

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2011

Stanislava Hudcová

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Fakulta tělesné výchovy a sportu



Optimalizace výuky plavání školních dětí

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Irena Čechovská, CSc.

Zpracovala:

Bc. Stanislava Hudcová

Praha, duben 2011

Abstrakt:

Název práce: Optimalizace výuky plavání školních dětí

Cíle práce: Cílem výzkumu je navrhnout a ověřit model zdokonalovací plavecké výuky vhodné pro nácvik plaveckých dovedností a plavecké lokomoce školních dětí v podmínkách hlubokého bazénu. Dále vytvořit inventář her a hrových cvičení vhodných pro realizaci modelové výuky. Prostřednictvím analýzy odborné literatury a realizací experimentální výuky budeme schopni formulovat nové poznatky a uvést praktické zkušenosti jako doporučení pro praxi.

Metoda: Výzkum bude sledovat plavecké dovednosti dětí školního věku ve zdokonalovací plavecké výuce. Použijeme metodu přímého zúčastněného pozorování, měření a škálování.

Výsledky: Ověřením modelové výuky jsme zjistili, že zdokonalovací plavecká výuka v podmínkách hlubokého bazénu vyžaduje nutné úpravy v didaktice plaveckých dovedností i plavecké lokomoce. Za důležité považujeme neustálé procvičování základních plaveckých dovedností, promyšlená cvičení na suchu a zařazení motivačních her a hrových cvičení.

Klíčová slova: zdokonalovací plavecká výuka, hry, hrová cvičení, hluboký bazén, neoptimální plavecké podmínky

Abstract:

Subject matter: Training optimization of swimming of school-age children

Objectives: The main goal of this research work is to suggest a model of advanced swimming training lessons with school-age children. Swimming training is practised in deep swimming pool. Next goal is to create an inventory of games and game disciplines which are suitable for training in deep water. Through the analysis of specialized literature and realization of experimental education we will be able to formulate new pieces of knowledge and introduce practical experience as a recommendation for practice.

Method: The research work will observe swimming skills of school-age children within the advanced swimming training. The method of direct participant observation, measurement and scaling will be used.

Results: Check on a model training we find out that advanced swimming training practised in deep water requires modifications of didactic methods of swimming skill training and swimming locomotion. Constant training of basic swimming skills, well-considered practises on a shore, motivational games and game disciplines are considered as the most important on the advanced swimming training.

Key words: advanced swimming training, games, game disciplines, deep swimming pool/water, unsuitable swimming conditions

Touto cestou bych ráda poděkovala PaedDr. Ireně Čechovské, CSc. za odborné vedení práce a mnoho praktických rad využitelných v plavecké výuce dětí. Stejně tak bych ráda poděkovala i dalším učitelům z katedry plavání za jejich vstřícnost a umožnění dalšího vzdělávání v oblasti plavání.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

.....

Stanislava Hudcová

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:

Obsah

1 ÚVOD	8
2 TEORETICKÁ ČÁST	10
2.1 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU	10
2.2 CHARAKTERISTIKA 11LETÉHO DÍTĚTE	13
2.3 POHYBOVÉ UČENÍ VE ŠKOLNÍM VĚKU	15
2.3.1 DRUHY MOTORICKÉHO UČENÍ	17
2.3.2 FÁZE MOTORICKÉHO UČENÍ	19
2.3.3 PŘEDPOKLADY A PODMÍNKY MOTORICKÉHO UČENÍ	21
2.4 ETAPY PLAVECKÉ VÝUKY	22
2.5 DIDAKTIKA PLAVÁNÍ	24
2.5.1 PODMÍNKY VHODNÉ PRO VÝUKU	25
2.5.2 ČÍM ZAČÍT PLAVECKOU VÝUKU	28
2.5.3 JAK POSTUPOVAT PŘI VÝUCE	30
2.5.3.1 Organizace plavecké výuky ve zdokonalovací etapě	31
2.5.3.2 Didaktické zásady ve výuce plavání	32
2.5.3.3 Vyučovací postupy	34
2.5.3.4 Didaktické řídicí styly ve zdokonalovací výuce plavání	35
2.5.3.5 Metodický postup nácviku jednotlivých plaveckých způsobů ve zdokonalovací plavecké výuce	36
2.5.4 DALŠÍ PLAVECKÉ DOVEDNOSTI, HRY A HROVÁ CVIČENÍ V HLUBOKÉ VODĚ	48
3 CÍLE, ÚKOLY, HYPOTÉZY	53
4 METODICKÁ ČÁST	56
4.1 ORGANIZACE SBĚRU DAT	56
4.2 VÝZKUMNÝ SOUBOR	57

4.3 METODY	58
4.4 PROGRAM PEDAGOGICKÉHO VÝZKUMU	60
5 VÝSLEDKOVÁ ČÁST	61
5.1 OBLÍBENÉ PLAVECKÉ PRVKY A NOVÁ HROVÁ CVIČENÍ	73
6 DISKUSE	81
7 ZÁVĚR	85
8 LITERATURA	87
9 PŘÍLOHY	89

Opravy :

Strana 25- v názvu 2.5.1- podmínky oprava na podmínky

Strana 48- v názvu 2.5.4- herní oprava na hrová