

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Zuzana Šimková

PRAHA 2014

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy a sportu

VÝUKOVÉ METODY V PLAVECKÉ ŠKOLE PRO DĚTI

Bakalářská práce

ZUZANA ŠIMKOVÁ

Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělání

Prezenční studium

Vedoucí práce: PaedDr. Irena Svobodová

PRAHA 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „*Výukové metody v plavecké škole pro děti*“ vypracovala samostatně pod vedením PaedDr. Ireny Svobodové. Literatura a prameny, ze kterých jsem čerpala, jsou uvedeny v seznamu literatury.

V Praze dne 9. 4. 2014

Zuzana Šimková

Poděkování

Ráda bych poděkovala paní PaedDr. Ireně Svobodové, vedoucí mé práce, za odborné rady a cenné připomínky, kterými přispěla k vypracování této bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala paní Janě Boubínové, tajemnici Asociace plaveckých sportů, za ochotu a poskytnutí informací, o které jsem ji požádala. Nakonec bych také chtěla poděkovat Plavecké škole VŠSK Pedagogické fakulty UK a Plaveckému klubu Žabička za poskytnuté informace pro praktickou část.

Abstrakt

Práce si klade za cíl na základě literatury shrnout a srovnat výukové metody v plavecké škole pro děti.

Teoretická část se skládá ze seznámení s historií a postupným vývojem výukových metod plavání, asociací plaveckých škol, její potřebné legislativy a základních dokumentů. Dále základním plaveckým dovednostem a současnými plaveckými pomůckami. Práce je orientována na děti předškolního věku.

V praktické části této práce najdeme rozdíly plaveckým metod ve dvou plaveckých školách, srovnání kvalifikací cvičitelů plavání a porovnání nepoužívanějších a netradičních plaveckých pomůcek.

Klíčová slova

Plavecká výuka, plavecká škola, výukové metody, děti, předškolní věk, pedagog, pomůcky

Abstract

The research aims to summarize and compare the teaching methods used in swimming lessons for children.

The theoretical section consists of familiarization with the history and gradual development of methods for teaching swimming, swim lesson associations, and the necessary legislation and basic documents. Furthermore, basic swimming skills and modern swimming aids. The work focuses on children of preschool age.

In the practical section we find the differences in two methods of swimming lessons, compare the qualifications of swimming instructors and contrast both the most common and most non-traditional swimming aids.

Keywords

Swimming lessons, swimming school, teaching methods, children, preschool age, teacher/instructor, aids

Obsah

1	ÚVOD	9
2	CÍL A PROBLÉM PRÁCE	10
3	TEORETICKÁ ČÁST	11
3.1	Význam plavání	11
3.2	Historie plavání ve světě	12
3.3	Vývoj metodiky výuky plavání	13
3.4	Vývoj metodiky plavání v českých zemích	14
3.5	Základní plavecká výuka v ČR	17
3.5.1	Asociace plaveckých škol.....	17
3.5.2	Plavecká škola.....	17
3.5.3	Rozsah výuky.....	17
3.5.4	Legislativní normy povinné plavecké výuky.....	18
3.5.5	Základní dokumenty plavecké školy	19
3.6	Dítě předškolního věku	19
3.7	Plavecké dovednosti	20
3.7.1	Dýchání	21
3.7.2	Rovnováha ve vodě.....	22
3.7.3	Zanoření a orientace pod hladinou.....	24
3.7.4	Pády a skoky do vody	24
3.7.5	Rozvoj pocitu vody.....	25
3.8	Prvky záchranného plavání v plavecké přípravě	26
3.8.1	Prvky pro záchranné plavání v přípravné plavecké výuce.....	26
3.9	Vyučovací metody v plavání	27
3.9.1	Vývoj vyučovacích metod	27
3.9.2	Pedagogické zásady při výuce plavání	28
3.9.3	Vyučovací postupy	30

3.9.4	Vyučovací metody z hlediska činnosti plaveckého pedagoga.....	31
3.9.5	Plavecká výuka a její etapy.....	33
3.10	Bezpečnost	34
3.11	Plavecké pomůcky	34
3.11.1	Charakteristika a význam plaveckých pomůcek	34
3.11.2	Základní rozdělení plaveckých pomůcek.....	35
4	PRAKTICKÁ ČÁST	36
4.1	Hypotézy	36
5	METODY A POSTUPY V PRÁCI	36
5.1	Metody praktické části	36
5.2	Postup práce	37
6	VÝZKUMNÁ ČÁST	37
6.1	Zkoumaný soubor	37
6.2	Popis experimentu	39
6.2.1	Metoda dotazníku	39
6.3	Výsledky výzkumu	40
7	DISKUZE	46
8	ZÁVĚR	47
9	SEZNAM LITERATURY A DALŠÍCH ZDROJŮ	49
10	SEZNAM GRAFŮ A PŘÍLOH	50
11	SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	51
12	PŘÍLOHY	52

1 ÚVOD

Mezi nejvýznamnější pohybové aktivity v životě člověka patří neodmyslitelně plavání. Řadí se do činnosti, kterou můžeme provozovat v každém věku, po celý rok a patří mezi finančně nenáročnou aktivitu. Pobyt ve vodě je vhodný i pro lidi se zdravotními potížemi, jelikož pohybové aktivity ve vodě mají léčebné zdravotní účinky.

Schopnost plavat je důležitá existenční podmínka života člověka z důvodu jeho ochranné a pracovní potřeby. V současné době plavání patří v oblasti motoriky člověka k základním pohybovým dovednostem. Dovednost plavat je způsobem lokomoce ve vodě, která nám umožňuje zachovávat a rozvíjet nejcennější lidské hodnoty, kterými jsou život a zdraví člověka.

V České republice funguje systém plavecké výuky, který má za cíl dokonalé seznámení s vodním prostředím, docílení přirozeného pohybu, volnosti a radosti z pobytu ve vodě a naučit jedince alespoň základy dvou plaveckých způsobů.

2 CÍL A PROBLÉM PRÁCE

Problémy práce:

1. Jaká je nejpoužívanější výuková metody v plavecké škole pro děti předškolního věku?
2. Jaké plavecké pomůcky jsou při lekcích nejčastěji používány?
3. Jaké netradiční plavecké pomůcky jsou při lekcích používány?
4. Nacvičují cvičitelé s dětmi prvky sebezáchrany?

Cíl

Cílem bakalářské práce je na základě literatury shrnout a srovnat výukové metody v plavecké škole pro děti. Výzkumnou metodou porovnat a sledovat metody výuky, využití pomůcek, kvalifikaci cvičitelů plavání a nácvik sebezáchranných prvků ve dvou plaveckých školách pro děti předškolního věku.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Význam plavání

Výuka plavání vybavuje mladou populaci na celý život nezastupitelnou komplexní dovedností plavat. Samostatný a bezpečný pohyb ve vodním prostředí s perspektivou jeho využití pro jednotlivé potřeby jedince i naplnění potřeb společenských znamená být plavcem. Být plavcem znamená být schopen samostatného a bezpečného pohybu ve vodě, a to s perspektivou využití této schopnosti pro vlastní potřeby, případně i potřeby společenské.

Po stránce biologické je plavání jednou z neúčinnějších pohybových aktivit s výraznou zdravotní orientací.

- Rovnoměrně a všestranně zatěžuje svalstvo, nejen velké svalové skupiny, ale i svaly, které jsou v běžném životě zanedbávány. Při plavání poloha těla a způsob svalové práce podporují schopnost shodně střídat uvolnění a svalové napětí. Tím vytváří podmínky pro zdokonalování svalového napětí. Plavání má také vliv na posilování posturálních svalů trupu.
- Antigravitační účinky hydrostatického vztlaku vytvářejí dispozice pro udržení těla ve vodorovné poloze a trvale odlehčují přetěžované páteři a dolním končetinám.
- Plavání pomáhá udržovat rozsah kloubní pohyblivosti horních i dolních končetin.
- Vodorovná poloha je vhodná pro činnost srdečně cévního systému, neboť snižuje srdeční námahu a usnadňuje cirkulaci krve. S rytmickou činností svalů a pravidelným dýcháním přispívá k dobrému prokrvení tkání.
- Plavání také příznivě působí na dýchání, jelikož při této činnosti jsou plíce lépe prokrvovány a aktivovány. Vlivem překovávání tlaku vody dochází při dechových fázích ke zvýšenému zatěžování respiračního systému.
- Pro jedince s respiračním oslabením vytváří plavání příznivé podmínky z důvodu mimořádně čistého a bezprašného vzduchu nasyceného vodními parami.
- Při plavání se rozvíjí termoregulační mechanismy a dochází k žádoucímu otužování žáků.

- Klidová poloha zvyšuje energetický výdej organismu. Díky tomu pobyt ve vodě vykazuje zvýšení metabolické činnosti a je vhodným kompenzačním i preventivním prostředkem proti obezitě.
- Pozitivní vliv má plavání na duševní funkce, neboť přiměřeným drážděním centrální nervové soustavy navozuje vyváženost procesů podráždění a útlumu, tím vyvolá zklidňující pocity.
- Plavání patří mezi pohybové aktivity s nízkým úrazovým rizikem (Bělková, 1998).

3.2 Historie plavání ve světě

Doklady o vztahu člověka k plavání z období prvobytně pospolné společnosti nemáme. Plavání ale patřilo k základním pohybovým dovednostem stejně jako chůze, běh, lezení či házení. Tyto dovednosti byly existenční nutností člověka v jeho boji s nepřítelem a přírodou. V Africe a Jižní Americe se člověk snažil při plavání napodobovat pohyby zvířat, tedy ve vodě se pohyboval hrabáním, někdy i střídáním vytahováním paží.

Tělesná výchova dosáhla rozmachu v období otrokářské společnosti. Představitelé vládnoucí třídy byli otrokáři, kteří měli zájem, aby jejich děti, dědicové majetku a moci, dostaly nejlepší vzdělání. Do svých domů zvali učitele, kteří vyučovali základy tehdejší vědy, různé druhy umění a tělesnou výchovu.

Již ze starého Egypta máme několik dokladů ukazujících velkou oblibu plavání. Na soškách, malbách či na vázách můžeme objevit plavajícího člověka, na některých jsou zobrazeny i ženy, což svědčí o tom, že plavání bylo přístupné i jim.

Ve starém Řecku tělesná výchova dosáhla největšího rozmachu a plavání bylo považováno za jeden z nejdůležitějších vyučovacích předmětů v gymnáziích. V námořních bitvách Řekové užívali i skupiny vycvičených plavců, jejichž úkolem bylo přiblížit se pod vodou k nepřátelským lodím a způsobit paniku před zahájením boje.

Tento způsob výchovy vojáka se přenesl do Říma. Oblíbené bylo i potápění, kde se plavci spouštěli do potopených lodí a vynášeli drahocenné předměty. V poslední části římské epochy dochází k úpadku tělesné výchovy, roku 394 našeho letopočtu zakázal císař Theodosius Velké olympijské hry.

Feudální společnost měla také svůj podíl na úpadku tělesné výchovy, obzvláště křesťanská ideologie zakazující jakoukoli péči o tělo.

Až humanismus přinesl uvolnění od církevní upjatosti. Osobnostmi, které propagovaly plavání, byli T. Eliot v Anglii, filozof F. Rabelais ve Francii a u nás J. A. Komenský ve spise *Orbis pictus*, kde zobrazil různé způsoby překonávání vodních toků člověkem (Hoch, 1975).

Obrat nastal až v kapitalistické společnosti, kdy rozvoj výrobních sil vyžadoval hlubší vzdělání. Zakládaly se pedagogické ústavy, kde byla mládež buržoazie vychovávána podle nejnovějších metod a kde mezi důležité předměty patřilo plavání (Puš, 1996).

3.3 Vývoj metodiky výuky plavání

Za první učebnici plavání můžeme považovat latinsky psanou knihu z r. 1538 švýcarského humanisty Miláše Wynemanna z Ingoldstadtu, pojmenovanou „*Colymbetes sive de arte natandi*“ (Kolymbetes nebo o umění plavat). Pojednává o nácviku stylu prsa pohyb nohou, srovnává s pohybem žáby a zdůrazňuje ukázkou. Filozofové J. Locke, J. J. Rousseau měli svými názory vliv na rozšíření plavání.

Plavání za součást důležitých pohybových znalostí pokládali němečtí filantropisté. Roku 1790 bylo zavedeno plavání do filantropina ve Schneefenthalu a v roce 1798 napsal Guts-Muts „*Kleines Lehrbuch der Schwimmkunst*“. Vycházel z textu italského mniha de Bernardiho „O plavání“, ale na jeho názory nenavázal. De Bernardi učil plavání bez jakéhokoli nadlehčení a ve svislé poloze. Guts-Muts navrhol tři složky nácviku: nácvik na suchu, seznamování s vodou a nácvik ve vodě. Velká pozornost byla věnována nácviku na suchu. Pohyb se cvičil ve stoji na zemi a na náradí, například na dřevěné konstrukci, která se nazývala „plavecká koza“. Ta neplavci umožňovala, aby se na ni položil břichem a nacvičoval tak souhru pohybů. Guts-Muts zavedl pro cvičení ve vodě bidlo, na které osobu zavěsil, tím umožnil nácvik souhry ve vodě.

Nácvik na bidle se rozšířil se a používal pod různými názvy jako „metoda bidla“, „povrchová metoda“, „eins, zwei, drei – systém“. Základem bylo mechanické opakování pohybu při upevnění na speciálním popruhu (Hoch, 1983).

3.4 Vývoj metodiky plavání v českých zemích

Ernest von Pfuel dále rozvinul metodu bidla a v roce 1810 postavil v Praze na Vltavě vorovou plovárnu, v níž založil vojenskou plaveckou školu, která byla první ve střední Evropě. Další plavecké školy byly založeny v Berlíně na Sprévě a v Petrohradě na Něvě. Metoda bidla dále pronikla i do krytých plováren. Tam byly na příčné traverzy instalovány posuvné kladky spojené s popruhy, do kterých se neplavci upevňovali. Vojenští neplavci se učili plavat na kolotoči, který byl instalován přímo ve vodě.

Z. J. Veselý napsal v roce 1874 první českou plaveckou příručku „Nauka o plování“. Nácvik vycházel z metody bidla. Výcvik byl rozčleněn na nácvik na suchu a ve vodě.

Na konci 19. století dochází k rozvoji tělesné výchovy. Nejdříve se zavedla do škol na nižším stupni a později na gymnázia. Ministerstvo školství označilo také plavání za prostředek vhodný k rozvíjení tělesné výchovy. Střední školy dokonce zřizovaly ve svém okolí koupaliště, kde se začalo vyučovat plavání v širším měřítku. V roce 1922 plavání bylo zatlačeno do pozadí díky platnosti nových osnov pro obecné a měšťanské školy. Bylo zařazeno do tak zvaných sezónních cvičení a ta nebyla v osnovách zastoupena.

Autoři Očenášek a Kožíšek napsali v roce 1923 příručku „Plavání“, která obsahuje popis jednotlivých plaveckých způsobů a zmínku o záchraně tonoucích. Očenášek se zvláště zasloužil o rozvoj metodiky školního plavání, když v roce 1922 organizoval plavecké kurzy pro učitele a prosadil do jejich přípravy požadavky prokázat znalosti zkouškami z plavání.

Učitel plavání u válečného námořnictva H. Schwab v roce 1923 vydal publikaci „Plavec – samouk“, jejímž obsahem je návod na plavecký výcvik v krytých lázních i v přírodních podmínkách, zásady záchrany tonoucích a první pomoci.

Vysvětlení fyzikálních zákonitostí, která působí při plavání, sepsal F. Majda. Učebnice se nazývá „Plavání přirozenou metodou“. Nalezneme v ní již odbornou terminologii.

V roce 1926 vychází od V. Staňka a M. Nováka kniha „Plavání“, v níž popisují možnost plavat buď tak zvaným přirozeným způsobem – „hrabáním“,

nebo umělým, kdy je neplavec uvázaný. Kniha obsahuje i hodnocení plavání z hlediska fyziologického účinku na organismus, dále informace o závodním plavání, skocích do vody a záchraně tonoucích, zprávy o vodním pólu a přípravy na závody.

Organizace YMCA měla pozitivní vliv na rozšíření kolektivní metody a zavedla ji do plaveckého výcviku na letních táborech dětí. Praxe se přenesla do Sokola a kolektivní metoda získala školské pracovníky svou vyšší efektivitou i výchovným významem.

Ředitel organizace YMCA Marek vydal v roce 1931 příručku „Plavání pro pokročilé“ jako návod ke zdokonalení plavecké výkonnosti. Obsahem jsou pokyny pro zdokonalování techniky a trénovanosti plavců, pro organizování plaveckých závodů a seznámení s používáním stopek a využíváním psychologie při výuce plavců.

Pedagog F. Grafnetter organizoval kurzy plavání pro děti pražských škol, v nichž se používala kolektivní výuka. Jeho cílem bylo naučit všechny děti ve školách plavat. Zavedl plavecké kurzy pro učitele a vyškolil z nich plavecké instruktory.

Pedagogové Krajíček a Záboj se věnovali problematice a praktické realizaci plavecké výuky po 2. světové válce. Jako dalšího můžeme uvést učitele pražské FTVS doc. M. Hocha, který se věnoval, jako jeden z prvních, problematice plavání kojenců a batolat.

Roku 1914 se uskutečnil první pokus o založení samostatného plaveckého svazu, který ale nebyl z důvodu válečného konfliktu realizován. ČsAPS byl založen až 19. 1. 1919 a kladl si za úkol, aby na škole nižšího stupně byl zaveden povinný výcvik plavání. V roce 1929 začal pořádat instruktorské kurzy. Pod ČsAPS se organizovaly programy jako „Každého hochu a každou dívku naučit plavat“ nebo „Každý Čech plavcem“.

Do konce šedesátých let se pořádaly kurzy plavání pro talentované děti, které byly dále rozděleny do sportovních oddílů. Pouze na vysoké škole bylo plavání zavedeno v letech 1948 – 1949.

V sedmdesátých letech se začala rozvíjet plavecká výuka na nižším stupni základních škol. Došlo i na výstavbu krytých plaveckých bazénů, hlavní impuls

vyšel od samotných občanů. V roce 1970 bylo v ČR 26 krytých bazénů, v roce 1976 dvojnásobek a v roce 1985 už 91. Tím byly zajištěny podmínky plavecké výuky pro děti.

Střediska plavecké výuky byla zřizována od roku 1972 Českým plaveckým svazem. Střediska se zaměřovala na plaveckou negramotnost a snažila se o sjednocení organizační, metodické a ekonomické činnosti.

Díky směrnicí ministerstva školství, jež vyšla v září 1980, byla plavecká výuka žáků základních škol uzákoněna jako povinná. Nejčastěji probíhala ve druhé nebo třetí třídě základní školy a byla součástí povinné školní tělesné výchovy v rozsahu 16 – 20 lekcí (Bělková, 1994).

Roku 1984 Český svaz plaveckých sportů ukončil svoji finanční podporu této aktivitě. Po sametové revoluci nastaly změny, kdy zástupci Svazu plaveckých sportů vytvořili novou organizační strukturu plavecké výuky. Chtěli dosáhnout právní a ekonomické samostatnosti a zahájit jednání se zástupci ministerstva školství.

V roce 1990 odsouhlasili na ministerstvu školství změny a SPV se přejmenovala na Plavecké školy tří typů (účelové školské zařízení, pedagogické zařízení tělovýchovné organizace nebo jiného zřizovatele, soukromé školy), v jejichž v čele bude stát ředitel. Další přeměnou bylo zvolení Rady plaveckých škol jako poradního orgánu MŠMT a plavecké škole bylo doporučeno organizovat plaveckou výuku ve dvou po sobě následujících ročnících v rozsahu 20 hodin.

Tentýž rok se vymezi Rada plaveckých škol a byl MŠMT schválen její Statut RPŠ. Na počátku měla možnost ovlivňovat změny v organizování plavecké výuky v ČR a byla poradním orgánem bez právní subjektivity. Pokračovaly snahy o vytvoření orgánu s právní subjektivitou, který by sdružoval Plavecké školy ČR všech typů. Roku 1992 se sešla ustavující valná hromada Asociace plaveckých škol ČR, která registrací na Ministerstvu vnitra ČR získala právní subjektivitu. Tím vznikla organizace sdružující a organizující plavecké školy ve spolupráci s MŠMT, RPŠ a dalšími orgány a institucemi, která vytváří podmínky pro další rozvoj plavecké výuky v Plaveckých školách v ČR (Puš, 1996).

3.5 Základní plavecká výuka v ČR

3.5.1 Asociace plaveckých škol

Asociace plaveckých škol je občanské sdružení, jehož členy jsou plavecké školy a další subjekty, které se zabývají plaveckou výukou ve všech jejích rozličných formách. Sdružení vzniklo v roce 1992 z potřeby existence orgánu, který by zastupoval zájmy všech sdružených subjektů navenek a dále při jednání se státními institucemi, v oblasti financování, legislativy a podobně. Asociace se snaží působit jako poradenská a servisní organizace pro své členy a ostatní zájemce o dění v oblasti plavecké výuky.¹

3.5.2 Plavecká škola

V České republice je od šedesátých let minulého století na základních školách zavedena plavecká výuka. Dříve nebyla povinnou součástí tělesné výchovy na základních školách, ale během několika let se jí stala. Nyní je plavecká výuka zařazena do dvou po sobě jdoucích ročníků. Dotace je 20 hodin v jednom ročníku.

Na školách se od září 2007 začalo učit podle nového Rámcového vzdělávacího programu, který jednotlivé školy zpracovaly do svého Školního vzdělávacího programu.

Podle zřizovatele vznikají v České republice dva typy škol:

- 1) Plavecká škola zřízená na základě zákona 561/2004 Sb., školský zákon, a vyhlášky č. 108/2005 Sb., o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních,
- 2) Plavecká škola zřízena fyzickou nebo právnickou osobou na základě živnostenského zákona č. 455/1991 Sb., ve znění pozdějších předpisů.

3.5.3 Rozsah výuky

Plavecká škola může mít poměrně značný rozsah výuky. Je však žádoucí, aby učitelé a cvičitelé, kteří v rámci první etapy vedou výuku kojenců a batolat, absolvovali speciální kurz pro získání speciální kvalifikace.

¹ Asociace plaveckých škol ČR [cit. 2014-26-3]. Dostupný z [www http://www.asocplavskol.eu](http://www.asocplavskol.eu)

Zde jsou příklady:

- rodiče a děti,
- děti z mateřských škol,
- plavecký výuka – MŠ a žáci převážně 1. ročníků ZŠ,
- povinná plavecká výuka žáků I. stupně ZŠ,
- zdokonalovací výuka žáků 2. stupně ZŠ,
- žáci středních škol a učilišť,
- výuka dospělých neplavců.

Plavecké školy organizují celou řadu dalších aktivit:

- výuka dětí s určitým zdravotním hendikepem (astmatici, alergici, tělesně postižení),
- výuka tělesně postižených různých věkových skupin,
- výuka mentálně postižených,
- kurzy plavání pro těhotné,
- kurzy tzv. třígeneračního plavání a další.

3.5.4 Legislativní normy povinné plavecké výuky

Podle zákona 561/2004 Sb., školský zákon, ve znění pozdějších předpisů, § 164 odst. 1 písmeno b), ředitel základní školy odpovídá za poskytované vzdělávání v souladu se vzdělávacími programy uvedenými v § 3, 4 a 5 zákona 49/2009 Sb., novely školského zákona, a zákona 563/2004 Sb., zákon o pedagogických pracovnících, ve znění pozdějších předpisů.

Rámcový vzdělávací program – novela k 1. 9. 2005 – v souladu s § 4 školského zákona stanoví pro základní vzdělání zejména konkrétní cíle, formy a hlavně povinný obsah:

5.8. Člověk a zdraví,

5.8.2 Tělesná výchova – vzdělávací obsah vzdělávacího oboru,

7. Rámcový učební plán,

7.1 Poznámky k rámcovému učebnímu plánu a disponibilní časová dotace.

3.5.5 Základní dokumenty plavecké školy

Každá plavecká škola by měla mít alespoň tyto základní dokumenty:

- a) zřizovací listinu a organizační řád, který by měl obsahovat například:
 - všeobecná ustanovení jako působnost, postavení plavecké školy, rozsah a předmět činnosti, personální zajištění, zásady řízení;
 - pracovně právní vztahy jako vznik pracovního poměru, vnitřní pracovní řád, pracovní dobu, dovolenou, platové zařazení – vnitřní platový předpis, bezpečnost a ochrana zdraví, právní postavi plavecké školy;
 - finanční zajištění výuky, tedy rozpočet.
- b) vnitřní pracovní řád pro učitele a cvičitele plavání:
 - úkoly učitelů a cvičitelů, bezpečnostní předpisy a řád, odpovědnosti, popis funkcí, jeho součástí mohou být i pokyny pro pedagogický doprovod a bezpečnostní a hygienické pokyny pro žáky;
- c) smlouvy s jednotlivými subjekty (provozovatel bazénu, školy).²

3.6 Dítě předškolního věku

Ve věku 4–7 let mají děti značnou schopnost přizpůsobit se vodnímu prostředí. Duševní rozvoj se vyznačuje tím, že děti myslí hlavně konkrétně, jelikož abstraktní myšlení je velmi málo rozvinuté. Při provedení vzniká představa o pohybu. Odborné názvosloví v tomto věku nemůžeme užívat. Nejvíce poslouží dětem ukázky, které jim umožní pohyb napodobovat (Puš, 1996).

V tomto věku můžeme registrovat nárůst všech základních koordinačních předpokladů pro osvojení si plavecké techniky. Začíná se tvořit stereotyp cyklických pohybů. Plavecký výcvik je hlavně v posledním roce tohoto období častým jevem a za optimální by bylo možno považovat stav, kdy se plavání stává trvalou pravidelnou součástí pohybového režimu dětí v mateřských školách.

Na děti můžeme klást přiměřené pohybové nároky, ale musíme očekávat ještě nedokonalý pohybový projev, který opakováním a zpřesňováním časem dospěje. Kombinace výuky na mělčině a na hloubce představuje optimální podmínky

² Konzultace s Janou Boubínovou, tajemnice Asociace plaveckých škol České republiky, Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách.

plaveckého výcviku. Nepřítomnost v mělké vodě ochudí děti o hry, které jsou hlavní metodou jejich výuky.

Po zvládnutí nácviku a zdokonalování všech základních plaveckých dovedností lze přistoupit k systematickému nácviku některého z plaveckých způsobů – znak a kraul. Za předpokladu důsledné regulace pohybů je možné se u pětiletých dětí pokusit o nácvik plaveckého způsobu prsa, zejména pohybu dolních končetin. Pokud si však osvojí chybné návyky v tomto způsobu, často je pak provází po celý život.

V konečné fázi tohoto období by děti měly zvládnout jako přiměřený tento rozsah plavecké výuky:

1. potopení hlavy,
2. splývavou polohu na prsou,
3. splývavou polohu naznak,
4. výdech do vody,
5. samostatný skok do vody.

Je potřeba klást důraz na zvládnutí splývání v různých statických i dynamických podobách a jejich různých kombinacích. U dětí musíme počítat při nácviku prvků plavecké techniky s výjimečností jejich techniky, kdy hrají roli odlišné biomechanické parametry dětského těla s nižší úrovní síly a s částečně odlišným chápáním pohybových celků.

Komplexní a analyticko-syntetický vyučovací postup volíme podle potřeby, preferujeme metodu komplexní. Zvýšenou individuální péčí se snažíme u dětí zmírnit projevy nepřiměřené opatrnosti až úzkosti; jednak účinnou dopomocí, ale i kladným vlivem příkladu odvážnějších dětí (Bělková, 1994)

3.7 Plavecké dovednosti

Adaptace na vodní prostředí je stálý otevřený proces, kdy se jedinec přizpůsobuje specifickým vlastnostem vody. Mezi ukazatele úrovně základních plaveckých dovedností patří dýchání, potápění, a orientace ve vodě (Bělková, 1998). Jako další můžeme uvést plaveckou polohu, rovnováhu ve vodě, pády do vody, rozvoj pocitu vody (Čehovská, Miler 2008).

Osvojení těchto dovedností je důležité pro následný nácvik plaveckých pohybů jednotlivých plaveckých způsobů. Naopak zanedbání těchto základních plaveckých dovedností vede ke schematickému osvojení struktury plaveckých pohybů a k nejisté lokomoci. Cvičení by měla být prováděna bez jakéhokoli napětí, v pomalém sledu, lehce, soustředěně, pečlivě a přesně. Pořadí dovedností není striktně určeno, jelikož se mohou překrývat, navazovat na sebe, prolínat se a vzájemně se v různých úrovních podmiňovat; například relaxované potopení obličeje podmiňuje splývavou polohu. U začátečníků se formy nácviku a úrovně zvládnutí jednotlivých základních plaveckých dovedností budou lišit podle toho, zda jde o děti nebo dospělé. Je to z důvodu odlišné specifické hmotnosti a odlišných parametrů těla, dospělý zvládne pohyb díky svým pohybovým zkušenostem a porozuměním, koncentrací. Dítě se adaptuje na fyzikální vlastnosti vody rychleji hravou formou díky plaveckým pomůckám a hračkám do vody (Čechovská, Miler, 2008).

3.7.1 Dýchání

V přirozeném prostředí člověk dýchá automaticky, aniž by si to uvědomoval. Dýchání se skládá z aktivního vdechu a pasivního výdechu. Obvykle dýcháme nosem, ale ve vodě je tomu naopak. Výdech se provádí aktivně, vzduch se vydechuje do vody ústy. Několik vzduchovým bublin však může vyjít i nosem. Vytváří se v něm tak určitý přetlak, jenž zabraňuje vniknutí vody dovnitř. Vdech je pasivní a uskutečňuje se také ústy (Pédroletti, 2007).

Čechovská a Miler (2008) upozorňují na usilování o relativně kratší, avšak intenzivní vdech a pomalý, plynulý a úplný výdech. Ten by měl být do vody nacvičován opakovaně, klidně, rytmicky a v pomalém režimu. Nezvládnutý úplný výdech do vody může způsobit problém v kraulové i prsařské technice.

Postupné kroky při plaveckém dýchání:

- výdech do hladiny,
- výdech pod hladinu jen ústy,
- prohloubený výdech s předklonem hlavy, obličejová část je celá potopená ve vodě, po vynoření si nevytíráme vodu z očí ani netřepeme hlavou,
- prohloubený výdech spojený s podřepem a s otevřením očí pod vodou,
- dlouhý postupný výdech,

- opakované výdechy,
- výdech pod hladinu ústy i nosem,
- výdech pod hladinou pouze nosem,
- střídat výdechy pouze ústy, pouze nosem, ústy i nosem,
- výdech spojený s pohybovým úkolem.

3.7.2 Rovnováha ve vodě

Rozvoj schopnosti rovnováhy, dovednosti zaujmout a udržet plavecké polohy ve vodě a zvládnout splývání je nezbytným předpokladem pro úspěšný nácvik pozdější techniky plavání. Již od začátku je důležité usilovat o splývavé polohy na prsou i na zádech. Nadlehčení pomůckami není vhodné a dopomoc je vhodné v průběhu nácviku snižovat. U mladších dětí nebývá nácvik vznášení problémem, jelikož mají vhodné parametry těla pro polohu blízko hladiny a nižší hmotnost než voda.

Začíná se relaxací u okraje bazénu a pomalým odpoutáním se od okraje, dále následuje záklon hlavy, uvolnění paží a klidné dýchání nad hladinou. Při přelítí obličeje vodou je důležité zadržet dech a zůstat ve stabilizované poloze. Splývavé polohy jsou do jisté míry polohy zpevněné a vznášení je plavecká poloha uvolněná. Všechny pohyby provádíme pomalu a začínáme nalehnutím na hladinu, dále následuje hlubší zanoření

V poloze na prsou je třeba nacvičovat postup do splývání odrazem od stěny bazénu, čímž předcházíme potopení. Splývání v poloze na zádech je dobré zahájit nejprve odrazem ode dna z podřepu nebo nalehnutí na hladinu. Usnadnit to může kvalitní ukázka či dopomoc plaveckého instruktora. Splývavé polohy jsou uvolněné i zpevněné současně.

Postupné kroky při plavecké poloze na zádech:

- vznášení nalehnutím na hladinu s navozeným záklonem hlavy, paže více ve vzpažení,
- vznášení, paže podél boků, výdrž,
- vznášení v hluboké vodě, výdrž,
- vznášení s pomalou rotací trupu,
- výskok a vznášení,

- vznášení v poloze na zádech – hvězdice na zádech,
- změna polohy hvězdice – znaková poloha,
- po pádu do vody přetočení do polohy na zádech, vznášení,
- hydrodynamická znaková poloha.

Postupné kroky – plavecké polohy na prsou:

- nalehnutí na hladinu odrazem ode dna, hvězdice v poloze na prsou;
- změna polohy, hvězdice – splývavá poloha na prsou (vzpažit, snožit) – hvězdice;
- hydrodynamická splývavá poloha na prsou;
- vznášení v poloze na prsou se zatajeným dechem, postupný výdech, uvolnění provázené klesáním;
- s výskokem vdech, zadržení dechu, zaujmutí polohy „hříbek“, rychlé potopení, při zadrženém vdechu vlivem vztlaku zahájen pohyb k hladině, výdrž tak dlouho, dokud není zády dosaženo hladiny,
- zaujmutí splývavé polohy na prsou po pádu vody;
- splývavá poloha na prsou, přes polohu skrčmo splývavá poloha na zádech.

Postupné kroky – odrazy do splývání v poloze na prsou a na zádech:

- navození splývání s dopomocí – tažení, tlačení vodou, důležité je zaujmutí a udržení hydrodynamické polohy;
- splývání odrazem ode dna ze stoje;
- nácvik odrazu od stěny bazénu, obě nohy jsou na stěně bazénu, jedna paže ve vzpažení, druhá na okraji bazénu, ramena rovnoběžně s hladinou, hlava rovně, brada u hladiny. Odraz zahájíme potopením pod hladinu, pohybem boků vzad ke stěně, následuje odraz šikmo vzhůru napnutím nohou doprovázeným pohybem „zadní“ paže vpřed, který je proveden těsně u trupu, splývání se uskutečňuje v dokonalé hydrodynamické poloze s výdrží do zastavení setrvačného pohybu;
- experimentování s úhlem odrazu splývání – rychle k hladině, rovně s dlouhou fází pohybu pod hladinou, směrem ke dnu;

- experimentování s polohou hlavy během splývání – předklon hlavy zaručuje delší pohyb pod hladinou, záklon hlavy vede k rychlejšímu vynoření nad hladinu;
- odraz v poloze na prsou, během splývání pod hladinou přetočení do polohy na zádech, vysplývání k hladině (Čechovská, Miler, 2008).

3.7.3 Zanoření a orientace pod hladinou

Potápění provádíme v přiměřené hloubce, kdy voda sahá po prsa a výše.

Za chyby v zanoření považujeme:

- příliš krátké setrvání pod vodou, kdy jako nápravu prodlužujeme pobyt pod vodou;
- zavřené oči pod vodou či otírání očí po vynoření, což je projevem nedostatečné adaptace na vodu. Je potřeba kontrolovat úkol otevírat oči, k tomuto účelu je možno využít her, např. kolik vidíš prstů, dívej se do očí (Bělková, 1998).

Postupné kroky:

- potopení obličeje, otevření očí bez plaveckých brýlí,
- zrakový kontakt pod hladinou ve dvojici,
- provedení sedu a lehu na dně,
- změny směru pod hladinou bez přetáčení kolem příčné osy,
- přetočení ve vodě kolem podélné osy těla,
- střemhlavé potopení z přiměřené hloubky,
- salto ve vodě s dopomocí a bez ní,
- stoj na rukou s dopomocí a bez ní.

3.7.4 Pády a skoky do vody

Při nacvičování pádů a skoků je důležitá bezpečnost. Je nutné znát hloubku vody a volný prostor při daném skoku. Aby se začátečník po odpoutání od okraje bazénu nepředklonil, je vhodné dávat u pádů a skoků dopomoc. Skoky s rozběhem po kluzkém povrchu a skoky s dopadem do stoje na předměty, které leží na hladině, jsou nevhodné.

Postupné kroky:

- pád vpřed ze sedu, dřepu, podřepu a ze stoje,
- pád ze stoje výkrokem vpřed,
- pád nazad výkrokem vzad,
- pády/skoky s pohybovým úkolem,
- pády/skoky s přetáčením kolem podélné osy,
- kotoul ze dřepu do vody,
- pád ze sedu, dřepu či podřepu střemhlav,
- startovní skok z podřepu,
- skoky ze skokanského zařízení, po nohou, startovní skok.

3.7.5 Rozvoj pocitu vody

Cvičení pro rozvoj vnímání vody dokáže začátečníkovi pomoci rozpoznat, kdy voda více či méně znesnadňuje pohyb, které pohyby umožňují udržet se na hladině a které vedou k pohybu chtěným směrem. Je vhodné zařazovat cvičení, kde experimentujeme s plaveckou polohou a rozvíjíme koordinační schopnosti ve vodě.

Postupné kroky:

- na místě vykreslování různých tvarů ve vodě, projíždění dlaněmi vodou, což vede k různému obtékání vody na dlaních a hřbetech rukou,
- tleskání na rozhraní vodní hladiny, pod hladinou, s jednou rukou zaťatou v pěst, s jednou rukou s roztaženými prsty,
- manipulování s velikostí záběrové plochy rukou při pohybech horních končetin, z připažení předpažit, upažit, kroužení pravé ruky v menším rozsahu než levé,
- manipulování s nastavením záběrové plochy chodidel při pohybech dolních končetin,
- šlapání vody – na místě, za pohybu vpřed, vzad, stranou,
- manipulování s pomůckami,
- ploutvové pohyby rukama známé ze synchronizovaného plavání (Čechovská, Miler 2008).

3.8 Prvky záchranného plavání v plavecké přípravě

Měli bychom, jako řada jiných států s propracovaným systémem plavecké výuky, prvky záchranného plavání zařazovat mezi základní dovednosti.

Jde o nácvik potopení obličeje spojené se zatajením dechu, kdy by dítě mělo zvládnout kontakt s vodou v obličeji klidně a nepanikařit. Dovednost zvládnout potopení obličeje, celé hlavy spojené se zalitím uší vodou a současně se zrakovou kontrolou pod vodou a dále s orientací pod hladinou. Dovednosti se zaměřují k zvládnutí pádu do vody. Jako další důležitá dovednost je vznášení. Stabilní vznášecí polohy a drobné lokomoční pohyby – ploutvové pohyby rukou či náznak šlapání vody, umožňují překlenout první okamžiky nebezpečné situace po nenadálém pádu do vody a dávají větší naději na úspěšnou záchrannou akci.

Nácvik vznášecích poloh a zadržení dechu po přelití obličeje vodou s následným potopením jsou dovednosti, které jsou předmětem zájmu rodičů i instruktorů. Klíčová dovednost je zvládnutí potopení hlavy.

3.8.1 Prvky pro záchranné plavání v přípravné plavecké výuce

Mezi vhodné prvky pro záchranné plavání patří:

- potopení obličeje (očí a 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 (například ručkování po okraji bazénu).³

³ Čechovská, Miler, Jurák. Prvky záchranného plavání v jednotlivých etapách plavecké výuky. [online]. [cit. 2014-04-06].
Dostupné z:
<http://www.vycvikovecentrumvzs.cz/products/prvky-zachranneho-plavani-v-jednotlivych-etapach-plavecke-vyuky/>

3.9 Vyučovací metody v plavání

3.9.1 Vývoj vyučovacích metod

Bělková (1994) uvádí a popisuje pět stupňů vývoje vyučovacích metod:

- samouci,
- metoda individuální (povrchová, metoda „bidla“),
- metoda nadlehčení pomocí volných nadlehčovacích pomůcek,
- kolektivní metody důvěry a sebedůvěry,
- současná kolektivní metoda plavecké výuky.

Samouci

Hlavně obyvatelé přímořských oblastí a povodí řek byli nuceni zvládnout pohyb ve vodě. První učebnice plavání pro samouky napsal Mikoláš Wynemann z Ingolstadtu roku 1538 a jmenuje se „Colymbetes sive de arte Natandi“.

Metoda individuální

Zakladatelem byl německý pedagog Guts-Muts, který se zabýval rozpracováním metodických postupů při nácviku pohybů plaveckého způsobu prsa a didaktickými problémy výuky plavání.

Metoda byla zavedena v armádě pro účely vojenského výcviku a hlavní důraz byl kladen na nácvik plaveckého způsobu prsa v zavěšení neplavce v pevném bodě. Pro zvýšení efektivity výuky byla sestrojována další zařízení, například pojízdné kladky, kolotoče. Pro běžné civilní podmínky se dále rozvinul způsob výuky „na bidle“, kdy byl neplavec zavěšen v řemenu a lanem připevněn k dřevěnému bidlu, které bylo opřeno o hrazení vorové plovárny.

Tato metoda neodstraňovala nedůvěru k vodě ani problémy seznamování se s jejími vlastnostmi. Dalším negativním faktorem byl neodpovídající požadavek pedagogického procesu a opomíjení psychické stránky procesu. Výsledkem tedy byl nedokonalý plavec – poloplavec, který se sice ve vodě dokázal pohybovat, ale vodní prostředí pro něho zůstalo neznámým. Plavec neuměl dýchat do vody, nedokázal se vyrovnat s dočasným pobytem pod vodou a chyběla mu schopnost adaptovat se na vodní prostředí.

Metoda nadlehčení pomocí volných nadlehčovacích pomůcek

Nadlehčení probíhalo nejčastěji pomocí korkového pásu, který zaručoval vyšší ekonomičnost, efektivitu a aktivitu plavce. Tato metoda byla často kombinována s metodou individuální.

Kolektivní metoda důvěry a sebedůvěry

V 1. světové válce byla zavedena z vojenského důvodu v armádě USA, když bylo zapotřebí naučit rychle velké množství amerických vojáků plavat.

Hoch (1983) u této metody vyzdvihuje přirozený pohyb, za který je považován pohyb střídavý, nácvik se začíná výhradně kraulem. S výjimkou plavecké desky byly všechny nadlehčovací pomůcky vyřazeny. Byl kladen také důraz na poznání vodního prostředí, obzvlášť vztlaku vody – tím se měl odstranit strach z utopení.

Do Evropy se tato metoda dostala v průběhu dvacátých let. Až do čtyřicátých let u nás převládala tradice metody na „bidle“.

Současná kolektivní metoda plavecké výuky

Tato metoda vychází z poslední jmenované metody, ale přihlíží důsledněji k věkovým zvláštnostem neplavců, jejich individuálním schopnostem a materiálním podmínkám realizace plavecké výuky. Nadlehčovací pomůcky se doporučují v případě, že budou účelné a věci prospěšné.

3.9.2 Pedagogické zásady při výuce plavání

Podle Hocha (1983) musí nácvik podléhat určitým principům, aby základní plavání plnilo pedagogickou funkci. Jsou to systematičnost, přiměřenost, aktivita, názornost a trvanlivost. Mezi další zásady podle Puše (1996) patří postup od jednoduchého ke složitějšímu a kolektivnost i individuální přístup.

Díky systematičnosti jsou položeny k postupnému a snazšímu získávání plaveckých dovedností a realizaci plaveckých pohybů. Cviky mají vycházet od jednodušších ke složitějším a je třeba se vyhnout stereotypnímu opakování nahodilých a málo účinných cvičení.

Přiměřenost souvisí s věkem, motorickými zkušenostmi, vztahem k vodnímu prostředí a s psychikou žáka. Plavání a jeho nácvik má vliv na motorickou a psychickou adaptaci pohybu ve vodním prostředí. Důležitá je volba nácvikových metod, jelikož plavání z hlediska pohybu končetin má vyloženě komplexní

charakter. U dětí volíme metodu komplexního nácviku, u dospělých metodu smíšeného postupu.

Aktivita je podmíněná zájmem o učení, ale i osobností pedagoga. U většiny neplavců je zájem naučit se plavat velký. Ale u jedinců, kteří se bojí vody, je aktivita oslabována strachem. Činitelem bránícím aktivitě může být také nesprávná metodika nebo nevhodné působení pedagoga. Ten by však měl udržovat aktivitu žáků odborným posouzením jejich možností provádět cvičení, vhodnou metodikou a postupem nácviku a nakonec skladbou výcvikové jednotky.

K představě poslouží ukázka, výklad, film nebo závody. Důležité je zvolit, co je v nacvičovaném pohybu podstatné, co tvoří základ pro zdokonalení, které pohyby jsou základem pro pozitivní transfer a jaké cviky jsou nevhodné. Dále kdy se máme soustředit na prostorový a časový průběh (Hoch, 1983).

U zásady postupování od snadných prvků ke složitějším si musíme uvědomit, že pohyb ve vodě je záležitostí nejen motorickou, ale i psychickou. Jestliže dítě nemá odpovídající přípravu ve vodě, jeho snaha o zvládnutí plaveckých pohybů ve vodě nemusí vést k úspěchu.

K jednotnému postupu všech dětí, kdy prováděný cvik současně dělají všechny děti v družstvu, nám pomáhá zásada kolektivnosti. Pokud má jedinec nějaký problém, pedagog by měl přistupovat individuálně, avšak při současném dodržení bezpečnosti při zaměstnání ostatních dětí (Puš, 1996).

Povinnosti pedagoga při vedení výuky plavání podle Bělkové (1994):

1. Prostudovat metodické materiály a řádně se na výuku připravit po stránce obsahové, metodické a organizační.
2. Před výukou zajistit potřebné pomůcky a zkontrolovat cvičební prostor.
3. Seznámit děti s hygienickými požadavky a dbát na jejich dodržování.
4. Pracovat s dětmi kolektivně a přitom respektovat individuální přístup k nim, podle potřeby být s dětmi ve vodě.
5. Kontrolovat počet dětí při zahájení, v průběhu a po skončení výuky.
6. Pracovat s přiměřeným počtem dětí a mít o nich stále přehled, zakázat jim opouštět cvičební prostor, v případě potřeby (WC) předat dítě rodiči, učiteli či jiné dospělé osobě.

7. Poučit děti o chování v prostorách bazénu, nedovolit jim vstupovat před zahájením či po skončení plavecké výuky do vody.
8. Pedagog musí být v prostoru bazénu dříve než děti a nesmí svěřené děti po celou dobu výuky opustit.
9. Při skocích do vody musí vybrat vhodné místo s bezpečnou hloubkou a vhodnou organizací zajistit jejich bezrizikový průběh.
10. V případě úrazu nebo jiné zdravotní nehody zajistit první pomoc, eventuálně předat dítě do lékařské péče. Preventivním opatřením v těchto případech je zákaz běhání po kluzké podložce, strkání se a vhadzování do vody.

Desatero cvičitele plavání napsáno doc. Miloslavem Hochem, Csc. (viz příloha č. 1).

3.9.3 Vyučovací postupy

Postup volíme především s ohledem na věk, zvolený plavecký způsob a materiální podmínky. Podle Bělkové (1994) v plavání používáme dvě základní metody z hlediska logiky postupu v nácviu pohybů – komplexní a analyticko-syntetický postup. Puš (1996) dále doplňuje smíšený postup.

Komplexní postup

U komplexního vyučovacího postupu se snažíme naučit daný pohybový akt v jeho konečné formě. Po ukázce a při prvních pokusech neplavců o jeho reprodukci nezdůrazňujeme podrobnosti. Cílem je zvládnutí pohybu v jeho základní podobě bez nároků na přesnost. Je možno snažit se pohyb usnadnit například použitím nadlehčovacích pomůcek.

Postup je vhodný pro plavecké způsoby kraul a znak, jelikož se vyznačují jednoduchou a přirozenou strukturou pohybů. Je přístupný předškolním dětem, které se učí převážně napodobováním a jejichž analytická schopnost motorické činnosti je omezená.

Zvláštní formou tohoto postupu je tak zvaný skeletní postup. Způsob seznamuje se strukturou celé činnosti a zároveň přistupuje ke zdokonalování jednotlivých prvků.

Analyticko-syntetický postup

Postup slouží především pro nácvik plaveckého způsobu prsa u starších dětí a dospělých. Nácvik nové dovednosti je opačný než předcházející způsob. Nejdříve se nacvičují jednotlivé prvky pohybu – pohyb nohou, paží, dýchání a podobně. Poté se spojují v pohybový celek nazývaný souhra. Je nutné se vyhnout mechanickému pojetí a uvědomit se, že celek je kvalitativně odlišná struktura jeho dílčích částí (Bělková, 1994).

Základní struktura analyticko-syntetického postupu v plaveckém výcviku viz příloha č. 2.

Smíšený postup

Metoda je vhodná nejčastěji u dětí v povinné plavecké výuce v plaveckých školách. Děti rychle získávají pohybové zkušenosti při pobytu ve vodě. Na seznámení s vodou je hned navázán nácvik základních plaveckých dovedností – splývání a dýchání (metoda komplexní). Na něj navazuje výuka vlastního plaveckého pohybu tak, že nejdříve se děti seznámí s pohyby nohou, paží a nakonec souhrou, kterou postupně zdokonalujeme (metoda analyticko-syntetická). Výstupem je dosažení jistoty pohybu a pocitu bezpečnosti ve vodním prostředí.

3.9.4 Vyučovací metody z hlediska činnosti plaveckého pedagoga

Metoda slova

Užití slova má u začátečníků i pokročilých v plaveckém výcviku velký význam a četnost. Potřeba slovního usměrňování činnosti žáků klade na pedagoga nemalé požadavky v plaveckém výcviku. Je důležité, aby disponoval vyjadřovacími schopnostmi na patřičné úrovni, aby byl schopen srozumitelným a přiměřeným způsobem formulovat své požadavky, vystihnout podstatné závislosti jeho efektu a vysvětlit strukturu nacvičovaného pohybu.

Akustika v bazénech je často velmi špatná a rušivé vlivy (stříkání vody, tekoucí sprchy a podobně) namáhají a kladou mimořádné nároky na hlasivky pedagoga. Účelné je tedy seznámit děti se zásadami chování a pokyny před vstupem do vody. Jestliže zjistíme v průběhu výuky, že část dětí neporozuměla nebo potřebuje sdělit další důležité požadavky, necháme je vystoupit z vody i informujeme je na suchu.

V průběhu výuky omezujeme slovní pokyny na dohodnuté optické či akustické signály, na které si děti zvyknou a budou na ně reagovat.

Metoda ukázky

Ukázka je nezbytným předpokladem pro vytvoření pohybové představy u dětí. Smysl stoupá nepřímo úměrně s věkem. Ukázku provádí pedagog nebo žák, který je dobrým plavcem. Pedagog může předvést a zdůraznit momenty, které považuje za klíčové pro pochopení pohybu a navíc demonstrací své plavecké zdatnosti zvyšuje přirozeně svoji autoritu. Ukázka od žáka umožňuje doplnění slovním doprovodem pedagoga a zdůraznění uzlových bodů pohybu.

Ukázka musí být správná a názorná. Pohyb je předváděn v pomalém plavání, kdy ukážeme i jednotlivé prvky – pohyb nohou, způsob dýchání. Ukázka musí předcházet nácviku. Je často třeba ji zařadit opakovaně i v průběhu nácviku pro další upřesnění pohybu. Děti ukázku pozorují pouze ze břehu.

Pro upřesnění představy o pohybu můžeme použít názorné pomůcky jako film, fotografii, instrukční plakáty. Jsou určeny spíše starším žákům. Jedná se o myšlenkové zobrazování průběhu pohybové činnosti mimo vodní prostředí a cvičební jednotku, která má pozitivní dopad na rychlost a kvalitu osvojování si pohybové plavecké dovednosti.

Metoda opakovaného cvičení

Z didaktického hlediska vycházíme z předpokladu, že v tomto specifickém druhu motorického učení, které má formálně jednoduchou pohybovou strukturu, v prostředí se sníženou možností vzájemné komunikace a při omezené kapacitě malých dětí přijímat vnější informace o kvalitě své činnosti i nízké úrovni jejich vnitřní zpětné vazby budou účelné jednoduché typy učení založené zejména na pravidelném a častém cvičení. Počet opakování pohybové činnosti a frekvence cvičebních jednotek v průběhu učení se plaveckým dovednosti ovlivní výsledky. Je třeba brát v potaz, že tento proces neprobíhá rovnoměrně. Z hlediska požadavku motorického učení je ale nejdůležitější (Bělková, 1994).

3.9.5 Plavecká výuka a její etapy

Plavecká výuka se skládá ze třech částí:

1. přípravná etapa,
2. základní etapa,
3. zdokonalovací etapa.

Přípravná plavecká výuka v širším slova smyslu zahrnuje aktivity ve vodě s malými dětmi, tak zvané kojenecké „plavání“, plavání batolat a dětí předškolního věku. (Čechovská, Miler 2001). Úkolem této etapy je zprostředkovat dětem možnost všestranné adaptace na vodní prostředí. Jedinec by měl zvládnout základní plavecké dovednosti, tj. potápění, dýchání, splývání, orientaci ve vodě. Tato etapa by měla proběhnout v předškolním věku a zároveň je nezbytným předpokladem výuky starších plavců (Bělková, 1998).

Tuto přípravu můžeme rozdělit podle Čechovské (2002) do následujících období:

- novorozenecké období – věk dítěte od porodu do 28 dní,
- kojenecké – věk od prvního měsíce do jednoho roku života – vhodné i rozdělení od 2. do 3. měsíce života, od 4. do 6. měsíce a od 7. do 12. měsíce,
- batolecí období – navazuje na kojenecké období, zahrnuje období do třetího roku věku,
- předškolní věk – období dítěte od tří do šesti let do začátku školní docházky, tuto etapu můžeme dále rozdělit na mladší, střední a starší předškolní věk.

Smyslem základní plavecké výuky je rozvíjení dílčích plaveckých dovedností a nácvik některého z plaveckých způsobů – kraul, prsa nebo znak. Pro jedince se zkušenostmi z kojeneckého „plavání“ vedou k závěru, že jeden typ pohybů ve vodě je přirozenější – hrabavý současný pohyb končetinami nebo hrabavý střídavý pohyb (Čechovská, Miler 2001).

Na základní navazuje zdokonalovací výuka. Cílem je posílení techniky plavání jedním zvoleným způsobem a rozšíření plaveckého vzdělání, seznámení s dalšími plaveckými způsoby, dovednostmi z oblasti aplikovaného plavání, například

záchranným a zdravotním plaváním, a rozvíjení pohybových schopností ve vodě – prvky kondičního tréninku (Čechovská, Miler 2001).

3.10 Bezpečnost

I když se většina z nás se během svého života naučí plavat, pobyt ve vodě nebo v její blízkosti může být pro každého jedince za určitých okolností nebezpečný. Pokud chceme upozornit na možná úskalí a nebezpečí při plaveckých a vodních sportech, je třeba provést základní rozdělení dle místa jejich provozování:

- bazény, přírodní koupaliště – za provoz zodpovídá provozovatel, jenž je s platnou legislativou a místními předpisy povinen zajistit dostatečný počet plavčků s platnou kvalifikací, kteří jsou povinni poskytnout návštěvníkům první pomoc;
- vodní plochy a toky – nejsou z hlediska bezpečnosti plavce zajištěny, je nutné mít na vědomí, že se jako plavci můžeme dostat do život ohrožujících situací, kdy potřebujeme pomoc sami nebo ji od nás očekává další jedinec.

3.11 Plavecké pomůcky

3.11.1 Charakteristika a význam plaveckých pomůcek

Plavecké pomůcky při vhodném používání účelně vytvářejí podmínky k odstranění psychických zábran, umožňují nácvik účinných pohybů, přispívají k hlubšímu seznámení s vodním prostředím a zvyšují efektivitu tréninkové zátěže. Vědomí nebezpečí utonutí či reakce nedostatečně adaptovaných analyzátorů na vodní prostředí snižují schopnosti nebo zabraňují začínajícím plavcům soustředit se na cvičení.

Díky některým plaveckým pomůckám dojde k nadlehčení a tím i zvýšení polohy těla plavce. To zabrání přelití vody přes obličej, a plavec se tak cítí bezpečněji. Plavecké pomůcky dále pomáhají plavci vyrovnat se se stresovou zátěží ve vodním prostředí.

V technické přípravě nadlehčením dosáhneme stabilní polohy plavce a tím dochází k jeho psychickému zklidnění. Lépe se soustředí a usnadní si opakování

správného pohybu. Plavec je schopen dříve provádět stejná cvičení i bez pomůcek a nadlehčení.

Plavecké pomůcky, které jsou připevňovány k tělu plavce, musí snížit labilitu a nesmí překážet v pohybu. Jsou umisťovány nad těžištěm, které zůstane prakticky na stejném místě, ale bod vzlaku se posune více k němu.

V žádném případě se nadlehčovací pomůcky nesmí stát plavci zvykem. Jsou využívány v metodických postupech od jednoduchých pohybů ke složitějším. Výše uvedené zásady používání pomůcek jsou uplatňovány zejména v období etapy sportovní přípravy a základní etapy ve sportovním tréninku. Pro rozvoj síly plavců, pochopení biomechanických pochodů v technice nebo jako ukazatelé stavu trénovanosti a připravenosti jsou plavecké pomůcky využívány v dalších dvou etapách sportovního tréninku (Hoch, 1987).

3.11.2 Základní rozdělení plaveckých pomůcek

Plavecké pomůcky podle Puše (1996) můžeme rozdělit dle způsobu využití do těchto skupin:

1. Pomůcky sloužící k nadlehčení – pomáhají při odstraňování strachu z vody a hloubky, k udržení správné polohy těla a správnému procvičovanému pohybu. Musíme brát v úvahu při použití pomůcek bezpečnost ve stabilitě a možnost správného provedení pohybu a jejich účinek v závislosti na rotačním momentu. Patří tam nadlehčovací pásy, kruhy, límečky, desky různých tvarů, piškoty a další.
2. Pomůcky sloužící k doplnění výuky – pomáhají k rychlejšímu zvládnutí nacvičovaného pohybu a odstraňují chyby dopouštěných plavcem. Dále doplňují metodiku výuky plaveckých způsobů. Například předměty na lovení, ploutve, tyče, míčky, kruhy a podobně.
3. Pomůcky sloužící ke zpestření výuky, které podporují zvýšení aktivity dětí. Například skluzavky, houpačky, prolézačky, nafukovací zvířata.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Hypotézy

- **H (1):** Cvičitelé plavání budou z 80 % nejvíce využívat ve výuce smíšenou výukovou metodu plavání.
- **H (2):** Domnívám se, že 70 % dotázaných cvičitelů ve výuce nejvíce používá z nadlehčovacích pomůcek desky.
- **H (3):** Předpokládám, že 60 % respondentů do výuky zařazuje sebezáchranné prvky.

5 METODY A POSTUPY V PRÁCI

5.1 Metody praktické části

Pro vypracování praktické části jsem zvolila metodu explorativní, kde jsem využila dotazník.

Explorativní metoda

Předností této metody je její dostupnost. Patří mezi velmi často používané výzkumné prostředky ve společenských vědách.

Pravdivost získaných údajů touto metodou však může být problematictější, jelikož respondent nemusí vždy na otázky odpovídat pravdivě. Navíc shoda výpovědí nemusí znamenat, že jde o vyjádření osobních, individuálních stanovisek většiny respondentů. Ovlivnění mohou být atmosférou, názory, rozšiřovanou fámou.

Dotazník

Dotazník patří mezi nejpoužívanější pedagogickou výzkumnou techniku. Je používán i v sociologických, demografických, psychologických a jiných šetřeních, které se zabývají člověkem. Cílem je zjištění dat a informací o respondentovi, jeho názorů i postojů k problémům, které zajímají dotazujícího. Přednost dotazníku je jeho snadná administrace a oslovení velkého počtu respondentů.

5.2 Postup práce

- Výběr výzkumného souboru
- Konzultace s vedením plaveckých škol o provedení výzkumu
- Využití dotazníku k získání potřebných informací
- Vyhodnocení získaných výsledků
- Diskuze
- Závěry

6 VÝZKUMNÁ ČÁST

Zkoumání probíhalo ve dvou plaveckých školách:

- Plavecké škole VŠSK v Brandýse nad Labem Pedagogické fakulty Karlovy Univerzity v Praze
- Plaveckém klubu Žabička v Praze

6.1 Zkoumaný soubor

Zkoumaným souborem byly děti předškolního věku docházející na plavecký výcvik ve dvou plaveckých školách.

Plavecký klub Žabička

Plavecký klub Žabička, který najdeme ho v Praze Vysočanech, vznikl v roce 2007. Instruktoři, kteří zde provádějí kurzy, mají akreditaci MŠMT a ve svém oboru se stále aktivně vzdělávají a procházejí pravidelnými tréninky a školením. Přístup k dětem je založen na profesních dovednostech spojených s přátelským přístupem, s ohledem na věk dítěte a jeho dovedností a důrazem na otevřenou komunikaci s rodičem.

V plaveckém klubu Žabička najdeme kurzy kojenců a batolat a dále plavání předškoláků i dětí mladšího školního věku. Kurzy kojenců a batolat jsou pro miminka od 6 měsíců až do 3 let s rodičem. V tomto kurzu se děti naučí nebát se vody, zvládnou plavat na zádech, břichu, potápět se, skákat do vody, lovit hračky, plavat pod vodou a splývat. Lekce jsou doplněné o spoustu říkadel, hříček a her. Díky kontaktu s vodou v tomto období budou děti otužilejší a pohybově nadanější. Výuka kurzu probíhá 25 minut.

Cílem v kurzu pro předškoláky je naučit děti základy plaveckých stylů formou hry, skákání do vody, orientaci ve vodním prostředí a začlenění do kolektivu dětí. Výuka kurzu probíhá 45 minut.⁴

Plavecký klub Žabička má k dispozici bazén, který je dlouhý 25 metrů s třemi plaveckými dráhami a hloubkou 1,20 – 1,60 metrů, dále s relaxační částí, parní vonnou saunu, veřejnou whirlpool a tak zvaný kojenecký bazén. Bazény mají výjimečně svou čistou vodou, zázemím a unikátní úpravou vody v kojeneckém bazénu.

Plavecká škola VŠSK Brandýs nad Labem

Vysokoškolský sportovní klub pedagogické fakulty Univerzity Karlovy má dlouholetou tradici. Předchůdcem byla TJ Slavia Brandýs nad Labem, která byla založená v roce 1960, rok po vzniku místního pedagogického institutu.

Slavia dávala posluchačům Pedagogického institutu, později pedagogické fakultě, rozmanité sportovní vyžití. K atletice a basketbalu přibyla postupně sportovní další odvětví jako volejbal, lyžování, po dostavbě bazénu plavání, turistika, gymnastika a další. Později byla přidána vysokohorská turistika a florbal.

Roku 1996 byl název TJ Slavia Brandýs nad Labem změněn na Vysokoškolský sportovní klub UK Pedagogická fakulta (VŠSK UK PedF). Klub je umožněno využívat fakultní sportoviště jako je tělocvična, hala, bazén či horolezecká stěna.⁵

Sportovní klub je občanským sdružením studentů a zaměstnanců UK PedF Praha i dalších zájemců o činnosti a jeho hlavním cílem je vytváření a zajišťování optimálních podmínek pro rozvoj tělesné výchovy a sportu na UK PedF.⁶

V Plavecké škole VŠSK učí především studenti Pedagogické fakulty UK, kteří zde studují obory tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělání a učitelství pro 1. stupeň základní školy. Zde mají možnost získání kvalifikace cvičitele

⁴ <http://www.plavani-zabicka.cz/>

⁵ <http://www.caus.cz/caus/historie/historie-vskvtj/historie-vssk-uk-pedf>

⁶ <http://userweb.pedf.cuni.cz/ktv/?location=vssk/charakteristika>

plavání II. třídy a při výuce plní zápočty na dané předměty, kde získávají praxi pro další svůj další rozvoj.

Plavecká škola VŠSK PedF v Brandýse nad Labem využívá bazén pedagogické fakulty UK. Bazén je dlouhý 25 metrů a má 5 drah. Hloubka je 4 metry a mělčina 1,3 metry.

6.2 Popis experimentu

Výzkum probíhal ve dvou plaveckých školách – Plaveckém klubu Žabička v Praze Vysočanech a Plavecké škole VŠSK Pedagogické fakulty v Brandýse nad Labem. V těchto dvou plaveckých školách jsem porovnávala metody výuky plavání předškolních dětí, kvalifikaci cvičitelů a trenérů plavání, druhy využívaných netradičních a běžných plaveckých pomůcek. Vše jsem zkoumala pomocí metody dotazníku.

6.2.1 Metoda dotazníku

Otázky v dotazníku byly zformulovány tak, aby byly srozumitelné a odpovídaly na hypotézy mé praktické části. Celkem 10 dotazníků jsem rozdala do již zmíněných dvou plaveckých škol přítomným cvičitelům či trenérům plavání. Díky tomu jsem dosáhla 100 % návratnosti dotazníku. Respondenti odpovídali anonymně a byli informováni o mé bakalářské práci, jaký je její cíl a že se dotazník vztahuje k dětem předškolního věku. Ujistila jsem je, že informace, které mi poskytnou, použiji pouze k praktické části v bakalářské práci.

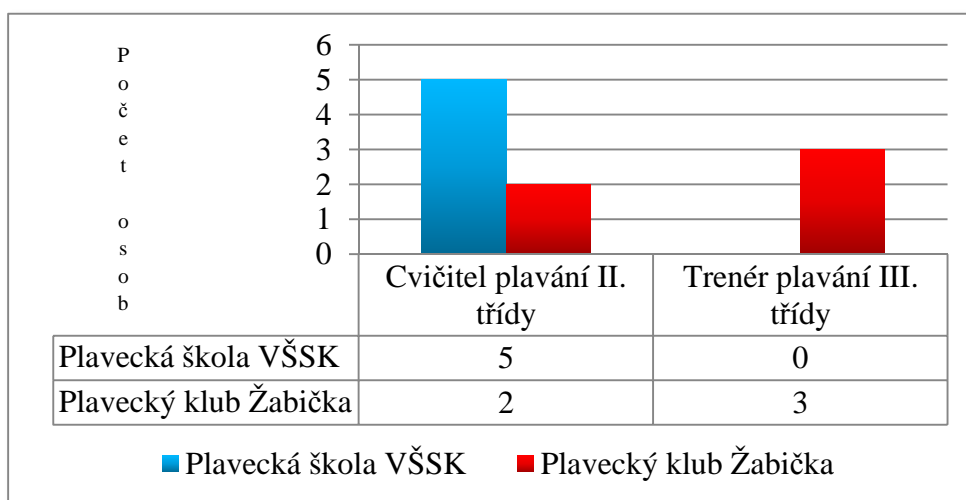
V dotazníku jsem použila následující otázky:

1. Jakou získanou plaveckou kvalifikaci máte?
2. Jak dlouhá je Vaše praxe v plavecké výuce?
3. Jakou metodu výuky nejčastěji využíváte při lekci?
 - a) analyticko-syntetickou
 - b) komplexní
 - c) smíšenou
4. Jaké plavecké pomůcky nejčastěji používáte?
5. Využíváte netradiční plavecké pomůcky? Jaké?
6. Nacvičujete s dětmi prvky sebezáchrany?

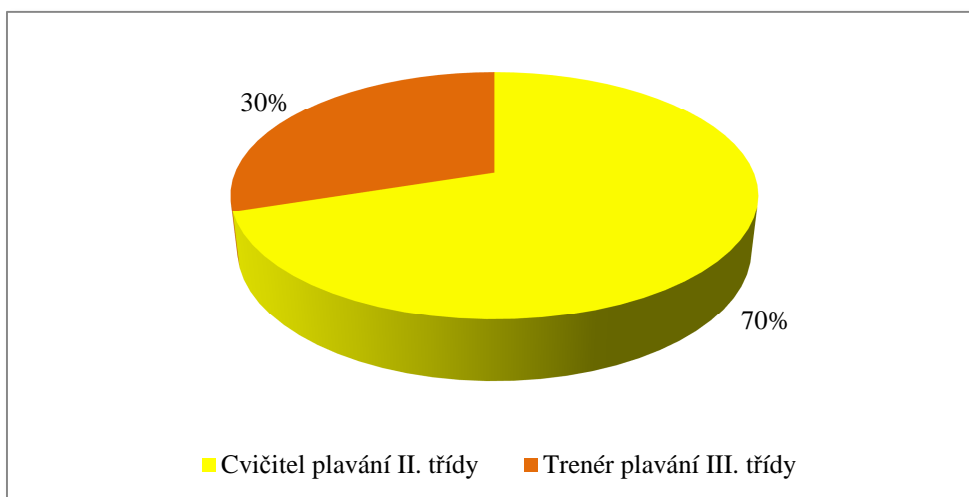
6.3 Výsledky výzkumu

Otázky dotazníku byly zformulovány otevřenými a jednou otázkou uzavřenou. Respondenti odpovídali na šest otázek, které se týkaly problematiky plavecké výuky. První otázka byla pouze informativní dotazující se na pohlaví cvičitele či trenéra. Výsledky jsem zaznamenala do sloupcových a výšečových grafů pro přehlednost a dobré vyhodnocení z daných cílů a hypotéz bakalářské práce.

Otázka č. 1 Jakou získanou plaveckou kvalifikaci máte?



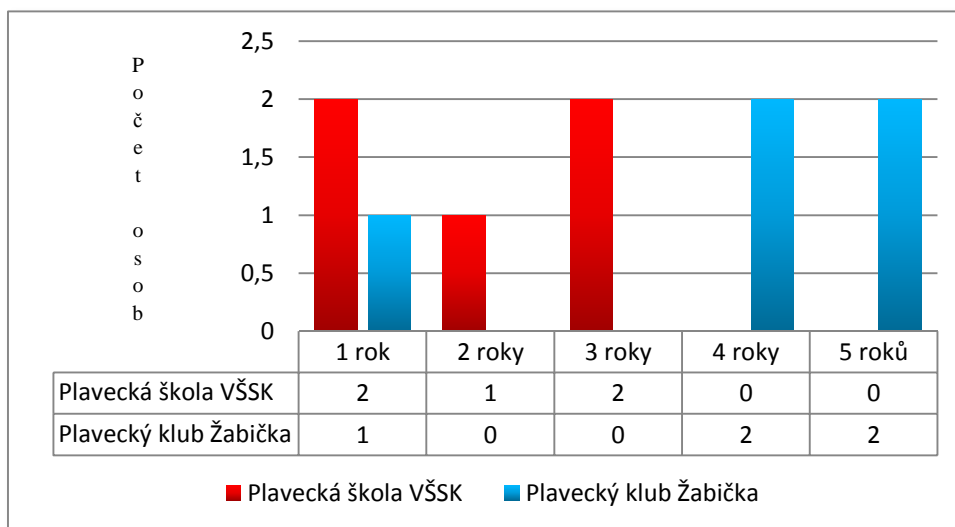
Graf č. 1: Kvalifikace cvičitelů v jednotlivé škole



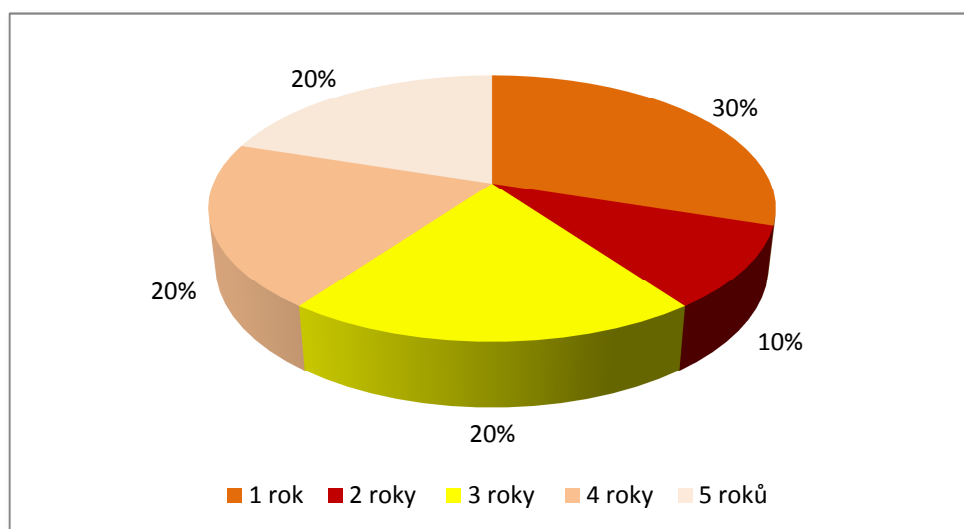
Graf č. 2: Kvalifikace cvičitelů v obou školách

Z celkového počtu 10 dotázaných můžeme říci, že všichni mají plaveckou kvalifikaci a to cvičitele plavání II. třídy nebo trenéra plavání III. třídy. Z dalšího grafu dále vyplývá, že 70 % vlastní kvalifikaci cvičitele plavání II. třídy a 30 % trenéra III. třídy.

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



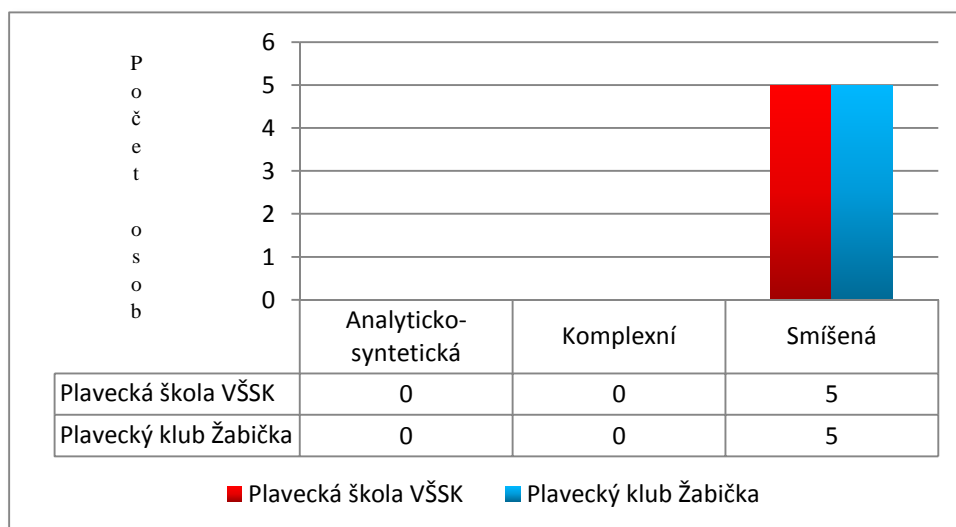
Graf č. 3 Praxe cvičitelů v jednotlivých plaveckých školách



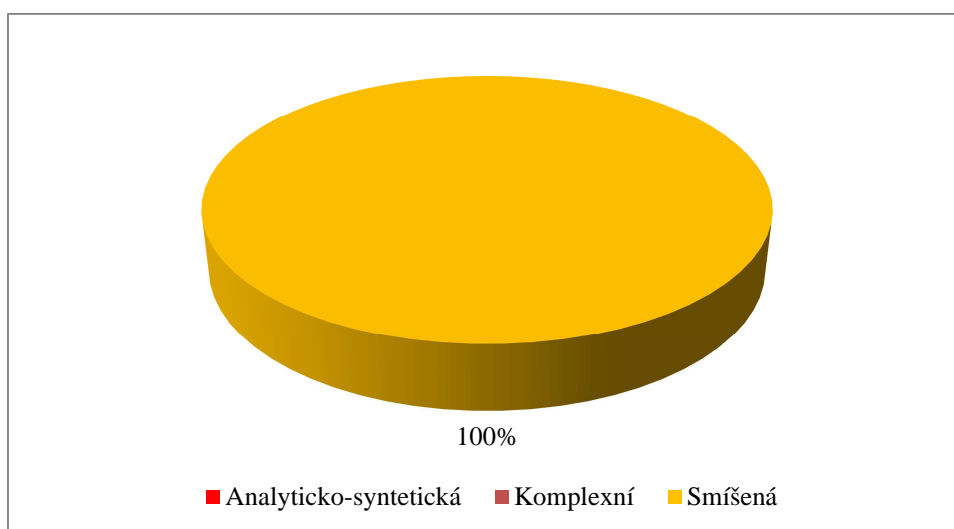
Graf č. 4 Praxe cvičitelů v obou plaveckých školách

Rozhraní praxe cvičitelů podle grafu je 1 až 5 roků. Plavecký klub Žabička má však díky stálosti zaměstnanců nejdelší praxe cvičitelů a to 5 roků. VŠSK, kde učí studenti PedF UK, je praxe nižší, ale 20 % cvičitelů učí již 3. rokem.

Otázka č. 3 Jakou metodu výuky nejčastěji využíváte při lekci?



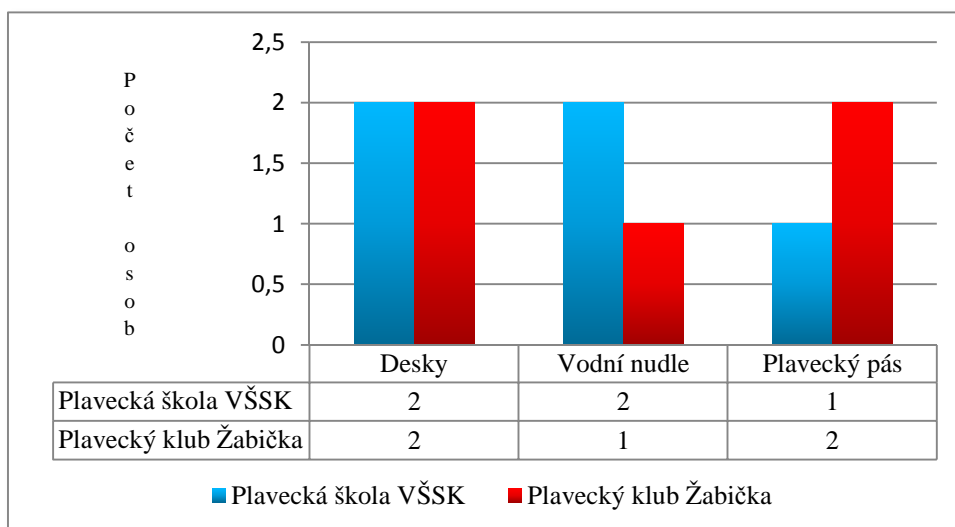
Graf č. 5 Výukové metody v jednotlivých plaveckých školách



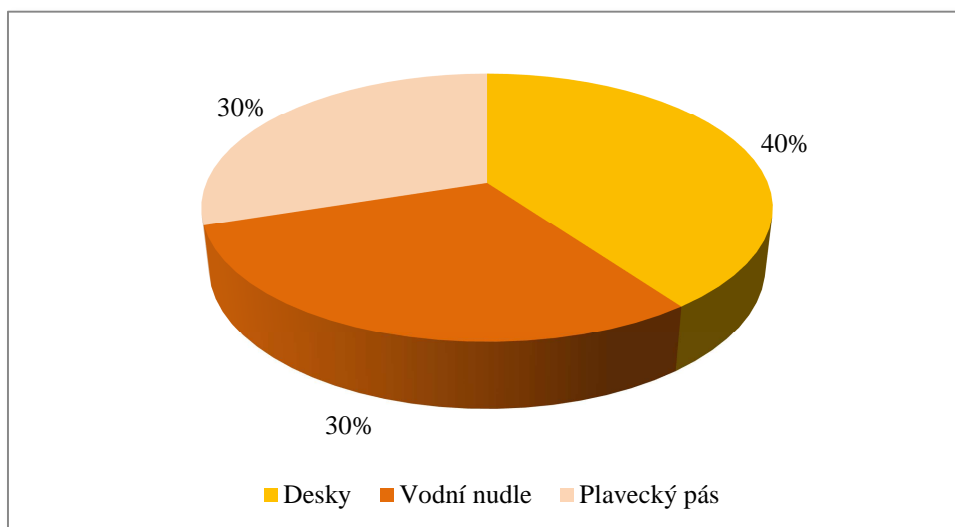
Graf č. 6 Výukové metody v obou plaveckých školách

Z grafu můžeme jasně konstatovat, že v Plaveckém klubu Žabička a v Plavecké škole VŠSK cvičitelé a trenéři nejčastěji používají smíšenou výukovou metodu plavání.

Otázka č. 4 Jaké plavecké pomůcky nejčastěji používáte?



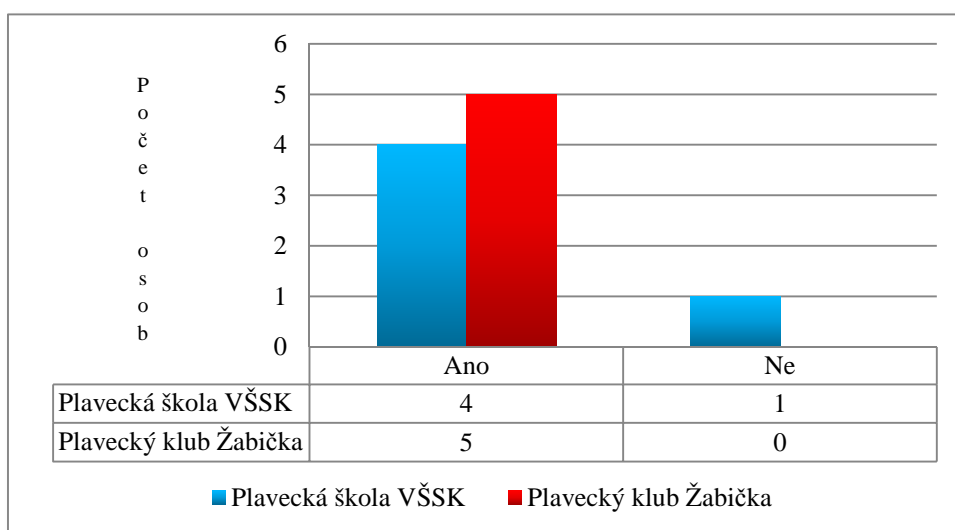
Graf č. 7 Nejčastěji používané plavecké pomůcky v jednotlivých plaveckých školách



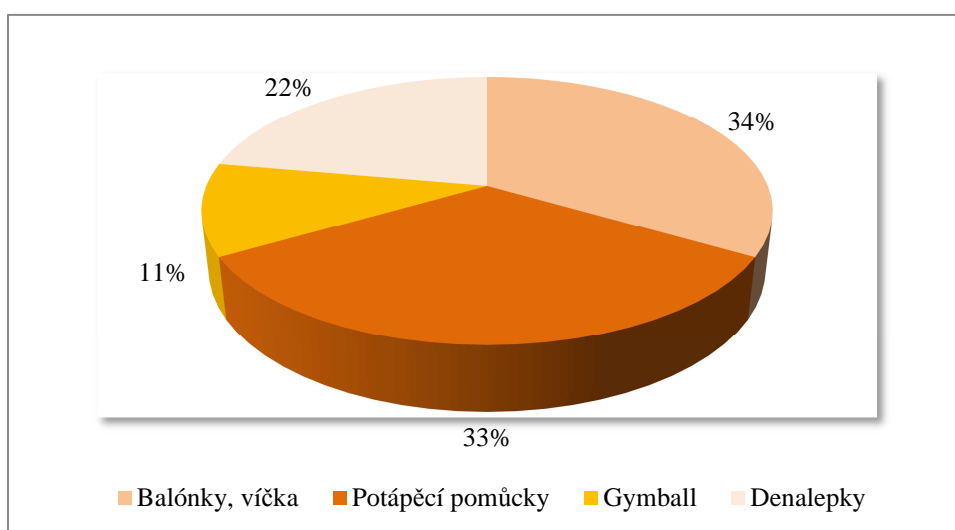
Graf č. 8 Nejčastěji používané plavecké pomůcky v obou plaveckých školách

Z grafu můžeme konstatovat, že v Plaveckém klubu Žabička mezi nejčastěji používané pomůcky patří plavecké pásy a desky a v Plavecké škole VŠSK vodní nudle a desky. Celková procentuelní použitelnost plaveckých pomůcek je více méně totožná. Plavecké pásy označilo 40 % a desky i vodní nudle 30 % respondentů.

Otázka č. 5 Využíváte netradiční plavecké pomůcky při výuce? Jaké?



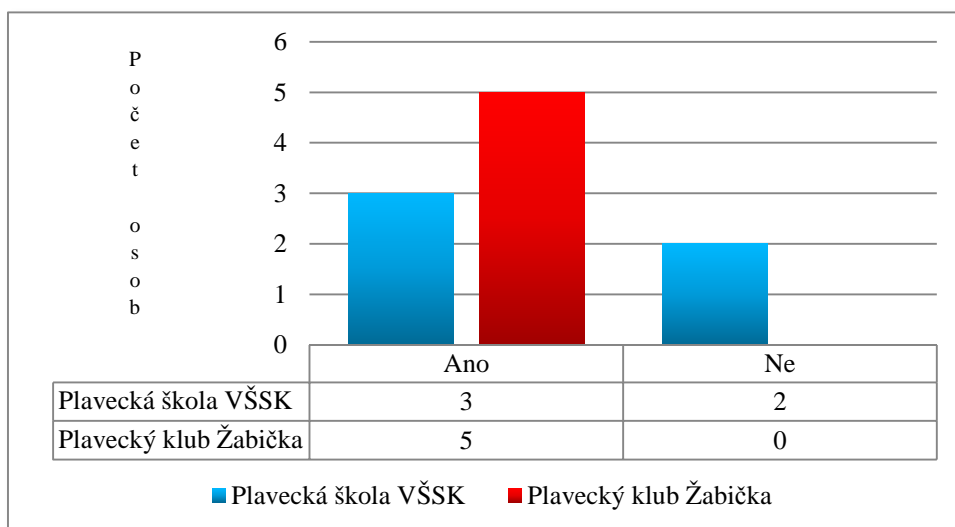
Graf č. 9 Využívání netradičních plaveckých pomůcek v jednotlivých plaveckých školách



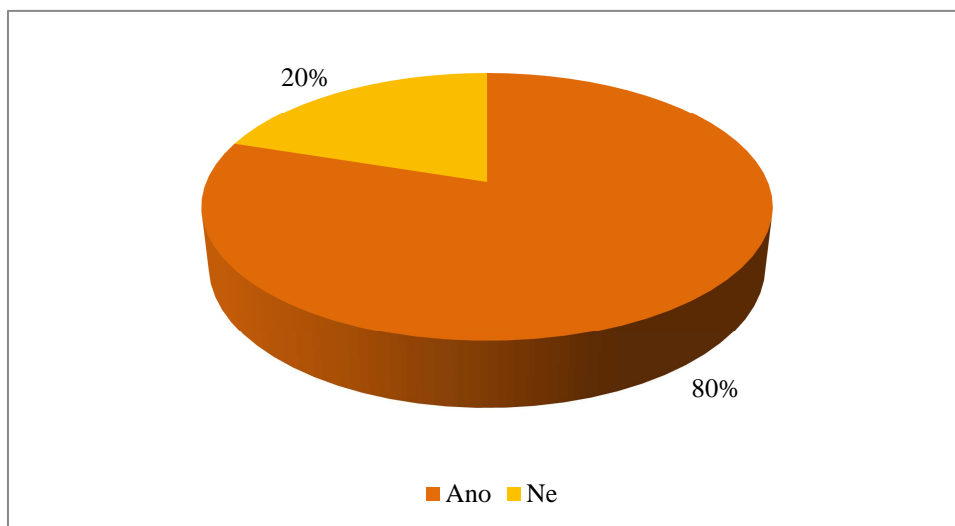
Graf č. 10 Využívané netradiční plavecké pomůcky v obou plaveckých školách

Většina dotázaných odpověděla, že používá při výuce i netradiční plavecké pomůcky. Balónky a víčka (34 %) s potápěcími pomůckami (33 %) používá nejvíce dotázaných. S balónky a víčky nejvíce cvičitelé a trenéři plavání využívají na dýchací cvičení. Mezi potápěcí pomůcky označovali puky či potápěcí tyčinky. Jako další netradiční pomůcky uvedli denalepky či gymball na nácvik šipky do vody.

Otázka č. 6 Nacvičujete s dětmi prvky sebezáchrany?



Graf č. 11 Nácvi sebezáchranných prvků v jednotlivých plaveckých školách



Graf č. 12 Nácvi sebezáchranných prvků v obou plaveckých školách

Z grafu jasně vidíme, 80% cvičitelů či trenérů do svých hodin výuky plavání prvky sebezáchrany vkládá, pouze 20% tyto prvky neaplikuje. Do dotazníků respondenti vypisovali, že nácvičky probíhají v oblečení, například tričku, využívají velké desky, zkouší skoky a pády do vody či překulení z kraje bazénu.

7 DISKUZE

Ve své bakalářské práci jsem se věnovala porovnávání výukových metod plaveckých škol se zaměřením na děti předškolního věku, konkrétně v Plavecké škole VŠSK Brandýse nad Labem a Plaveckém klubu Žabička v Praze. Zajímala jsem se hlavně o metody výuky plavání, plavecké pomůcky, obzvláště i netradiční a nácvik sebezáchranných prvků.

Při zpracování teoretické části jsem našla mnoho starších ale i novějších knih, ve kterých jsem postupně nacházela vývoj i inovace metodiky výuky plavání. Dále jsem shrnula plavecké dovednosti, které jsou důležité pro následný nácvik plaveckých pohybů jednotlivých plaveckých způsobů a v neposlední řadě prvky sebezáchrany v plavecké přípravě. Od paní Boubínové, tajemnice Asociace plaveckých škol České republiky, jsem čerpala důležité údaje o plaveckých školách, rozsahu výuky a informace o základních dokumentech plaveckých škol.

Při praktické části mi hodně pomohly kontakty v plaveckých školách. V plavecké škole VŠSK spolužáci, kteří učí v této škole a v Plaveckém klubu Žabička moji spolupracovníci. Ráda bych podotkla, že v Plaveckém klubu Žabička pracují z pěti cvičitelů dva bývalí studenti a jeden současný student PedF UK s aprobací tělesná výchova a sport. Ocenila jsem jejich vstřícnost, zkušenost a přístup, pokud jsem měla k něčemu nějaké dotazy a připomínky.

Bakalářskou práci jsem si vybrala z důvodu praxe a kvalifikace cvičitele plavání II. třídy, kterou jsem získala. A díky tomu, že pracuji v prostředí bazénu, kde Plavecký klub Žabička pořádá kurzy, bylo srovnání přístupu cvičitelů a trenérů i prostředí bazénů pro mě velkým přínosem a porovnáním těchto škol.

První dvě hypotézy, které byly položeny před začátkem výzkumu, se nepotvrdily. Avšak třetí hypotéza mě mile překvapila.

H (1): Cvičitelé plavání budou z 80 % nejvíce využívat ve výuce smíšenou výukovou metodu plavání.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Z celkového počtu 10 dotazovaných cvičitelů či trenérů plavání všichni odpověděli, že používají ve své výuce smíšenou výukovou metodu plavání, která využívá prvkové plavání a vyučovací postup se snaží naučit plaveckému způsobu jako celek.

H (2): Domnívám se, že 70% dotázaných cvičitelů ve výuce nejvíce používá z nadlehčovacích pomůcek desky.

Hypotéza se nepotvrdila, jelikož respondenti na otázku odpověděli více méně vyrovnaně. Ale mezi nejčastější plavecké pomůcky cvičitelé či trenéři plavání označili plavecké desky (40 %), jako další označovali plavecké pásy (30 %) s plaveckými nudlemi (30 %), které patří také mezi oblíbené pomůcky u vyučujících.

H (3): Předpokládám, že 80 % respondentů do výuky zařazuje sebezáchranné prvky.

Hypotéza se potvrdila zcela přesně. 80 % dotázaných s dětmi ve výuce nacvičuje prvky sebezáchrany. Pouze 20 % respondentů nácvik prvků sebezáchrany nepoužívá. Všichni cvičitelé či instruktoři v Plaveckém klubu Žabička sebezáchranné prvky zařazují do výuky plavání a Plavecké škole VŠSK více jak polovina dotázaných.

8 ZÁVĚR

Bakalářská práce řešila problematiku výukových metod plavání. Hlavním cílem bakalářské práce bylo shrnutí a porovnání výukových metod pro předškolní děti v plaveckých školách pro děti. Dále používání nejčastějších pomůcek, obzvláště i netradičních a zahrnutí do výuky sebezáchranné prvky plavání. Domnívám se, že se mi v práci podařilo odpovědět na všechny mnou položené otázky a na stanovené cíle uvedené na začátku bakalářské práce.

Z výzkumu vyplynulo, že nejpoužívanější plaveckou metodou je výuková metoda smíšená, která je kombinací metod analyticko-syntetickou, která využívá prvkové plavání, a komplexní metodou, kde se vyučovací postupy snažíme naučit plaveckému způsobu jako celku.

Mezi nejpoužívanější plavecké pomůcky ve zmíněných dvou plaveckých školách patří plavecké desky, pásy a nudle, které ale s výsledky vyžití byly více méně totožné. U netradičních plaveckých pomůcek byly označovány víčka a balóčky na dýchací cvičení, potápěcí pomůcky či gymbally. Na trhu je nepřeberné množství dalších netradičních pomůcek, jako jsou koníci, vodolepky, lego, tyčinky na potápění, ploutve a další. V dnešní době jsou však plavecké školy

závislé na finančních možnostech a díky tomu našim cvičitelům v plaveckých školách často chybí invence.

Velice mě překvapilo procento u nácviků sebezáchranných prvků, které používá většina cvičitelů či trenérů v dotázaných plaveckých školách. Domnívám se, že každý jedinec by měl zvládnout základní plavecké dovednosti, ale i prvky záchranného plavání, jako jsou vznášení či zvládnutí pádu do vody.

9 SEZNAM LITERATURY A DALŠÍCH ZDROJŮ

Literatura:

- 1) BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994, 105 s. ISBN 80-7066-837-7.
- 2) BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Plavání: zdokonalovací plavecká výuka*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1998, 47 s. ISBN 80-205-0550-4.
- 3) ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči: plavání kojenců a batolat, plavecká výuka předškolních dětí, hry a říkadla do vody*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002, 132 s. ISBN 80-247-0211-8.
- 4) ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš Miler. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008, 127 s. ISBN 978-247-2154-5.
- 5) ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš Miler. *Plavání: plavecké dovednosti, technika plaveckých způsobů, kondiční plavání, šnorchlování*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001, 130 s., 8 s. fot. příl. ISBN 80-247-9049-1.
- 6) HOCH, Miloslav. *Plavání: (teorie a didaktika)*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987, 171 s.
- 7) PEDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání: jak děti odmalička zvykat na vodu a učit plavat*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 115 s. ISBN 978-80-7367-205-8.
- 8) PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998, 270 s. ISBN 80-718-4569-8.
- 9) PUŠ, Jan. *Učební texty pro cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. Praha: Asociace plaveckých škol ČR, 1996, 68 s.

Internet:

<http://www.plavani-zabicka.cz/>

<http://www.caus.cz/caus/historie/historie-vskvtj/historie-vssk-uk-pedf>

<http://userweb.pedf.cuni.cz/ktv/?location=vssk/charakteristika>

Nepublikovatelné zdroje:

Konzultace s Janou Boubínovou, tajemnice Asociace plaveckých škol České republiky, Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách.

10 SEZNAM GRAFŮ A PŘÍLOH

Grafy:

- č. 1: Kvalifikace cvičitelů v jednotlivé škole
- č. 2: Kvalifikace cvičitelů v obou školách
- č. 3: Praxe cvičitelů v jednotlivých plaveckých školách
- č. 4: Praxe cvičitelů v obou plaveckých školách
- č. 5: Výukové metody v jednotlivých plaveckých školách
- č. 6: Výukové metody v obou plaveckých školách
- č. 7: Nejčastěji používané plavecké pomůcky v jednotlivých plaveckých školách
- č. 8: Nejčastěji používané plavecké pomůcky v obou plaveckých školách
- č. 9: Využívání netradičních plaveckých pomůcek v jednotlivých plaveckých školách
- č. 10: Využívání netradiční plaveckých pomůcek v obou plaveckých školách
- č. 11: Návčik sebezáchranných prvků v jednotlivých plaveckých školách
- č. 12: Návčik sebezáchranných prvků v obou plaveckých školách

Přílohy:

- č. 1: Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností (Čechovská, Miler 2008)
- č. 2: Desatero požadavků na dobrého učitele a cvičitele plavání pana Doc. Miloslava Hocha, Csc.
- č. 3: Základní struktura analyticko-syntetického postupu v plaveckém výcviku (Bělková, 1994)
- č. 4: Struktura cvičební jednotky v plaveckém výcviku (Bělková, 1994)

11 SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

ČR – Česká republika

RPŠ – Rada plaveckých škol

APŠ – Asociace plaveckých škol

FTVS – Fakulta tělesné výchovy a sportu

PŠ – plavecká škola

SPV – střediska plavecké výuky

ČsAPS – Československý amatérský plavecký svaz

YMCA – Young Men's Christian Association – křesťanské sdružení mladých mužů

TJ – tělovýchovná jednota

UK – Univerzita Karlova

VŠSK UK PedF – Vysokoškolský sportovní klub Univerzity Karlovy
Pedagogické fakulty

12 PŘÍLOHY

Příloha 1

Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností (Čechovská, Miler 2008)

Potopení hlavy	Hodnocení
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 provedeno 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 dobře zvládnutí základních plaveckých dovedností
26 – 16 bodů pokročilý začátečník
méně jak 16 bodů úplný začátečník

Příloha 2

Desatero požadavků na dobrého učitele a cvičitele plavání pana doc. Miloslava Hocha, Csc.:

1. Naučit všechny děti plavat a přivést je do pravidelného plavání.
2. Bez lásky k dětem a k plavání je práce bezduchá a nepřinese úspěch.
3. Výuka plavání je pedagogický proces, který předpokládá slušnou úroveň technických znalostí.
4. Skutečné mistrovství dokáže ve výuce cvičitel úspěchy žáků, jejich vztah k vodě a pohybu se vymykal normálu. Právě zde je zvlášť důležité využívat povzbuzení a pochvaly.
5. Uspokojí-li se cvičitel lacinými úspěchy s bezproblémovými žáky a nemá-li dost zájmu věnovat výuce více pedagogického úsilí, dostane se do monotónní a stereotypní výuky.
6. Základní výuka vyžaduje důslednost, houževnatost a trpělivost cvičitele, neboť je výchovnou činností.
7. K docílení správné představy nacvičovaného pohybu je i ukázka ve vodě.
8. Kolektivní výuka, výkonnostní rozdělení do družstev a bezvadná kázeň zvyšuje produktivitu výuky, neboť vytváří dobré prostředí a pomáhá k překonání různých psychických a motorických překážek.
9. Cvičitel získává autoritu celkovým chováním, vztahem k dětem, výstižným výkladem, ve výuce bezpečností, správnou metodikou a zvyšuje ji dobrou ukázkou.
10. Jen jediný případ poškození zdraví (i ve smyslu psychologickém) – v důsledku zanedbání bezpečnosti a vztahu k žákům – nevyváží, ale naopak znehodnotí sebevětší výukové úspěchy.

Příloha č. 3

Základní struktura analyticko-syntetického postupu v plaveckém výcviku (Bělková, 1994)

- A) Výklad a ukázka plaveckého způsobu a jeho prvků,
- B) Pohyb dolních končetin:
1. na suchu:
 - ve vzporu sedmo na zvýšené ploše,
 - v lehu vpředu na zvýšené ploše,
 - ve vzporu sedmo na okraji vodní plochy;
 2. ve vodě:
 - a) v klidu:
 - závěs a opora o stěnu bazénu,
 - ve vzporu ležmo vpředu;
 - b) v pohybu:
 - ve splývavé poloze,
 - s tažením tyčí,
 - s plaveckou deskou.
- C) Pohyb horních končetin:
1. na suchu – v předklonu ve stoji rozkročném – jednou a oběma pažemi,
 2. ve vodě:
 - a) v klidu - ve stoji na mělčině jako na suchu,
 - b) v pohybu:
 - chůze nebo ploché poskoky v důsledku záběru paží,
 - ve splývavé poloze s dopomocí,
 - ve splývavé poloze samostatně na krátkou vzdálenost,
 - s pomocí tak zvaných „piškotů“.
- D) Souhra – ve vodě:
- bez dýchání,
 - s občasným nádechem,
 - souhra ve vodě s pravidelným dýcháním.
- E) Dýchání:
1. nácvik na suchu s pohybem paží;

2. nácvik ve vodě:

- samostatně u opory,
- s pohybem paží na místě,
- nepravidelné dýchání v souhře,
- pravidelné dýchání jako součást souhry.

Příloha č. 4

Struktura cvičební jednotky v plaveckém výcviku (Bělková, 1994)

1. Úvodní část – nástup, pozdrav, seznámení s programem, organizační pokyny, motivace dětí.
2. Průpravná část
 - a) na suchu
 - rušná cvičení pro zahřátí – poskoky na místě (nikoliv běh po kluzkých dlaždicích),
 - švihová a uvolňující cvičení eventuálně koordinačně zaměřená,
 - imitační cvičení – plavecké pohyby,
 - b) ve vodě
 - hry a cvičení na mělčině, seskoky a skoky na hloubce.
3. Hlavní část
 - a) opakování probraných pohybových prvků v různých formách,
 - b) nácvik nových pohybových prvků v různých formách, spojování prvků, pokusy o souhru.
4. Závěrečná část
 - hry, hry s míčem, lovení předmětů, skoky do vody, volný pohyb, ukázky provedení pohybových úkolů dětmi, které látku nejlépe zvládly,
 - nástup, zhodnocení činnosti a kázně – pochvaly, eventuálně výtky.

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce

Evidenční list

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

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

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