člověka. Nejdříve se učíme základním pohybovým dovednostem, jako jsou chůze, lezení. Později přicházejí dovednosti komunikační, na příklad psaní, čtení, potom dovednosti profesní, odborné. Existuje i celá řada dalších dovedností, mezi které patří i dovednosti tělovýchovné a sportovní. V mnoha případech jsou odvozené z přirozené motoriky.

Sportovní dovednosti patří k faktorům ovlivňující pohybový resp. sportovní výkon. Pokud žák nebo sportovec neumí daný pohybový úkol správně řešit, nedokáže využít ostatních svých předpokladů a odrazí se to na jeho výkonnosti. Osvojování, zdokonalování a stabilizace dovedností je velice důležitá.

Motorické učení vychází z řízení a regulace lidského pohybu. Cílem je prostřednictvím racionálních postupů vytvářet, zpevňovat a stabilizovat pohybové jednání jedince (Dovalil, 2005).

2.2.1 Úrovně a fáze motorického učení

Podle Dovalila (2005) lze motorické učení rozdělit do tří úrovní:

- Úroveň senzomotorická – to znamená vnímání. Projevuje se to ve formování smyslu pro vnímání pohybu, který je většinou specifický pro daný sport.
- Vlastní osvojování sportovních dovedností – spočívá ve zdokonalování a zpevňování pohybových struktur.
- Využívání osvojených pohybových dovedností – zde se jedná o přizpůsobování dovedností vzhledem ke změnám vnějšího i vnitřního prostředí organismu sportovce, kontrolu pohybu.

Proces motorického učení je sledem kontinuálních změn v úrovni pohybových dovedností. Fáze motorického učení byly stanoveny na základě hledání obecných, kvalitativních znaků činností z hlediska neurofyziologického přístupu a z didaktických důvodů. I přes metodologické obtíže lze v procesu učení vymezit tři až čtyři fáze. Doba jejich trvání (ve vztahu k nácviku) není obecně stejná, ale posloupnost je vždy zachována.

Samotný pojem fáze učení zahrnuje nejen charakteristiky aktivit žáka, směr působení učitele (postupy, metody, styly aj.), ale i dosaženou úroveň regulací i jiných stránek procesu motorického učení. Termínu fáze se však také užívá k popisu dosažených úrovní dočasných spojů v centrální nervové soustavě (neurofyziologických, neurochemických aj.). Z časového hlediska je však motorické učení procesem kontinuálním, kdy jednotlivé abstrahované fáze plynule přecházejí jedna ve druhou (Rychtecký, Fialová, 2004).

Hošek, Rychtecký (1975) charakterizovali čtyři fáze motorického učení:

- počáteční seznámení (instrukce, motivace)
- zpevnění (zpětná aferentace, slovní korekce)
- zdokonalování (retence, přesnost koordinace)
- transfer, anticipace.

První fázi lze také nazývat fází hrubé koordinace. Vytvářejí se základy dané dovednosti. Učení začíná tím, že se seznámíme s daným úkolem a vytváříme si první představy. Dále se pokoušíme o první praktické pokusy v jednoduchých standardních podmínkách. Seznámení slouží k orientaci a zpracování úkolové situace. Tyto první pokusy bývají nedokonalé, nepřesné a vyskytují se v nich chyby a nadbytečné pohyby. Představa pohybu se ještě dotváří. Tato fáze se nazývá generalizace. Žák neprovádí pouze ty pohyby, která daná činnost vyžaduje a provádí řadu souhybů. Výsledkem je nedokonalý průběh pohybu s mnoha chybami, výkon zůstává nízký.

Ve druhé fázi tzv. jemné koordinace se celková struktura pohybu zpevňuje. Dochází zde k nácviku a opakování. Představa se upřesňuje, koordinace pohybů se zlepšuje, zdokonaluje se spojování pohybů. Pohyby jsou v hrubé podobě zvládnuty. Tato fáze je fází diferenciací a koncentrací. Pohyby nesou známky záměrně cílené motoriky. Celkově dovednost dosahuje vyšší úrovně.

Stabilizace jako třetí fáze motorického učení představuje zpevňování pohybových struktur a další zdokonalování dovedností. Technické zvládnutí pohybu se uplatňuje i v různých variantách provedení a vede k automatizaci činnosti, která není již soustředěně sledována. Vnímání je komplexní, koordinace pohybů je na vysoké úrovni, uplatňuje se zde vědomá kontrola. Výkon je vysoký.

Čtvrtá úroveň motorického učení také variabilní tvořivost – dovednost prezentuje nejvyšší úroveň osvojení si daného pohybu, který dokážeme uplatňovat i ve složitých proměnlivých podmínkách. Dokonalé zvládnutí techniky v náročných situacích, systém řízení a regulace pohybů na všech úrovních funguje dokonale. Výkon je maximální.

Průběh učení, jeho doba i kvalita je ovlivněna didaktickou činností učitele nebo trenéra. Záleží na připravenosti jedince, na tom jak je úkol obtížný. Mladší školní věk je období, kdy se děti snadno a lehce učí novým pohybovým dovednostem. Je to vhodný čas k tomu, aby se dítě učilo plavat, jezdit na kole či jiným sportům.

Na počátku prvního stupně musíme počítat s tím, že u mnohých žáků je slabá až pasivní pozornost. Intenzita a stabilita pozornosti závisí na vhodné bezprostřední motivaci i pestrosti hodiny. Postupně se délka koncentrace pozornosti při méně poutavé činnosti prodlužuje. K aktivaci pozornosti žáků může učitel přispět pestrostí látky, ale i jejím uspořádáním, návazností, přiměřeností obsahu i rozsahu látky. Velice důležitá je i názorná demonstrace.

2.2.2 Motorického učení v plavání

Bělková (1994) charakterizuje plaveckou výuku jako: „proces motorického učení, který probíhá na základě aktivní motorické interakce člověka s vodou. Člověk výběrově a aktivně reaguje na podmínky vodního prostředí, čímž získává pohybové zkušenosti, které si podle potřeby vybavuje a uchovává jako trvalou komplexní dovednost pro celý život.“

Plavecká výuka je zároveň pedagogický proces, který má za hlavní cíl rozvoj pohybových dovedností vedoucí bezprostředně k plavecké lokomoci, později i rozvoj funkční zdatnosti a výkonnosti. Dalším cílem je osvojování i jiných pohybových dovedností ve vodě, které umožňují bezpečné účelné využívání vodního prostředí. K neposledním cílům patří upevňování zdraví a zvyšování odolnosti dětí, ale také získávání pozitivního vztahu k vodnímu prostředí a k plavání jako pohybové aktivitě.

Při výuce plavání je nutné vycházet z charakteristiky plaveckých pohybů a zároveň z reakcí neplavce či plavce na vodní prostředí a samotný proces výuky. Respektování psychomotorických předpokladů žáků vede k přirozené potřebě diferenciaci plavecké výuky podle věku, podle předcházejících zkušeností, úrovně adaptace na vodní prostředí a překonávání strachu z vodního prostředí (Ružbarský, Turek, 2003).

Úroveň reprodukce pohybu ve vodě je podstatně nižší než na suchu. Souvislost nacházíme v individuální adaptaci na vodní prostředí a v úrovni kontroly samotného pohybu analyzátoři ve vodě. Proto nácvik činnosti na suchu neznámá, že bude pohyb proveden stejně kvalitně ve vodě. Reprodukovaný pohyb je zpočátku značně deformovaný. Začátečník subjektivně provádí pohyb správně, ale objektivně je nepřesný. Teprve po zkvalitnění vnitřního a vnějšího vnímání pohybu pomocí analyzátoři dochází k zpřesnění i realizovaného pohybu. V této souvislosti zaznamenáváme jako více problematické dolní končetiny (Hoch in Hoch, Juřina, Preislerová, 1973).

Plavecká motorika se ve velké míře odvíjí od úrovně koordinačních schopností (rovnovážná schopnost, prostorová orientace, kinestetická diferenciacie a rytmická schopnost). Rozvojem těchto schopností lze významně urychlit vývoj plavecké motoriky (Bělková, 1994).

Macejková (2005) v rámci první a druhé fáze motorického učení zdůrazňuje pět důležitých kroků pro výuku plaveckým pohybům:

- ukázka
- vysvětlení podstatných prvků
- počátek nácviku v pořadí na suchu, u okraje bazénu, ve splývavé poloze na hladině
- zpětná vazba, korekce
- opakování a upevňování dovednosti prostřednictvím široké škály plaveckých prostředků – cvičení.

Bělková (1998) řeší zpřesňování plaveckých pohybů v prostorových, časových a dynamických parametrech v následujících úkolech:

- odstraňovat zbytečné a neúčelné pohyby
- optimalizovat směr a rozsah záběrových pohybů
- odstraňovat nepřiměřené svalové úsilí, rozvíjet relaxaci svalů
- respektovat správnou dynamiku pohybů
- sladit celkovou koordinaci pohybů s pravidelným dýcháním.

V průběhu plavecké výuky tak zaznamenáváme proces kontinuálních změn v úrovni plaveckých dovedností. Kvalita plaveckých dovedností pak určuje stupeň

zvládnutí techniky plavání z hlediska efektivitu pohybu. Prostřednictvím plaveckých dovedností se žák přizpůsobuje v procesu učení zákonitostem vodního prostředí a využívá je ve svůj prospěch (Macejková, 2005).

Na výuku plavání je nutné pohlížet jako na permanentní otevřený proces vytváření plaveckých dovedností s postupnými úkoly, které svým zaměřením odpovídají dílčím etapám plavecké výuky. Naplnění úkolů jedné etapy dává předpoklad úspěšného průběhu etapy následující. Specifikace úkolů etap také navozuje vhodnou volbu prostředků a didakticko-metodických postupů (Bělková, 1994).

2.2.2.1 Etapy plavecké výuky

Plavecký pohyb není náročný, ale vyžaduje dlouhodobý sled cíleného motorického učení. Plavecká výuka se tak stává otevřeným procesem, který probíhá optimálně ve třech na sebe navazujících a vzájemně se ovlivňujících etapách

Přípravná plavecká výuka

Úkolem první etapy je především adaptace na vodní prostředí. Toto prostředí velmi ovlivňuje didaktickou činnost. Dokonalá adaptace na vodní prostředí umožňuje snadnější a rychlejší průběh výuky plaveckých dovedností. Pro děti mladšího školního věku jsou velmi vhodné hry, plnění úkolů, překonávání překážkových drah. Doporučována jsou cvičení zaměřená na rovnováhu a orientaci ve vodě. Pomocí těchto cvičení zvykáme děti na novou polohu, pomáháme jim si uvědomovat, které pohyby ve vodě mají hnací a které brzdící sílu (Bělková, 1998).

Čechovská (2007) doporučuje realizovat adaptaci na vodní prostředí s dětmi již od velmi raného věku. Při výuce plavání u malých dětí v batolícím věku předpokládá aktivní spolupráci s rodiči dětí. Při hodinách střídat cvičení vyžadující soustředění s cvičeními na uvolnění a hru.

Didaktický cíl etapy představují základní plavecké dovednosti, tzn. plavecké dýchání, plavecká poloha na základě vznášení a splývání, pády a skoky do vody, orientaci ve vodě a vnímání vodního prostředí a dílčích plaveckých pohybů (Čechovská,

2003).

Etapa obvykle probíhá v předškolním věku, přesto je nutná i u dospělých neplavců. Osvojení základních plaveckých dovedností dává žákovi možnost bezpečně zvládnout pohyb ve vodě po prsa a přeplavat hrabavým pohybem 5-10 m (Macejková, 2005).

Základní plavecká výuka

Etapa je obecně situována vzhledem k psychickému a fyzickému vývoji dětí do období mladšího školního věku, může však probíhat i ve věku předškolní. Efektivita výuky je však nižší a vyžaduje delší časové období.

Optimálním výkonnostním požadavkem této etapy je docílit, aby začátečníci uplavali bez dopomoci vzdálenost 25 m. Motorická složka nabývá převahy, úkolem je zvládnout pohybovou strukturu jednoho plaveckého způsobu. Jde především o nácvik plavecké motoriky (Bělková, 1994).

Macejková (2005) doporučuje na základě zdokonalování a rozšiřování základních plaveckých dovedností nácvik techniky nejméně dvou plaveckých způsobů a prvků dalších způsobů. Důležitost autorka spatřuje ve zvládnutí skoku do hluboké vody.

Nácviku každého pohybu je nutné věnovat dostatek času. Dítě musí mít jasnou představu toho, co se bude učit. Postupujeme od nejjednoduššího nácviku (na suchu, na mělčině, s nadlehčovacími pomůckami) k celkové souhře (Hoch, 1991).

V plavání je zraková kontrola velice omezená a tak je důležitá kontrola učitele a zpětná vazba. Zpětnou vazbu provádíme nejen po splnění úkolu, ale i průběžně. U dětí se snažíme, aby zpětná vazba byla jasná a srozumitelná a nebyl nadměrný příliv informací, které by dítě nedokázalo najednou zpracovat. Velice důležitá je také stimulace a motivace dětí. Děti potřebují průběžné, především, kladné hodnocení, které je pro ně hnacím motorem (Bělková, 1994).

Zdokonalovací plavecká výuka

Zdokonalovací plavecká výuka tvoří poslední článek procesu plavecké výuky. Úkolem je vybavit děti kvalitními dovednostmi, které skutečně zajistí jejich bezpečnost ve vodě. Může bezprostředně navazovat na předchozí etapu, nebo je realizována ve

starším školním věku či později bez omezení.

V průběhu etapy zpřesňujeme již naučené plavecké pohyby i celkové souhry a osvojujeme si další plavecké dovednosti a způsoby. Zdokonalovací etapa vytváří předpoklady pro vyšší stupeň pohybového návyku a naplňuje třetí fázi motorického učení. Většinou je spojována i s plněním dalších úkolů a modifikovaných plaveckých dovedností (Bělková, 1998).

Mezi specifické úkoly etapy lze zařadit:

- zdokonalování tří plaveckých způsobů, jednoduché starty a obrátky
- zdokonalení nadstandardních plaveckých dovedností popř. využití modifikací plaveckých pohybů v jiných plaveckých sportech
- osvojení si základních dovedností z oblasti vodního záchranářství včetně plavání pod hladinou
- prohloubení pocitu jistoty při plavání na hluboké vodě, plavání ve ztížených podmínkách (Macejková, 2005).

V průběhu zdokonalovací etapy je předpokládán rozvoj také rozvoj kondiční složky, především rozvoj plavecké vytrvalosti. Výuka se tak stává kompromisem mezi metodami rozvoje plaveckých dovedností a metodami kondičního rozvoje ve vodě především na základě prodlužování plavané vzdálenosti (Bělková, 1994).

Plavecká výuka celkově klade různé nároky na přípravu učitele, ale i na samostatnou činnost žáků. Důležité je, aby každý učitel nebo trenér nepřeceňoval výukové cíle a snažil se neustále klást důraz na zdravotní, kompenzační a výchovné kvality výuky, a to především u dětí. Základem každé hodiny je osvojování správného a opakovaného výdechu a nádechu, přirozeného pohybu a orientace ve vodě, i pod hladinou při průpravných cvičeních. Snažíme se využívat i jiných aktivit ve vodě, jakou jsou vodní hry, vodní záchrana, různé druhy gymnastiky. Hodnocení se snažíme směřovat především individuálně, kvůli motivaci dětí.

2.3 Didaktická východiska plavecké výuky

V plavecké výuce se uplatňují obecná doporučení pro pedagogický proces, didaktické kroky při učení se pohybu, ale i specifika, která vyplývají ze zvláštností plavecké lokomoce a vodního prostředí.

Hlavním úkolem výuky je cílená regulace pohybu k plavání. V průběhu nácviiku se mění vyučovací objekt v tom smyslu, že je schopen dříve nebo později reprodukovat stále složitější a přesnější pohyby. Zpočátku proto nelze požadovat technicky náročný pohyb, ale pouze pohyb, který je adekvátní motorickým a psychickým možnostem objektu.

Lokomoce ve vodě se dá uskutečnit škálou pohybů od přirozeného „hrabání“ až k technicky „dokonalému“ plavání. Plavecká výuka proto představuje proces, v němž se neustále vytváří podmínky k tomu, aby se mohl dokonalejší pohyb provést, a jeho opakováním se dospívá k potřebné adaptaci. Tím se získává platforma k dalšímu zdokonalování nacvičovaného pohybu.

Výběr cvičebního prostředku se koncentruje na zdokonalování daného pohybu, neboť na této výukové úrovni se psychická adaptace přímo váže na adaptaci motorickou. Čím více je pohybových zkušeností ve vodě, tím lépe vznikají nové struktury. Nelze také opomenout, že kvantitou opakování se zvyšuje vytrvalost výkonu, což je nutným požadavkem k upevnění návyku (Hoch in Hoch, Juřina, Preislerová, 1973).

2.3.1 Vyučovací postupy

Základní vyučovací postupy představují uspořádání metod a obsahu učiva. Mezi didaktické postupy přednostně využívané v plavání patří komplexní postup a analyticko-syntetický postup. Volba vyučovacího postupu se prvotně váže na věk, materiální podmínky a na konkrétní plavecký způsob.

Plavecké publikace (Bělková, 1994, Puš, 1996, Ružbarský, Turek, 2003, Macejková, 2005, Čechovská, 2008) přednostně doporučují dva hlavní vyučovací postupy pro plaveckou výuku:

- **Komplexní postup** se využívá při nácviku jednoduchého cvičení. Prvek se nerozkládá na části, je učen v jeho konečné podobě. Doporučuje se u dětí předškolního a mladšího školního věku. Je vhodný pro nácvik kraulu, znaku nebo speciálních plaveckých dovedností.

Schéma komplexního postupu je: průpravná cvičení → hrubá podoba pohybu → doplňující pohybové činnosti → konečná podoba pohybu.

U komplexního typu vyučovacího postupu je ihned vidět konečný cíl, který není narušován rozkladem a následným skládáním dílčích částí. Je zde ale větší možnost zafixování chyb.

- **Analyticko-syntetický postup** se používá při nácviku složitějších cvičení nebo struktury pohybu. Lokomoce je rozložena na dílčí pohybové úseky, které zpětně skládáme do plavecké souhry. Nacvičujeme např. odděleně pohyb nohou a paží, souhru s nadlehčením, následně souhru bez nadlehčení a na hloubce. Snažíme se o co nejmenší narušení pohybové struktury nacvičovaného pohybu tak, aby v následném propojení se pohyb bez problému opět skládal. Tento postup převládá při nácviku plaveckého způsobu prsa a motýlek. Je vhodný pro starší děti nebo dospělé neplavce.

Puš (1996) uvádí dále postup, který uplatňuje prvky komplexního postupu i analyticko-syntetického tzv. synteticko-analytický:

- **Synteticko-analytický postup** nacvičuje hrubou podobu souhry hned po počáteční přípravě. Postup se uplatňuje často u nácviku dílčích souher např. činnost dolních končetin a dýchání, činnost horních končetin a dýchání, činnost horních a dolních končetin apod.

Pokud cvičíme po částech, je výhodnější začít nácvikem záběrových pohybů dolních končetin, které při lokomoci stabilizují polohu, u prsou se významně podílejí i

na celkové hnací síle. Spojování částí do celku lépe probíhá bez dýchání, tedy zpočátku na krátkou vzdálenost, později s omezeným dýcháním a posléze v plné koordinaci. Tyto zásady platí pro didaktiku všech plaveckých způsobů (Čechovská, Miler, 2008).

Postup při výuce dětí nebo dospělých bude odlišný. Metodika plavecké výuky je ovlivněna věkem. Pro děti je snadné a zábavné seznámení s vodou, potápění, plavání pod vodou naopak pro dospělé je snazší osvojovat si jednotlivé pohyby na suchu. Tomu také výuku přizpůsobujeme.

2.3.2 Vyučovací metody a styly

Vzájemné ovlivňování motorické a kognitivní stránky didaktického procesu lze podpořit užitím různých didaktických postupů, ale i metod a stylů (Bělková, 1998).

Vyučovací metody

Vyučovací metodou se rozumí záměrné a plánovité uspořádání učiva, činností učitele a žáků, zvolené se záměrem splnit co nejúčinněji stanovený cíl didaktického procesu. Obecné znaky vyučovací metody by měly být opakovatelné. Mohou být zaměřeny na různé vyučovací cíle, na příklad na motivaci žáka, tak i na řízení a rozvíjení nového učiva. Volba výukových metod závisí na stylu učení žáků i na stylu vyučování učitelů (Rychtecký, Fialová, 2004).

Metod dělíme z hlediska analýzy vyučovacího procesu na:

- **motivační.** Motivace rozhoduje o efektivitě učení. Umění motivace by měl každý dobrý učitel zvládnout. Ovlivňuje vztah žáka k učení. Důležité je aktivovat žáky jak k vnitřní tak k vnější motivaci (např. pochvala, odměna). Motivaci musíme směřovat k možnostem dítěte, k jeho mentální úrovni, dovednostem, k jeho předpokladům (nemůžeme motivovat žáka k něčemu, co není reálně splnit).
- **expoziční.** Expozice se vztahuje k nové činnosti. Cílem je předání učiva žákovi učitelem. Užívají se čtyři přístupy:

- **Přímý přenos** od učitele k žákovi. Učitel prostřednictvím instrukce vytyčuje cíl, popisuje novou činnost. Upozorňuje na klíčová místa a rizika, organizuje danou činnost.
- **Zprostředkovaný přenos** pomocí ukázky nebo modelu. Ukázku provádí nejlépe sám učitel, čím jsou děti mladší, tím je důležitější, aby byla co nejpřesnější. Zvláštní formou je vedená ukázka, kdy učitel vede např. žákovi nohy při nácvičku znakových nohou.
- **Heuristický přenos** je tvůrčí aktivitou žáka.
- **Metody samostatné percepční činnosti žáka.**
- **fixační.** Fixace má hlavní podstatu v procvičování, upevňování a zdokonalování již probraného učiva. Velmi důležitou roli zde má hra, která napomáhá odbourat respekt z vody, strach a sblíží žáky. Cílem fixačních metod je především odstranění souhybů, zpřesnění rytmu, zlepšení kinestetické kontroly a optimalizace úsilí. Základem této metody je podávání zpětné vazby. Osvojené pohybové dovednosti procvičujeme opakovaně, neustále se k nim vracíme a obměňujeme jejich podmínky provedení (Rychtecký, Fialová, 2004).
- **diagnostické.** Diagnostika pohybových dovedností a schopností je nedílnou součástí výuky. K diagnostickým metodám řadíme např. motorické testy pro vstupní, průběžnou nebo závěrečnou kontrolu pohybové činnosti.

Z hlediska obsahu vyučování Macejková (2005) vyzdvihuje pro účely plavecké výuky metody slovní, názorné a praktické, které jsou součástí každé plavecké hodiny. Jejich využití a četnost zastoupení se mění podle věku žáka, plavecké vyspělosti a především cíle hodiny. Názorné a praktické metody přiřazuje více k výuce plavání dětské populace, slovní a praktické naopak k starším dětem a dospělým.

Z hlediska jednotlivých fází vyučovacího procesu mají výjimečné postavení v didaktice plavání podle jmenované slovenské autorky metody seznamovací a nácvičné, které využívají učení se hrou a nápodobou. Jejich úkolem je v počátcích nácvičky plaveckých dovedností ve všech věkových kategoriích odpoutávat pozornost žáků od nepříjemných pocitů z nezvyklého prostředí nebo od pocitu strachu.

Z hlediska požadavků motorického učení je nejdůležitější metodou výuky opakované cvičení. U pohybů cyklického charakteru, ke kterým plavání patří, byla

přímo zjištěna lineární závislost mezi počtem cvičení a zvyšování úrovně techniky. Časté a soustavné opakování je proto předpokladem vytvoření pohybového návyku v plavání (Bělková, 1994).

Didaktické styly

Didaktické styly vyjadřují různou úroveň vztahu mezi učitelem a žákem. Je to určitý způsob výuky učitele, soubor výukových metod, které používá. Didaktika tělesné výchovy rozeznává devět základních stylů, ve kterých se mění role učitele, jeho aktivita i zodpovědnost. U žáků naopak vzrůstá aktivita, podíl zodpovědnosti a samostatnost v rozhodování. Jednotlivé styly se liší v tom, kolik rozhodnutí v nich provede učitel a kolik jich přenese na žáka.

Mezi základní didaktické styly Rychecký, Fialová (2004) řadí:

- **Příkazový styl** je typický tím, že veškeré rozhodování provádí učitel sám, žák pouze plní příkazy, požadavky a plní jeho úkoly. Tento styl volíme v počáteční fázi motorického učení a to především u nejmenších dětí. Snažíme se ho využívat co nejméně, protože u dětí omezuje samostatnost a tvořivost.
- **U praktického stylu** již nějaká část rozhodování je přenesena na žáka. Učitel určuje učivo, vyučovací metody i formy a žák rozhoduje např. o tom, kdy začne úkol plnit, kdy skončí, kde bude cvičit. Tento styl volíme proto, abychom zohlednili individuální rozdíly mezi dětmi. Díky částečné samostatnosti žáků získáme více času na pozorování a zpětnou vazbu.
- **Styl reciproční** přesunuje poskytování zpětné vazby a korekce na žáka. Učí ho dívat se a hodnotit pohybové aktivity. Žák přebírá určité pravomoci učitele, většinou cvičí ve dvojicích, kdy jeden ze žáků cvičí a druhý hodnotí. Hodnocení probíhá za pomoci učitele.
- **Styl se sebehodnocením.** Žáci dostanou úkol a rady jak ho splnit, cvičí samostatně a pokouší se posoudit správnost provedení, učí se hodnotit sami

sebe. Tento styl se hodí spíše pro starší děti.

- **Styl s nabídkou** umožňuje žákovi, aby si zvolil obtížnost pohybové činnosti, učitel určuje učivo. Tento styl je velice náročný na organizaci. Využíváme ho tam, kde jsou velké rozdíly mezi dovednostmi dětí.
- **Styl s řízeným objevováním.** Učitel vhodně zvolenými otázkami vede žáka k samostatnému nalezení řešení úkolu. Otázky motivují a aktivizují žáka k hledání nových řešení, výsledky učení jsou pak trvalejší.
- **Styl se samostatným objevováním.** Děti hledají řešení zcela sami, existuje vždy více variant řešení.
- Mezi další styly patří **styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu** nebo **stylu**, které vedou k samostatné práci žáka. Vyučování u těchto dvou stylů je náročnější na přípravu a organizaci.

Bělková (1998) vidí hodnotu užití různých didaktických stylů v plavecké výuce ve zvýšené motivaci žáků a jejich aktivní spolupráci, tzn. ve vyšší efektivitě výuky. Zároveň poukazuje při změně vyučovacího stylu na možnost přechodu od v podstatě individuální pohybové aktivity při plavání v kolektivní činnost celé skupiny a vedení žáků k součinnosti, vzájemnému hodnocení, ovlivňování, respektování a povzbuzování.

2.3.3 Organizace a bezpečnost vyučovací jednotky

U školních dětí vyučovací jednotka trvá čtyřicet pět až šedesát minut, s ohledem na věk, podmínky a teplotu vody. Dvacet až třicet minut trvá výuka u předškolních dětí, které mají vodu kolem 30°C (Čechovská, 2007).

Na věk a podmínky se také vztahuje počet dětí ve skupině. Obecnou zásadou je, že čím menší děti, tím nižší počet v družstvu. Maximální počet dětí ve skupině odpovídá jejich věku, např. když máme sedmileté děti, je jich sedm ve skupině. U dětí mladšího školního věku je počet maximálně deset dětí ve skupině. Více se nedoporučuje, je to na úkor kvality a bezpečnosti (Bělková, 1994).

Jak se zmiňuje Čechovská (2007), vhodnými podmínkami pro výuku dětí je bazén, ve kterém stačí. Doplněný výukou v hloubce, obohacený o skoky do vody.

Na výuku má také veliký vliv frekvence cvičení. Optimální je, když se výuka opakuje aspoň dvakrát v týdnu.

Bezpečnost je zajišťována především dobrou organizací, dodržováním všech hygienických, zdravotních a didaktických zásad. Jakmile se jedna z těchto věcí zanedbá, může dojít k úrazu nebo dokonce k utonutí. Pedagog nebo trenér je povinen před první hodinou děti seznámit s bezpečnostním řádem plaveckého bazénu. Výuky se může zúčastnit jen úplně zdravý jedinec. K výuce je velice důležitý písemný souhlas rodičů (Svozil, 1992).

Pedagog nebo trenér musí ovládat záchranu tonoucího a první pomoc. Děti si zásadně vyzvedává před výukou mimo bazén, např. v šatnách, aby bylo jasně dáno, že do bazénu smí vstoupit až na povel učitele. Hodina začíná i končí nástupem a to především kvůli kontrole počtu dětí. Pedagog je povinen při výuce neustále monitorovat prostor, ve kterém se děti pohybují a neustále mít o všech dětech přehled. Podle mého názoru je bezpečnost v prostorách plaveckého bazénu velice důležitá a nesmí se absolutně podceňovat, protože je to místo, kde je zvýšené riziko úrazu, může lehce dojít k přecenění sil, neopatrnosti nebo u dětí i k zbrkllosti (Bělková, 1998).

V samotné plavecké vyučovací jednotce postupujeme podle plánu, který vychází z počtu vyučovacích jednotek, věku dětí, úrovně jejich adaptace na vodní prostředí a materiálních podmínek. Každá výuková jednotka má tak svůj konkrétní cíl a úkoly.

Základní schéma vyučovací lze rozdělit na čtyři části (Svozil, 1992, Bělková, 1994, Puš, 1996, Ružbarský, Turek, 2003):

- **Úvodní** část trvá přibližně pět minut. Součástí je nástup, seznámení se s cílem a programem hodiny. Patří sem také organizační pokyny, prezentace a kontrola hygienických požadavků. Úkolem úvodní části je psychicky naladit žáky k výuce a správně je motivovat. Můžeme v krátkosti zařadit několik dynamických cvičení celého těla na suchu, strečinková, protahovací a uvolňovací cvičení.

- **Přípravná** část je dlouhá asi patnáct minut a zařazujeme sem případné rozcvičení nasuchu, pokud nebylo realizováno v předchozí části. Lépe však různé formy pohybových cvičení ve vodě imitující např. plavecké pohyby. U pokročilých plavců zařazujeme jednoduché rozplavání pomocí již osvojených pohybů, ale především hry, skoky a pády, plaveckou průpravu jako je prvkové plavání (nohy a paže). Patří sem také

průpravná cvičení pro hlavní část a herní činnosti zaměřené na jednotlivé plavecké pohybové dovednosti.

- **Hlavní** část trvá přibližně dvacet pět až třicet minut, kde především plníme didaktické cíle, které jsme si stanovili v úvodní části. Během výuky střídáme různou intenzitu zatížení. Ze začátku této části opakujeme probrané pohybové prvky v různých formách. Větší část hodiny věnujeme rozvoji nových pohybových prvků a osvojování nových pohybových dovedností, spojování prvků a pokusů o souhru.

- **Závěrečná** část trvající deset minut slouží hlavně ke zklidnění organismu. V této části zařazujeme skoky, pády a různé hry. Protože je to již závěr plavecké výuky nastupuje únava a pokles pracovních schopností. Volíme cviky na uvolnění svalů, snížení nervového napětí jak ve vodě, tak na suchu. Patří sem také volné vyplavání. Před úplným ukončením hodiny probíhá nástup, po té zhodnotíme průběh hodiny a nastíníme činnost, která bude probíhat příště.

Metodicko-organizační formy jsou takové formy, které nám umožňují uspořádání a organizaci ve vyučování. Nejdůležitějšími prvky výběru je bezpečnost žáků a jejich plavecká vyspělost. Změna organizační formy vyučování plavání může napomoci k zpestření monotónní hodiny.

Mezi didaktické formy Macejková (2005) řadí:

- **Hromadné vyučování**, kdy učitel vede všechny žáky společně. Výhodou je časová ekonomičnost vyučování a také žáci neustále cvičí všichni najednou, nevýhodou hromadného vyučování je nedostatek individuálního přístupu, časté přehlédnutí chyb.

- **Ve skupinovém vyučování** jsou děti rozděleny do skupin, které pak cvičí na stanovištích nebo ve družstvech. U této formy má učitel nebo trenér možnost většího individuálního přístupu, chybí mu však soustavný přehled o žácích. Učitel souběžně vyučuje větší skupinu dětí (Švarcová, 2005).

- **Individuální vyučování** je možné realizovat i ve skupinách, kdy opravy a hodnocení směřují k jednotlivci. V plavecké výuce je tato forma velice žádaná, je to ale náročné na přípravu a čas.

2.4 Technika a didaktika plaveckého způsobu znak

Člověk se pohybuje plaveckou technikou znak ve vodním prostředí v poloze na zádech. Dříve tato poloha sloužila především k odpočinku, až později k cílenému pohybu na hladině. Nejprve pohyb dolních končetin připomínal pohyb prsového pohybu a paže se pohybovaly současně a zároveň pod hladinou. Tento způsob se nazýval znak sounož soupaž soudobý. Později začali plavci přenášet paže vzduchem a způsob provedení se popisoval znak sounož soupaž nesoudobý (Oupická, 2000).

Historickým mezníkem ve vývoji techniky znak se stal rok 1900. Znak byl jako samostatná disciplína zařazen do plaveckých soutěží na olympijských hrách v Paříži.

V první polovině dvacátého století začaly vývoj techniky znak ovlivňovat prvky kraulu. Tím se tato technika zefektivnila a zrychlila. Poloha těla se ustálila na hladině v téměř vodorovné poloze. Činnost horních i dolních končetin se stala střídavou a cyklickou, určitou analogií kraulu. Přenos paží již probíhal nad hladinou a měl dominantní vliv pro vytváření propulsních sil. V 50. až 70. letech se technika ustálila a stála se základem současného pojetí techniky znak (Pokorná, 2005b).

Pro současný znak je charakteristická střídavá práce horních a dolních končetin, která vychází z přirozeného pohybu člověka jako je chůze nebo běh. Činnost horních končetin je protilehlá a vytváří hlavní propulsní sílu, přenos je prováděn vzduchem. Pohyb dolních končetin je kmitavý a vedený v záběrové fázi k hladině. Celkově mají dolní končetiny spíše stabilizační funkci a to jak ke vztahu k práci horních končetin, tak i k rotaci trupu.

Mezi další klíčové prvky techniky patří poloha těla, která musí být po celou dobu plavání na zádech. Obličej nad vodou umožňuje snadné dýchání. Pro některé plavce může být přirozené vznášení na zádech obličejem vzhůru uklidňující a relaxující. Naopak někteří plavci mohou vnímat znakařskou polohu trochu jako kontraproduktivní, mohou se cítit dezorientovaní a neklidní tím, že jsou obličejem nahoru a nekontrolují pohyb před sebou (Whitten, 1994).

Podle Pédrolettiho (2007) je znak mnohem jednodušší než kraul. Děti si znakařskou techniku osvojují velice snadno, samozřejmě v základní podobě. Naučí-li se děti znak, má to pro ně určitý pozitivní přínos např. ve formě zdravotního benefitu.

2.4.1 Současná technika znak

Poloha

Plavec leží v poloze na zádech v téměř vodorovné poloze, při které jsou ramena výše než boky. Úhel mezi hladinou a prodlouženou osou těla se pohybuje v rozsahu 5 až 10° a to v závislosti na rychlosti plavání. Tvář je nad hladinou. Hladina dosahuje přibližně úroveň uší. Poloha hlavy je nejstabilnějším místem v technice znak a do značné míry určuje pozici těla. Plavec se snaží hledět mírně vzad (Hamer a kol., 1998, Hofer, 2006).

Rotace trupu kolem délkové osy je v rozsahu 35 až 45° a usnadňuje činnost horních končetin. U znaku nedochází v průběhu plavání k narušení polohy těla na hladině vlivem dýchání, protože se tvář nachází neustále nad vodou. Dýchání proto není ani problematickým prvkem nácviku (Whitten, 1994).

Existuje poloha typická pro začátečníky a ta se nazývá „sedavá“, při které má plavec pánev hluboko pod vodou.

Činnost dolních končetin

Dolní končetiny plní hlavně funkci stabilizační, vyrovnávají pohyby horních končetin a rotaci trupu. Také se podílejí na udržování rovnoměrné rychlosti při plavání. Hlavními záběrovými plochami jsou plocha nártu a dolní části bérce.

Pohyb dolních končetin u znaku je analogický s činností dolních končetin při kraulu. Ale protože poloha těla je na zádech, hlavní hnací síla se vytváří při kopu vzhůru (Whitten, 1994).

Pro plaveckou techniku znak je charakteristická střídavá práce dolních končetin. Pohyb je pravidelný, rytmický a vychází z kyčelního kloubu, přes stehno, koleno, bérce až po hlezenní kloub, který je uvolněný s prsty vtočenými dovnitř. Kolena a chodidla se při správně prováděném pohybu nesmí dostat nad hladinu.

Jeden pohybový cyklus dolních končetin se skládá z pohybového cyklu pravé končetiny a z pohybového cyklu levé dolní končetiny. Jednotlivé fáze cyklu můžeme rozdělit na sestupnou fázi a vzestupnou fázi. Obě fáze na sebe plynule navazují a neustále se opakují.

Sestupná fáze začíná na úrovni hladiny, kdy je končetina napnutá, mírně ohnutá v kyčelním kloubu. Hlezenní kloub je uvolněný, špičky prstů směřují dovnitř. Dolní končetina se začíná pohybovat směrem dolů a to extenzí v kyčelním kloubu. Špička nohy směřuje vzad a mírně vzhůru jako důsledek uvolněnosti a relaxace svalů v hlezenním kloubu a tlaku vody v této fázi. Pohyb dolů končí v mírném zanožení. Svaly, které se podílejí na záběrovém pohybu, jsou v tuto chvíli relaxované.

Na fázi sestupnou navazuje fáze vzestupná. Je fází záběrovou a začíná flexí v kyčelním kloubu. Stehno se začíná pohybovat směrem vzhůru. Běrec a noha se ještě díky časové opožděnosti pohybují směrem dolů. Dochází přirozeně k pokrčení v kolenním kloubu. Následuje mohutná extenze kolenního kloubu. Chodidlo se důsledkem zvýšeného tlaku vody propíná plantárně a stáčí dovnitř. Tím se zvětšuje účinek záběru nohou. Na konci pohybu vzhůru dosáhne chodidlo největší rychlost. Prsty ukončí pohyb těsně pod hladinou, kterou zčeří. Záběrovými plochami jsou nárt a dolní část bérce. Před dokončením vzestupné fáze následuje opět fáze sestupná (Pokorná, 2001, 2005b).

Činnost horních končetin

Pohyb horních končetin je střídavý, rovnoměrný a cyklický. Paže vytvářejí hlavní hnací sílu. Propulsní síly vznikají na dlaních rukou a na vnitřních plochách předloktí. Jeden pohybový cyklus horních končetin se skládá z cyklu pravé paže a z cyklu levé paže. Poloha paží je po celou dobu protilehlá.

Práce paží lze rozdělit na jednotlivé fáze, které na sebe plynule a neustále navazují. Mezi tyto fáze patří fáze přípravná, přechodová, záběrová, fáze vytažení a přenosu (Hofer, 2006).

V přípravné fázi paže protíná hladinu v šíři ramen. Paže je napnutá a vstupuje do vody malíkovou hranou ruky. Takto paže vytváří menší odpor vody a snižuje strhávání většího množství bublin. Paže nevytváří hnací sílu a je vedena vpřed proti směru lokomoce plavce (Komar, 1996).

Fáze přechodová tvoří velmi krátký časový úsek. Paže se začíná oddalovat od hladiny asi do hloubky čtyřiceti centimetrů. Narůstá svalové úsilí a mění směr pohybu paže vpřed a dolů. Mírně se pokrčuje v lokti, rameno se otáčí na stranu a pohybuje se vně od podélné osy, současně se ruka ohýbá v zápěstí, aby vytvořila co největší

záběrovou plochu. Úkolem této fáze je „uchopení vody“ (Hofer, 2006).

Záběrová fáze umožňuje plavci vytvářet hnací síly. Paže se pohybuje proti směru lokomoce plavce po esovité křivce. Fázi dělíme na fázi přitahování a fázi odtlačování.

Ve fázi přitahování pohyb ruky směřuje vzad a vzhůru k hladině. Uplatňuje se zde tzv. „vysoká poloha lokte“ obdobně jako při kraulu. Záběrovými plochami jsou dlaně a předloktí. Pokrčení paže v lokti bez protnutí hladiny prsty je umožněno rotací ramenní osy na stranu záběrové paže.

Ve fázi odtlačování se paže začíná postupně napínat. Tato fáze začíná v úrovni ramen a končí, když paže dosáhne úrovně kyčlí v hloubce čtyřiceti až padesáti centimetrů od hladiny. U polohy ruky je důležité, aby byla otevřená a ne jenom polootevřená. Pootevřená ruka totiž snižuje sílu záběru. Palec odtažený od ostatních hnací sílu výrazně neovlivňuje (Counsilman, 1974).

Fáze vytažení následuje po dokončení záběru paže. Paže vychází z vody napnutá palcovou stranou ruky. Při přenosu je svalstvo relaxované a umožňuje odpočinek mezi záběry (Thomas, 1996).

Poslední fází je fáze přenosu, která uzavírá celý cyklus jedné paže. Paže je vytažována nad vodu ve směru plavecké lokomoce. Pohyb nesmí být křečovitý, příliš rychlý, aby se nenarušila koordinace s druhou paží. Svalstvo zůstává relaxované. Dochází k přetáčení dlaně z pozice dovnitř ke směřování vně. Paže se připravuje na zasunutí do vody (Pokorná, 2005b).

Rotace

Během plavání ramena i boky rotují kolem podélné osy asi v rozmezí 35-45° v závislosti na fázích záběru a přenosu horních končetin. Rotace trupu kolem podélné osy je součástí celkové souhry. Rotaci provádí ramenní osa, trup i boky plavce. Hlavním úkolem rotace je umožnit provádět efektivně jednotlivé části pohybového cyklu horních končetin a to především záběr a přenos. Natáčení boků kompenzuje rotaci ramen a trupu a ovlivňuje směr záběrových pohybů dolních končetin, který probíhá po diagonálách vzhledem k hladině. Rotace na záběrovou paži umožňuje výhodnější nastavení hlavních záběrových ploch a dává možnost zapojení velkých svalových skupin trupu do záběrové činnosti.

Celková souhra

Celková souhra v technice znak je koordinací souhry dolních končetin, horních končetin, souhra horních končetin a dýchání, souhra dolních a horních končetin.

Souhra dolních končetin, je obdobně jako u kraulu založena na střídavé činnosti dolních končetin.

Střídavý charakter činnosti má také souhra horních končetin. Velice důležité je, aby paže byly neustále v protilehlé pozici, nesmí se v žádném momentě dobíhat.

Souhra činnosti horních končetin a dýchání je velice ulehčena polohou plavce. Tím, že je obličej neustále nad vodou, není plavec omezován vodním prostředím. Nejefektivnější je takové načasování, kdy vdech se provádí v mezizáběrové přestávky a výdech ke konci záběrové fáze jedné paže (Štorkán, 1976).

Plavec se nadechuje pouze ústy, vyhne se tak nepříjemným pocitům způsobeným při nádechu nosem, kdy mu vnikne voda do dýchacích cest. Vydechovat je třeba ústy i nosem, aby se lépe vydechl vzduch. Rytmus dýchání musí být pravidelný, při nádechu nesmí plavec zdržovat dech.

Souhra dolních a horních končetin je šestiúderová, to znamená, že na jeden cyklus paží plavec provádí šest záběrů nohama. Základním principem je rovnoměrná rychlost pohybu, kterou dosahujeme střídavou prací paží a nohou. Ve fázi mezi záběry paží, kdy se nevytváří propulsní síla, dochází k nahrazení pohybu dolními končetinami (Hofer, 2006).

Jednotlivé záběry dolních končetin zapadají do průběhu jednotlivých fází horních končetin – dokončení fáze přípravné, fáze přechodná, zahájení fáze záběrové (souhlasná končetina), záběrová fáze (nesouhlasná končetina), dokončení fáze záběrové, zahájení vytažení (souhlasná končetina), dokončení vytažení, začátek přenosu (nesouhlasná končetina), přenosová fáze (souhlasná končetina, dokončení přenosu, zahájení přípravné fáze (nesouhlasná končetina) (Pokorná, 2005b).

2.4.2 Didaktika plaveckého způsobu znak

Didaktika plavecké techniky znak vychází z modelové struktury sportovní techniky. Jednou ze základních podmínek při nácviku plaveckého způsobu znak je správná poloha. Splývání v poloze na zádech je potřebné nacvičit stejně důkladně jako v poloze na břiše. Po prvních pokusech připojujeme i činnost dolních končetin. Podobně jako při plaveckém způsobu kraul dbáme i při nácviku znakařských paží na záběr vedený po co nejdelší dráze, ze vzpažení do připažení. Záběr paží je vedený stranou, podél těla. Po dokončení záběru vyžadujeme pohyb nepřerušit, ale navázat vytažením a přenosem paže nad hladinou. Souhra je z didaktického hlediska jednoduchá, protože odpadá problém s dýcháním (Ružbarský, Turek, 2003).

Bělková (1994) charakterizuje znak z didaktického hlediska jako vhodný plavecký způsob pro širokou populaci od předškolního věku po dospělé. Za další výhody znaku považuje relativně krátkou dobu nácviku nutnou k osvojení techniky plavcem a prokazatelné pozitivní zdravotní efekty. Za nevýhodu uvádí špatnou orientaci na vodní ploše.

Pokorná, Čechovská (2005) ve východiscích pro výuku znak uvádějí, že znak většinou není první plaveckou lokomocí, s kterou se plavci seznamují. Jestliže navazuje znak nebo je vyučován souběžně s kraulem, je možno uvažovat o transferech pohybu a rychlejším osvojování. Přes možnost využití komplexního postupu učení preferují analyticko-syntetický postup výuky. Shodně s předešlými autory vyzdvihují význam a důslednost splývavé polohy na zádech. Doporučují setrávat velmi dlouho u posilování znakové polohy, a to i ve spojení s nácvikem a procvičováním znakových nohou s různou polohou paží, i s využitím plaveckých pomůcek. Přiklánějí se k podpoře cvičení s polohou paží ve vzpažení. Za důležité považují názornou ukázkou nejen pomocí demonstrátora, ale za vhodné uvádějí i využití dnes již dostupné videotechniky.

Čím jsou děti mladší, tím je možno považovat ukázkou za důležitější. Musíme brát v úvahu přirozenou metodu učení dětí nápodobou. Nejlepší je, když ji provádí přímo učitel nebo zkušenější plavec. Zvláštní formou je ukáзка vedená, kdy učitel vede žákovi ruce nebo nohy při nácviku pohybu. U dětí mladšího školního věku již můžeme využít k nácviku plaveckého způsobu znak analyticko-syntetický postup, kdy rozdělíme dovednost na jednotlivé části, které po té postupně spojujeme. Začínáme vždy nácvikem

splývavé polohy na zádech. Dále navazujeme nácvikem činnosti dolních končetin, horních končetin a koordinací v souhře. Rotační pohyby u malých dětí jsou spíše rozvíjející než stěžejní část nácviku znaku (Pokorná, 2011a, Pokorná, 2011b).

Nácvik pohybu končetin, ale i splývavé polohy, situujeme v průběhu analyticko-syntetického vyučovacího procesu krátce na sucho do polohy ve stoje, nebo v leže, poté přecházíme na okraj bazénu. Ve vodě nejprve nacvičujeme průběh pohybu u okraje bazénu nebo na mělčině. V poslední fázi daný prvek souhry uplatňujeme za pohybu na krátké vzdálenosti, postupně plavanou vzdálenost prodlužujeme. Za vhodné je považováno nejprve ulehčit pohyby nadlehčovací pomůckou, později realizovat některá cvičení bez pomůcky (Hoch, 1983).

V tomto kontextu v plavání resp. v didaktice znak mluvíme o koordinačních cvičeních či cvičeních pro rozvoj techniky nebo o plaveckých cvičeních na rozvoj pocitu vody. V jednotlivých činnostech se pak koncentrujeme na přesné provedení pohybů ve vztahu k zadanému úkolu a k možnostem plavce a na vědomé vnímání průběhu pohybu. Výhodou je, že jedno konkrétní cvičení většinou rozvíjí více parametrů techniky daného plaveckého způsobu (Pokorná, Felgrová, Smolík, 2001).

Při nácviku základní techniky znak využíváme i její různé modifikace, které nacházejí uplatnění v aplikovaných oborech např. zdravotní plavání nebo záchranné plavání. K základním možnostem patří *znak soupaž* (paže vykonávají činnost současně) a *základní znak* (paže vykonávají současně záběrové pohyby u boků bez přenosu nad hladinou). Obě varianty lze dále modifikovat využitím současné činností dolních končetin (prsové nohy v poloze na zádech) (Čechovská, Miler, 2008).

Čechovská (2007) charakterizuje znaky dětské techniky:

- poloha spíše mírně šikmá - vliv 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 příliš na hladině (kolena ale nejdou z vody)
- paže se zanořují mírně pokrčené nebo mírně od podélné osy těla, zanoření je rychlejší (jsou vidět vzduchové bubliny na dlaních nebo hřbetu rukou)

- v průběhu záběru - zvýšení odporové síly)
- paže nezabírají po křivce ani příliš pod úroveň trupu
- ruce se mohou dostávat do mírné pěstičky
- paže nedokončuje záběr zcela napnutá
- paže se vytahuje v pozici mírně od těla
- paže se přenáší mírně pokrčená
- souhra paží je mírně rozložená, paže se dobíhají v připažení, mírné dobíhání se toleruje
- pohyby jsou mírně krácené a zrychlené, (nutné odstraňovat)

2.4.2.1 *Nácvik splývavé polohy na zádech*

Mezi základní plavecké dovednosti bezprostředně nutné pro osvojení si techniky znak patří především splývavá poloha na zádech. Pro děti je to prvek většinou obtížný, ale je základem úspěchu při výuce. Tato poloha by měla být dostatečně nacvičena již v přípravné etapě plaveckého výcviku. A tak jak uvádí Čechovská (2007) bývá udržení polohy v průběhu pohybu dolních končetin problematické a děti mohou provádět během záběrových pohybů mimoděk spoustu doprovodných a nevhodných pohybů. Mezi ně může patřit na příklad vysazení pánve, předklon hlavy, zvedání paží z vody na začátku záběru. Tyto pohyby potom splývavou polohu hrubě narušují. Proto je velice důležité věnovat nácviku splývavé polohy na zádech u dětí dostatek času a nepodceňovat přípravu.

K ukázce splývavé polohy využijeme cvičení na suchu, kde děti opakují po učiteli nebo trenérovi stoj – vzpažit zevnitř, ruce se překrývají, výpon. Výhodou je, že pedagog může chodit mezi dětmi a dopomoci jim ke správnému provedení. Mezi další cvičení na suchu patří leh na zádech – vzpažit, ruce se překrývají, nohy napnout nebo podřep, vzpažit zevnitř, ruce se překrývají, poskokem stoj. S dětmi nacvičujeme na suchu jednotlivé prvky znaku pouze odděleně. Zaměřujeme se na momenty, které jsou po té ve vodě rozhodující. Ve vodě potom jednotlivé prvky propojujeme (Pokorná, 2011a).

Bělková (1994) zdůrazňuje v provedení splývavé polohy na zádech protlačení boků, u dětí břicha, směrem vzhůru k hladině a zatlačení natažených paží ve vzpažení pod hladinu. Upozorňuje na vzájemnou součinnost obou prvků.

První pokusy o znakovou polohu mohou děti provádět s nadlehčením pedagoga. Paže jsou napnuté, co nejbliže u sebe, hlava v prodloužení těla leží na rukách. Dopomoc bývá velice důležitá, ruce podkládáme pod hýždě nebo pod lopatky. Adaptaci na vodní prostředí dosahujeme u dětí jako by mimoděk, nejlépe formou hry, nebo pestrostí cvičení. Proto i u nácviku polohy na zádech je třeba herních cvičení využít. Mezi vhodná cvičení patří na příklad – splývání na zádech s měnící se polohou – ze splývání hvězdice na zádech, válení sudů atd. První samostatné pokusy mohou být prováděny u stěny bazénu. Velice důležitá je korekce a zpětná vazba, kterou u dětí provádíme hlavně pozitivním vyzdvihováním kladných věcí s důrazem na správné provedení pohybu.

Při nácviku splývavé polohy na zádech řešíme u dětí hlavně (Pédroletti, 2007):

- sedavou polohu (opravujeme)
- položené tělo na hladině s téměř vodorovnou polohou
- pohled (oči hledí nahoru – to pomáhá udržet správnou polohu)
- polohu hlavy i brady (zůstávají s tělem v jedné ose)
- kolena (nesmí se objevovat nad hladinou)
- břicho (mělo by zůstat nad hladinou).

Základní didaktické kroky pro nácvik splývavé polohy těla (Bělková, 1994, Svozil, 1997, Čechovská, 2007, Čechovská, Miler, 2008, Pokorná, 2011a):

- Cvičení na suchu:
 - Splývavá poloha, stoj – vzpažit zevnitř, výpon
 - Leh na záda – vzpažit, ruce se překrývají, nohy napnout.
 - Podřep, vzpažit zevnitř, ruce se překrývají, poskokem stoj.
- Cvičení ve vodě:
 - Splývání s dopomocí učitele
 - Splývání na zádech, změna poloh – ze splývání hvězdice na zádech, několikrát za sebou.

- Splývání na zádech, změna poloh – válení sudů.
- Splývá na zádech, změna poloh – ze zad na bok a zpět.
- Odrazem ode dna splývání na zádech do zastavení.
- Po odrazu od stěny splývání na boku do zastavení.
- Splývání po odrazu s využitím plavecké desky v poloze na prsou do zastavení.
- Splývání po odrazu s využitím plavecké desky v poloze u boků do zastavení.
- Splývání po odrazu s využitím plavecké desky v poloze pod hlavou do zastavení.
- Splývání po odrazu s využitím plavecké desky v poloze ve vzpažení do zastavení.

Správné provádění splývavé polohy je velice důležité a nezbytné k tomu, abychom mohli přistoupit k nácviku další části dovednosti. Pokud se objeví nějaké chyby nebo odchylky od korektního provedení, je nezbytně nutné tyto chyby odstranit. Nejčastějším způsobem korekce je návrat k nácviku splývavé polohy s dopomocí nebo nadlehčovacími pomůckami. Zdůrazňujeme klidné provedení, protlačení boků směrem k hladině. Tělo musí být zpevněné, paže ve vzpažení, v prodloužení těla, hlava je mírně přitažená k hrudníku. Pozice hlavy je velice důležitá, protože zvedání hlavy ztěžuje udržet boky ve správné poloze u hladiny a dochází k sedavé poloze (Young, 1998).

Nejčastější chyby při nácviku polohy těla (Bělková, 1998, Macejková, 2005, Čechovská, 2007, Čechovská, Miler, 2008):

- nesprávně poloha těla – příliš šikmá, pánev je vysazená,
- hlava předkloněná
- nohy se příliš krčí a kolena proráží vodu.
- trup není zpevněný
- ruce nejsou v prodloužení těla, jsou nad hladinou.

2.4.1.2 *Nácvik činnosti dolních končetin*

Pohyb nohou zařazujeme v nácviku poměrně brzy, protože usnadňuje udržet znakovou polohu. Základními předpoklady pro účinný záběrový pohyb je neustálá uvolněnost hlezenního kloubu a vedení pohybu dolní končetiny z kyčelního kloubu, přes stehno, bérec ke špičce nohy. Je třeba, aby nártý dokončovaly pohyb až k hladině. Je možno ověřit pohledem na špičky nohou, zda víří hladinu, zároveň ji ale neproráží.

Obdobně můžeme postupovat u kolen, jakmile se objevují nad hladinou, je to důkaz toho, že pohyb nevychází z kyčle, ale má podobu „jízdy na kole“. Flexibilita kotníku je důležitá pro získání propulsní síly (swimmingclub.com.au).

Při cvičení na suchu vyžadujeme napnutá kolena a uvolněný hlezenní kloub. Při tomto cvičení nebo u okraje bazénu využíváme polohy lehů nebo lehů sedmo. Navozujeme jednak polohu blízkou poloze při plavání a žádanou uvolněnost hlezenního kloubu, noha z části ponořená pod hladinou. Využíváme vizuální kontroly pedagoga. Po zvládnutí činnosti dolních končetin za pohybu se snažíme o propojení činnosti dolních končetin s udržením hydrodynamické polohy. Při nácviku pohybu nohou v poloze nznak můžeme u dětí využít plaveckou nudli nebo plaveckou desku v různých polohách, jako je např. pomůcka na břicho, pod hlavou, ve vzpažení, pod tělem, ve v připažení, ve vzpažení (Pokorná, 2011a).

Při nácviku bez pomůcek je vhodný postupný přechod od nejjednoduššího cvičení až ke konečné podobě pohybu. Mezi nejjednodušší cvičení patří střídavý pohyb nohou, paže jsou položeny na břicho. Dále to mohou být např. tyto – pohyb nohou, kdy jsou obě paže v připažení (mohou provádět ploutvový pohyb), pohyb nohou, kdy ale jedna paže se v průběhu plavání přemísťuje do vzpažení, druhá zůstává v připažení, následovat může pohyb nohou, kdy postupně obě paže přeneseme do splývavé polohy (Bělková, 1994, Wilke, 1997).

Jak uvádí Pédroletti (2007) je třeba při nácviku znakových nohou dodržovat principy techniky pohybu:

- pohyb vychází z kyčlí
- pohyby jsou realizovány rychle a uvolněně
- chodidla se nedostávají nad hladinu a odtlačují vodu dozadu

Základní didaktické kroky pro nácvik pohybu dolních končetin (Bělková, 1994, Svozil, 1997, Macejková, 2005, Čechovská, 2007, Čechovská, Miler, 2008, Pokorná, 2011a)::

- Cvičení na suchu:
 - Na podložce leh sedmo, cvičení střídavé činnost dolních končetin. Pedagog napomáhá s provedením.
 - Na podložce leh sedmo, cvičení střídavé činnost dolních končetin.
- Cvičení u okraje bazénu:
 - Leh sedmo - činnost dolních končetin nad hladinou.
 - Leh sedmo - činnost dolních končetin, s částečným zanořováním nohou.
- Cvičení na mělčině:
 - Ve stoji na mělčině imitace pohyb jednou končetinou.
 - S nadlehčovací pomůckou
 - Bez pomůcky
 - S nadlehčováním boků u hladiny za pomoci pedagoga nebo trenéra
- Cvičení na hloubce:
 - Imitace pohybu ve svislé poloze
- Na krátkou vzdálenost:
 - Znakové nohy s plaveckou nuditelkou nebo deskou pod hlavou
 - Znakové nohy s plaveckou nuditelkou nebo deskou v připažení
 - Znakové nohy s plaveckou nuditelkou nebo deskou nad břichem nebo na hrudníku
 - Znakové nohy s deskou ve vzpažení
 - Znakové nohy s deskou, paže skrčit vzpažmo zevnitř.
 - Znakové nohy s deskou v poloze na boku, spodní paže vzpažit, držení plavecké nuditelky, horní paže připažit, hlava v prodloužení trupu.
 - Znakové nohy s pažemi v připažení

- Znakové nohy s pažemi v upažení
- Znakové nohy s jednou paží ve vzpažení
- Znakové nohy s polohou paží ve vzpažení a připažení ve výdrži, poté výměna
- Znakové nohy na boku bez přetáčení
- Znakové nohy na boku s přetáčením

Po základním osvojení techniky znakařských nohou můžeme zařadit plavané úseky nohou s různou intenzitou a postupně prodlužovat vzdálenost. Usilujeme o pomalé, uvolněné pohyby bez hrubých chyb.

Nejčastější chyby dolních končetin (Bělková, 1998, Macejková, 2005, Čechovská, 2007, Čechovská, Miler, 2008):

- nohy se příliš krčí v kolenou, jde o tzv. pedálová pohyb.
- kolena se objevují nad hladinou, snaha odkopnout vodu vzad.
- pohyb v kotnících není uvolněný.
- nohy klesají, neschopnost udržet splývavou polohu.

U dětí vypadá technika dolních končetin tak, že nohy se pohybují nahoru a dolů, dokážou podpořit polohu těla a pohybují se pod hladinou. Snažíme se, aby děti spíše kopali napnutými končetinami (Čechovská, 2007).

Při nalezení hrubých chyb v technice dolních končetin se navracíme ke cvičení na suchu. Snažíme se zdůraznit techniku záběrových pohybů. Využíváme opět i vedené ukázky. Veškerá náprava probíhá pod dohledem pedagoga, aby mohla následovat oprava a zpětná vazba. Při cvičení ve vodě je vhodné využít nadlehčovací pomůcky, které nám usnadní udržet správnou znakovou polohu, jako je plavecký pás, nudle,

plavecká deska. Pokud děti hodně krčí kolena, zařazujeme znakové nohy s deskou, kterou držíme v připázení (nad koleny). Tím usměrnujeme rozsah pohybu kolen. Také využíváme cvičení pro uvolnění kotníků (Čechovská, Miler, 2008).

V nácviku dolních končetin je vhodné zařazovat i cvičení s krátkými ploutvemi. Zajišťují efektivnější záběr a zvyšují rychlost a tím příznivě působí na udržení správné polohy těla při plavání (Pokorná, 2011a).

Při odstraňování chyb je vhodnější nejdříve plavat kratší úseky, které postupně prodlužujeme. Volit menší rychlost, kterou později zvyšujeme. Vždy se snažíme o volnější tempo, protože při nepříznivých podmínkách nebo vyšší rychlosti se mohou některé nedostatky opět projevit. Také je vhodné zařazovat korekční cvičení v první polovině vyučovací jednotky, před nástupem únavy (psychické i fyzické) plavce.

2.4.1.3 Nácvik činnosti horních končetin

Práce horních končetin v technice znak vytváří hlavní hnací sílu. Hlavními záběrovými plochami jsou dlaně ruky a vnitřní plocha předloktí. Paže se vzájemně střídají. Začátečníci ale mají tendenci k dobíhání paží v připázení, protože paže hledají oporu pro udržení boků blízko hladiny. Proto využíváme při učení rozložený znak, kdy se paže potkávají ve vzpažení. Ruka se zasunuje malíkovou hranou, ale dětem tento detail nezdůrazňujeme, aby se na něj nepřiměřeně nesoustředily a zbytečně tak nezanedbávaly ostatní podstatné znaky techniky (Čechovská, 2007).

Vzájemná poloha paží je po celou dobu trvání cyklu protilehlá. Střídavá činnost končetin je doprovázena rotačním pohybem ramenní osy a trupu. U dětí jen částečně. Nácvik na suchu a na mělčině provádíme ve stoji. Nejdříve nacvičujeme střídavé boční kroužení paží, potom zdůrazňujeme polohu záběrového pohybu, průběh záběru s pokrčením paže v loketním kloubu a polohu paže při dokončení záběrového pohybu. Při nácviku přenosové fáze dbáme na napnutou paži a vlající polohu ruky popř. u pokročilých plavců na polohu lokte v průběhu pohybu. Velice důležitá je korekce pohybu od pedagoga a to buď pasivní, nebo aktivní. Zapojení dýchání didakticky neřešíme.

Cvičení samostatných paží je pro děti velmi obtížné vzhledem k udržení vodorovné polohy těla, proto využíváme nadlehčení – pás, nudle, piškot a volíme jen krátkou vzdálenost plavání. Velmi záhy připojujeme pohyb dolních končetin. U plavců,

kteří na dobré úrovni zvládli činnost dolních končetin ve splývavé poloze je možné od počátku nácvičku paží zapojovat i dolní končetiny. Prvkové plavání samotných paží nebo jen jedné paže může být zpočátku pro děti fyzicky náročné.

Nedokonalé pohyby paží mohou narušovat splývavou polohu, nevhodná poloha pak neumožňuje efektivní pohyb paží. Při pohybu paží dbáme na záběr vedený po co nejdelší dráze, to je ze vzpažení do připázení.

Pro zlepšení záběrové fáze zařazujeme úseky plavané znakem soupaž. Při nižším rozsahu pohyblivosti ramenních kloubů je dobré zařadit vhodná cvičení na suchu.

U začátečníků tolerujeme záběr nataženou paží. S tímto pohybem většinou děti nemají problém a tento základní znak si osvojí poměrně snadno (Pokorná, 2011b).

Při činnosti paží u začátečníků nebo dětí se zaměřujeme na (Čechovská, 2007):

- na plynulé a střídavé pohyby paží v rozsahu vzpažení – připázení
- protilehlou pozici paží
- mírně pokrčenou paži pod hladinou a nataženou nad hladinou
- na záběr vedený vedle těla

Základní didaktické kroky pro nácvičku pohybu horních končetin (Bělková, 1994, Svozil, 1997, Macejková, 2005, Čechovská, 2007, Čechovská, Miler, 2008, Pokorná, 2011b):

- Cvičení na suchu:
 - Krouživý pohyb jednou paží, druhá paže v připázení nebo vzpažení.
 - Krouživé pohyby druhou paží.
 - Krouživé pohyby pažemi vzad.
 - Krouživé pohyby pažemi v protilehlém postavení
 - Krouživý pohyb jednou paží s pootočením trupu.

- Krouživý pohyb jednou paží s pootočením trupu na stranu záběrové paže.
- Leh podél hrany bazénu, jedna paže přesahuje přes okraj a vykonává krouživý pohyb jednou paží vzad.

- Cvičení ve vodě, u okraje bazénu:
 - Leh podél stěny bazénu, jedna paže se drží okraje nebo žlábků a vykonává krouživý pohyb jednou paží vzad.
 - Krouživý pohyb jednou paží, stoj bokem ke stěně, ramena v úrovni bazénu.
 - Krouživý pohyb jednou paží, stoj bokem ke stěně, ramena v úrovni bazénu.

- Cvičení ve vodě, na mělčině:
 - Krouživý pohyb jednou paží s pootočením trupu na stranu záběrové paže za chůze (záklon).
 - Krouživý pohyb jednou paží s pootočením trupu na stranu záběrové paže ve vodorovné poloze s dopomocí nadlehčovací nudle, na kterou si lehne.

- Cvičení ve vodě:
 - Plavání jednou paží, druhá je fixovaná deskou, využití nadlehčovacího pásu.
 - Plavání jednou paží určený počet záběrových pohybů, druhá je fixovaná deskou, poté výměna, využití nadlehčovacího pásu.
 - Plavání znakových paží s využitím plavecké desky, paže s deskou ve vzpažení, druhá provádí záběr.
 - Plavání znakových paží s důrazem na dokončení záběru pod úrovní boků, s využitím nadlehčujícího pásu.
 - Plavání dobíhání ve vzpažení s nadlehčujícím pásem.
 - Plavání dobíhání ve vzpažení.
 - Plavání na boku, změna strany přes polohu na zádech, přenos paže vzduchem.
 - Plavání znakových paží s delší mezizáběrovou přestávkou, jedna ve

vzpažení, druhá v připažení.

- Plavání znak soupaž.
- Plavání paží se změnou záběrové plochy – pěst, s prsty roztaženými, pokrčenými
- Plavání paží s ploutvemi s jednou paží ve vzpažení
- Plavání paží s ploutvemi s dobíháním paží ve vzpažení
- Plavání prvkové plavání paží na krátkou vzdálenost.
- Plavání znakových paží různou intenzitou.
- Střídání znaku a kraulu po stanoveném počtu záběrů

Nejčastější chyby při nácviku horních končetin (Bělková, 1998, Macejková, 2005, Čechovská, 2007, Čechovská, Miler, 2008):

- paže se zanořují těsně u hlavy skrčené.
- paže se zanořují daleko od podélné osy.
- zanoření je rychlé.
- dítě strhává a táhne s sebou vzduchové bubliny.
- paže zabírá příliš ohnutá v lokti
- paže zabírá pod tělo.
- vytažení ruky je daleko od těla.
- záběr je příliš krátký.
- Přenos probíhá pokrčenou paží.
- paže se dobíhají v připažení.

Nedokonalé pohyby paží mohou narušovat splývavou polohu, která pak neumožňuje efektivní pohyb paží. Proto využíváme nadlehčovací pomůcky při nácviku, abychom se plně mohli soustředit na učený prvek a zabránili tak vzniku nežádoucích souhybů. Mezi korekční cvičení zařazujeme dobíhání paží nebo kontrolu dokončení záběrového pohybu dotykem stehna palcem souhlasné paže (Čechovská, Miler, 2008)

U dětí technika pohybů horních končetin vypadá tak, že paže se zanořují mírně pokrčené nebo dál od podélné osy těla. Zanoření bývá u dětí rychlejší. Může se také stávat, že paže nezabírají po ideální křivce nebo nedokončuje záběr úplně napnutá.

Vytahuje se mírně od těla a přenáší se pokrčená. Tyto mírné odchylky od správné techniky u dětí tolerujeme.

U dětských plavců se snažíme, aby vnímaly pohyb paže a snažily se spíše zabírat napnutými pažemi.

2.4.1.4 Rotace a celková souhra v technice znak

Souhra při průměrném zvládnutí jednotlivých prvků není náročná. K dalšímu procvičování techniky prvků i souhry slouží podobná cvičení koordinačního charakteru jako např. u kraulu – plavání pouze jednou paží, střídavá práce paží s dobíháním ve vzpažení, střídání činnosti paží po několika pohybových cyklech. Didakticky je preferováno plavání nízkou frekvencí pohybu s pomalým nebo volným charakterem pohybu (Bělková, 1994).

Souhra horních a dolních končetin je v technice znak převážně šestiúderová. Na jeden cyklus paží připadá šest záběrových pohybů nohama. Proto z nácvičného hlediska vyžadujeme od plavců pravidelnou činnost dolních končetin.

Plavání v souhře uplatňujeme nejprve na krátké vzdálenosti, úseky postupně prodlužujeme. Kontrolujeme neustále kvalitu provedení jednotlivých prvků techniky. Souvislé plavání doplňujeme nejen technickými cvičeními, ale i prvkovým plaváním. Vhodné je zařazovat úseky s různou intenzitou plavání

V dětské technice je rotace méně znatelná a souvisí s úrovní osvojení základní splývavé poloze na zádech. Pokud začneme rotaci trupu nacvičovat, tak nejprve ve spojení s procvičováním činnosti dolních končetin, později se zapojením horních končetin. Dbáme opět na dodržování správné polohy na hladině. U dětí proto zařazujeme rotační cvičení méně a s menšími nároky (Pokorná, 2011b).

Dýchání, jak se zmiňuje Čechovská (2008) není potřeba nacvičovat. Ale dobře ho kombinovat s prací horních končetin. U dětí zdůrazňujeme pravidelnost dýchání s vdechem na záběr jedné paže a výdechem na záběr druhé paže.

Základní didaktické kroky pro nácvik rotace a celkové souhry (Bělková, 1994, Svozil, 1997, Macejková, 2005, Čechovská, 2007, Čechovská, Miler, 2008, Pokorná, 2011b):

- Cvičení na suchu:
 - Nácvik rotace trupu – stoj – pootočit trup vlevo, pootočit trup vpravo zpět.
 - Nácvik rotace trupu – stoj – levá vzpažit, pravá připažit – kroužení levá vzad dolů, pravá vpřed vzhůru.
 - Nácvik rotace trupu – stoj - levá paže vzpažit, pravá připažit – kroužení pootáčením trupu levá vzad dolů, pravá vpřed vzhůru.
 - Nácvik rotace trupu – protilehlé boční kroužení paží ve stoji s imitací záběrového pohybu.

- Cvičení na mělčině:
 - Nácvik souhry na místě
 - Nácvik souhry za chůze
 - Nácvik souhry ve vodorovné poloze s nadlehčujícím pásem

- Cvičení ve vodě:
 - Souhra s fixací jedné paže ve vzpažení s deskou
 - Souhra s dobíháním ve vzpažení
 - Souhra s důrazem na protilehlou pozici paží
 - Souhra s důrazem na celkové provedení
 - Souhra na krátkou vzdálenost s pravidelným dýcháním

Nejčastější chyby při nácviku rotace a celkové souhry (Bělková, 1998, Macejková, 2005, Čechovská, 2007, Čechovská, Miler, 2008):

- Dobíhání paží
- Nepravidelná činnost dolních končetin
- Nepravidelné dýchání, zadržování dechu

- Nesprávná poloha s vysazenými boky (sedavá poloha)
- Špatná poloha hlavy (předkloněná, zakloněná)
- Děti se ve vodě kývou

Odstraňování chyb při souhře dosáhneme tím, že opět celkový pohyb rozložíme na prvkové plavání. A snažíme se jednotlivé chyby odstranit. Při zvládnutí činností bez hrubých chyb, můžeme opět části spojit v celek. Pro zlepšení polohy i celkové souhry procvičujeme např. pohyby dolních končetin zátěžově (Čechovská, Miler, 2008).

Jak by tedy měla vypadat technika plaveckého způsobu znak u dětí? Děti jen těžko udržují vodorovnou polohu těla, a proto připouštíme i mírně šikmou polohu. Dolní končetiny se pohybují nahoru a dolů, pohyb většinou nevychází jenom s kyčelního kloubu, kolena se krčí, ale nesmí vycházet z vody. Pohyb paží neprobíhá po ideální křivce, většinou děti zabírají nataženou paží pod tělo.

Při základním provedení znaku je pro děti mladšího školního věku velice těžké zkoordinovat pohyb obou paží, natož aby každou paží prováděli rozlišné pohyby. Při zdokonalování techniky znak již ale zdůrazňujeme pohyb pokrčenou paží v lokti a zasouvání paže malíkovou hranou. Také mírné dobíhání paží u dětí můžeme akceptovat. Usilujeme především o to, aby dětské plavci prováděli pomalé a uvolněné pohyby, klademe důraz na správnou polohu těla (Čechovská, 2007).

3 PROBLÉM, CÍLE A ÚKOLY

3.1 Problém

Vyučovací postupy patří k základním strategiím ve vzdělávacím procesu. Jsou určujícím hlediskem volby vhodných metod a konkrétních prostředků k osvojení si zvoleného učiva. Proces rozhodování závisí mimo jiných faktorů i na charakteru učiva, v tělesné výchově na složitosti pohybového úkolu, nárocích na řízení pohybu popř. na zdatnosti jedince (Rychecký, Fialová, 2004). Ve výuce plavání je nutné uvažovat i o prostředí, ve kterém vyučovací proces probíhá.

Dominantním cílem v plavání je naučit jedince plavat. K tomu se využívají především tři plavecké způsoby – prsa, kraul a znak. Specifikum plavecké výuky spočívá v tom, že i přes obdobný cíl, relativně stejné postupy a výchozí požadavky v podobě zvládnutí základních plaveckých dovedností se výuka technik plaveckých způsobů liší. Především volbou cvičení při analyticko-syntetickém postupu. Vhodnost výběru cvičení a charakteru cvičení odpovídá konkrétní struktuře pohybů jednotlivých technik plaveckých způsobů a také žákům, kteří se technice učí.

Didaktika plavání nabízí v současné době dle autorů velmi shodné vyučovací postupy, liší se v podrobnost nebo částečnou modifikací pro určitou věkovou skupinu. Vedle tradiční psané podoby didaktických kroků pro jednotlivé plavecké způsoby a popřípadě videosouborů cvičení bez větší posloupnosti z hlediska vyučovacího postupu se v současné době začínají objevovat videopořady se snahou názorně zachycení konkrétního nácviku plaveckého způsobu. Především se jedná o plavecký způsob kraul.

Vzhledem k preferenci výuky plaveckých způsobů v českých plaveckých školách je možné uvažovat i o zpracování prsou a znaku. Přestože znak je méně vhodný jako první plavecký způsob (absence plaveckého dýchání), je využitelný jako technika doplňková, s velmi dobrou učební docilitou, a následnou využitelností pro různé funkce, které plavání nabízí.

Videopořad bude snahou originálního zpracování vyučovacího postupu plaveckého způsobu znak pro věkovou kategorii, v které se nejčastěji děti učí plavat.

3.2 Výzkumné otázky

Z nastíněného problému směřování naší práce si k řešení stanovujeme následující výzkumné otázky k zodpovězení. Budeme vycházet z dostupných a doporučovaných učebních postupů a praktické zkušenosti při pořizování digitalizovaného záznamu výukových kroků.

- Jaká jsou, jestli se vyskytují, problémová místa při nácviku plaveckého způsobu znak u dětí mladšího školního věku?
- Jsou didaktické postupy nácviku plaveckého způsobu znak odlišné pro dětskou a dospělou populaci?
- Jaké jsou nejčastější odchylky od požadovaného pohybu v technice znak u dětí mladšího školního věku?
- Jaké klady a jaké zápory bude poskytovat pro praxi videopořad výuky plaveckého způsobu znak?

3.3 Cíl práce

Cílem práce je sestavení a vytvoření digitálního videozáznamu současné výuky plaveckého způsobu znak u dětí mladšího školního věku. Videozáznam zachytí postupové kroky analyticko – syntetického vyučovacího postupu prostřednictvím prezentace technických cvičení vhodných k výuce znak pro dětskou populaci.

3.4 Úkoly

Pro realizaci diplomové práce, v kontextu výzkumných otázek, cíle práce a jsme si vytyčili následující úkoly:

- sběr literatury a seznámení se s prezentovanými výukovými postupy plaveckého způsobu znak v literatuře
- sestavení výukového postupu znaku pro děti mladšího školního věku.
- seznámení se s tvorbou scénáře
- vytvoření scénáře pro vytvoření videozáznamu
- realizace videozáznamu.
- úprava, sestřihání a ozvučení, tvorba konečného vzhledu videozáznamu.

4 METODIKA

4.1 Metodologický postup

Pracovní postup práce vycházel ze stanoveného cíle a z realizace digitálního videopořadu výuky plavecké techniky znak u dětí mladšího školního věku. Problematika práce vyžadovala obeznámení s plaveckou výukou jako celku a se zaměřením na specifiku znak.

Naplnění cíle vyžadovalo obeznámit se s požadavky na tvorbu scénáře, s prací s videokamerou a s možnostmi natáčení při výuce plavání.

Natáčení probíhalo v průběhu běžné výuky tzn. vlastní demonstrátoři byly děti, které se účastnily běžného kurzu plavání bez nároků na úroveň dovedností.

4.2 Organizace práce

Postupové kroky práce byly realizovány v období 2010 až 2011.

První etapa byla věnována ke shromáždění a studiu literatury. Úkolem bylo získat informace a souvislosti o plavecké výuce, výuce plaveckého způsobu znak, didaktice a to především zaměřené na děti mladšího školního věku. Doplnovali jsme a prohlubovali podklady, které jsou běžně dostupné. Veškeré informace jsme se snažili upravit k požadovanému tématu. V tomto období jsme také shromažďovali podklady k tvorbě scénáře.

Druhá etapa byla věnována sestavování teoretické části diplomové práce. Největší časový úsek zabralo promyšlení a tvorba scénáře. V tomto období bylo také zahájeno videonatáčení. Scénář je rozdělen do šesti částí:

- Scéna 1 – Výklad a ukázka techniky znak – celková souhra, uvedení do problematiky
- Scéna 2 – Plavecká dovednost nutné pro zvládnutí výuky znak - splývání
- Scéna 3 – Výklad, ukázka a nácvik techniky dolních končetin

- Scéna 4 - Výklad, ukázka a nácvik techniky horních končetin
- Scéna 5 – Výklad, ukázka a nácvik celé souhry.

Každá scéna je rozpracována do jednotlivých akcí, ve kterých je jasně popsáno, kdo co dělá a kde. U většiny akcí je rovnou i psaný komentář, který je připraven pro zápis do videozáznamu pro konečnou verzi záznamu.

Třetí etapa byla věnována tvorbě videozáznamu a dotáčení nevyhovujících sekvencí. V této etapě byly také započaty práce vlastní tvorby videozáznamu.

Čtvrtá etapa již zahrnovala finální úpravy a hodnocení práce.

4.3 Metody výzkumu

Realizace projektu práce využije několika metod výzkumu. Metody výzkumu budou rozdílné v jednotlivých etapách projektu. V první a druhé etapě výzkumu bude využito pozorování a studium literatury.

Pedagogické pozorování bude využito pro získání dat a potřeby posouzení nejčastěji se vyskytujících odchylek u dětí mladšího školního věku při plavání technikou znak.

Třetí etapa práce pracuje s metodou pozorování s kombinací záznamu činnosti pomocí videozáznamu. Videonatáčení probíhalo vždy ve stejných podmínkách ZŠ Weberova (Praha 5) v odpoledních kurzech plavání Domu dětí a mládeže Prahy 5.

Základem se stal scénář poskytující charakteristiky sekvencí. Pro účely naší práce jsme uplatnili model scénáře, v kterém jsme jednotlivé scény rozdělili do akcí.

4.4 Výzkumný soubor

Základním výzkumným „pracovním“ souborem se staly děti mladšího školního

věku. Skupina dětí byla o rozsahu 10-15 dětí ve věku 6 až 9 let. Děti pravidelně docházejí na kurzy plavání organizované Domovem dětí a mládeže Prahy 5. Skupina dětí nebyla pokaždé stejná, záleželo na okolnostech docházky.

Pro účely práce (hlavní záznamové sekvence) bude kritériem výběru probandů již částečné osvojení technického provedení plaveckého způsobu znak. V záznamech však budou patrné i méně zdařilé pokusy technických cvičení, jako důsledek rozdílné plavecké úrovně.

Děti budou během natáčení řízeny plaveckým lektorem. Některá cvičení se musela přizpůsobovat podmínkám bazénu.

4.5 Rozsah platnosti

Práce se zabývá výukou plaveckého způsobu znak u dětí mladšího školního věku, proto vytvořený metodický videozáznam bude splňovat podmínky výuky hlavně u této věkové skupiny dětí. Použití je však předpokládáno i u plavecky zkušenější dětí předškolního věku případně ve zdokonalovací etapě u dětí staršího školního věku. Vzhledem k charakteristice plaveckého způsobu znak lze předpokládat možnost aplikace i do výuky osob v dospělém věku.

4.6 Požadavky na materiální zabezpečení projektu

Materiální zabezpečení bylo řešeno a zabezpečeno ve spolupráci s katedrou plaveckých sportů UK FTVS, Domu dětí a mládeže Prahy 5 a finančním podporou diplomantky.

5 VÝSLEDKY

5.1 Didaktické podklady pro scénář

Soubor didaktických kroků pro vypracování scénáře výuky techniky znak

1) Výklad a ukázka celkového provedení techniky znak, uvedení problematiky

- Celková souhra
- Splývavá poloha na zádech
- Prvkové plavání

2) Rozvoj základní plavecké dovednosti - splývání

- na suchu
- v klidu, za pohybu,
- změny poloh
- s různými polohami paží
- s pomůckou, bez pomůcky
- s odrazem od stěny bazénu

3) Nácvik činnosti dolních končetin

- na suchu, na mělčině nebo u okraje bazénu
- za pohybu v poloze na boku, s přetáčením trupu z polohy na břicho, s rotačním pohybem z boku na bok
- pažemi v protilehlé pozici, v připažení
- s pomůckou, bez pomůcky, s pažemi v protilehlé pozici, v připažení

4) Nácvik činnosti horních končetin

- nácvik činnosti horních končetin na suchu, na mělčině, u okraje bazénu
- s činností dolních končetin, s dopomocí
- na krátkou vzdálenost, prodlužování plavané vzdálenosti
- nácvik činnosti horních končetin s nadlehčovací pomůckou, bez nadlehčovací pomůcky

5) Nácvik souhry techniky znak

- na suchu, u okraje bazénu, na mělčině
- komplexně, ve cvičeních
- na krátkou vzdálenost, prodlužování plavané vzdálenosti.

5.2 Scénář natáčení s technicko - didaktickým slovním komentářem

5.2.1 Informace o scénáři

Název:	Výuka plaveckého způsobu znak dětí mladšího školního věku
Rok vzniku:	2010
Délka:	21:35 minut
Autor:	Zuzana Vopálenská (konzultant Mgr. Jitka Pokorná)
Realizace:	Zuzana Vopálenská
Cílová skupina:	Učitelé a lektori plavání, studenti vysokých škol se zaměřením na tělesnou výchovu a sport
Odhadovaný rozpočet:	Amatérské natáčení a zpracování
Lokace natáčení:	Bazén ZŠ Weberova, Praha 5 – kurzy plavání organizované Domovem dětí a mládeže Prahy 5
Námět:	Didaktický postup výuky techniky plaveckého způsobu

	znak dětí mladšího školního věku. Některé didaktické kroky jsou doplněny ukázkami modelového provedení dospělým plavcem a písemným komentářem.
Scény:	Scéna 1 – Výklad a ukázka techniky znak – celková souhra, uvedení do problematiky Scéna 2 – Plavecká dovednost nutné pro zvládnutí výuky znak - splývání Scéna 3 – Výklad, ukázka a nácvik techniky dolních končetin Scéna 4 - Výklad, ukázka a nácvik techniky horních končetin Scéna 5 – Výklad, ukázka a nácvik celé souhry
Poznámky:	Pro technické zpracování jsou použity záběry ze strany, zepředu, ze zadu a shora pouze nad hladinou, záznam je doplněn písemným komentářem a hudbou.

5.2.2 Scéna 1 - Výklad a ukázka techniky znak – celková souhra, uvedení do problematiky

Místo: interiér, bazén

Hudba: DJ Klerik

1. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dívek plave technikou znak

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Výuka plaveckého způsobu znak dětí mladšího školního věku.*

2. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dívek plave technikou znak

(KAMERA z boku, mírně ze zadu)

Psaný komentář: *Charakteristické rysy techniky znak jsou - poloha těla na zádech, střídavý pohyb horních a dolních končetin, dýchání nenarušuje hydrodynamickou polohu těla.*

3. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dívek plave technikou znak

(KAMERA z boku, mírně ze zadu)

Psaný komentář: *Zpočátku byla poloha na zádech využívána hlavně jako poloha odpočinková. V 50. až 70. letech dvacátého století se ustálila technika a stala se základem současného pojetí techniky.*

4. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žák plave technikou znak

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Znak se střídavými pohyby paží a nohou je určitou analogií kraulu.*

5. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave technikou znak

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Znak je vhodný pro výuku dětí předškolního i školního věku. Je to způsob s významným zdravotním efektem.*

6. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně se v poloze na zádech odráží od stěny bazénu a plave technikou znak

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Splývavá poloha na zádech je základním předpokladem techniky.*

7. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave technikou znak

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Naopak dovednost plaveckého dýchání není nutností, obličej zůstává stále nad hladinou.*

8. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave technikou znak

(KAMERA z boku, ze zadu)

Psaný komentář: *Při nácviku techniky znak postupujeme od názorné představy pohybového projevu a prvních pokusů celkové souhry.*

9. AKCE – PLOŠINA U BAZÉNU

Žákyně krouží pažemi ve vzpažení, paže zachovávají protilehlou pozici.

(KAMERA - z boku a zepředu)

Psaný komentář: *Základní představu o pohybu poskytujeme vhodnou ukázkou. Nácvik pohybů zahajujeme s dětmi nejprve na suchu.*

10. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové nohy, paže ve vzpažení.

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *První pokusy mohou děti provádět v souhře, převážně však nacvičujeme techniku znak po částech, nejprve dolní končetiny, následně horní končetiny.*

11. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave znakové nohy, paže ve vzpažení.

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *K souhře se děti vrací po zvládnutí jednotlivých kroků bez hrubých chyb.*

12. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové nohy, ruce ve vzpažení, nadlehčovací pás.

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Při nácviku znaku mohou děti využít nadlehčovací pomůcky, jako jsou nadlehčovací pásy, plavecké desky, nudle.*

13. AKCE - NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové nohy, paže ve vzpažení.

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Vždy usilujeme o pomalé a uvolněné pohyby, klademe důraz na správnost provedení.*

14. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave dobíhání paží ve vzpažení s využitím plavecké desky

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Využíváme různá technická cvičení a prvkové plavání.*

15. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave technikou znak

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Didaktické kroky nácviku:*

Rozvoj základní plavecké dovednosti - splývání

Nácvik činnosti dolních končetin

Nácvik činnosti horních končetin

Nácvik rotace a souhra pohybů.

5.2.3 Scéna 2 **Rozvoj základní plavecké dovednosti - splývání**

Místo: Interiér, bazén

Hudba: DJ Klerik

16. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí splývá s deskou na břicho v poloze na zádech

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Z počátku bývá pro děti zaujetí a udržení splývavé polohy na zádech problém.*

17. AKCE – PLOŠINA U BAZÉNU

Žákyně předvádí splývavou polohu. Stoj – vzpažit zevnitř.

(KAMERA – zepředu)

Psaný komentář: *Polohu těla nacvičujeme ve stoji nebo vleže na podložce. Preferujeme propnuté tělo a paže ve vzpažení.*

18. AKCE – PLOŠINA U BAZÉNU

Žákyně provádí splývavou polohu. Stoj – vzpažit, výpon.

(KAMERA – zepředu)

Psaný komentář: *Při nácviku na suchu se zaměřujeme na momenty, které mají rozhodující význam pro cvičení ve vodě.*

19. AKCE – PLOŠINA U BAZÉNU

Žákyně provádí splývavou polohu. Leh na záda – vzpažit, ruce se překrývají, nohy napnout.

(KAMERA – zepředu)

20. AKCE – U KRAJE BAZÉNU

Skupina dětí nacvičuje splývavou polohu ve stoji na mělčině.

(KAMERA z boku, mírně ze shora)

Psaný komentář: *První pokusy mohou být u stěny bazénu, podél stěny nebo na mělčině. Dále nacvičujeme polohu na zádech odrazem ode dna, s dopomocí, eventuelně s nadlehčující pomůckou.*

21. AKCE – U KRAJE BAZÉNU

Dívka splývá, ruce ve vzpažení.

(KAMERA z boku, mírně ze shora)

Psaný komentář: *Splývavá poloha na zádech – paže ve vzpažení.*

22. AKCE – U KRAJE BAZÉNU

Skupina dětí splývá na zádech.

(KAMERA mírně z boku a ze shora)

Psaný komentář: *Odrazy do splývání.*

23. AKCE – U KRAJE BAZÉNU

Žákyně splývá na zádech – hvězdice.

(KAMERA z boku a ze shora)

Psaný komentář: *Hvězdice na zádech.*

24. AKCE – U KRAJE BAZÉNU

Skupina dětí splývá na zádech - hvězdice.

(KAMERA mírně z boku a ze shora)

25. AKCE – U KRAJE BAZÉNU

Žákyně splývá na zádech a mění polohu – ze splývání hvězdice.

(KAMERA mírně z boku a ze shora)

Psaný komentář: *Hvězdice - šipka.*

26. AKCE – U KRAJE BAZÉNU

Skupina dětí splývá na zádech a mění polohu – ze splývání hvězdice.

(KAMERA mírně z boku a ze shora)

27. AKCE – U KRAJE BAZÉNU

Skupina dětí splývá na zádech a mění polohu – ze splývání hvězdice, s využitím nadlehčovací nudle, po krátké výdrží přetočení.

(KAMERA mírně z boku a ze shora)

Psaný komentář: *Splývavá poloha s nadlehčením.*

Splývavá poloha s přetáčením.

28. AKCE – U KRAJE BAZÉNU

Skupina dětí splývá na zádech do zastavení s deskou na bříše.

(KAMERA mírně z boku)

Psaný komentář: *Splývavá poloha s deskou na bříše.*

29. KCE – U KRAJE BAZÉNU

Skupina dětí splývá na zádech do zastavení, plavecké desky u boků.

(KAMERA z boku, mírně ze shora)

Psaný komentář: *Pohyb nohou připojujeme poměrně brzy, protože pomáhají udržet znakovou polohu.*

5.2.4 Scéna 3 Návčik činnosti dolních končetin v technice znak

Místo: Interiér, bazén

Hudba: DJ Klerik

30. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové nohy s deskou ve vzpažení.

(KAMERA z boku a mírně zepředu)

Psaný komentář: Dolní končetiny plní nejen funkci hnací, ale i podpůrnou. Vyrovnávají pohyb horních končetin a rotaci trupu.

31. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové nohy s deskou ve vzpažení.

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: Základními předpoklady pro účinný záběrový pohyb jsou neustálá uvolněnost hlezenních kloubů a vedení pohybů dolních končetin z kyčelních kloubů, přes stehna, bérce, ke špičkám nohou.

32. AKCE – PLOŠINA BAZÉN

Žákyně ve vzporu ležmo na podložce cvičí střídavou činnost dolních končetin.

(KAMERA – detail na dívku)

Psaný komentář: Základy pohybu dolních končetin můžeme nacvičovat na podložce nebo na vyvýšeném místě. Snažíme se cvičit v podporu ležmo nebo aspoň v mírném záklonu abychom se co nejvíce přiblížili splývavé poloze.

33. AKCE – PLOŠINA U BAZÉNU

Žákyně ve vzporu ležmo na podložce cvičí střídavou činnost dolních končetin.
Pedagog napomáhá s provedením.

(KAMERA zepředu)

Psaný komentář: *Dopomocí můžeme korigovat případné nepřesnosti v provedení, na příklad krčení v kolenou, přitažení nártu k bérci, vtočení chodidel a oddálení pat.*

34. AKCE – PLOŠINA U BAZÉNU

Žákyně ve vzporu ležmo na podložce cvičí střídavou činnost dolních končetin.

(KAMERA z boku, detail na chodidla)

Psaný komentář: *Cvičení ve vzporu ležmo provádíme krátce a několikrát opakujeme, protože je náročné na zdatnost břišních svalů.*

35. AKCE – PLOŠINA BAZÉNU

Skupina dětí ve vzporu ležmo na podložce cvičí střídavou činnost dolních končetin.

(KAMERA z boku)

36. AKCE – OKRAJ BAZÉNU

Skupina dětí sedí na okraji bazénu a cvičí střídavou činnost dolních končetin.
Sed - činnost dolních končetin nad hladinou.

(KAMERA zepředu, shora)

Psaný komentář: *Při nácviku na okraji bazénu vyžadujeme sed na hraně, napnutá kolena a chodidla špičkou mírně dovnitř.*

37. AKCE – OKRAJ BAZÉNU

Skupina dětí sedí na okraji bazénu a cvičí střídavou činnost dolních končetin.
Sed - činnost dolních končetin nad hladinou.

(KAMERA ze strany)

Psaný komentář: *U přepadových bazénů cvičení na okraji vykonáváme s částečným zanořením nohou, alternativou může být nácvik s využitím plaveckého pontonu.*

38. AKCE – OKRAJ BAZÉNU

Skupina dětí ve vzporu ležmo na podložce a cvičí střídavou činnost dolních končetin. (KAMERA zepředu, shora)

Psaný komentář: *Toto cvičení můžeme provádět také ve vzporu sedmo na okraji bazénu, pokud to podmínky umožňují. Navozujeme žádanou uvolněnost hlezenního kloubu, noha z části ponořená pod hladinou. Využíváme vizuální kontroly pedagoga.*

39. AKCE – NA MĚLČINĚ BAZÉNU

Žákyně plave znakové nohy s dopomocí druhého žáka, který jí přidržuje ze strany pod hýždí.

(KAMERA mírně s boku a ze shora)

Psaný komentář: *Pro udržení větší stability ve splývavé poloze využíváme cvičení ve dvojicích.*

40. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové nohy, plavecká deska na břicho.

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Cvičení s pomůckami – hlavními záběrovými plochami jsou plocha nártu a dolní část bérce.*

41. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave znakové nohy s deskou na břiše.

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Aby žáci snadněji udrželi správnou polohu a mohli se soustředit na činnost dolních končetin, umísťujeme zpočátku nadlehčovací pomůcky na tělo nebo pod tělo.*

42. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové nohy s deskou pod hlavou.

(KAMERA z boku)

43. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave znakové nohy s deskou pod hlavou.

(KAMERA z boku)

44. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové nohy s plaveckými deskami u boků.

(KAMERA z boku)

45. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave znakové nohy s deskami u boků.

(KAMERA z boku)

46. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové nohy, paže u boků, půlbojky v podpaží.

(KAMERA z boku)

47. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové nohy s deskou ve vzpažení

(KAMERA z boku)

48. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave znakové nohy s deskou ve vzpažení

(KAMERA z boku)

49. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové nohy na boku, s deskami kdy jedna paže je ve vzpažení, druhá v připažení.

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: Při využití plavecké desky je dlaň paže ve vzpažení položena na desce, hlava je vždy přitisknuta k paži.

50. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave znakové nohy s deskami v poloze na boku, spodní paže vzpažit, dlaň položena na desce, horní paže připažit, hlava v prodloužení trupu.

(KAMERA z boku)

51. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové nohy na boku, s deskou ve vzpažení, druhá v připažení bez desky.

(KAMERA z boku)

52. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave znakové nohy s deskou v poloze na boku, spodní paže vzpažit, dlaň položená na desce, horní paže připažit bez desky, hlava v prodloužení trupu.

(KAMERA z boku)

53. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové nohy na boku, jedna paže ve vzpažení, druhá v připažení bez desky.

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Cvičení bez pomůcek - Při plavání znakových paží bez desky je důležité zvládat splývavou polohu a pravidelnou činnost dolních končetin.*

54. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové nohy s pažemi v připažení.

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Nácvik znakových nohou bez pomůcek je pro děti těžší variantou. Při průběžném zařazování do hodin to většinou nečiní větší problém.*

55. AKCE - NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave znakové nohy s pažemi v připažení

(KAMERA z boku)

56. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové nohy, paže u boků.

(KAMERA z boku)

57. AKCE - NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové nohy s jednou paží ve vzpažení, s druhou v připázení, výměna paží vodou podél těla.

(KAMERA z boku)

58. AKCE - NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové nohy na boku jednou paží ve vzpažení, s druhou v připázení, s přetočením z jednoho boku na druhý s výdrží se znakařskou výměnou paží vzduchem.

(KAMERA z boku)

59. AKCE - NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové nohy s rukama v týl.

(KAMERA z boku)

60. AKCE - NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové nohy s využitím krátkých ploutví, paže ve vzpažení.

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Plavání s ploutvemi zajišťuje efektivní záběr a příznivě působí na udržení splývavé polohy.*

61. AKCE - NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave znakové nohy s využitím krátkých ploutví, paže ve vzpažení.

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Ploutve napomáhají uvolňovat strnule napnutá nebo naopak trvale vztyčená chodidla.*

62. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave znakové nohy, paže ve vzpažení.

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Pro odstranění nepřesností je vhodné vrátit se ke cvičení na suchu nebo okraji bazénu. Využíváme také cvičení pro uvolnění kotníků.*

5.2.5 Scéna 4 Nácvič činnosti horních končetin v technice znak

Místo: Interiér, bazén

Hudba: DJ Klerik

63. AKCE – NA MĚLČINĚ BAZÉNU

Žákyně cvičí kroužení jednou paží, deska na břiše.

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Nácvič činnosti horních končetin v technice znak*

64. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně cvičí přenos jednou paží s deskou ve vzpažení

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Práce horních končetin v technice znak vytváří hlavní hnací sílu. Hlavními záběrovými plochami jsou dlaně ruky a vnitřní plocha předloktí.*

65. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave celý znak s nadlehčovacím pásem.

(KAMERA z boku, mírně ze zadu)

Psaný komentář: *Vzájemná poloha paží je po celou dobu trvání cyklu protilehlá. Střídavá činnost končetin je doprovázena rotačním pohybem ramenní osy a trupu.*

66. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave celý znak s nadlehčovacím pásem.

(KAMERA z boku, mírně ze zadu)

67. AKCE – PLOŠINA BAZÉNU

Žákyně nacvičuje krouživý pohyb jednou paží, druhá v připázení.

(KAMERA – detail na dívku)

Psaný komentář: *Vzájemná poloha je po celou dobu trvání cyklu protilehlé. Střídavá činnost u pokročilých je doprovázena rotačním pohybem ramenní osy a trupu.*

68. AKCE – PLOŠINA BAZÉNU

Žákyně nacvičuje krouživý pohyb druhou paží, druhá v připázení.

(KAMERA – detail na dívku)

Psaný komentář: *Nácvik na suchu a na mělčině provádíme ve stoji. Nejdříve nacvičujeme střídavé boční kruhy, zdůrazňujeme rozsah pohybu.*

69. AKCE – PLOŠINA BAZÉNU

Žákyně nacvičuje krouživé pohyby pažemi vzad.

(KAMERA – detail na práci paže)

Poznámka: *Prolínání textu z předchozího záběru.*

70. AKCE – PLOŠINA BAZÉNU

Žákyně nacvičuje krouživé pohyby pažemi vzad.

(KAMERA – detail na práci paže)

Psaný komentář: *Proto u začátečníků tolerujeme záběr i oběma pažemi současně.*

71. AKCE – PLOŠINA BAZÉNU

Žákyně nacvičuje krouživé pohyby pažemi v protilehlém postavení.

(KAMERA – detail na práci paže)

Psaný komentář: *Pro snazší nacvičování protilehlého postavení paží, začínáme jednou paží ve vzpažení a druhou v připažení.*

72. AKCE – PLOŠINA BAZÉNU

Žákyně nacvičuje krouživé pohyby pravou paží s pootočením trupu na stranu záběrové paže.

(KAMERA – zepředu)

Psaný komentář: *Vhodná jsou i cvičení, která spojují kroužení paží a rotaci trupu.*

73. AKCE – PLOŠINA BAZÉNU

Žákyně nacvičuje krouživý pohyby levou paží s pootočením trupu na stranu záběrové paže.

(KAMERA – zepředu)

Psaný komentář: *Velice důležitá je i korekce od pedagoga a to buď pasivní, nebo aktivní.*

74. AKCE – PLOŠINA BAZÉNU

Žákyně nacvičuje krouživý pohyby oběma pažemi s pootočením trupu na stranu záběrové paže.

(KAMERA – zepředu)

75. AKCE – U STĚNY BAZÉNU

Žák si lehne podél hrany bazénu, jedna paže přesahuje přes okraj a vykonává krouživý pohyb jednou paží vzad.

(KAMERA z boku, mírně ze shora, detail na práci paží).

Psaný komentář: *U stěny bazénu lze nacvičovat pohyb pouze jednou paží. Výhodou je téměř identická poloha s plaváním na hladině, nevýhodou je přílišná fixace ramenní osy.*

76. AKCE – U OKRAJE BAZÉNU

Žákyně nacvičuje krouživý pohyb jednou paží vzad, druhou se drží okraje nebo žlábků, s využitím nadlehčovacího pásu.

(KAMERA z boku, mírně ze shora).

Psaný komentář: *Cvičení u okraje bazénu.*

77. AKCE – U OKRAJE BAZÉNU

Skupina dětí nacvičuje krouživý pohyb jednou paží vzad, druhou se drží okraje nebo žlábků, s využitím nadlehčovacího pásu.

(KAMERA z boku, mírně ze shora).

78. AKCE – U OKRAJE BAZÉNU

Žákyně si lehne podél stěny bazénu, jedna paže se drží okraje nebo žlábků a vykonává krouživý pohyb jednou paží vzad.

(KAMERA z boku, mírně ze shora).

79. AKCE – U OKRAJE BAZÉNU

Skupina dětí nacvičuje krouživý pohyb jednou paží, druhá se drží za žlábků.

(KAMERA z boku, mírně ze shora, detail na práci paží).

Psaný komentář: *Pokud nemáme možnost nacvičovat znakové paže na mělčině, můžeme využít cvičení ve svisu stojmo u stěny bazénu držením jedné paže za okraj bazénu nebo za žlábků.*

80. AKCE – NA MĚLČINĚ BAZÉNU

Skupina dětí nacvičuje krouživé pohyby pažemi na místě.

(KAMERA z boku mírně ze shora)

81. AKCE – NA MĚLČINĚ BAZÉNU

Skupina dětí nacvičuje krouživé pohyby pažemi při chůzi vzad.

(KAMERA z boku mírně ze shora)

82. AKCE – NA MĚLČINĚ BAZÉNU

Skupina dětí nacvičuje krouživé pohyby pažemi vsedě na nudli.

(KAMERA z boku mírně ze shora)

Psaný komentář: *Při chůzi nebo poskocích můžeme využít nadlehčovací nudli, na kterou si děti sednou roznožmo.*

83. AKCE – NA MĚLČINĚ BAZÉNU

Skupina dětí nacvičuje krouživé pohyby pažemi vleže na nudli.

(KAMERA z boku mírně ze shora)

Psaný komentář: *Pro lepší stabilitu polohy na nudli je výhodné nacvičovat pohyby paží nejprve současně, poté protilehle.*

84. AKCE – NA MĚLČINĚ BAZÉNU

Dvojice dětí nacvičují znakové paže s dopomocí. Jeden plavec provádí záběry v protilehlém postavení, druhý ho drží za bérce nebo stehna.

(KAMERA z boku, mírně ze shora).

85. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně nacvičuje krouživý pohyb jednou paží s pootočením trupu na stranu záběrové paže ve vodorovné poloze s dopomocí nadlehčovací nudle, kterou má kolem pasu.

(KAMERA z boku, mírně ze shora, detail na činnost paží).

86. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave jednou paží, druhá je fixovaná deskou na bříše.

(KAMERA z boku, mírně ze zadu)

87. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave jednou paží určený počet záběrových pohybů, druhá je ve vzpažení, poté výměna.

(KAMERA zboku, mírně ze zadu)

Psaný komentář: *Cvičení paží za pohybu je pro děti velmi obtížné vzhledem k udržení vodorovné polohy těla, proto využíváme nadlehčení – deska, pás, nudle, piškot.*

88. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave jednou paží určený počet záběrových pohybů, druhá je ve vzpažení, poté výměna.

(KAMERA zboku, mírně ze zadu)

Psaný komentář: *Zabírá vždy paže, která není v kontaktu s deskou.*

89. AKCE – NA MĚLČINĚ BAZÉNU

Skupina dětí nacvičuje znakové paže s využitím plavecké desky, dobíhání paží ve vzpažení.

(KAMERA zboku, mírně ze zadu)

90. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové paže s využitím plavecké desky, dobíhání paží ve vzpažení.

(KAMERA zboku, mírně ze zadu)

91. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave znakové paže s využitím plavecké desky, dobíhání paží ve vzpažení.

(KAMERA zboku, mírně ze zadu)

92. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně krouží paží s využitím nadlehčovacího pásu, druhá paže ve vzpažení.

(KAMERA zboku, mírně ze zadu)

Psaný komentář: *U začátečníků nebo dětí můžeme pro podporu polohy při nácviku paží využít nadlehčovací pás.*

93. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové paže s využitím nadlehčovacího pásu, dobíhání ve vzpažení.

(KAMERA zboku, mírně ze zadu)

94. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně krouží jednou paží, druhá paže v připažení.

(KAMERA zboku, mírně ze zadu)

Psaný komentář: *Cvičení paží za pohybu bez pomůcek.*

95. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí krouží jednou paží, druhá paže v připažení.

(KAMERA zboku, mírně ze zadu)

96. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí krouží jednou paží, druhá paže ve vzpažení.

(KAMERA zboku, mírně ze zadu)

97. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave na boku, změna strany přes polohu na zádech, přenos paže vzduchem.

(KAMERA zboku, mírně ze zadu)

98. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žák plave na boku, změna strany přes polohu na zádech, přenos paže vzduchem.

(KAMERA zboku, mírně ze zadu)

99. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave znakové paže s delší mezizáběrovou přestávkou, jedna ve vzpažení, druhá v připažení.

(KAMERA zboku, mírně ze zadu)

100. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave znakové paže s delší mezizáběrovou přestávkou, jedna ve vzpažení, druhá v připažení.

(KAMERA zboku, mírně ze zadu)

Psaný komentář: *Pokud dětem nečiní krouživý pohyb paží v protilehlém postavení větších problémů, můžeme přistoupit k celkové souhře na krátkou vzdálenost.*

101. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žák plave znak.

(KAMERA zboku, mírně ze zadu)

Psaný komentář: *Při zdokonalování u pokročilých plavců můžeme vyžadovat zasouvání paže malíkovou hranou, záběr pokrčenou paží a dokončení záběru dlaní směřující dolů.*

5.2.6 Scéna 5 Návčik souhry v technice znak

Místo: Interiér, bazén

Hudba: DJ Klerik

102. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave techniku znak

(KAMERA z boku)

103. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave techniku znak s nadlehčovacím pásem.

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Souhru v technice znak sledujeme na úrovních – souhra dolních končetin, souhra horních končetin.*

104. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave techniku znak

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Rotace trupu kolem délkové osy je součástí celkové souhry v technice znak. Rotace na záběrovou paži zajišťuje výhodnější podmínky pro nastavení hlavních záběrových ploch.*

105. AKCE – PLOŠINA U BAZÉNU

Žákyně nacvičují rotaci trupu – stoj – pootočit trup vlevo, pootočit trup vpravo zpět.

(KAMERA - záběr na dívku, detail rotace)

Psaný komentář: *Rotaci trupu nacvičujeme ve spojení s procvičováním činnosti dolních končetin, později se zapojením horních končetin. Dbáme na dodržování správné polohy na hladině.*

106. AKCE – MĚLČINA BAZÉNU

Skupina dětí nacvičuje souhru na místě.

(KAMERA z boku, shora)

Psaný komentář: *Nácvik souhry činnosti horních končetin na mělčině využívá cvičení pro nácvik samostatných paží.*

107. AKCE – MĚLČINA BAZÉNU

Skupina dětí nacvičuje souhru za chůze.

(KAMERA z boku, shora)

108. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně nacvičuje souhru ve vodorovné poloze s nadlehčujícím pásem.

(KAMERA z boku, shora)

Psaný komentář: *Souvislé plavání doplňujeme nejen technickými cvičeními, ale i prvkovým plaváním. Vhodné je zařazovat úseky s různou intenzitou plavání.*

109. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave souhrou s fixací jedné paže ve vzpažení s deskou.

(KAMERA z boku)

110. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žák plave souhrou s fixací jedné paže ve vzpažení s deskou.

(KAMERA z boku)

111. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave souhrou s dobíháním ve vzpažení, dvakrát jedna paže, poté výměna.

(KAMERA z boku, mírně shora)

112. AKCE – NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Žákyně plave souhrou s důrazem na protilehlou pozici paží.

(KAMERA z boku, mírně shora)

Psaný komentář: Cvičení se zaměřuje na zdůraznění protilehlé pozice paží se současným pozastavením pohybů jedné paže ve vzpažení a druhé paže v připažení.

113. AKCE - NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave znak v souhře s důrazem na celkové provedení.

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: Plavání souhry. Nejprve plaveme znak v souhře na krátkou vzdálenost, postupně vzdálenost prodlužujeme.

114. AKCE - NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave znak soupaž s využitím krátkých ploutví.

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: Modifikace znaku.

115. AKCE - NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave znak soupaž.

(KAMERA z boku)

116. AKCE - NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave znak s kroužkem na čele.

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Do výuky zařazujeme i cvičení, která pomáhají dětem uvědomit si stálou polohu hlavy.*

117. AKCE - NA ŠÍŘKU BAZÉNU

Skupina dětí plave znak v souhře s důrazem na celkové provedení.

(KAMERA z boku)

Psaný komentář: *Videopořad byl připraven pro výuku dětí mladšího školního věku, pro děti s různou technickou vyspělostí. Byl zaměřen na didaktické kroky vedoucí k osvojení základního provedení znaku. Současné výukové trendy upřednostňují jako první výukový plavecký způsob kraul. Kraul a znak mají několik shodných prvků v technickém provedení. Praxe ukazuje, že je účelné a efektivní řadit výuku obou plaveckých způsobů paralelně.*

118. AKCE - ČERNÁ OBRAZOVKA

Psaný komentář: *Současné výukové trendy upřednostňují jako první výukový plavecký způsob kraul. Kraul a znak mají několik shodných prvků v technickém provedení. Praxe ukazuje, že je účelné a efektivní řadit výuku obou plaveckých způsobů paralelně.*

5.3 Videopořad

Videopořad vznikl na podkladě předcházejícího scénáře a je součástí výsledkové části této diplomové práce.

Název: *Výuka techniky plaveckého způsobu znak dětí mladšího školního věku*

6 DISKUSE

Cílem naší diplomové práce je vytvoření digitálního videopořadu, který se zabývá zachycením výuky plaveckého způsobu znak dětí mladšího školního věku. Videopořad měl demonstrovat jednotlivá didaktická cvičení, která umožňují nácvik základního provedení plaveckého způsobu znak. Postupové kroky byly voleny od cvičení dílčích segmentů až po celkovou souhru znaku. V této práci byl zvolen analyticko-syntetický vyučovací postup.

Téma bylo zvoleno na základě předchozí zkušenosti z bakalářského studia a také z důvodu nedostatku uceleného názorného materiálu týkajícího se plaveckého způsobu znak u věkové kategorie dětí mladšího školního věku. Videoprogram jsme vybrali pro lepší praktickou demonstraci postupových kroků ve výuce. Limitujícím faktorem od profesionálního provedení pro nás ve finální fázi byla jak technická, tak finanční stránka. Z tohoto důvodu jsme volili místo mluveného slova písemný komentář a hudební podkres jsme řešili domluvou s autorem hudby.

Pro natáčení jsem si vybrali skupinu dětí odpovídajících cílenému věku v této práci. Věkové rozmezí dětí spadalo do kategorie 6 až 9 let. Rozdílná plavecká úroveň dětí, kterou zhotovený videopořad ukazuje při jednotlivých cvičeních zachycuje, byla zapříčiněna rozdílným věkem dětí, odlišnými tělesnými i pohybovými předpoklady, ale i absencí v některých lekcích a menší ukázněností či ochotou spolupracovat. Natáčení probíhalo vždy v době výuky i jiných skupin z kurzu, a proto jsou na snímcích zaznamenány i souběžné programy z jiných družstev.

Vlastnímu natáčení předcházelo několik směrů přípravy. Jedním z nich bylo seznámení se s danou problematikou v širším slova smyslu. Z naší i zahraniční literatury jsme čerpali odpovídající doporučení pro výuku plaveckého způsobu znak.

Na základě syntézy poznatků jsme vytvořili soubor možných cvičení, která jsou doporučována k výuce znaku. Po předběžném zařazení do výuky jsme provedli korekci počtu cvičení a to na základě pohybových možností dětí. Jednoznačně jsme poté orientovali výuku techniky znak pouze v základní provedení techniky znak. Především u činnosti paží byly využity cvičení bez nároku na řešení záběrové fáze po prostorové křivce s pokrčením paže.

Myslíme si, že zachycení jednotlivých cvičení v rozdílné úrovni zdařilosti na

druhé straně ukazuje reálnou praxi. Pro demonstrativní provedení některých cvičení jsme vždy vybrali děti nebo pouze jednoho plavce, prostřednictvím něhož je cvičení předvedeno na poměrně dobré úrovni.

V našem zpracovaném videoprogramu jsme se zaměřili nejprve na rozvoj plavecké dovednosti splývání, které je nezbytným předpokladem pro osvojení si techniky znak. Poměrně brzy následovala výuka činnosti dolních končetin pro snazší udržení splývavé polohy na zádech. Činnost horních končetin a souhrn jsme realizovali až po zvládnutí splývavé polohy na zádech se střídavou činností dolních končetin. Cílem těchto cvičení bylo získání u dětí základních dovedností pro plavání znakem.

Dalším problematikou, kterou jsme se zabývali, abychom mohli realizovat videoprogram a tvorbu filmu, bylo seznámení se s tvorbou scénáře. Pro diplomovou práci jsme částečně běžnou formu scénáře korigovali a uzpůsobili pro zápis do výsledkové část diplomové práce.

Vypracování scénáře bylo časově náročnou prací. Obtížné bylo i zařazení komentářů. K jejich délkové korekci jsme museli přistoupit v základní verzi sestříhaného videopořadu. Vyhotovitel scénáře v některých pasážích však pracoval s menší přesností než jsme požadovali. Přesto lze videopořad považovat za zdařilý.

Na tvorbu scénáře navazovalo vlastní natáčení, které jsme se snažili realizovat v po sobě jdoucích hodinách pro snazší návaznost jednotlivých scén. Na vlastní tvorbě filmu jsme spolupracovali s panem Maruškou, který nám pomohl jednotlivé scény sestříhat, ozvučit a doplnit psaným komentářem.

- Jaká jsou, jestli se vyskytují, problémová místa při nácviku plaveckého způsobu znak u dětí mladšího školního věku?
- Jsou didaktické postupy nácviku plaveckého způsobu znak odlišné pro dětskou a dospělou populaci?
- Jaké jsou nejčastější odchylky od požadovaného pohybu v technice znak u dětí mladšího školního věku?
- Jaké klady a jaké zápory bude poskytovat pro praxi videopořad výuky plaveckého způsobu znak?

Odpovědi na výzkumné otázky vyplývající z vypracování scénáře, realizace natáčení a následné tvorby videopořadu jsou:

První otázka - *Jaká jsou, jestli se vyskytují, problémová místa při nácviku plaveckého způsobu znak u dětí mladšího školního věku?* Je odpověď, ano vyskytují. Byly zmíněny v teoretické části, některé byly i rozvedeny nápravou.

Jsou to například :udržení správné splývavé polohy, vedení činnosti dolních končetin z kyčelního kloubu nebo rozsah pohybu paží. U základního provedení byla tolerován záběr nataženou paží.

Druhá otázka - *Jsou didaktické postupy nácviku plaveckého způsobu znak odlišné pro dětskou a dospělou populaci?* U dětí stejně jako je doporučováno pro dospělé jsme využívali analyticko-syntetického postupu při výuce. Při vedení dětí jsme hodně využívali ukázky popř. nápodoby pohybu nebo přirovnání pro požadovanou činnost. U dospělých bychom asi více zařadili vysvětlení pohybu slovní formou. Děti pravděpodobně nepřemýšlí o své úspěšnosti pohybu – cvičení ve vodě a cvičení realizují i s velkými nedostatky. Dospělý by asi některá cvičení, v kterých by neměl jistotu nerealizoval. Některá cvičení byla více vhodná pro dětskou populaci např. s velikostí nadlehčení nebo při využití dětského pásu. Některá cvičení byla situována do herní formy.

Třetí otázka - *Jaké jsou nejčastější odchylky v technice u dětí mladšího školního věku?* Na základě natáčení lze říci, že odchylky od požadovaného pohybu jsou individuální a že můžeme potvrdit uvedené chyby v teoretické části. Mezi nejčastější odchylky v technice u dětí mladšího školního věku můžeme uvést šikmou polohu těla, nedostatečná činnost dolních končetin z různých příčin, zdvižená hlava nad hladinou, zanořování paží mírně pokrčených vně od ramenní osy, zkracování záběrové části dolních končetin apod.

Čtvrtá otázka - *Jaké klady a jaké záporny bude poskytovat pro praxi videopořad výuky plaveckého způsobu znak?* Videopořad poskytuje velký soubor cvičení, které jsou schopny realizovat děti v mladším školním věku. Sestavení a volba cvičení velké části respektuje požadované didaktické kroky. Hlavním přínosem je však názornost a praktická uchopitelnost cvičení po zhlédnutí pořadu. Mezi menší nedostatky můžeme jmenovat nepřesnosti vzniklé výrobou. Vhodné by bylo doplnění videopořadu didaktickou příručkou.

7 ZÁVĚR

Plavání je pro člověka velice důležité a má nezastupitelný vliv na jeho organismus. Vodní prostředí má zcela odlišné vlastnosti, kterým je potřeba se přizpůsobit a vést k tomu především i děti. Děti můžeme zvykat na vodní prostředí již od velice útlého věku. Ale o cílené výuce můžeme hovořit až u dětí mladšího školního věku, kde zodpovědnost přebírají školy nebo plavecké školy.

Výukou plaveckého způsobu znak u dětí na prvním stupni základní školy jsme se věnovali v této práci.

Cílem diplomové práce bylo vytvoření digitálního videopořadu výuky techniky znak u dětí mladšího školního věku pomocí postupových kroků analyticko-syntetického vyučovacího postupu.

Předkládaný videopořad „*Výuka techniky plaveckého způsobu znak dětí mladšího školního věku*“ představuje splnění cíle a úkolů práce. Zároveň nám videopořad umožnil odpovědět na výzkumné otázky (viz diskuse) a stanovit závěry práce:

- videopořad demonstruje výuku techniky znak dětí mladšího školního věku
- ukazuje v přehledné formě jednotlivé didaktické kroky nácviku
- má předpoklady stát se didaktickou pomůckou pro učitele plavání
- děti jako demonstrátoři přibližují dětské provedení plaveckých pohybů.

Pro potřeby plavecké praxe bychom doporučovali pokračovat v natáčení výukových videopořadů – pro potřeby základních plaveckých dovedností, dalších technik plavání, startů a obrátek.

Při plavecké výuce se snažíme děti vhodně motivovat tak, aby se vhodně adaptovali na vodní prostředí, odbourali jsme případný strach z vody a aby se plavání pro ně stalo celoživotní aktivitou. Předpokladem je však zvládnutá plavecká lokomoce.

Tato práce je může být určena cvičitelům a trenérům plavání, kteří chtějí učit plavání děti mladšího školního věku. Práce je koncipována jako metodická pomoc při plavecké výuce techniky znak. Zohledňujeme zde uzlové body při nácviku i chyby, se kterými se můžeme nejčastěji setkat.

8 LITERATURA

Australian Swimming clubs. [online]. [cit. 2011-01-23]. Dostupné z:

http://www.swimclub.com.au/resources/articles/coaches/backstroke_technique.htm

BĚLKOVÁ, T. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha : Karolinum, 1994. ISBN 80-7066-837-7.

BĚLKOVÁ, T. a kol. *Plavání. Zdokonalovací plavecká výuka. Metodické texty pro školní a mimoškolní TV a sport 11-15 žáků*. 1. vyd. Praha : NS Svoboda, 1998.

COUNSILMAN, J. E. *Závodní plavání*. Překlad KRIPNER, J. 1. vyd. Praha : Olympia, 1974. 333 s.

ČECHOVSKÁ, I. Základní plavecké dovednosti v české didaktice plavání. In MACEJKOVÁ, Y., BENČURIKOVÁ, L. (editoři). *Nové trendy v teorii a didaktice plávania a plaveckých športov*. Zborník referátov prednesených na VIII. vedeckom seminári s medzinárodnou účasťou 16.1.2003. Bratislava : Katedra plávania a plaveckých športov, 2003. ISBN 80-88901-78-2. s. 6-10.

ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1635-0.

ČECHOVSKÁ, I. Základní plavecké dovednosti v české didaktice plavání. In MACEJKOVÁ, Y., BENČURIKOVÁ, L. (editoři). *Nové trendy v teorii a didaktice plávania a plaveckých športov*. Zborník referátov prednesených na VIII. Vedeckom seminári s medzinárodnou účasťou. 16.1.2003. Bratislava: Katedra plávania a plaveckých športov, 2003.

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání. 2. přep. vyd.*. Praha : Grada Publishing 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.

DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2005.

DOVALIL, J. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní tréninku. 1. vyd.* Praha : Karolinum, 1998.

FRANK, G. *Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen*. 3.vyd. Schorndorf : Verlag Karl Hofmann. ISBN 3-7780-7123-8.

HARMER, J., LOWDER, S., MARKS, K. *Teaching swimming and water safety: the Australian way*. Austswim, 1998.

HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 1997.

HOFER, Z. a kol. *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-

246-1205-4.

HOCH, M. a kol. *Plavání (teorie a didaktika)*. 1. vyd. Praha : SPN, 1983.

HOCH, M. *Učte děti plavat*. Praha : Olympia, 1991.

HOCH, M., JUŘINA, K., PREISLEROVÁ, T. *Některé problémy didaktiky plavání*.

Skripta FTVS UK. 1. vyd. Praha : SPN, 1973. 96 s.

HOŠEK, V., RYCHTECKÝ, A. *Motorické učení*. 1. vyd. Praha : SPN, 1975.

KOMAR, I. *Schwimmtchnik im Kindertraining*. Aachen : Mayer und Mayer, 1996.

MACEJKOVÁ, Y. *Didaktika plávania*. 1. vyd. Bratislava : ICM AGENCY, 2005.

ISBN 80-969268-3-7.

OUPIČKÁ, Z. *Vývoj plaveckého způsobu znak – videopořad*. Diplomová práce. Plzeň : PF ZU, 2000.

PÉDROLETTI, M. *Od šplouchání k plavání*. Praha : Portál, 2007.

POKORNÁ, J. Cvičení pro rozvoj techniky znak. In ČECHOVSKÁ, I. (editor).

Problematika plavání a plaveckých sportů II : sborník příspěvků z vědeckého semináře. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2001, s. 94 – 97. ISBN 80-246-0233-4.

POKORNÁ, J., ČECHOVSKÁ, I. Didaktika plavecké techniky znak v plavecké

výuce na UK FTVS. In ČECHOVSKÁ, I. (editor). *Problematika plavání a plaveckých sportů IV*: sborník příspěvků z vědeckého semináře. 1. vyd. Praha: KPS FTVS UK, 2005a. S. 33 – 36. ISBN 80-9903285-3-9.

POKORNÁ, J. Současná technika znak. In ČECHOVSKÁ, I. (editor). *Problematika plavání a plaveckých sportů IV* : sborník příspěvků z vědeckého semináře. 1. vyd.

Praha : KPS FTVS UK, 2005b. s. 103 – 106. ISBN 80-903285-3-9.

POKORNÁ, J., FELGROVÁ, I., SMOLÍK, P. Cvičení pro rozvoj techniky

plaveckých způsobů. In ČECHOVSKÁ, I. (editor). *Problematika plavání a plaveckých sportů II* : sborník příspěvků z vědeckého semináře. 1. vyd. Praha :

Karolinum, 2001, s. 87 – 89. ISBN 80-246-0233-4.

POKORNÁ, J. Jak učit plavecký způsob znak (1. část – poloha, činnost dolních končetin). *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2011a, 77, 1, s. 8-17. ISSN 1210-7689.

POKORNÁ, J. Jak učit plavecký způsob znak (2. část – rotace trupu, činnost horních končetin, souhra, modifikace znaku). *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2011b, 77, 2, s. 21-29. ISSN 1210-7689.

PUŠ, J. a kol. Učební texty pro cvičitele. Praha : APŠ, 1996.

RUŽBARSKY, P., TUREK, M. *Teória a didaktika plávania a základy športového tréningu*. 1. vyd. Prešov : PU a PF v Prešově, 2003. ISBN 80-8068-177-5.

- RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-7184-659-7.
- SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha : Karolinum, 2008.
- SVOZIL, Z. *Didaktika plavání pro 2. stupeň základní školy*. Skripta FTK UP. 1. vyd. Olomouc : UP Olomouc, 1992. 60 s.
- SVOZIL, Z. *Učební postupy v plavání*. 1. vyd. Olomouc : FTK UP, 1997.
- ŠTORKÁN, R. *Nauč se plavat*. Praha: Olympia, 1976.
- ŠVARCOVÁ, I. *Základy pedagogiky*. Praha: VŠCHT, 2005.
- THOMAS, D., G. *Swimming – Step to Success*. 1. vyd. USA : Human Kinetics, ISBN 0-87322-846-4.
- WHITTEN, P. *The complete book of swimming*. 1. vyd. New York (USA) : Random house, 1994. ISBN 0-679-74667-6.
- WILKE, K., MADSEN, Ø. *Das Training des jugendlichen Schwimmers*. 3. vyd. Schorndorf : Verlag Karl Hofmann, 1997. ISBN 3-7780-9713-X.
- YOUNG, M. *Swimming backstroke*. Hertfordshire : Educate & Learn Publishing. 1988.