

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy



**SOUČASNÝ STAV PLAVECKÉ VÝUKY
DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU V REGIÓNU PRAHA**

The current state of swimming teaching to preschool children in
Prague

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:	PaedDr. Irena Svobodová
Autor bakalářské práce:	Jitka Krischová
Studijní obor:	Učitelství pro mateřské školy
Forma studia:	prezenční
Bakalářská práce dokončena:	červen, 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v mé práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Praze dne 15. 6. 2012

Jitka Krischová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat PaedDr. Ireně Svobodové za odborné vedení a rady při zpracovávání této práce.

Anotace

Bakalářská práce se zaměřuje na zjištění podmínek a úrovně plavecké výuky pro předškolní děti na vybraných plaveckých školách. Snaží se rámcově zjistit procento a věk dětí, které navštěvují kurzy plavání pro mateřské školy v Praze a zájem městských částí tuto přípravnou plaveckou výuku v předškolních zařízeních finančně podpořit.

Klíčové pojmy

předškolní dítě, přípravná plavecká výuka, základní plavecké dovednosti, adaptace na vodní prostředí

Annotation

The bachelor thesis focuses on the detection of conditions and quality of swimming teaching to preschool children in selected swimming schools. The thesis tries to find out the percentage and the age of children who attend courses of swimming for kindergartens in Prague and also aims to map out the interest of Prague districts to financially support this swimming teaching in preschool facilities.

Keywords

preschool child, preparatory swimming teaching, basic swimming skills, adaptation to aquatic environment

Abstrakt

Předmětem bakalářské práce je současná situace kurzů plavání pro mateřské školy, zjištění úrovně a podmínek výuky základních plaveckých dovedností ve vybraných plaveckých školách, přibližný počet a věk dětí účastnících se této výuky v Praze.

V teoretické části se práce zabývá problematikou plavání obecně, jeho významem pro člověka a nahlíží do metodických a organizačních specifik výuky plavání pro předškolní věk. Stručně se dotýká i některých legislativních dokumentů, vymezujících hygienické a bezpečnostní požadavky na plavecké bazény s kurzy plavání pro předškolní děti.

Výzkumná část je zaměřena na orientační zjištění procenta dětí z pražských mateřských škol, které docházejí do kurzů plavání pro mateřské školy a jejich věkové rozmezí. Data byla získávána metodou elektronických dotazníků a přímého nezúčastněného pozorování.

Ze závěrů vyplývá, že poměrně velké procento pražských mateřských škol plaveckou výuku navštěvuje. Úroveň výuky a zejména materiální podmínky v plaveckých kurzech pro mateřské školy se velmi liší. Klíčovou rolí ve výuce sehraává plavecký pedagog.

Abstraction

The subject of the bachelor thesis is the current situation of swimming courses for kindergartens. The paper aims to study the quality and conditions of teaching basic swimming skills in selected swimming schools and provides approximate number and age of children participating in the courses in Prague.

The theoretical part of the thesis deals with swimming and its importance in general and describes methodological and organizational specifics of swimming teaching at preschool age. It briefly deals with several legislative documents, which set hygiene and safety standards for swimming pools used for preschool swimming lessons.

The practical part focuses on finding out the percentage and age range of children from Prague kindergartens, who attend swimming courses. The data for the practical part were obtained through questionnaires and direct non-participating observation.

The conclusions show that quite a large number of Prague kindergartens attend swimming classes. The quality of swimming teaching and especially the material conditions are very different. In swimming teaching the teacher plays the key role.

OBSAH

1	ÚVOD	9
2	PROBLÉMY A CÍLE PRÁCE	10
2.1	CÍLE	10
2.2	VĚDECKÉ OTÁZKY	10
3	TEORETICKÁ ČÁST	10
3.1	VYMEZENÍ POJMŮ	10
3.2	OBECNĚ O PLAVÁNÍ.....	13
3.2.1	<i>Historický vývoj plavání ve světě</i>	13
3.2.2	<i>Historický vývoj plavání u nás</i>	14
3.3	VÝZNAM PLAVÁNÍ.....	15
3.3.1	<i>Výchovný význam plavání</i>	16
3.3.2	<i>Sociální význam plavání</i>	17
3.3.3	<i>Zdravotní význam plavání</i>	17
3.4	METODY VÝUKY	18
3.4.1	<i>Organizace výuky</i>	19
3.4.2	<i>Postupy a metody</i>	20
3.4.3	<i>Pomůcky a materiální podmínky</i>	25
3.4.4	<i>Očekávané výstupy přípravného plaveckého výcviku dětí</i>	28
3.5	SOUČASNÁ LEGISLATIVA	29
3.5.1	<i>Zákony a vyhlášky</i>	29
3.5.2	<i>Hygienické a bezpečnostní normy</i>	30
3.5.3	<i>Provozní řády</i>	31
3.5.4	<i>Bezpečnost</i>	32
4	HYPOTÉZY	33
5	METODY	33
6	VÝZKUMNÁ ČÁST	34
6.1	ZADÁNÍ DOTAZNÍKŮ.....	34

6.2	VÝSLEDKY DOTAZNÍKŮ	35
6.3	SHRnutí VÝSLEDKŮ METODY DOTAZNÍKU	39
6.4	PRŮBĚH POZOROVÁNÍ.....	39
6.5	SHRnutí VÝSLEDŮ METODY POZOROVÁNÍ.....	45
7	DISKUSE.....	46
8	ZÁVĚRY	48
9	LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE.....	50
10	SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A PŘÍLOH.....	54
11	PŘÍLOHY.....	55

1 ÚVOD

Téma bakalářské práce jsem si zvolila díky oblíbenosti nejen plavání, ale i ostatních vodních sportů v naší rodině. Díky plavecké vášni mých rodičů jsem ve vodním prostředí, dá se říci, „vyrůstala“ od kojeneckého věku. Ráda bych svoji blízkost k vodnímu prostředí, získanou během dětství, spojila se svou současnou specializací na předškolní výchovu, a proto se ve své bakalářské práci chci zaměřit na plavání předškolních dětí.

Současný stav plavecké výuky dětí předškolního věku je velmi obecné a obsáhlé téma. Proto bych hned na začátku chtěla upozornit, že z důvodu lepší uchopitelnosti tak široké oblasti se v této práci budu úzce zaměřovat především na kurzy plavání pro mateřské školy, jejich kvalitu a míru do jaké je tato nabídka využívána ze strany mateřských škol.

V době, kdy skupinová plavecká výuka pro děti u nás ještě nebyla tak rozšířená, byla hlavní zodpovědnost za plaveckou gramotnost dětí na rodičích. Dnes už je ale situace poněkud jiná a nabídka plaveckých škol poměrně široká a dostupná.

V dnešní době, je velmi populární také takzvané „baby plavání“ a mnoho rodičů, kteří s dětmi plavání v kojeneckém a batolecím věku absolvovali, jistě dovede ocenit nabídku kurzů plavání ze strany mateřské školy, kde jejich dítě bude moci pokračovat a dále rozvíjet své plavecké dovednosti, aby na ně pak mohlo plynule navázat v základní plavecké výuce na prvním stupni základní školy. Je otázkou, jakou má plavání pro mateřské školy úroveň, když už lektor plavání není pod kritickým pohledem rodičů a mnohde ani pod dohledem učitelek z mateřských škol.

Některé rodiny si institucionalizovanou plaveckou výuku svých dětí nemohou z finančních důvodů dovolit a odpovědnost za plaveckou gramotnost jejich dětí je stále na nich. Proto se v práci pokusím zjistit, zda na plaveckou výuku mateřských škol přispívají například městské části, aby výsledná cena kurzu pro rodiče dětí nebyla neúnosná.

2 PROBLÉMY A CÍLE PRÁCE

2.1 Cíle

- 1. Přibližně zjistit procentuální počet a věk dětí z pražských mateřských škol, které absolvují přípravný plavecký výcvik.**
- 2. Provéřit úroveň výuky plavání pro mateřské školy na vybraných plaveckých školách.**

2.2 Vědecké otázky

- Jaké je věkové rozmezí dětí navštěvujících přípravný plavecký výcvik?
- Angažují se jednotlivé městských částí v oblasti finanční podpory výuky plavání v mateřských školách?
- Je v praxi dodržována optimální frekvence a struktura plaveckých lekcí pro kurzy plavání mateřských škol?
- Jaký plavecký způsob je v praxi volen jako první pro nácvik komplexních plaveckých dovedností v kurzech pro předškolní věk?

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Vymezení pojmů

Předškolní dítě a jeho specifika z hlediska motorického učení

Dítě v předškolním věku má ještě poměrně malou pohybovou zkušenost, ale vysokou pohybovou aktivitu. Pohyb je pro něho formou relaxace, rádo se učí novým pohybovým aktivitám. Vyhovuje mu učení se pohybovým činnostem ve skupině, hlavně rytmické, cyklické pohyby spojené s říkadlem či písni – učení spojené s vnitřním prožitkem realizované formou hry.

Učení v tomto období probíhá převážně nápodobou a je nezáměrné. Je to období dozrávání centrální nervové soustavy a úroveň motorických dovedností na tomto

procesu přímo závisí. Rychlost a úroveň motorického učení je velmi individuální, závisí na vrozených předpokladech.

V předškolním věku začíná dítě vnímat a ovlivňovat mínění ostatních, proto je v učení důležitá pozitivní zpětná vazba.

Dvořáková (2007) rozděluje motorické učení do třech fází: generalizace, diferenciacce a automatizace. V první fázi dítě pohyb zpracovává a pokouší se o jeho provedení. Pohyb je v této fázi dosti nekoordinovaný, doprovázený dalšími souhyby. Ve druhé fázi dítě pohyb zpřesňuje a zkvalitňuje, důležitá je v této fázi zpětná vazba. A v poslední, třetí fázi dochází k ustálení pohybů a možnému převedení naučených pohybů do jiných podmínek.

(Slepička, a další, 2006), (Bělková, 1994), (Dvořáková, 2007)

Plavecká výuka

Plaveckou výuku rozdělujeme do tří etap. Každá etapa se odehrává na jiném stupni vzdělávání.

- 1. Přípravná** (děti do 6 let) – dříve přípravná plavecká výuka. Hlavním úkolem je adaptace na vodní prostředí a zvládnutí základních plaveckých dovedností. Odehrává se:
 - individuálně v rodině
 - ve spolupráci s rodiči v plaveckých klubech (kojenecké nebo též „baby“ plavání)
 - v mateřské škole
- 2. Základní** – cílem je osvojení základních plaveckých dovedností a bezpečnostních zásad pobytu u vody a zvládnutí alespoň jednoho plaveckého způsobu. Realizuje se zpravidla v rámci tělesné výchovy na prvním stupni základní školy.
- 3. Zdokonalovací** – zaměřena na rozvoj dalších plaveckých dovedností. Osvojení si dalších plaveckých způsobů, prvků záchranného plavání, rozvoj plavecké vytrvalosti a seznámení se s plaveckými sporty.
(Roztočil, a další, 2012)

Adaptace na vodní prostředí

„Začátečník se seznamuje s vlastnostmi vody, zvyká si na netradiční prostředí, často překonává psychické bariéry a strach z neznámého prostředí.“ (Roztočil, a další, 2012) Je podmínkou pro další motorické učení.

Základní plavecké dovednosti

Dovednosti nutné pro správné osvojení si pohybů jednotlivých plaveckých způsobů. V počtu jednotlivých základních plaveckých dovedností se literatura liší, ale ve většině najdeme alespoň těchto pět:

- **potápění spojené s orientací ve vodě**
- **plavecké dýchání**
- **splývání (plavecká poloha, vznášení)**
- **pády a skoky do vody**
- **základní jednoduché lokomoční pohyby.**

(Hochová, a další, 1989), (Čechovská, a další, 2008)

Na druhou stranu například Bělková mezi základní plavecké dovednosti řadí jen tyto čtyři: potápění, dýchání, splývání a orientace ve vodě. Na rozdíl od Hochové a Čechovské rozděluje potápění a orientaci ve vodě do dvou různých samostatných dovedností. Do základních plaveckých dovedností nezahrnuje jednoduché lokomoční pohyby.

Plavecký způsob

„Pravidly vymezený pohyb člověka ve vodě.“ (Hofer, a další, 2011 str. 7)

Plavecký styl

„Individuální zvládnutí techniky jedincem.“ Projevují se zde osobní předpoklady jednotlivce. (Hofer, a další, 2011 str. 7)

3.2 Obecně o plavání

3.2.1 Historický vývoj plavání ve světě

O plavání v prvotně pospolitě společnosti nemáme žádné důkazy, ale můžeme předpokládat, že bylo nezbytnou součástí přežití a patřilo k základním pohybovým dovednostem. Jak asi mohlo plavání v té době vypadat, nám může přiblížit způsob plavání primitivních domorodých kmenů v nitru Afriky a Jižní Ameriky. Ty při svém způsobu plavání používají současných i střídavých pohybů, které zřejmě odkoukali od zvířat.

Prvních několik dokladů o plavání se nám dochovalo na malbách, vázách a soškách ze starého Egypta. Některé dokonce dokazují, že plavání v té době holdovaly i ženy. Dochované egyptské dokumenty se také zmiňují o učiteli, který učil plavat děti faraonů.

Ve starověkém Řecku získalo plavání na významnosti. Bylo spolu se čtením považováno za základ vzdělání. Při starořeckých slavnostech byly pořádány plavecké a skokanské přehlídky. Plavání bylo též součástí výcviku řeckých vojáků, ba dokonce řecká armáda měla speciální jednotku plavců, jejichž posláním bylo při námořních bitvách pod vodou doplavat k nepřátelským lodím a tam vyvolat zmatek ještě před vypuknutím skutečného boje.

Ve starověkém Římě se vojáci učili plavat oblečení v plné zbroji. Nejzdatnější plavci se potápěli k vrakům potopených lodí, aby z nich vyzvedli cennosti. O oblíbenosti plavání a koupání ve starém Římě svědčí dochované zbytky luxusních veřejných lázní, které byly nedílnou součástí většiny větších měst.

S nástupem křesťanství upadá péče o tělo a jeho hygienu a tím i zájem o plavání. Výjimku tvoří pouze prostý lid (jak dokládá J. A. Komenský ve svém díle *Orbis pictus*) a rytíři, kteří zavedli plavání jako jednu z tzv. „sedmi rytířských ctností“.

Dobou, kdy plavání opět vstupuje do popředí zájmu, je doba humanismu, kdy se společnost vrací k antickému umění a vědění. (Hoch, 1983) Roku 1538 vzniká první učebnice plavání Mikoláše Wynemanna z Ingolstadtu „*Colymbetes sive de arte natandi*“. (Bělková, 1994)

Základem rozvoje sportovního plavání byl výkon anglického básníka lorda Byrona, který v roce 1810 přeplaval Dardanelskou úžinu a kapitána M. Webba, který v roce 1875 přeplaval kanál La Manche za 21 hodin a 45 minut. Téměř o sto let později přeplaval kanál La Manche také první Čech František Venclovský. Lord Byron se stal inspirací pro mnoho dalších mužů i žen, ti po jeho vzoru překonávali mořské průlivy a řeky. Tím dali vzniknout disciplíně zvané dálkové plavání.

V šedesátých letech 19. století začaly v Anglii vznikat první plavecké kluby, které pak mezi sebou začaly soutěžit a položily tak základ sportovnímu plavání. Roku 1896 bylo plavání zařazeno do programu olympijských her, nebyl přikázán žádný plavecký způsob, pouze vzdálenost, kterou měli plavci překonat. Jak se ukázalo, ne všechny plavecké způsoby jsou stejně rychlé, a proto se na dalších olympijských hrách přikročilo k jejich rozdělení.

Počátkem dvacátého století v roce 1908 byla založena mezinárodní plavecká federace pod názvem FINA (Fédération Internationale de Natation Amateur). V rámci této organizace vznikly komise k jednotlivým plaveckým odvětvím, byla sjednocena pravidla a to umožnilo soutěžení na mezinárodní úrovni. Později začaly vznikat další podorganizace FINA. V roce 1927 byla založena evropská plavecká liga LEN (Ligue Européenne de Natation), která pořádá mistrovství Evropy.

(Hoch, 1983)

3.2.2 Historický vývoj plavání u nás

Vývoj plavání na našem území až do 19. století není nikde dokumentován. Snad kromě zmínky F. Palackého v Dějinách národa českého, kde píše o Slovanech jako o zvláště dobrých plavcích a potápěčích. První ověřitelné zmínky o vývoji plavání a jeho výcviku se objevují až v první polovině 19. století, kdy se odehrály první plavecké závody. Bylo to roku 1845 a tyto závody měly na rozdíl od dnešních, spíše přehlídkový charakter. V 90. letech 18. století pak začaly vznikat první sportovní kluby. Pro plavání v této době měly význam zejména veslařské kluby, kde se plavání pěstovalo. V roce 1896 se konalo první mistrovství zemí Koruny české, jehož hlavní disciplínou byl závod na 2000 metrů volným způsobem, což svědčí o tehdejší popularitě dálkového plavání. Pro zvýšení zájmu o plavecké sporty se pořádaly v rámci závodů

různé netradiční disciplíny jako závody v sudu, neckách nebo na kládě. Za zmínku stojí závod Napříč Prahou, založený roku 1906 a inspirovaný závodem Napříč Paříží.

Před první světovou válkou bylo u nás už několik plaveckých kubů většinou ve větších městech, proto byl v roce 1919 založen Československý amatérský plavecký svaz (ČSAPS), který sdružoval veškeré plavecké kluby u nás a v roce 1920 se tento svaz stal členem FINA. Začátky ČSAPS byly těžké vzhledem k tomu, že neměl žádnou finanční podporu od státu a fungoval jen díky mecenášům a veřejným sbírkám. Proto v roce 1929 uspořádal veřejné zasedání, kde požadoval podporu ze strany politických stran. V roce 1933 začal svaz spolupracovat se Sokolem zejména na úrovni základního plaveckého výcviku.

V období 2. světové války vývoj plavání stagnoval. Plavecký svaz se rozdělil do dvou. Jeden u nás a druhý na Slovensku. K opětovnému sjednocení došlo až po roce 1945. Po roce 1948 bylo hlavním reprezentantem plaveckého sportu u nás plavecké ústředí Československé obce sokolské.

Roku 1953 byl založen Institut tělesné výchovy a sportu (ITVS), kde začaly probíhat jednorocní trenérské kurzy, později od roku 1968 byl otevřen tříletý dálkový kurz na FTVS. Střediska plavecké výuky (SPV) měla na starosti péči o nadanou mládež, střediska vrcholového sportu (SVS) zase výchovu reprezentantů na mezinárodní závody. Začaly vznikat také první sportovní třídy na základních školách. První experimentální plavecká třída v Praze byla zřízena v roce 1968 v základní škole na Nedvědově náměstí.

(Hoch, 1983)

3.3 Význam Plavání

Plavání v dnešní době patří mezi základní motorické dovednosti člověka. Jako pohybová aktivita má mnohostranné využití pro širokou populaci. Dá se provozovat téměř v každém věku.

Bez dovednosti koordinované lokomoce ve vodě se jedinec sice za jistých okolností ve svém životě asi dokáže obejít, ale ochuzuje se tím o všechny jeho pozitivní účinky na lidský organismus a zdraví. Zbytečně se vystavuje nebezpečí utonutí.

Ne všechny situace v životě člověka se dají plánovat a předpokládat. Snadno se jedinec může ocitnout v situaci, kdy dovednost plavat zachrání život jeho, nebo i nějaké další osoby. (Bělková, 1994)

Utonutí podle českého statistického úřadu bylo v letech 1994 – 2007 na čtvrté nejvyšší příčce vnějších příčin úmrtí v České republice. Smutnou zprávou vyplývající ze statistik je, že nejvyšší procento utonulých tvoří právě děti ve věku od dvou do šesti let. Na druhou stranu je pozitivní, že úmrtnost příčinou utonutí má klesající tendenci. (Český statistický úřad, 2008)

Zájmem celé společnosti by měla být podpora kvalitní výuky plavání zejména ve školách a mimoškolních zařízeních, aby se tato velmi užitečná dovednost stala samozřejmostí pro celou populaci. Aby dovednost plavat byla společensky uznávanou hodnotou jako ve starém Řecku, kdy byla ceněna stejně jako dovednost čtení.

3.3.1 Výchovní význam plavání

Dítě se při pobytu ve vodě musí vyrovnávat s novými a pro mnohé nepříznivými podmínkami. Mnoho dětí při plaveckém výcviku překonává strach a stres z vodního prostředí. V těchto situacích je zásadní osobnost a přístup pedagoga. Ten musí takové dítě uklidnit, vhodně ho motivovat k činnostem a při tom postupovat trpělivě po malých krocích. Především je důležité dítě oceňovat a chválit za každý sebemenší pokrok (Hoch, 1991). Tím u dětí rozvíjí morálně volní vlastnosti, učí se zvládat pro něho obtížné a stresové situace. Nejen při skocích do vody a potápění v sobě děti přirozeně rozvíjejí sebedůvěru, odvalu, koncentraci na daný prvek a houževnatost při zdolávání obtížných úkolů. Postupně s osvojením nových dovedností získávají jistotu, zvyšují si sebevědomí a hlavně mají radost z pohybu ve vodním prostředí. Přirozeným způsobem se učí odhadovat svoje fyzické síly a vhodně si je rozvrhnout.

Z hlediska bezpečnosti a ochrany zdraví při plaveckém výcviku je nezbytné pěstovat u dětí ohleduplnost, sebeovládání a kázeň, vštěpovat jim správné hygienické návyky a dbát na dodržování stanovených pravidel.

(Lewin, 1982), (Hoch, 1983)

3.3.2 Sociální význam plavání

Při organizovaném skupinovém plaveckém výcviku se dítě musí přizpůsobit celkové organizaci a dětskému kolektivu. Dochází zde k sociální interakci mezi lektorem a dítětem i mezi dětmi samotnými.

V předškolním věku je jedním z nejefektivnějších způsobů učení, učení prostřednictvím hry. Je tomu tak i při adaptaci na vodní prostředí. Jak uvádí Bělková (1994 str. 9) „...*hry ve vodě jsou přímým socializačním prostředkem ve vývoji dítěte.*“ Známkou sociálního přizpůsobení se obecně platným kulturním zvyklostem, je schopnost osvojování si základních hygienických návyků spojených s pobytem v prostorách bazénu.

Bělková (1994) dále zmiňuje, že „*Člověk, který se nenaučil v mládí plavat, se stává objektem sociální deprivace, neboť se v určitých situacích nemůže cítit rovnocenným partnerem ostatním – plavcům.*“ (Bělková, 1994 str. 10) Takový člověk pak v tomto ohledu negativně ovlivňuje své potomky, přenáší na ně svůj strach z vody, tím je nejen omezuje v nejrůznějších způsobech sportovního i rekreačního vyžití (plavání je nezbytnou podmínkou celé řady dalších sportů), ale v krajním případě tato vypěstovaná nejistota, stres a strach z pobytu ve vodním prostředí může mít za následek i utonutí.

V neposlední řadě pomáhá plavání jako forma rehabilitace zdravotně postiženým osobám (tělesně postižené osoby, osoby s onemocněním dýchací nebo oběhové soustavy), jejich znovu začlenění do společnosti a návratu k běžnému životu. (Bělková, 1994)

3.3.3 Zdravotní význam plavání

Nejen plavání, ale jakákoli pohybová aktivita je velmi důležitá pro udržení zdraví a zabránění předčasnému stárnutí organismu. Plaváním člověk rovnoměrně a všestranně zapojuje všechny svalové skupiny, čímž napomáhá k odstranění nedostatků a vad držení těla. Aktivuje svaly, které v běžném životě příliš nepoužívá. Antigraitační efekt vodního prostředí umožňuje pohyb bez nadměrného zatěžování kloubů a páteře, proto je plavání a pohyb ve vodě vhodný i pro lidi s omezenou hybností nebo nadváhou.

Plavání má pozitivní vliv také na oběhový systém organismu, dýchací soustavu a kvůli poměrně velkému pohybovému rozsahu při plavecké lokomoci i na udržování kloubní pohyblivosti (zejména u starších jedinců). Pokud je tělo v horizontální poloze, srdce nemusí překonávat zemskou přitažlivost a cirkulace krve v těle je tak snadnější a tím i plíce jsou lépe prokrvovány. Hydrostatický tlak naopak ztěžuje dýchacím svalům jejich práci, při nádechu i výdechu do vody musí překonávat větší odpor, čím se přirozeně posilují. Jak uvádí Bělková (1994) plavání je vhodné i pro osoby s respiračními chorobami z důvodu mimořádné čistoty vzduchu nad vodní hladinou. (Bělková, 1994) Toto tvrzení však v současné době vyvracejí zahraniční studie, které naopak poukazují na skutečnost, že chlór, který se ve většině veřejných bazénů používá pro dezinfekci vody, reaguje s organickými látkami a naopak může alergické reakce vyvolat. (Čechovská, 2011)

Při pohybu ve vodě dochází k otužování organismu, zlepšuje se tím krevní oběh, posiluje imunitní systém a zvyšuje se odolnost vůči náhlým teplotním změnám. U dětí ale může velmi rychle dojít k prochlazení organismu a to může mít za následek poškození zdraví. Je proto důležité, aby první pobyt v chladnější vodě nebyl příliš dlouhý. Dítě si musí postupně přivyknout na nové prostředí a pak se může délka pobytu ve vodě postupně prodlužovat. (Lewin, 1982)

Další pozitivní dopady plavání na zdraví a život člověka:

- ochrana života před utonutím
- zvýšený energetický výdej – zvýšení metabolické činnosti
- pomáhá k duševní pohodě jedince – odbourání stresu, zmírnění podrážděnosti, deprese
- tělovýchovná aktivita s nejnižším rizikem úrazu
- široké využití (bez omezení věku)

(Bělková, 1994)

3.4 Metody výuky

Hlavním úkolem předškolního plavání není perfektní zvládnutí některého z plaveckých způsobů. Proto také u předškolních dětí nemluvíme o plaveckém výcviku, nýbrž o výcviku přípravném nebo též předplaveckém, jehož hlavním úkolem je spíše

adaptace na vodní prostředí a osvojení si základních plaveckých dovedností zvyšujících šanci na záchranu při neočekávaném pádu do vody. (Čechovská, a další, 2008)

Předškolní věk není zcela ideálním obdobím pro nácvik plaveckých způsobů především proto, že děti v tomto věku ještě nezvládají zcela přesně koordinovat své pohyby, nemají ještě dostatečné silové a vytrvalostní schopnosti. Přesto je však nácvik plavání v tomto věku možný a z hlediska ochrany zdraví a života dětí i žádoucí. Pro učitele plavání je důležité, aby děti vhodným způsobem motivoval a byl při nácviku trpělivý. (Čechovská, 2007) Pro některé děti je vodní prostředí zcela nové, neznámé a tím i obávané, proto potřebují čas, aby se na něj adaptovaly. Jak uvádí Máchová a Čechovská ve svém výzkumu publikovaném v roce 2003, který byl zaměřen na problematiku emocí v plavecké výuce předškolních dětí, během šestitýdenního kurzu „*se četnost pozitivních emocí před plaveckou lekcí téměř zdvojnásobí.*“ (Problematika emocí v plavecké výuce předškolních dětí, 2003)

3.4.1 Organizace výuky

Pro dobrou efektivitu učení obecně platí, zvolit kratší pedagogické působení s častější frekvencí lekcí. Optimální doba trvání lekce pro dostatečné udržení pozornosti předškolních dětí je mezi 20 – 30 minutami s ideální frekvencí lekcí 3 krát týdně. Pokud je výuka nepravidelná, nelze očekávat spolehlivé výsledky. (Čechovská, 2007) V praxi se však podle Hochové a Čechovské (1989) setkáme s výcvikem probíhajícím „*v rozsahu 20 nebo méně lekcí, jedenkrát týdně, s délkou cvičební jednotka 45 minut. Na skupinu zhruba 10 - 15 dětí připadá jeden učitel, zpravidla výjimečně přítomen ve vodě.*“ (Hochová, a další, 1989 str. 10)

Na začátek lekce jako „rozplavání“ zařazujeme nejprve dynamické, známé a zábavné činnosti na zahřátí. Teprve pak motivujeme děti k učení nových dovedností. Nesmíme zapomenout na relaxační a herní prvky. (Čechovská, 2007) Z výzkumu Máchové a Čechovské (2003), již zmíněného v předchozí kapitole, vyplývá, že děti samotné vnímají jako radostné činnosti ve výuce plavání především herní činnosti (brouzdání, cákání, klouzání na klouzačce, činnosti spojené říkadlem, jízdu na desce,...). (Problematika emocí v plavecké výuce předškolních dětí, 2003)

Spolehlivým ukazatelem zdařilé lekce je, když děti po skončení lekce nechtějí ven z vody. (Čechovská, 2007)

Doporučená struktura plavecké lekce

- A. Úvodní část** – nástup, kontrola hygienických požadavků, prezence, seznámení s programem hodiny, organizační pokyny, motivace
- B. Průpravná část**
 - a) *na suchu* – dynamické cviky pro zahřátí, švihová a uvolňovací cvičení, imitační cvičení plaveckých pohybů
 - b) *ve vodě* – hry a cvičení na mělčině, zaměřené na jednotlivé plavecké dovednosti, seskoky a skoky na hloubce
- C. Hlavní část**
 - a) opakování probraných pohybů v různých formách
 - b) nácvik nových pohybových prvků v různých formách, spojování prvků, pokusy o souhru
- D. Závěrečná část**
 - a) hry – hry s míčem, lovení předmětů, skoky do vody, volná hra,
 - b) nástup, zhodnocení lekce – pochvaly, výtky, zadání „domácích úkolů“, nástin činností příští lekce

(Bělková, 1994), (Roztočil, a další, 2012)

3.4.2 Postupy a metody

Autorky Hochová a Čechovská (1989) rozdělují postup nácviku komplexních plaveckých dovedností předškolních dětí do čtyř fází:

1. *„úvodní fázi charakterizovanou jako adaptace na vodu,*
2. *fázi nácviku základních plaveckých dovedností – dýchání, potápění, a orientace pod vodou, splývání, základy záběrových pohybů a základní pády a skoky do vody,*
3. *nácvik prvků sportovních plaveckých způsobů jako nadstavba základních plaveckých dovedností,*

4. *nácvik komplexní plavecké dovednosti (koordinace prvků jednoho plaveckého způsobu.*“ (Hochová, a další, 1989 str. 12)

V úvodní fázi adaptace používáme jako hlavní nástroj výuky kolektivní hru. Jejím úkolem je, aby dítě bylo v co nejužším kontaktu s vodou, nebálo se vniknutí vody do obličeje, dokázalo měnit polohy těla ve vodě, krátce se odpoutat ode dna a případně se i potopit.

Ve druhé fázi stále ještě převládají herní činnosti. Jednotlivé dovednosti jsou vzájemně propojeny. Například splývání předpokládá potopení obličeje s výdechem do vody a je jednou z klíčových, a pro řadu neplavců velmi obtížnou dovedností pro zvládnutí plavecké lokomoce.

Druhá a třetí fáze se může vzájemně překrývat. Ve třetí fázi jde už o nácvik prvků jednotlivých plaveckých způsobů, ale ještě ne o dokonalé zvládnutí lokomočních pohybů. Jedná se teprve o přípravu pro nácvik komplexní plavecké dovednosti, ale je třeba jednotlivé prvky brzy po osvojení spojovat do koordinačních vazeb.

(Hochová, a další, 1989)

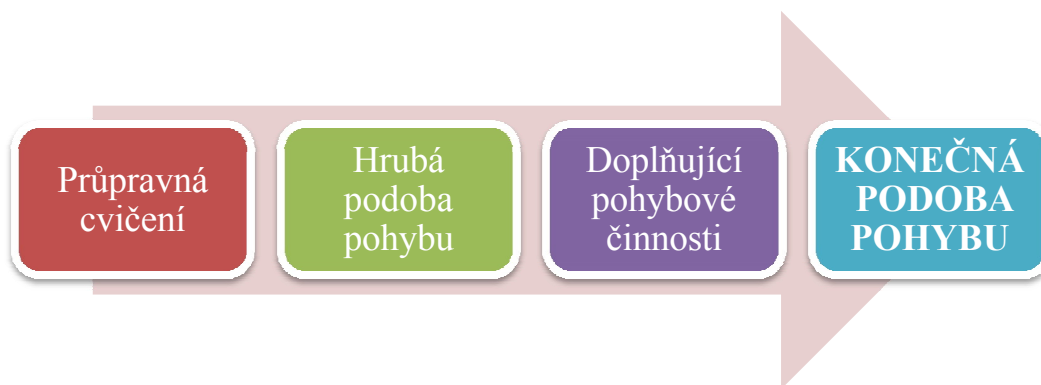
Vyučovací metody

Komplexní

Jde o učení plaveckého způsobu jako celku. Nejde nám o přesnost pohybu, ale o osvojení si pohybu v jeho základní formě. Můžeme nácvik ulehčit tím, že prozatím vynecháme plavecké dýchání nebo poskytneme svěřenci nadlehčovací pomůcky. Teprve po zvládnutí hrubé podoby pohybu přistupujeme k jeho zkvalitňování a zpřesňování.

Tato metoda je vhodná především pro nácvik plaveckých způsobů kraul a znak, jejichž struktura je koordinačně jednodušší a pohyby jsou cyklické. Doporučuje se zejména pro předškolní a mladší školní věk, s ohledem na způsob učení v tomto věku. Ukázka plaveckého způsobu musí být velmi názorná.

(Bělková, 1994), (Roztočil, a další, 2012)



Obrázek č. 1: Schéma komplexní metody (Roztočil, a další, 2012)

Analyticko-syntetická

V této metodě používáme opačný postup. Pohybový celek rozložíme na jednotlivé části, po osvojení si dílčích částí přistupujeme ke skládání těchto částí zpět do souhrnného pohybového celku. To znamená, že nejprve učíme dílčí pohyby nohou, paží, nácvik dýchání a poté je spojujeme do pohybového celku. Při závěrečné fázi syntézy jednotlivých pohybů je nezbytné zaměřit se na souhru a uvědomění si všech pohybů, nejde totiž jen o mechanické spojení jednotlivých částí, důležitá je také dynamika provedení pohybu.

Tato metoda je vhodná především pro starší děti a dospělé, vyžaduje totiž větší pohybové zkušenosti. Preferuje se při nácviku prsařského způsobu.

(Bělková, 1994), (Roztočil, a další, 2012)



Obrázek č. 2: Schéma analyticko-syntetické metody (Roztočil, a další, 2012)

Synteticko-analytická (smíšená)

Je kombinací obou předchozích metod, tedy komplexní a analyticko-syntetické. Ve výuce plavání se používá nejčastěji. Roztočil (2012) charakterizuje smíšenou metodu takto: „*Tento postup je založen na nacvičování hrubé podoby souhry hned po počáteční přípravě a postupném zdokonalování dílčích prvků souhry a jejich syntéza do kvalitnější podoby cílové pohybové struktury.*“ (Roztočil, a další, 2012)

Vyučovací zásady v plavecké výuce

I v didaktice plavání jsou důležité Komenského základní didaktické principy:

Názornosti

Tato zásada je nejdůležitější právě pro předškolní a mladší školní věk. Děti se v tomto období učí především nápodobou, proto je správná a názorná ukázka zásadní. V plavecké výuce se využívá v první řadě ukázka provedená samotným učitelem. Další možnosti jsou ukázka videa, obrázků nebo předvedení jedním z dětí. Zde má učitel možnost pohyb komentovat a upozornit na důležité fáze pohybu.

Přiměřenosti

V této zásadě je nutné vzít v úvahu motorickou úroveň jednotlivých dětí a jejich psychický stav. Ani děti stejně staré se stejnou pohybovou zkušeností se nemusejí naučit plavat stejně rychle právě z důvodu odlišné psychické adaptace na vodu.

U dětí bázlivějších nebo u dětí, které k vodnímu prostředí nemají ještě důvěru, je třeba postupovat pomaleji než u dětí nebojácných. Při nedodržení této zásady může u dětí bojácných snadno vzniknout strach z vody. Z tohoto důvodu je nutné počínat si velmi citlivě.

Soustavnosti (systematičnosti)

Podstatou této zásady je, aby na sebe jednotlivé lekce logicky navazovaly, pokud možno, aby se doba výcviku postupně prodlužovala a jednotlivé lekce byly v co nejmenším časovém odstupu. Potom je efektivita větší než, když výuka probíhá jednou týdně. Metoda soustavnosti nebo též systematičnosti také znamená, že bychom měli postupovat od jednoduchých pohybů ke složitějším a od známých k neznámým.

Aktivita

Aktivitou je míněna přímá aktivita dětí, jejich zájem ovlivňuje nejen efektivitu plavecké výuky, ale celý jejich přístup k vodnímu prostředí. Úkolem učitele je tento zájem v dětech podněcovat vhodnou motivací. Aktivita se může udržet nebo zvyšovat pouze za předpokladu, že vynaložené úsilí přináší pozitivní výsledky nebo alespoň ocenění ze strany pedagoga. Proto vhodným prostředkem pro zvýšení aktivity a snahy dětí je také pochvala.

Trvalost

Pro trvalost získaných pohybových dovedností je nezbytné jejich opakování a procvičování ve vodním prostředí, aby se osvojené pohyby dostatečně zafixovaly.

(Roztočil, a další, 2012), (Hoch, 1983)

Volba plaveckého způsobu

V tomto ohledu je literatura nejednoznačná. Avšak v současné době mnoho odborníků doporučuje jako nejvhodnější plavecký způsob pro začátečníky kraul, který je energeticky nejméně náročný. Dlouhá léta u nás převládla výuka prsařského způsobu jako základní způsob plavecké lokomoce. Odborníci ale poukazují na koordinační náročnost všech pohybů prsařského způsobu, z toho vyplývají časté technické chyby, jako je „křivý střih“, zalomení hlavy nebo příliš široký záběr. Takový způsob plavání pak nepřináší takové zdravotní výhody, jaké od něj očekáváme, a chybně zafixované pohybové stereotypy se obtížně mění. (Čechovská, a další)

Každý z plaveckých způsobů má určité výhody a nevýhody a každý jedinec má jiné předpoklady. Pro někoho je přirozený střídavý způsob (rozumíme tím střídavý pohyb končetin ve vodě) kraulařský, případně znakařský a jinému je přirozenější a bližší současný způsob (rozumíme současně obě končetiny, symetricky podle podélné osy), tedy prsařský. Čechovská a Miler (2008 str. 30) to nazývají jako „*přirozenou, individuální plaveckou motoriku*“. Dá se rozpoznat při nenadálém pádu do vody, kdy jedinec podvědomě zabírá buď střídavě či současně končetinami směrem k hladině. A měla by se při volbě plaveckého způsobu respektovat. V praxi by to však z organizačního hlediska bylo příliš náročné, proto většina plaveckých pedagogů

má svoji argumenty podloženou teorii a podle té se při volbě prvního plaveckého způsobu řídí. (Čechovská, a další, 2008)

3.4.3 Pomůcky a materiální podmínky

V dnešní době je plaveckých pomůcek na trhu poměrně hodně a jsou vyráběny z moderních materiálů. Měly by splňovat hygienické požadavky stanovené zákonem 409/2005 Sb. o hygienických požadavcích na výrobky přicházející do přímého styku s vodou a na úpravu vody. A podle vyhlášky ministerstva zdravotnictví č. 238/2011 Sb. „*nesmějí negativně ovlivnit jakost vody a musí být odolné vůči fyzikálně-chemickým vlastnostem vody.*“ (§19, odstavec 2 vyhlášky č. 238/2011 Sb.)

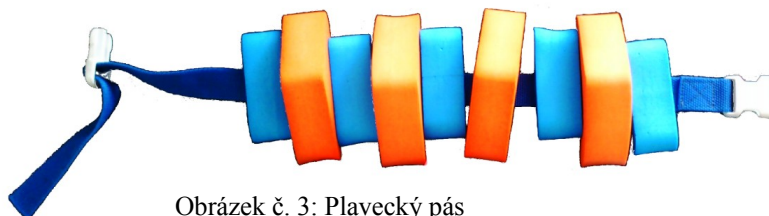
Existují plavecké pomůcky nejrůznějších druhů, tvarů a barev. Některé se dají vzájemně propojit, buď pomocí spojek, nebo spojovacích pásků. Níže budou podrobněji popsány ty, které jsou v praxi nejvíce využívány.

Plavecké pomůcky v přípravné plavecké výuce mohou plnit celou řadu funkcí. Zejména pomůcky nadlehčovací mohou výuku velmi usnadnit. Používají se k motivaci dětí, udržení správné plavecké polohy, usnadnění nádechu, mohou pomoci nápravě technických chyb a nakonec mohou sloužit i jako psychická podpora – dodají dětem pocit jistoty a ty se pak lépe soustředí na plnění daných pokynů. Na druhou stranu je třeba zdůraznit, že na nadlehčovací pomůcky může velmi snadno vzniknout psychická závislost, která se obtížně překonává. (Hochová, a další, 1989) Proto je nutné poskytnutí nadlehčovací pomůcky dítěti dobře uvážit. Někteří odborníci používání plaveckých pomůcek kritizují, zejména z důvodu nevhodné kombinace různých nadlehčovacích pomůcek nebo špatnému použití.

Aby nadlehčovací pomůcka splňovala svoji funkci:

- musí být upevněna tak, aby udržovala správnou polohu – zhruba v bederní části zad
- nesmí plavci překážet v pohybu
- musí být přiměřená
- nesmí si na ni neplavec zvyknout (Bělková, 1994)

Jednou z nejvhodnějších a v praxi hojně využívanou nadlehčovací pomůckou je plavecký pás nebo též „ježek“ (obrázek č. 1). Je vyroben z pěnové hmoty, je barevný a variabilní. Lze nastavit délku popruhu i míru nadlehčení odebráním, či přidáním jednotlivých dílků.



Obrázek č. 3: Plavecký pás

Méně vhodnou, ale v praxi také velmi často využívanou pomůckou jsou nadlehčovací kroužky (obrázek č. 4), které si děti navlékají na ruce. Tato pomůcka není příliš vhodná z důvodu omezení pohybu paží a také nadměrně nadlehčuje horní polovinu těla a tím neudrží správnou plaveckou polohu. V praxi se můžeme setkat se zdvojitím nebo i ztrojitím těchto kroužků, což vede k tomu, že dítě pak rukama nemůže vykonat téměř žádný pohyb.



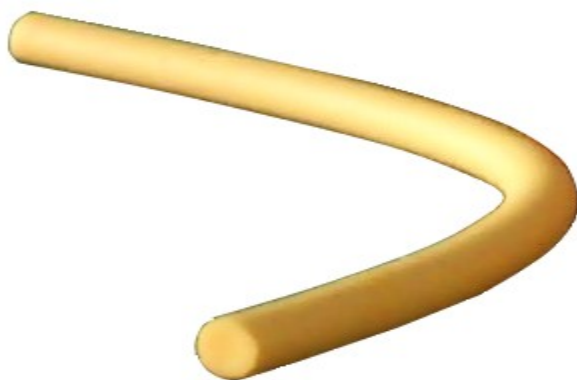
Obrázek č. 4: Nadlehčovací kroužky

Další nezbytnou pomůckou je plavecká deska (obrázek č. 5). Plaveckých desek je více druhů a velikostí. Používá se zejména při nácvičce plaveckého dýchání a izolovaném plaveckém pohybu nohou. V praxi nejvíce využívaná je deska malá.

Obrázek č. 5: Plavecké desky (zleva: malá, střední, velká)



Děti velmi oblíbená plavecká pomůcka je vodní nudle nebo též „žížala“



(obrázek č. 6). Je to pomůcka velmi variabilní. Existují k ní různé spojky (obrázek č. 7), pomocí nichž lze „žížaly“ k sobě spojit. Dá se využít k nejrůznějším plaveckým cvičením a hrám. Záleží na tvůrčím potenciálu učitele nebo fantazii samotných dětí při volných herních činnostech.

Obrázek č. 6: Vodní nudle

Poslední zde zmíněnou plaveckou pomůckou je plavecký ponton (obrázek č. 8). Je kompatibilní s vodními nudlemi – děti z těchto dvou prvků velmi rády staví nejrůznější plavidla. V přípravné plavecké výuce se využívá jako vor či loď pro převážení věcí nebo pádlování. Lze ho využít také k rovnovážným cvičením nebo skokům do vody. Pomocí spojovacích pásek (obrázek č. 9) je možné spojit několik pontonů k sobě.



Obrázek č. 7: Spojky
(www.plaveckepomucky.cz)



Obrázek č. 9: Spojovací pásky
(www.plaveckepomucky.cz)



Obrázek č. 8: Plavecký ponton

Z hlediska ideálních materiálních podmínek pro výuku předškolních dětí bychom měli mít k dispozici jak mělčinu, kde voda dětem sahá od kolen po prsa, tak hlubší vodu, kde již děti nestačí a můžeme zde trénovat například skoky do vody. V řadě bazénu je toto zajištěno svažitým dnem bazénu. Teplota vody pro předškolní věk by se měla pohybovat mezi 28 až 30°C. V ideálním případě by teplota vody i vzduchu měla být regulovatelná podle postupu výcviku.

Materiální podmínky mohou úspěšnost výuky velmi ovlivnit. Přesto je třeba si uvědomit, že plavecká výuka je možná i v krajně nevhodných podmínkách, ale za předpokladu zvýšeného úsilí. (Hochová, a další, 1989), (Čechovská, 2007)

3.4.4 Očekávané výstupy přípravného plaveckého výcviku dětí

Nelze jednoznačně říci, co všechno by předškolní dítě po absolvování přípravného plaveckého výcviku mělo zvládat. Záleží na konkrétních podmínkách výcviku, prostředí i individuálních možnostech jedince. Podle Hochové ale „*při dobrém organizačním a metodickém zabezpečení výuky lze počítat s osvojením si základů komplexní plavecké dovednosti, konkrétně lze požadovat uplavání úseku 25 m technikou plaveckého způsobu bez hrubých chyb.*“ (Hochová, a další, 1989 str. 11)

Faktory ovlivňující úspěšnost výuky podle Bělkové (1994):

- A. Pedagog**, jeho odborné znalosti, vlastnosti osobnosti, pedagogické a organizační schopnosti,
- B. Žáci** (neplavci a začátečníci), jejich věk, psychické vlastnosti, koordinační schopnosti a specifické dovednosti
- C. Činnost** a její zvláštnosti jako jsou vlastnosti prostředí, složitost pohybové struktury a vědecké poznatky
- D. Podmínky činnosti** – materiální základna, organizační systém plavecké výuky a personální zajištění (Bělková, 1994)

Autoři Čechovská a Miler vytvořili orientační hodnotící škálu pro zjištění úrovně základních plaveckých dovedností. Tato škála je určena především pro dospělé plavce začátečníky, jako vodítko pro sebereflexi vlastních základních plaveckých dovedností. Lze ji ovšem použít i jako škálový orientační vzor pro zhodnocení úrovně

plaveckých dovedností u dětí. Škála je rozdělena do deseti jednotlivých úkolů obsahující základní plavecké dovednosti. Jejich výčet je uveden v kapitole 3.1 Vymezení pojmů. Každý úkol je rozdělen do tří úrovní provedení podle stupně obtížnosti. Úroveň provedení je bodově ohodnocena od jedné do tří podle provedení daného úkolu. Konkrétní podoba hodnocení škály, viz příloha č. 4 (Čechovská, a další, 2008)

Podle Čechovské je žádoucí do základního plaveckého výcviku zahrnovat i prvky záchranného plavání. Ve svém článku autoři Čechovská, Miler a Jurák (2008) uvádějí „*přehled vhodných prvků pro záchranné plavání v přípravné plavecké výuce (PPV)* :

- *potopení obličeje (očí, uší)*
- *potopení s orientací pod hladinou - zraková kontrola (otevření očí pod hladinou)*
- *dosažení hladiny po kontrolovaném zanoření, pádu*
- *zaujmutí polohy vznášení (sebezáchovná poloha), přetočení do vznášecí polohy po zanoření, pádu*
- *vytrvalé vznášení, výdrž v sebezáchovné poloze*
- *dosažení bezpečné zóny (např. ručkování po okraji bazénu)*“
(Čechovská, a další, 2008)

Osvojení si těchto dovedností bývá cílem již v kurzech tzv. „baby plavání“. Mělo by být proto samozřejmostí, že všechny děti po absolvování přípravné plavecké výuky v předškolním věku tyto dovednosti bez problémů ovládají.

3.5 Současná legislativa

3.5.1 Zákony a vyhlášky

Podle zákona vydaného ministerstvem zdravotnictví č. **258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů** je provozovatel bazénu povinen vodu určenou ke koupání dezinfikovat, monitorovat jakost a teplotu vody. Zveřejnit naměřené údaje o teplotě vody i vzduchu na viditelném místě. Přesná pravidla pro monitoring a posouzení jakosti vody určené ke koupání, požadavky na úpravu vody

a hygienické limity ukazatelů jakosti vody pak upravuje vyhláška ministerstva zdravotnictví č. 238/2011 Sb. o stanovení hygienických požadavků na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch. Udává požadavky na mikrobiologické a fyzikálně-chemické ukazatele jakosti vod v umělých koupalištích včetně vhodného obsahu volného chloru v dětských bazénech a brouzdalištích, a to s ohledem na vyšší citlivost dětského organismu a teplotu vody v bazénu na 0,3 mg/l. Stanovuje také intenzitu recirkulace vody v bazénu, požadavky na teplotu a vlhkost vzduchu, intenzitu výměny vzduchu a intenzitu osvětlení v hale bazénu i přilehlých prostorách. V § 22 této vyhlášky se uvádějí zvláštní požadavky na bazény pro kojence a batolata a v § 23 hygienické požadavky na brouzdaliště (hloubka vody max. 40 cm). O zvláštních podmínkách bazénu pro děti předškolního věku se vyhláška nezmiňuje.

3.5.2 Hygienické a bezpečnostní normy

Všechny stěžejní normy týkajících se hygienických a bezpečnostních požadavků na plavecké bazény jsou poměrně nové a vstupují v platnost teprve od 1. 6. 2012. Jsou vydávané úřadem pro technickou normalizaci, metrologii a státní zkušebnictví a jsou to zejména tyto:

- ČSN EN 15288-2 Plavecké bazény – Část 2: Bezpečnostní požadavky pro provozování bazénů
- ČSN EN 15288-1+A1 Plavecké bazény – Část 1: Bezpečnostní požadavky pro navrhování bazénů
- ČSN EN 13451 Vybavení plaveckých bazénů

ČSN EN 15288-2

Je českou verzí evropské normy EN 15288-2:2008. Je učena především provozovatelům bazénů a týká se organizačních požadavků na provoz bazénu. Zejména v oblasti posouzení rizik a jejich předcházení vhodnými organizačními postupy. Dále určuje požadavky na provoz (maximální obsazenost bazénu návštěvníky, uspořádání dozoru, kontroly – vybavení, sledování kvality vody,...), personál (jejich kvalifikace, pravomoci, rozmístění, oblečení,...) a náležitosti provozního řádu. V mnoha ohledech

se překrývá s výše zmíněnou vyhláškou č. 238/2011 Sb. o stanovení hygienických požadavků na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch.

ČSN EN 15288-1+A1

Je českou verzí evropské normy EN 15288-1:2008+A1:2010. Je určena především navrhovatelům či projektantům plaveckých bazénů a týká se zvážení možných bezpečnostních rizik již ve fázi projektu. Předmětem normy jsou zejména požadavky na technické parametry použitých materiálů a požadavky na technické zařízení budovy plaveckého bazénu (pochůzná plochy, osvětlení, únikové cesty, akustické podmínky,...). Obě části normy ČSN EN 15288 rovněž definují pojem „bazén“ a rozdělují ho na tři základní typy.

ČSN EN 13451

Tato norma je českou verzí evropské normy EN 13451:2011. Má jedenáct částí. Jednotlivé části normy jsou zaměřeny na specifické bezpečnostní požadavky dílčího vybavení prostor plaveckých bazénů. Jako jsou: skokanské plošiny a prkna, startovní bloky, obrátkové plochy, zábavné vodní atrakce, žebříky, žebříková schodiště a madla, atd.

3.5.3 Provozní řády

Podle zákona č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů § 6c je provozovatel umělého koupaliště povinen „*vypracovat provozní řád, ve kterém uvede obchodní firmu nebo název a sídlo, jde-li o právnickou osobu, nebo jméno a příjmení a místo podnikání, jde-li o podnikající fyzickou osobu, identifikační číslo, bylo-li přiděleno, umístění přírodního nebo umělého koupaliště nebo sauny, způsob zajištění vody ke sprchování, způsob úpravy vody ke koupání, sprchování nebo ochlazování, pokud je voda upravována, popis míst odběru vzorků vody, způsob manipulace s prádlem, pokud je spotřebiteli půjčováno v rámci služby, způsob očisty prostředí, a v případě umělých koupališť a saun způsob kontroly dodržování základních zásad hygienického chování návštěvníků.*“ Návrh provozního řádu pak předložit ke schválení příslušnému orgánu ochrany veřejného zdraví. Podle normy ČSN EN 15288-2

uvedené v předchozí kapitole pak provozní řád vyvěsit na viditelném místě, aby se s ním mohli návštěvníci zařízení podrobně seznámit.

3.5.4 Bezpečnost

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT) vydalo v roce 2005 „Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.“ Tento metodický pokyn je primárně určen školám zřizovaným MŠMT, ale nezávazně jej mohou využívat i ostatní školy, vzdělávací a výchovné instituce. Stanovuje postupy vedoucí k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí. Zvláštní kapitola je věnována výuce plavání. Ze znění textu vyplývá, že tyto pokyny jsou určeny pro povinnou výuku plavání na základní škole, nikoli pro přípravný plavecký výcvik předškolních dětí. Vzhledem k tomu, že neexistuje žádné jiné doporučení týkající se bezpečnosti dětí při přípravné plavecké výuce, měli by se uplatňovat alespoň tyto zásady uvedené v metodickém pokynu MŠMT.

Pro způsobilost dítěte zúčastnit se výuky plavání se vyžaduje lékařské potvrzení. Ředitel školy musí ověřit hygienické a bezpečnostní podmínky, a odbornou úroveň výuky. Třída dětí se dělí do skupin, ve kterých na jednoho pedagoga připadá maximálně 15 plavců nebo 10 neplavců. Pedagog musí mít přehled o celém prostoru a o všech dětech, účastnících se výuky. Děti přepočítává na začátku, v průběhu i na konci výuky. Pokud se výuka plavání realizuje v plavecké škole, mělo by být ve smluvních pomníkách přesně stanoveno místo, kde si lektoři plavecké školy přebírají děti, a tím i zodpovědnost za jejich bezpečnost. Pedagogičtí pracovníci školy by výuce měli být přítomni pro případ, že některý z žáků bude potřebovat opustit prostor bazénu. Pokud nastane situace, kdy pedagog nemá náležitý přehled o všech účastnících výuky, hodinu přeruší. (Ministerstvo školství, 2005)

Všechny děti by v rámci bezpečnosti měly být v úvodní hodině poučeny o chování v prostorách bazénu. Zejména o zákazu běhání a vstupu do bazénu před řádným začátkem výuky a po jejím ukončení. Zvláštní pozornost je třeba věnovat organizaci při skocích do vody. Vybrat místo s bezpečnou hloubkou vody a dodržovat bezpečné rozestupy (při skupinových skocích rozstup alespoň na upažení, při skocích

za sebou, před skokem dalšího, umožnit příchozímu dítěti vynoření a odplavání). (Bělková, 1994)

V případě úrazu doprovázející pedagog poskytne zraněnému první pomoc, v případě nutnosti zajistí lékařské ošetření, zaeviduje úraz do knihy úrazů (podle zákona 64/2005 Sb. o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů) a bezodkladně informuje zákonného zástupce. (Romaněnko, 2007), (Roztočil, a další, 2012)

V plavecké výuce by kromě pedagogů měl být přítomen i plavčík. (Miler, 2007)

4 HYPOTÉZY

Hypotéza č. 1: Děti z mateřských škol navštěvují kurzy plavání zejména v posledních dvou letech docházky do MŠ, tzn. děti pěti a šestileté.

Hypotéza č. 2: V současné době nebude téměř žádná finanční podpora ze strany městských částí.

Hypotéza č. 3: V praxi docházka dětí na kurzy plavání v optimální frekvenci lekcí (3x týdně 20-30 min) není z organizačních důvodů v silách mateřských škol.

Hypotéza č. 4: V dnešní době již některé plavecké školy nevolí tradičně jako první plavecký způsob prsa, ale spíše energeticky úspornější kraul či znak.

5 METODY

Pro dosažení výše zmíněných cílů byly zvoleny dvě výzkumné metody. A sice, **dotazník** zaměřený zejména na zjištění procentuálního počtu a věku dětí z pražských mateřských škol, které absolvují přípravný plavecký výcvik a metoda přímého nezúčastněného **pozorování**, jehož cílem bylo prověřit úroveň výuky plavání pro mateřské školy na vybraných plaveckých školách.

Dotazník

Tato metoda umožňuje získat informace od poměrně velkého výzkumného vzorku. Byla zvolena z důvodu snahy zmapovat situaci v celém pražském regionu.

První otázka byla pouze informativní, odpovědi na tuto otázku nebudou ve výsledném zpracování zveřejněny. Dotazník byl větven podle odpovědi na druhou otázku. Pokud respondent odpověděl na druhou otázku „NE“, dotazník byl ukončen. Pokud odpověď na druhou otázku byla kladná, zobrazily se respondentovy další otázky. V dotazníku byly použity otázky otevřené, uzavřené i škálové. Kromě jedné doplňující otázky byly všechny ostatní otázky povinné.

Dotazník byl vytvořen pomocí technologie Google Dokumenty z důvodu jednoduchosti návrhu, distribuce a zpracování výsledných dat. Je pohodlný a nenáročný i pro respondenty. Stačí kliknout na odkaz, zaškrtnat odpovědi a potvrdit odeslání dat.

Pozorování

Pro zachycení současné reálné situace a následné srovnání dat se zdála jako nejvhodnější metoda přímé nezúčastněné pozorování.

Za účelem prověření úrovně výuky plavání pro mateřské školy a zmapování materiálních organizačních podmínek v plavecké škole, bylo osloveno několik pražských plaveckých škol. Ze škol, ochotných podílet se na výzkumném šetření, byly vybrány dvě s ohledem na rozvrh škol a časové možnosti řešitele.

6 VÝZKUMNÁ ČÁST

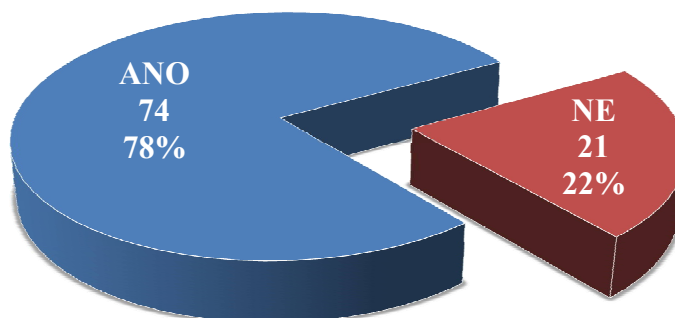
6.1 Zadání dotazníků

Dotazník byl rozeslán elektronickou poštou do všech 346 mateřských škol v Praze. Z toho pět elektronických adres bylo nefunkčních, to znamená, že 341 dotazníků bylo doručeno do pražských mateřských škol. Z celkového počtu doručených dotazníků se vrátilo 95 vyplněných, což znamená, že návratnost byla necelých 28%.

Otázky v dotazníku byly voleny tak, aby odpověď na ně byla co nejjednoznačnější. Snahou bylo získat zpět co největší počet vyplněných dotazníků, proto povinných otázek bylo pouze osm a k tomu dvě doplňující otázky, které byly dobrovolné.

6.2 Výsledky dotazníků

Otázka z dotazníku číslo 2:
Chodíte s dětmi v rámci výuky plavat?



Graf č. 1: Počet mateřských škol navštěvujících s dětmi v rámci výuky přípravný plavecký výcvik.

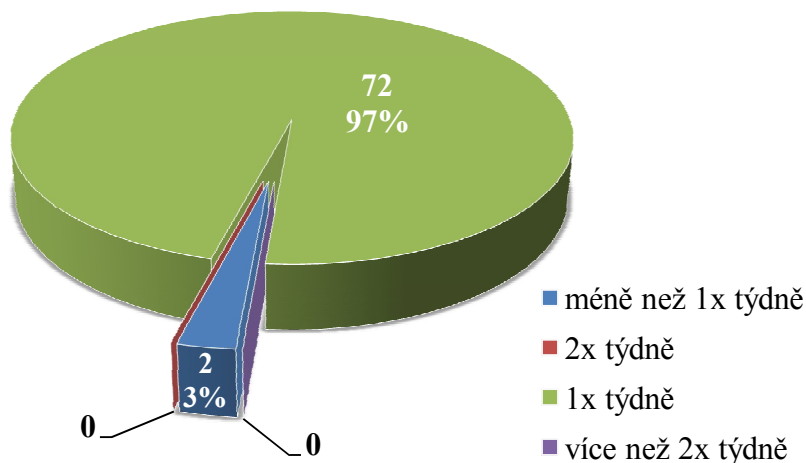
Z grafu číslo 1 je patrné, že na položenou otázku: „Chodíte s dětmi v rámci výuky plavat?“ odpovědělo 74 respondentů ano, což je 78% z celkového počtu doručených odpovědí. Zbýlých 21 respondentů uvedlo, že plaveckou výuku s dětmi nenavštěvují, což je 22% z celkového počtu doručených odpovědí. Celkově tedy plaveckou výuku navštěvují děti ze zhruba tří čtvrtin mateřských škol v Praze, které na dotazník odpověděly.

Předmětem další otázky byl celkový počet dětí, zapsaných do přípravné plavecké výuky. Z odpovědí na otázku „Kolik dětí chodí plavat?“ vyplynulo, že celkový počet dětí účastnících se plavání je 2105. V jednom případě respondent uvedl v odpovědi na tuto otázku rozmezí dvou čísel s poznámkou „podle zájmu dětí“. Do celkového součtu bylo zahrnuto vyšší číslo. Důvodem byl předpoklad, že vyšší číslo představuje celkový počet zapsaných dětí do plavecké výuky a rozmezím dvou čísel chtěl odpovídající upozornit, že ne vždy se všechny zapsané děti výuky účastní.

Doplňujícím nepovinným údajem, vztahujícím se k předchozí otázce č. 3, byl počet děvčat a počet chlapců, kteří navštěvují plaveckou výuku. Předpokládali jsme, že tento údaj nebude pro respondenty snadno dohledatelný, proto tato otázka byla pouze doplňující a dobrovolná. Celkem tuto dobrovolnou otázku vyplnilo 38 respondentů z celkových 74. Z jejich odpovědí vyplynulo, že procentuálně se plavecké výuky

v mateřských školách účastní více chlapců než děvčat. Chlapců bylo 53% a děvčat 47% z celkového počtu 988 dětí, uvedených respondenty, kteří na doplňkové otázce odpověděli.

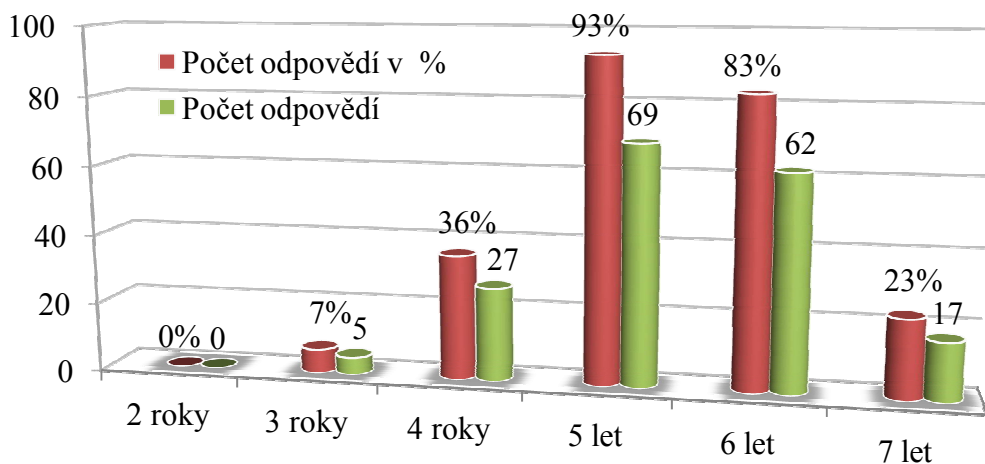
Otázka z dotazníku číslo 4: **Kolikrát týdně lekce probíhají?**



Graf č. 2: Frekvence plaveckých lekcí.

Graf číslo 2 znázorňuje frekvenci plaveckých lekcí týdně. Z grafu vyplývá, že valná většina (tedy 97%) mateřských škol navštěvuje s dětmi přípravnou plaveckou výuku 1x týdně. Pouze 3% dotázaných dochází s dětmi na přípravnou plaveckou výuku méně než 1x týdně. Žádná z mateřských škol, které dotazník vyplnily, nechodí s dětmi plavat 2x nebo i vícekrát týdně.

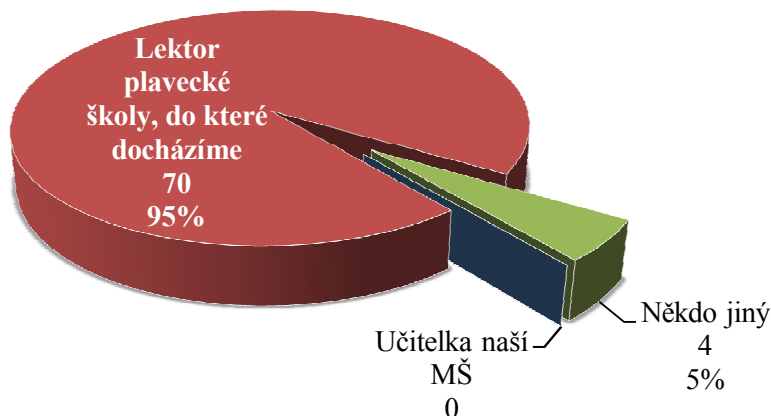
Otázka z dotazníku číslo 4: **Jak jsou děti staré?**



Graf č. 3: Věkové rozmezí dětí absolvujících přípravný plavecký výcvik.

Tato otázka byla škálová. Respondenti mohli na věkové škále označit věk dětí, které se přípravné plavecké výuky účastní. Z grafu lze vyčíst, že nejčastěji tuto výuku navštěvují děti pěti a šestileté, v menší míře děti čtyř a sedmileté a nejméně děti tříleté.

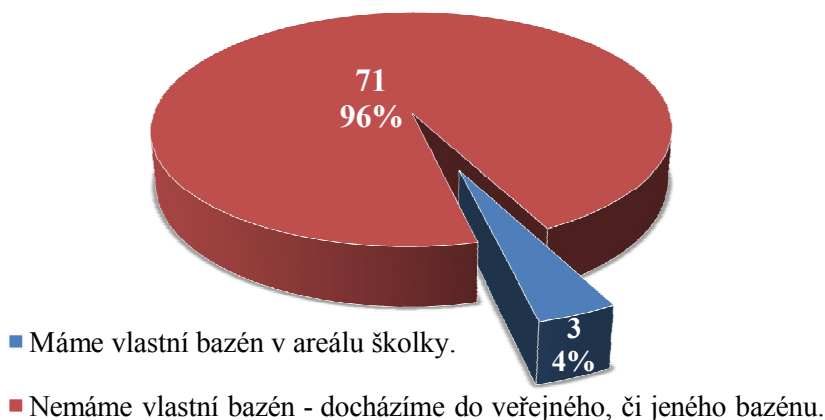
Otázka z dotazníku číslo 5: **Kdo lekce plavání vede?**



Graf č. 4: Vyučující přípravné plavecké výuky.

Z odpovědí, které jsou zaznamenány v grafu číslo 4, vyplývá, že valná většina mateřských škol má zajištěnou výuku u specializovaných lektorů plaveckých škol. Jedná se o celých 95%. Ve zbývajících 5% vede výuku někdo jiný. Někdo jiný, uváděli respondenti jako student tělovýchovné fakulty, a v jednom případě to byl fyzioterapeut (jednalo se o speciální mateřskou školu, která integruje děti s tělesným postižením). Jako překvapivý výsledek lze hodnotit, že v žádné ze získaných odpovědí nebyla uvedena učitelka mateřské školy jako vyučující přípravného plaveckého výcviku.

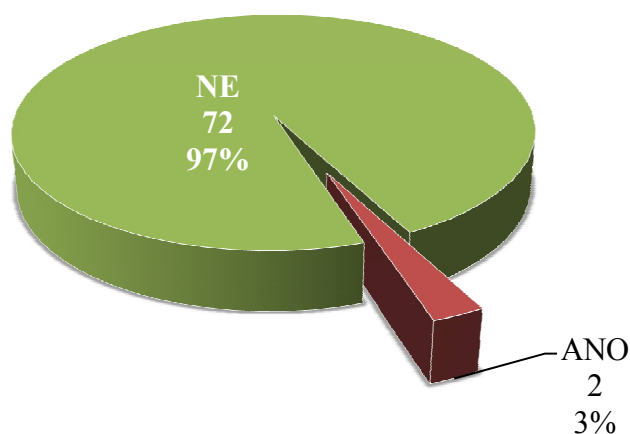
Otázka z dotazníku číslo 6: **Vyberte jednu z možností:**



Graf č. 5: Četnost mateřských škol s vlastním bazénem ve svém areálu.

Z grafu číslo 5 je patrné, že vlastní bazén v areálu školky má jen opravdu velmi malé procento mateřských škol. Jsou to pouze 3 mateřské školy (4%) ze 74, které na tuto otázku odpověděly. Jedná se o dvě školy speciální a jednu běžnou mateřskou školu, která sice má vlastní venkovní bazén v areálu školky, ale na pravidelné lekce přípravné plavecké výuky dochází do specializované plavecké školy.

Otázka z dotazníku číslo 7:
Dostáváte finanční příspěvek na plavání dětí od městské části nebo magistrátu?



Graf č. 6: Finanční angažovanost městských částí v oblasti přípravné plavecké výuky.

Graf číslo 6 znázorňuje odpovědi na otázku, zda mateřské školy dostávají finanční příspěvek na přípravnou plaveckou výuku. Pouze dvěma mateřským školám ze 74, které se účastní přípravné plavecké výuky městská část či magistrát poskytuje finanční příspěvek. Obě tyto školy spadají pod městskou část Praha 13. Na tuto otázku odpověděly školy z devatenácti městských částí. Nejsou zde zastoupeny pouze školy z městských částí Prahy 7, 19 a 22. Lze tedy říci, že z dvaadvaceti městských částí osmnáct na plaveckou výuku v mateřských školách nepřispívá, jedna přispívá a u třech městských částí tyto informace chybí.

6.3 Shrnutí výsledků metody dotazníku

Dotazník ukázal, že většina mateřských škol možnost zahrnout do svého programu výuku plavání využívá. Kurzy pro mateřské školy jsou převážně organizovány jedenkrát týdně v průběhu jednoho školního pololetí. Nejvyšší zastoupení podle věku z hlediska návštěvnosti těchto kurzu mají děti pěti a šestileté.

Překvapivým zjištěním byl fakt, že výuku plavání nevedou samotné učitelky, byť v rámci studia absolvují kurz plavání a měly by tedy být k tomu způsobilé. Většina škol využívá pro výuku plavání plavecké školy se specializovanými lektory. Jak se dalo předpokládat, vlastní bazén má jen mizivé procento běžných mateřských škol. Vlastní bazén mívají častěji školky speciální a využívají ho, spíše než k výuce základních plaveckých dovedností, k rehabilitaci s dětmi.

Poslední zjišťovanou oblastí byl zájem městských částí o podporu přípravné plavecké výuky v mateřských školách. Jak již je výše uvedeno, finanční podporu od městské části získaly pouze dvě školy z téhož obvodu městské části Prahy 13.

6.4 Průběh pozorování

Pozorování bylo prováděno jednou týdně ve dvou plaveckých školách. A sice na Praze 10 a na Praze 3 v období od 21. 2. 2012 do 6. 6. 2012.

Cílem pozorování bylo zjistit úroveň výuky ve vybraných plaveckých školách. Materiální, organizační a personální podmínky kurzu.

V obou plaveckých školách probíhala výuka 1 x týdně s délkou lekce 45 minut. Na Praze 3 kurz obsahoval 18 plaveckých lekcí a na Praze 10 obsahoval 20 plaveckých lekcí. Do obou kurzů docházeli začátečníci i pokročilí (děti, které v minulém pololetí nebo roce kurz již navštěvovaly).

Popis bazénu na Praze 10:

Bazén je čtvercový, se svažitém dnem hluboký na jedné straně přibližně 50 cm a na druhé cca 80 cm. Nikde nejsou uvedeny rozměry ani teplota vody a okolního vzduchu (pokud z venku nesvítilo slunce, vzduch na bazéně byl pocitově dosti chladný). Zejména bojácnější děti, které během výuky nevyvíjely dostatečnou fyzickou aktivitu,

aby si udržely přiměřenou tělesnou teplotu, byly ke konci hodiny prochládlé a třásly se zimou. Celé prostředí bazénu působí poněkud opotřebovaně od rezavých mřížek nad odtokovým žlábkem bazénu až po malé béžové čtvercové dlaždičky, které všichni dobře známe z minulých dob.

Personální zabezpečení výuky:

Výuku vede vždy jeden lektor. Průměrný počet dětí účastnících se výuky během pozorování bylo 10, z celkového počtu šestnácti zapsaných. Výuce není přítomen ani plavčík, ani doprovázející pedagogové.

Organizace a průběh výuky:

Výuka je organizována v jedné skupině. Na povel „tak jedem, hop“ děti skočí do bazénu a běží na druhou stranu, kde vylezou, lektorka opět zavolá „á hop“ děti zase skočí a běží zpět. To se opakuje přibližně čtyři až šestkrát. Pak instruktorka zavelí „nevylejzáme a skáče jako žáby, obě nohy stejně“ – děti skáčou snožmo na druhou stranu. „Zpátky couváme“ – děti couvají zpět. Pak následují delfini „plácnu sebou na břicho“ – děti s křečí v obličeji (aby jim nešplouchla voda do obličeje) sebou poslušně plácají na břicho až na druhou stranu. Tolik asi k úvodnímu rozehrátí.

Pak následuje říkadlo „Spadla lžička do kaňička“, jehož cílem zpravidla bývá, aby se děti potopily a přelila se jim voda přes obličej. Většinou se provádí v kroužku, kde se děti drží za ruce, aby si během potopení nechytaly nos a po vynoření si neotíraly obličej. Ovšem v této plavecké škole tato hra probíhala poněkud jinak. Lektorka zavolá „Zůstaneme uprostřed a jdeme. Spadla lžička do kaňička...“ Děti se nedrží za ruce, čímž nastane situace, že se potopí jen část dětí. Některé si při potápění drží nos, některé obličej neponoří vůbec a všechny děti co obličej ponoří, si po vynoření otírají oči. Zamýšlený záměr tak není naplněn. Patrně stejný cíl má mít i následující cvičení, kdy učitelka řekne „já řeknu TEĎ a vy se budete schovávat pod vodu“. Efekt u dětí je zcela obdobný jako u „Spadla lžička“, někdo se nepotopí vůbec, někdo si drží nos. Dále mají děti za úkol udělat hvězdičku na břicho – smyslem tohoto cviku je, aby dítě dokázalo zadržet dech a vznášet se uvolněně na hladině s ponořeným obličejem a končetinami ve tvaru písmene X. Bohužel ani jedno dítě za celou dobu průběhu pozorování tento cvik nezvládlo. Bylo to způsobeno hlavně laxním přístupem lektorky,

která dětem dostatečně nevysvětlila, co mají dělat. Žádné dítě neopravila ani nikomu nedopomohla ke správnému provedení. Po tomto cviku následuje průprava pohybu prsařských nohou. Děti leží na břiše přes okraj bazénu, nohy mají ve vodě a na pokyn „malujeme kolečka“ dělají nohama kolečka, což vzdáleně připomíná prsařské nohy, ale děti nemají flexovaná chodidla a o správné dynamice pohybu nemůže být ani řeč. Pak mají děti za úkol kopat nohama (domnívám se, že by mělo jít o nácvik kraulových nohou), což vypadá tak, že pohyb vychází od kolen (nikoli od kyčlí) a děti se snaží co nejvíce cákat (to děti velmi baví a je to pro většinu z nich, vedle klouzání a volné hry, asi nejzábavnější část hodiny). Lektorka se opět nesnaží děti opravit nebo jim pohyb sama ukázat či lépe vysvětlit.

Poté následuje klouzání na skluzavce kdy děti, které nejeví o klouzání zájem, si dělají, co chtějí. Ostatní se chvíli kloužou a pak, zatím co část dětí se stále bez dozoru klouže, lektorka postupně připevňuje dětem nadlehčovací pásy a kroužky.

V hlavní části hodiny děti plavou nejprve prsa s nadlehčovacími pomůckami jeden až dvakrát dokola podél stěn bazénu. Děti spíše než plavou, chodí po dně. Snaží se plavat, jen když se na ně učitelka dívá. Poté sundávají nadlehčovací kroužky, berou si destičky pod hlavu a plavou prsařské nohy na zádech. Děti nedovedou udržet správný směr a srážejí se. Na to lektorka jedno dítě, které plave opačným směrem, pokárá. „Co děláš? Kam to plaveš? To jsi si nějak poplet!“ Dále mají děti kopat nohama na zádech (stále s deskou pod hlavou). Děti kopou nohama stylem „šlapeme na kole“ – krčí kolena a snaží se co nejvíce cákat, bohužel je nikdo neupozorní, že to není správně. To celé se opakuje bez nadlehčovacích pásů a kroužků s „žížalou“ nejprve pod břichem, pak na zádech s „žížalou“ pod hlavou. „A skáče koně“ zavolá instruktorka. Děti si sednou na „žížalu“ obkročmo a skáčou dokola jako „koně“. Poté co se děti trochu zregenerují, si dají „žížalu“ opět pod břicho a mají (jak říká lektorka) „točit kolečka“ nejdříve na břiše a pak z „žížalou pod hlavou opět na zádech. Výjimečně měly děti na konci lekce plavat zcela bez pomůcek, což ovšem nemělo žádný efekt, vzhledem k nedostatečným základním plaveckým dovednostem děti švindlovaly a chodily po dně. Někdy byly na konci lekce zařazovány také skoky do vody z okraje bazénu nebo běh po plaveckém pontonu a skok do vody. Některé děti se bály po plaveckém pontonu

běhat a skákat, lektorka je ovšem necitlivě chytla za ruku a strčila do vody s poznámkou: „no vidíš, že to jde“.

Na konci lekce mají děti většinou 10 – 15 min. prostor na vlastní volnou hru ve vodě. Několikrát během mého pozorování se ale stalo, že jedno dítě už nechtělo být v bazénu a místo volné hry sedělo a čekalo na konec hodiny.

Ke konci kurzu se skupina na hlavní činnost přesouvá do velkého bazénu (25 x 12 m, svažité dno). Kde děti mají plavat prsařským způsobem. Zdatnější nebojácné děti mají jen plavecký pás, méně zdatné mají kromě pásu i nadlehčovací kroužky a několik bojácných jedinců má kroužky zdvojené. Valná většina dětí se snaží udělat pár temp jen, když se na ně lektorka zaměří pohledem, jinak ty odvážnější hrabou rukama způsobem „čuba“, ty méně odvážné ručkují podél okraje.

Shrnutí:

Během lekcí neprobíhala téměř žádná korekce špatně provedených pohybů a cviků. Dlouho se opakovala jedna monotónní činnost. Děti pak byly vyčerpané, a bez zájmu. Ve výuce chyběly hlavně herní prvky, nácvik plaveckého dýchání a splývání. Během průběhu celého pozorování děti udělaly jen velmi malý pokrok. Výjimkou byla pouze Kačenka, která až do patnácté lekce neskákala, neponořila obličej a odmítala se i klouzat na skluzavce. V patnácté lekci nastal zlom a dívka začala skákat do vody (nejprve jen s plaveckým pásem a kroužky a později i bez pomůcek) i klouzat se na skluzavce.

Lektorčiny poznámky typu „plaveš v protisměru, proto ti to nejde“ byly nesmyslné, zbytečné a velmi nevhodné. Děti nezvládaly ani na konci kurzu základní plavecké dovednosti. Neuměly splývat, foukat do vody, většina měla strach ponořit obličej.

Pokud bychom měly srovnat plavecké dovednosti dětí z pozorovaného kurzu s hodnotící škálou Čechovské a Milera, došli bychom k závěru, že většina činností z hodnotící škály nebyla ve výuce vůbec prováděna. Z deseti činností uvedených v hodnotící škále se ve výuce realizovali pouze tři. A sice: *potopení hlavy* (většina dětí by byla ohodnocena jedním až dvěma body, podle úrovně provedení), *hvězdice v poloze na prsou* (za tento cvik by děti dostaly pouze jeden bod) a *pád (skok) do vody*

z plaveckého bloku – tato dovednost by byla špatně ohodnotitelná, protože děti skákaly pouze v malém bazénu z úrovně hladiny do hloubky, kde všechny stačily.

Popis bazénu na Praze 3:

Bazén má rozměry 16,6 x 8,5 m a je rozdělen do čtyř drah. Má svažité dno s hloubkou na jedné straně 90 cm a na druhé straně, kde jsou startovní bloky, s hloubkou 160 cm. V průběhu pozorování byla průměrná teplota vody v 27,6°C a vzduchu 27,7°C. Bazén je po celkové rekonstrukci a jeho prostředí působí velmi příjemně.

V rozích bazénu jsou umístěné klece s nejrůznějšími plaveckými pomůckami.

Personální zabezpečení výuky:

Výuku vedou vždy čtyři lektoři. Každý zodpovídá za jedno družstvo, obvykle s pětičlennou skupinkou dětí. Průměrný počet dětí účastnících se výuky během pozorování bylo 18 (z celkového počtu 26 zapsaných dětí) což je v průměru 4,5 žáka na jednoho lektora. Za prosklenou stěnou výuce přihlíží jeden plavčík. Doprovázející pedagogové jsou výuce rovněž přítomni.

Organizace a průběh výuky:

Děti jsou rozřazeny do čtyř družstev, podle stupně základních plaveckých dovedností a psychické adaptace na vodní prostředí. Jedno družstvo tvoří děti bázlivé s respektem k vodnímu prostředí. Toto družstvo má vyhrazenou krajní dráhu a nároky na děti nejsou tak vysoké jako v ostatních družstvech. První dvě družstva s dětmi nebojácnými s vyšším stupněm plaveckých dovedností plavou ve dvou středních drahách.

Většinou je výuka organizována jedním směrem a to tak, že děti skočí ze startovního bloku (kromě „bojácného“ družstva, děti skoky do vody berou jako samozřejmost, žádné s tím nemá problém) plavou na druhou stranu, tam z bazénu vylezou a po suchu se vrací zpět k blokům.

Děti mají za úkol pamatovat si název svého družstva a lektora, který ho vede. Podle toho se na začátku lekce rozdělí, každý z lektorů si svoje děti spočítá a provede

docházku. Následuje rozebrání plaveckých pomůcek – všechny děti v prvních lekcích mají plavecký pás a nadlehčovací kroužky (s postupným zlepšováním plaveckých dovedností v průběhu kurzu jsou nadlehčovací pomůcky redukovány). Poté děti dostávají instrukce, co mají dělat, případně nacvičují plavecké pohyby na suchu. Zde instruktoři uplatňují individuální přístup. Pokud některému dítěti pohyb nejde, instruktor nejprve pečlivě vede jeho pohyb sám (klade důraz na správnou dynamiku pohybu), aby si dítě pohyb vnitřně uvědomilo a mohlo ho pak provést samo. Potom děti nacvičený pohyb aplikují ve vodě.

V každé lekci se všechna družstva vystřídají na skluzavce. V prvních hodinách se děti kloužou s nadlehčovacími pomůckami, ale zhruba v půlce kurzu jsou dětem při klouzání pomůcky odebírány a děti se musí vlastními silami dostat ke schůdkům. Instruktor má vždy v ruce připravenou pomocnou tyč.

Posledních 15 – 20 minut lekce mají děti vyhrazeno volno pro vlastní volnou hru ve vodě.

Shrnutí:

V hodinách panuje příjemná atmosféra, děti mají z pobytu ve vodě radost. Lektori pro děti vymýšlejí zábavné a neobvyklé úkoly a hry, dovedou děti zaujmout a nadchnou pro daný úkol. Není zde žádný problém s kázní. Všechny děti dodržují stanovená pravidla a ochotně a snaživě plní pokyny lektorů. Na konci hodiny je slyšet dětský smích a nikomu se nechce ven z vody.

Úroveň dětí na konci pozorování byla různá. Nejmarkantnější pokrok byl vidět u prvního družstva, kde dvě děti dokázaly přeplavat bazén prsařským způsobem bez nadlehčovacích pomůcek. Nejmenší pokrok byl u družstva s „bázlivými“ dětmi. Většina dětí ale na konci pozorování dokázala skočit z bloku, dýchat do vody, zaujmout plaveckou polohu na břicho a na zádech s plaveckým pásem a základní lokomoční pohyby. Jako nedostatek ve výuce spatřujeme někdy nadměrné využívání nadlehčovacích plaveckých pomůcek.

Pokud bychom opět měli srovnat základní plavecké dovednosti dětí z tohoto kurzu s hodnotící škálou Čechovské a Milera, výsledky jednotlivých dětí by se hodně lišily z důvodu vysokého počtu dětí a velkých rozdílů v dovednostech již na začátku

kurzu, které se během průběhu pozorování příliš nesmazaly. Lze tedy pouze říci, že z deseti dovedností uvedených ve škále se v lekcích s většinou dětí nacvičovalo alespoň šest. A to: *potopení hlavy, otevření očí pod hladinou, výdech do vody, hvězdice v poloze na prsou, hvězdice v poloze na zádech a pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku.*

6.5 Shrnutí výsledů metody pozorování

Měli jsme možnost porovnat dvě naprosto odlišné plavecké školy, jak z hlediska materiálních podmínek a organizace výuky, tak z hlediska přístupu k dětem ze strany pedagogů. Vstupní podmínky, délka i cíl kurzu byl podobný. V obou plaveckých školách byly děti jak pokročilé, tak začátečníci, délka kurzu s rozdílem pouhých dvou lekcí a cílem bylo v obou případech osvojení si základních plaveckých dovedností.

Z výsledků pozorování vyplývá, že úroveň výuky se v různých plaveckých školách může značně lišit. Záleží především na přístupu plaveckých pedagogů a materiálních podmínkách výuky.

Prostředí, ve kterém se děti cítily příjemně, které bylo světlé, barevné s přiměřenou teplotou vody a okolního vzduchu, byly děti samotné vnitřně motivovány k činnostem ve vodě a jejich pozornost mohla být plně využita k výuce, protože zde nebyla příčina ke vzniku jakýchkoli nepříjemných pocitů, které by mohly hladkému průběhu výuky bránit. Na druhou stranu prostředí šedivé, neprosvětlené a chladné u dětí velký zájem o učení nevzbuzovalo. Pokud děti nemají uspokojeny základní potřeby, jejich pozornost a zájem ve výuce značně klesá. A jestliže se k tomuto negativnímu faktoru přidají další, jako je neatraktivnost a nezajímavost vyučovaných činností jsou výsledky velmi slabé.

Nelze říci, že nepříznivé materiální podmínky jsou nepřekonatelnou překážkou při výuce základních plaveckých dovedností. Měli jsme možnost sledovat i jinou výuku v prostředí téhož bazénu na Praze 10, vedenou studentkou, která zde realizovala výzkum k závěrečné práci a úroveň dětí ke konci kurzu byla výrazně lepší z hlediska základních plaveckých dovedností, než v kurzu vedeném lektorkou ve stejných podmínkách. Většina dětí z kurzu vedeného studentkou v osmnácté lekci dokázalo

ve velkém bazénu udělat několik prsařských temp pouze s plaveckým pásem, skočit do bazénu z bloku nebo alespoň vyvýšeného okraje, splývat a dýchat do vody.

7 DISKUSE

V této kapitole se pokusíme o možnou interpretaci zjištěných výsledků a jejich porovnání se stanovenými hypotézami.

Jedním z možných vysvětlení poměrně vysokého procenta mateřský škol účastnících se plavecké výuky může být, že v současnosti se mateřské školy snaží vytvořit pro děti, potažmo jejich rodiče, co nejširší nabídku služeb a různých kroužků. Je otázkou, zda tak činí z nezištných důvodů a jde jim opravdu o to, aby děti získali základní plavecké dovednosti a umožnil se jim tak rychlejší postup v nácviu plaveckých způsobů v základní plavecké výuce na základní škole, nebo se spíše snaží zalíbit rodičům dětí, které širokou nabídku nejrozličnějších kroužků pro děti velmi vítají.

V první hypotéze jsme předpokládali, že z hlediska věku bude početněji zastoupena skupina pěti a šestiletých dětí. Tato domněnka se v rámci výzkumu potvrdila. V největší míře navštěvují plavání pro mateřské školy děti ve věku pěti a šesti let. Pravděpodobně je to způsobeno tím, že sedmiletých (tedy odkladových) dětí je ve školkách obecně méně, tudíž nemohou mít takové početní zastoupení ani ve výuce plavání. Některé bazény mají z hygienických důvodů věkový limit povoleného vstupu až od čtyř let, tudíž i děti tříleté jsou ve výuce plavání ve značné menšině. Další faktor ovlivňující početnost skupiny tříletých dětí může být, že děti jsou ve školce první rok a teprve se na nové prostředí školky adaptují, tudíž není žádoucí děti stresovat dalším zcela odlišným prostředím plaveckého bazénu a dalšími pro ně neznámými lidmi (lektory). Otázkou zůstává, proč i čtyřletých dětí je výrazně méně než dětí pěti a šestiletých.

Ve druhé hypotéze jsme se domnívali, že v dnešní době velkých finančních škrťů ve všech oblastech vzdělávání i sportu, nebudou městské části na plavání pro mateřské školy finančně přispívat. Proto překvapivým a pozitivním výsledkem výzkumu je, že dvě mateřské školy v dotazníku uvedly, že příspěvek od městské části dostávají. Druhá hypotéza se tedy potvrdila jen částečně.

Podrobnějším prozkoumáním výsledků jsme zjistili, že obě tyto mateřské školy spadají po stejnou městskou část, a sice Prahu 13. Z analýzy doručených dotazníků jsme dále vyvodili, že v dotaznících jsou zastoupeny mateřské školy ze všech správních obvodů, kromě Prahy 7, 19 a 22. Dá se tedy konstatovat, že ze všech 22 městských částí s velkou pravděpodobností 18 správních obvodů mateřským školám na plavání finančně nepřispívá. Pro všechny, kteří se snaží o rozšíření plavecké gramotnosti u dětí, to není příliš pozitivní informace.

Hypotéza číslo tři, týkající se optimální frekvence a délky jednotlivých lekcí, se potvrdila v plném rozsahu. Žádná z mateřských škol nenavštěvuje kurzy více než jednou týdně, ba dokonce některé i méně než jednou týdně. Domníváme se, že mateřské školy, které uvedly docházku na kurzy plavání méně než jednou za týden se ve snaze umožnit kurzy plavání co nejvyššímu počtu dětí, rozhodly, navštěvovat výuku střídavě se dvěma skupinami dětí. Tudíž každá skupina má výuku jen jednou za čtrnáct dní.

Pro mateřské školy, které nemají vlastní bazén v areálu školky, je z organizačního hlediska velmi náročné umožnit výuku plavání více než jednou týdně. Vzhledem k tomu, že mateřské školy z důvodu zvýšené poptávky jsou přeplněné, připadá mnohde na jednu učitelku 24 - 28 dětí, ale pokud opustí areál školky, nesmí mít učitelka skupinu dětí početnější než 20 dětí (podle vyhlášky ministerstva školství číslo 14/2005 Sb. o předškolním vzdělávání). Pokud chodí na plavání celá třída s počtem dětí vyšším než 20, pak musí ředitel školy v zájmu bezpečnosti dětí zajistit dalšího pedagogického pracovníka.

Budeme-li předpokládat, že na plavání chodí celá jedna třída a vezmeme-li v úvahu, že rodiče některých dětí přihlášených na plavání z důvodu například rekonvalescence po nemoci nechtějí, aby se dítě výuky plavání po nějakou dobu účastnilo, nastává zde další problém, kam tyto děti po dobu výuky plavání umístit v případě, že ostatní třídy jsou plné.

Co se týče délky plaveckých lekcí, bývají delší, než je ideálních 20 – 30 minut. Setkali jsme se s klasickými školními 45 minutovými lekcemi. Vzhledem k tomu, že frekvence lekcí je nižší, prodlužuje se její délka. Řízené aktivity zpravidla trvají

kolem 20 – 30 minut, protože předškolní děti neudrží déle pozornost. Posledních 15 minut, o které je lekce prodloužena, mívají děti vyhrazeno volno na vlastní hry. Podporují se tak spontánní aktivity dětí ve vodním prostředí.

Poslední čtvrtá hypotéza se jako jediná nepotvrdila. Předpokládali jsme, vzhledem k mnohaleté snaze odborníků změnit tradiční výuku prsařského způsobu jako prvního plaveckého způsobu u předškolních dětí, že v dnešní době bude situace odlišná, než se ve výsledku ukázalo. Ve všech plaveckých školách, které jsme navštívili, se totiž stále učí jako první plavecký způsob, způsob prsařský. Na Praze 3 sice vyučovali i znakařský způsob, ale až jako druhý po zvládnutí určité úrovně prsařského způsobu. Je ovšem třeba upozornit, že vyvrácení této hypotézy není zcela jisté, z důvodu úzkého vzorku škol, které jsme měli možnost navštívit. Mohla zde sehrát svoji roli i náhoda, díky které jsme vybrali pro pozorování právě tyto školy, které učí jako první způsob prsařský.

8 ZÁVĚRY

Jak již bylo v textu několikrát zmíněno, cílem této bakalářské práce je alespoň rámcově zjistit procento a věk dětí, které navštěvují kurzy plavání pro mateřské školy v Praze a zájem městských částí tuto přípravnou plaveckou výuku v předškolních zařízeních finančně podpořit.

Podle našeho výzkumu, jehož snahou bylo oslovit všechny mateřské školy v Praze, vyplynulo, že poměr škol, využívajících kurzy plavání jako zpestření a obohacení svého programu, je přibližně tři čtvrtiny ku jedné čtvrtině, která tuto možnost nevyužívá. Pokud se zaměříme na věkové složení dětí, navštěvujících plavání pro mateřské školy, nejpočetnější skupinu tvoří děti ve věku pět až šest let. Zájem ze strany správních obvodů Prahy podpořit výuku plavání v mateřských školách je téměř nulový. Z výzkumu vyplynulo, že pravděpodobně jedinou městskou částí, podporující tuto činnost mateřských škol, je Praha 13.

Dále se bakalářská práce zaměřovala na zjištění podmínek a úrovně plavecké výuky pro předškolní děti na vybraných plaveckých školách. Zda je reálné v praxi

dodržet optimální délku lekce 20 – 30 minut a frekvenci lekcí 3x týdně. Práce také zkoumala, jaký plavecký způsob plavecké školy vyučují jako první.

Z výsledků pozorování i dotazníků lze s jistotou říci, že i kdyby bylo pro mateřské školy reálné docházet na výuku plavání 3x týdně, žádná z těch, které vyplnily dotazník i těch, které byly sledovány, tak nečiní. Z čehož je možné usoudit, že z organizačního hlediska je pro většinu mateřských škol přijatelné chodit pouze jednou týdně. Z pozorování dále vyplývá, že žádná změna oproti české tradici ve volbě prvního plaveckého způsobu také zatím nenastala. Stále se jako první plavecký způsob v kurzech plavání vyučuje způsob prsařský, byť je pro děti předškolního věku koordinačně náročnější než kraul či znak.

Z velké části je současný stav plavecké výuky otázkou financí. Kdyby stát do sportu a výuky plavání investoval více peněz, měli bychom více rekonstruovaných bazénů s příjemným prostředím pro výuku. Plavecké školy by si mohly dovolit zaplatit více lektorů, čímž by se snížil počet dětí na jednoho vyučujícího. Výuka by mohla být více individualizovaná a zvýšila by se tím i efektivita výuky. Kurzy by byly levnější a tím i dostupnější pro více dětí.

Abychom vše nesváděli pouze na finanční situaci, je nutno říci, že kvalita plavecké výuky je v první řadě na osobnosti lektora a jeho přístupu k dětem. Protože, jak již bylo řečeno v teoretické části, výuka plavání je možná i v krajně nepříznivých podmínkách, ovšem za předpokladu zvýšeného úsilí ze strany pedagoga. To se ve své podstatě potvrdilo i v praktické části během pozorování výuky lekcí, vedených studentkou a lekcí vedených lektorkou, v bazénu na Praze 10.

Tato práce nemá ambice zmapovat a detailně rozebrat celou aktuální situaci v Praze, je pouze drobným nahlédnutím do současného stavu výuky plavání pro předškolní děti z mateřských škol.

9 LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE

1. BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. Praha : Karolinum, 1994. ISBN 80-7066-837-7.
2. ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 2. upravené vydání. Praha : Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.
3. ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1635-0.
4. ČECHOVSKÁ, Irena. Přestaneme se pohybovat v bazénovém prostředí? *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2011, ročník 77, č. 3. ISSN 1210 - 7689.
5. ČECHOVSKÁ, Irena, JURÁK, Daniel a Eva PESLOVÁ. Nebojte se kraulu. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2007, ročník 73, č. 5. ISSN 1210 - 7689.
6. ČSN EN 13451. *Vybavení plaveckých bazénů*. Praha: Úřadu pro technickou normalizaci, metrologii a státní zkušebnictví, 2002-2012. Třídící znak 940915.
7. ČSN EN 15288-1+A1 *Plavecké bazény: Bezpečnostní požadavky pro navrhování bazénů*. Praha: Úřadu pro technickou normalizaci, metrologii a státní zkušebnictví, 2012. Třídící znak 940920.
8. ČSN EN 15288-2. *Plavecké bazény: Bezpečnostní požadavky pro provozování bazénů*. Praha: Úřadu pro technickou normalizaci, metrologii a státní zkušebnictví, 2012. Třídící znak 940920.
9. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha : Karolinum, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.
10. HOFER, Zdeňek a kolektiv. *Technika plaveckých způsobů*. Praha : Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1908-8.
11. HOCH, Miloslav. *Učte děti plavat*. 2. vydání. Praha : Oplympia, 1991. ISBN 80-7033-055-4.

12. HOCH, Miloslav a kol. *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1983.
13. HOCHOVÁ, Jana a ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavecká výuka předškolních dětí*. 1. vydání. Praha : ČÚV ČS, 1989.
14. LEWIN, Gerhard. *Slabikář malého plavce*. 2. vydání, Praha : Oplympia, 1982.
15. MÁCHOVÁ, Alena a Irena ČECHOVSKÁ. Problematia emocí v plavecké výuce předškolních dětí. In: ČECHOVSKÁ, I. eds. *Problematika plavání a plaveckých sportů III.*. Praha : Karolinum, 2003, s. 41 - 44. ISBN 80-246-0637-2.
16. MILER, Tomáš. *Záchranář*. Praha : Vodní záchranná služba ČČK, 2007. ISBN 978-80-902805-5-7.
17. SLEPIČKA, Pavel, HOŠEK, Václav a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. vyd. 1, Praha : Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.

Elektronické zdroje:

1. ČECHOVSKÁ, Irena, MILER, Tomáš a Daniel JURÁK. *Prvky záchranného plavání v jednotlivých etapách plavecké výuky*. 2008. Dostupné také z: <http://www.vycvikovecentrumvzs.cz/dokumenty/vzdelavani/>.
2. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Vývoj úmrtnosti mladších věkových skupin. *Český statistický úřad*. [Online] 13. 7 2008. [cit. 2012-6-10] Dostupné z: [http://www.czso.cz/csu/2008edicniplan.nsf/t/6D0039807B/\\$File/401108k07.pdf](http://www.czso.cz/csu/2008edicniplan.nsf/t/6D0039807B/$File/401108k07.pdf).
3. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Praha : 2005. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/metodicky-pokyn-k-zajisteni-bezpecnosti-a-ochrany-zdravi-deti-zaku-a-studentu-ve-skolach-a-skolskych-zarizenich-zrizovanych-ministerstvem-skolstvi-mladeze-a-telovychovy>.
4. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Vyhláška 14/2005 Sb. o předškolním vzdělávání. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2005, částka 4/2005. Dostupné také z: <http://portal.gov.cz/app/zakony/zakonPar.jsp?idBiblio=59248&fulltext=&nr=14~2F2005&part=&name=&rpp=15#local-content>
5. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Vyhláška 64/2005 Sb. o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2005, částka 17/2005. Dostupné také z: <http://portal.gov.cz/app/zakony/zakonPar.jsp?idBiblio=59716&fulltext=&nr=64~2F2005&part=&name=&rpp=15#local-content>
6. MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ. Vyhláška 238/2011 Sb. o stanovení hygienických požadavků na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2011, částka 87/2011. Dostupné také z:

<http://portal.gov.cz/app/zakony/zakonPar.jsp?idBiblio=74781&fulltext=&nr=238~2F2011&part=&name=&rpp=15#local-content>

7. MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ. Vyhláška 409/2005 Sb. o hygienických požadavcích na výrobky přicházející do přímého styku s vodou a na úpravu vody. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2005, částka 141/2005. Dostupné také z:
<http://portal.gov.cz/app/zakony/zakonPar.jsp?idBiblio=60499&fulltext=&nr=409~2F2005&part=&name=&rpp=15#local-content>
8. PARLAMENT ČESKÉ REPUBLIKY. Vyhláška 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2000, částka 74/2000. Dostupné také z:
<http://portal.gov.cz/app/zakony/zakonPar.jsp?idBiblio=49577&fulltext=&nr=258~2F200&part=&name=&rpp=15#local-content>
9. PLAVECKÉ POMŮCKY. *Plavecké pomůcky a sportovní vybavení*. [Online] 2010. [cit. 2012-6-8] Dostupné z: <http://www.plaveckepomucky.cz>
10. ROMANĚNKO, Jan. Odpovědnost za žáky při výuce plavání. *Asociace plaveckých škol*. [Online] 2007. [cit. 2012-6-2] Dostupné z: www.asocplavskol.eu/dokumenty/odpovednost-za-zaky.pdf.
11. ROZTOČIL, Tomáš a STLOUKALOVÁ, B. *Didaktika plavání aneb skripta nanečisto*. Hradec Králové : 2012. Dostupné také z: <http://lide.uhk.cz/pdf/ucitel/roztoto1/>.

10 SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A PŘÍLOH

Obrázek č. 1: Schéma komplexní metody (Roztočil, a další, 2012)	22
Obrázek č. 2: Schéma analyticko-syntetické metody (Roztočil, a další, 2012).....	22
Obrázek č. 3: Plavecký pás	26
Obrázek č. 4: Nadlehčovací kroužky	26
Obrázek č. 5: Plavecké desky (zleva: malá, střední, velká).....	26
Obrázek č. 6: Vodní nudle	27
Obrázek č. 7: Spojky	27
Obrázek č. 8: Plavecký ponton	27
Obrázek č. 9: Spojovací pásy	27
Graf č. 1: Počet mateřských škol navštěvujících s dětmi v rámci výuky přípravný plavecký výcvik.	35
Graf č. 2: Frekvence plaveckých lekcí.	36
Graf č. 3: Věkové rozmezí dětí absolvujících přípravný plavecký výcvik.	36
Graf č. 4: Vyučující přípravné plavecké výuky.	37
Graf č. 5: Četnost mateřských škol s vlastním bazénem ve svém areálu.	37
Graf č. 6: Finanční angažovanost městských částí v oblasti přípravné plavecké výuky.	38
Příloha č. 1: První strana dotazníku	55
Příloha č. 2: Druhá strana dotazníku	56
Příloha č. 3: Poslední strana dotazníku.....	57
Příloha č. 4: Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností (Čechovská, Miler, 2008 str. 12)	58

11 PŘÍLOHY

Příloha č. 1: První strana dotazníku

Současný stav plavecké výuky dětí předškolního věku v Praze

Dotazník k bakalářské práci.
* Povinné pole

1. **Název Vaší mateřské školy: ***

2. **Chodíte s dětmi v rámci výuky plavat? ***
vyberte jednu z možností

ANO
 NE



Současný stav plavecké výuky dětí předškolního věku v Praze

***Povinné pole**

3. Kolik dětí chodí plavat? *
napište číslíci

a) Z toho chlapců:
nepovinný údaj

b) Z toho děvčát:
nepovinný údaj

4. Jak jsou děti staré? *
možno zaškrtnou více možností

- 2 roky
- 3 roky
- 4 roky
- 5 let
- 6 let
- 7 let

5. Kolikrát týdně lekce probíhají? *
zaškrtněte jednu z možností

- méně než 1x týdně
- 1x týdně
- 2x týdně
- více než 2x týdně

6. Kdo lekce plavání vede? *

- Učitelka naší MŠ.
- Lektor plavecké školy, do které s dětmi docházíme.
- Jiné:

7. Vyberte jednu z možností. *

- Máme vlastní bazén v areálu školky.
- Nemáme vlastní bazén - docházíme do veřejného, či jiného bazénu.

8. Dostáváte finanční příspěvek na plavání dětí od městské části nebo magistrátu? *

- ANO
- NE

Příloha č. 3: Poslední strana dotazníku



Příloha č. 4:

Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností

(Čechovská, Miler, 2008 str. 12)

Potopení hlavy

- potopení hlavy provedené zvolna podřepem, výdrž, počítáme zvolna do pěti 3 body
- potopení hlavy provedené rychle, bez výdrže 2 body
- neúplné potopení hlavy (oči nebo uši zůstávají nad hladinou) 1 bod

Otevření očí pod hladinou (bez plaveckých brýlí)

- při potopení otevření očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky 3 body
- rychlé otevření očí, chybná odpověď 2 body
- potopení bez zrakové kontroly 1 bod

Výdech do vody

- prohloubený úplný výdech, provedení zvolna 3 body
- výdech do vody provedený rychle 2 body
- pouze částečný výdech 1 bod

Hvězdice v poloze na prsou

- cvičení provedené zvolna, výdrž, počítáme zvolna do pěti 3 body
- cvičení provedené bez výdrže 2 body
- cvičení neprovedené správně nebo vůbec 1 bod

Hvězdice v poloze na zádech

- cvičení provedené zvolna, výdrž, počítáme zvolna do pěti 3 body
- cvičení provedené bez výdrže 2 body
- cvičení neprovedené správně nebo vůbec 1 bod

„Kotoul“ ve vodě

- provedené salto vpřed, úplné přetočení podél příčné osy, zvolna 3 body
- provedené salto vpřed s drobnými nedostatky 2 body
- provedené neúplné přetočení 1 bod

Vynesení dvou předmětů z hloubky 2 m

- vynesení dvou předmětů 3 body
- vynesení pouze jednoho předmětu 2 body
- vynesení předmětu nebylo úspěšné 1 bod

Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku

- pád (skok) z podřepu střemhlav („po hlavě“) 3 body
- pád (skok) z podřepu „po nohou“ 2 body
- vstup do vody nebyl proveden z podřepu skokem nebo pádem 1 bod

Vznášení se ve vodě

- výdrž ve vznášení více jak 1 min 3 body
- výdrž ve vznášení více jak 30 s 2 body
- výdrž ve vznášení méně jak 30 s 1 bod

Splývání na prsou

- odraz od stěny bazénu a splývání více jak 5 m 3 body
- odraz od stěny a splývání více jak 2 m 2 body
- odraz od stěny a splývání bez výdrže 1 bod

Vyhodnocení

30 - 25 bodů	velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností
24 - 16 bodů	pokročilý začátečník
méně jak 16 bodů	úplný začátečník