UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy

Metody výuky dětí předškolního věku v plavecké škole

Methods of teaching preschool children in swimming school

Marek SOBOTA

Vedoucí bakalářské práce:	PaedDr. Irena Svobodová
Studijní program:	Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání - Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání
Typ studia:	Bakalářské, prezenční

2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Metody výuky dětí předškolního věku v plavecké škole vypracoval pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně, za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že odevzdaná elektronická verze bakalářské práce je identická s její tištěnou podobou.

V Praze dne 12. dubna 2016

Marek Sobota

Rád bych poděkoval paní PaedDr. Ireně Svobodová za odborné vedení mé bakalářské práce, za její cenné rady, věnovaný čas a trpělivost. Dále děkuji všem dětem, které se šetření zúčastnily.

OBSAH

1 ÚVOD 12
2 PROBLÉM A CÍL PRÁCE 13
3 TEORETICKÁ ČÁST 15
3.1 Historický vývoj plavání 15
3.2 Historie výuky plavání 16
3.2.1 Vývoj vyučovacích metod 16
3.2.2 Historie výuky plavání v českých zemích 18
3.2.3 Plavecká výuka v současnosti 18
3.3 Význam plavání a jeho vliv na lidský organismus 19
3.4 Charakteristika dětí předškolního věku 21
3.5 Plavecká výuka v předškolním věku 22
3.5.1 Specifika plavecké výuky předškolních dětí 23
3.5.2 Organizace plaveckého výcviku předškolních dětí 24
3.5.3 Struktura plavecké cvičební jednotky 25
3.5.4 Plavecké pomůcky 26
3.5.5 Metodické postupy v plavecké výuce 27
3.5.6 Pedagogické zásady 28
3.6 Základní plavecké dovednosti a jejich nácvik u dětí předškolního věku 29
3.6.1 Seznamování s vodou 31
3.6.2 Technika dýchání 31
3.6.3 Potápění 32
3.6.4 Splývání 33
3.6.5 Skoky a pády 34
3.6.6 Plavecký záběr 35
4 HYPOTÉZY 37

5 PRAKTICKÁ ČÁST 39
5.1 Výzkumná metodika 39
5.1.1 Popis prostředí a prostoru plavecké výuky 39
5.1.2 Popis sledovaných skupin a organizace plavecké výuky 40
5.1.3 Popis koncepce plavecké výuky 40
5.1.4 Testování základních plaveckých dovedností a plavání s pomůckami 47
5.2 Prezentace výsledků šetření 49
5.2.1 Charakteristika souboru 49
5.2.2 Analýza výsledků šetření 50
5.2.3 Ověření předpokladů 56
6 DISKUSE 59
7 ZÁVĚR 63
8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ 64
9 RESUMÉ 66
10 SEZNAM TABULEK A GRAFŮ 68
11 SEZNAM PŘÍLOH 65

1 ÚVOD

V životě dětí zaujímá pohybová aktivita velice významnou roli. Je prostředkem uspokojení zvídavosti, prostředkem získávání zkušeností, zdrojem učení a poznávání. Je základní potřebou, ovlivňuje celou osobnost dítěte. Je její součástí a jejím prostřednictvím dochází k naplňování jeho ostatních potřeb.

Plavání se nabízí jako jedna z možných pohybových aktivit. Jeho význam je mnohostranný: pro fyzický vývoj, zachování a upevňování zdraví, pro formování pozitivních charakterových vlastností, jako socializační činitel, ale i jako prevence ztráty života.

Hlavním cílem plavecké výuky je naučit dítě plavat. Jde však o velmi náročný, složitý a dlouhý proces. Výuku plavání v předškolním věku je nutno chápat především jako pohybovou aktivitu, vedoucí ke zprostředkování možností všestranné adaptace na vodní prostředí. Cílem této přípravné etapy je však i osvojení si základních plaveckých dovedností, nezbytných pro zvládnutí následné základní výuky plavání v kterémkoliv věku.

Právě na osvojování základních plaveckých dovedností se zaměřuje tato bakalářská práce. Měla by přispět k získání informací, v jakém prostředí jsou děti schopny si rychleji osvojit základní plavecké dovednosti a základy plaveckých způsobů. Odpověď na hlavní otázku práce, jaká hloubka bazénu je pro nácvik základních plaveckých dovedností u dětí předškolního věku nejvhodnější, by mohla zefektivnit výuku předškolního plavání, zejména v plaveckých školách.

Cílem teoretické části bakalářské práce je terminologické ukotvení plavání a plavecké výuky.

Praktická část si klade za cíl, na základě patnácti plaveckých lekcí porovnat efektivitu plavecké výuky předškolních dětí v získávání základních plaveckých dovedností v závislosti na hloubce bazénu.

Diskuse se současně s rekapitulací výsledků šetření zamýšlí nad získanými informacemi, hodnotí je a srovnává s jinými autory. V závěru pak hodnotí přínos práce.

Výběr tématu bakalářské práce a velká část prezentovaných informací vychází z osobních zkušeností autora, z jeho praxe instruktora plavání předškolních dětí v plavecké škole Orka.

2 PROBLÉM A CÍL PRÁCE

Problém související s tématem bakalářské práce

Práce si klade za cíl porovnat efektivitu plavecké výuky dětí předškolního věku v bazénu s mělkým dnem, kde děti bez problému dosáhnou během výuky základních plaveckých dovedností kdykoliv na dno a v bazénu s hlubokým dnem, kde se děti během výuky nemají možnost dotýkat dna.

Šetření bude probíhat ve dvou skupinách předškolních dětí - neplavců - v plavecké škole Orka. Hodnoceno bude zápisem z prováděných testů v závěrečné lekci a jejich následným statistickým zpracováním. Pro výuku bude vypracován učební plán rozdělený do patnácti lekcí, zpracovaný tak, aby ho bylo možné použít v obou variantách výukového bazénu.

Z uvedených výsledků by mělo vyplynout, zda je efektivnější, z hlediska osvojení si základních plaveckých dovedností, nácvik v bazénu s mělkým dnem a posléze přechod na velký bazén, nebo již od počátku výuky provádět nácvik ve velkém bazénu s hlubokým dnem.

Problémové otázky bakalářské práce

Která plavecká dovednost je pro děti nejobtížnější?

Ve které plavecké dovednosti dosahují děti v závěrečném hodnocení nejlepších výsledků?

Ve které plavecké dovednosti se testované skupiny dětí v závěrečném hodnocení nejvíce odlišují?

Zvládají základní plavecké dovednosti lépe chlapci než děvčata?

Která základní plavecká dovednost je nejlépe a která nejhůře zvládnuta ve skupině dětí začínající nácvik v bazénu s mělkým dnem?

Která základní plavecká dovednost je nejlépe a která nejhůře zvládnuta ve skupině dětí začínající nácvik v bazénu s hlubokým dnem?

Která skupina dětí je v celkovém bodovém hodnocení úspěšnější?

Je efektivnější, z hlediska osvojování si základních plaveckých dovedností, začínat plavecký výcvik předškolních dětí v bazénu s mělkým, nebo hlubokým dnem?

Práce je založena na přímém pedagogickém vedení dětí v předškolní plavecké výuce. Výsledkem pedagogického šetření je zápis z prováděných testů a jejich statistické zpracování.

Dílčí cíle bakalářské práce

Vypracovat výukový plán v rozsahu patnácti lekcí pro nácvik základních plaveckých dovedností dětí v předškolním věku s ohledem na nácvik v podmínkách mělkého a hlubokého bazénu.

Realizovat plavecký výcvik předškolních dětí podle vypracovaného výukového plánu.

Prověřit, pomocí závěrečného testu, osvojení si základních plaveckých dovedností u sledovaných skupin dětí.

Shromáždit potřebná data ze závěrečných testů pro statistické zpracování.

Vyhodnotit úspěšnost osvojení si základních plaveckých dovedností u dětí podle vypracovaného výukového plánu.

Pomocí závěrečného testu základních plaveckých dovedností porovnat obě skupiny dětí.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Historický vývoj plavání

Již od počátků lidstva patří plavání mezi základní pohybové dovednosti nezbytné pro přežití člověka v tehdejších nelehkých přírodních podmínkách. Z hlediska ochranné i pracovní potřeby šlo tedy o důležitou existenční podmínku života člověka.

K rozvoji plavání dochází ve starověku s rozvojem tělesné výchovy jako takové. Bylo vyučováno na gymnáziích, mělo značný podíl v tělesné přípravě vojska.

Vlivem křesťanské ideologie, zakazující jakoukoli péči o tělo, nastává ve středověku úpadek tělesné výchovy. Přesto v této době patřilo plavání mezi „sedm rytířských ctností“, zejména však z branných důvodů.

Do popředí zájmu se dostává plavání opět až v období humanismu a osvícenství. Z tohoto období pochází i první učebnice plavání M. Wynmanna z roku 1538. Také J. A. Komenský ve svém díle Orbis pictus zobrazil různé způsoby překonávání vodního toku člověkem.

K dalšímu rozvoji dochází v 18. století, kdy buržoazní společnost požaduje stále hlubší vzdělání. V pedagogických ústavech se vyučuje tělesná výchova a plavání je jedna z jejích důležitých forem.

Počátky sportovního plavání jsou spojeny s vytrvalostním plaváním. V roce 1875 byl zdolán kanál La Manche. Tak se stala Anglie, tehdejší nejvyspělejší průmyslová země, kolébkou sportovního plavání. V druhé polovině 19. století se zde zakládaly první plavecké kluby. Časem se od plavání oddělují další vodní sporty – vodní pólo, skoky do vody, synchronizované plavání apod.

Již v prvních novodobých olympijských hrách v roce 1896 v Athénách bylo plavání zařazeno do programu her. Tehdy šlo pouze o vytyčenou délku tratě, bez specifikace plaveckých způsobů. Na OH v roce 1900 v Paříži se již soutěžilo ve znaku. V roce 1904 v St. Louis se soutěžilo v plavání na prsou. V této době bylo sportovní plavání vyhrazeno pouze mužům. Od roku 1912 se plaveckých soutěží začaly zúčastňovat i ženy v disciplíně „volný způsob“, od roku 1924 též ve znaku a plavání na prsou. V šedesátých letech byly do programu OH

zařazovány další disciplíny a plavání se tak řadí mezi sporty, ve kterých se uděluje nejvíce medailí (ČSPS, online, cit. 2016-03-03).

Výkonnost plavců neustále narůstá a stále překonávané rekordy svědčí o posouvání lidských hranic stále dál. To vše jsou velké cíle pro sportovce, pedagogy a trenéry.

3.2 Historie výuky plavání

3.2.1 Vývoj vyučovacích metod

Bělková ve své práci uvádí pět základních metod výuky plavání.

1. **Samouci**

   Šlo především o obyvatele přímořských oblastí nebo obyvatele povodí řek, pro něž bylo zvládnutí pohybu ve vodě bezpečnostní nutností. Samoukům byla určena první učebnice plavání – již roku 1538.

2. **Metoda individuální – povrchová, metoda „bidla“**

   Metoda byla zavedena v německé armádě počátkem 19. století. Guts-Muts napsal v r. 1798 knihu, ve které rozpracoval metodický postup nácviku pohybů plaveckého způsobu prsa. Přeceňuje však nácvik mechanických pohybů na suchu za pomoci různého zařízení a pomůcek. Nedoceňuje tak nutnost adaptace na vodní prostředí, neodstraňuje nedůvěru k vodě, ani seznámení s jejími vlastnostmi. Výsledkem výuky byl pasivní plavec, který se ve vodě pohyboval, ale postrádal schopnost adaptace na vodní prostředí – neuměl dýchat do vody, nedokázal se vyrovnat s dočasným pobytem pod vodou, což mělo často tragické následky.

3. **Metoda nadlehčení**

   Tato metoda je nespíše starší, než metoda bidla. Používaly se měchy ze zvířecích kůží. Metoda se vyznačuje vyšší aktivitou plavce v učení, je ekonomičtější a efektivnější. Použití většího množství, nebo nevhodná kombinace nadlehčujících pomůcek, však plaveckou výuku ztěžuje, někdy dokonce znemožňuje. Vzhledem k nadlehčení si plavec neosvojí správnou plaveckou polohu. Stále je opomíjena

nutnost nácviku správného plaveckého dýchání. Tato metoda se často kombinovala s metodou předchozí.

4. **Kolektivní metoda důvěry a sebedůvěry**

   Metoda vznikla v USA a vychází z požadavků plné adaptace člověka na vodní prostředí. Snaží se respektovat psychickou složku výcviku. Pomocí her neplavci poznávají vodní prostředí a pohyby se učí napodobovacími cviky. Metoda klade důraz na přirozené pohyby. Z tohoto hlediska preferuje výuku plaveckého způsobu kraul. Zcela zavrhuje jakékoliv nadlehčovací pomůcky. S rozvojem této metody dochází k rozdílnému přístupu výuky plavání u dospělých a u dětí. Zároveň však tíhne k vytváření určitých metodických řad výuky plaveckých způsobů, což vede znovu k mechanizaci výuky plavání.

5. **Současné pojetí výuky plavání**

   Současné pojetí v sobě zahrnuje pozitivní aspekty předcházejícího vývoje, které dále obohacuje. Vychází především z poslední metody. Zdůrazňuje důležitost adaptace na vodní prostředí. Vymezeným metodickým řadám se vyhýbá tak, že více zohledňuje věkové zvláštnosti neplavců, individuální schopnosti a materiální podmínky plavecké výuky, účelně využívá nadlehčovacích pomůcek. Cílem tohoto pojetí je aktivní plavec, plně adaptovaný na vodní prostředí, zvládající pohyb ve vodě různými plaveckými způsoby a v případě ohrožení schopný účelné pomoci sobě i druhým (Bělková, 1994).

Z výše uvedeného vývoje metod výuky plavání je podle Stloukalové možno vyvodit tyto směry:

- od univerzálních metod k metodám diferencovaným (věk, individuální učení, vztah k vodě),
- od individuálních metod k metodám kolektivním,
- od pohybu stylizovaného k pohybu přirozenému,
- od rozfázovaného stylizovaného pohybu k ucelenému a plynulému,
- od postupu opakování pohybu a drilu k nácviku zdůvodněnému a soustředěnému,
- od formální role učitele k jeho úloze řízení procesu, kdy je zdůrazňována aktivní úloha neplavce v procesu učení (Stloukalová, 2012).

3.2.2 Historie výuky plavání v českých zemích

Plavání v českých zemích, jak uvádí Bělková, se rozvíjelo současně s vývojem světovým. První záznam o organizovaném plaveckém výcviku najdeme ovšem až v 19. století. K jeho rozvoji docházelo nejprve na úrovni školské a později i na úrovni klubové. S postupným rozmachem kulturního života vyvstávají požadavky tělesného rozvoje mládeže. Součástí výuky měla být i tělesná výchova a plavání. Na konci 19. století byl tělocvik zaveden povinně do škol a plavání bylo označené za prostředek vhodný k rozvoji tělesné výchovy.

Významným mezníkem se stala směrnice číslo 156 Ministerstva školství z roku 1980, která uzákonila povinnou plaveckou výuku žáků základních škol. Zakotvila plaveckou výuku v osnovách jako součást povinné tělesné výchovy v rozsahu dvaceti vyučovacích hodin nejpozději ve 4. ročníku základní školy (Bělková, 1994).

Školská reforma, uvádí Stloukalová, vyjádřena v novém školském zákoně z roku 2005, realizuje výuku plavání ve svých Rámcově vzdělávacích plánech buď jako povinnou, nebo volitelnou složku tělesné výchovy. Plavání je i nadále pevnou a povinnou součástí školní tělesné výchovy na 1. stupni základního vzdělávání a jako volitelná aktivita na stupních ostatních, včetně předškolního vzdělávání. V současnosti se vede spor o vyhlášku MŠMT č. 48/2005 Sb., doplňující Školský zákon, která ve svém výkladu označuje plavání jako volitelnou možnost pro tělesnou výchovu i na 1. stupni ZŠ. Tím jsou dva platné dokumenty v rozporu. Rozhodovací kompetence jsou tak nyní plně v rukou ředitele školy (Stloukalová, 2012).

3.2.3 Plavecká výuka v současnosti

V současnosti je plavecká výuka chápána jako neustálý proces, při kterém si člověk osvojuje a dále rozvíjí svou, nejdříve dílčí, později komplexní plaveckou dovednost. Začíná tzv. přípravnou plaveckou výukou, jíž cílem je seznámit a adaptovat jedince na podmínky vodního prostředí a pomoci mu zvládnout základní plavecké dovednosti, jež jsou předpokladem pro nácvik techniky některých plaveckých způsobů. Do přípravné plavecké výuky zahrnujeme „kojenecké plavání“, plavání batolat a plavání dětí předškolního věku. Miklánková tuto fázi plaveckého výcviku nazývá výstižně předplaveckou výukou (Miklánková, 2007).

Podle Čechovské a Milera na přípravnou plaveckou výuku navazuje základní plavecká výuka. Jejím cílem je rozvoj dílčích plaveckých dovedností a nácvik některého plaveckého způsobu - kraulu, prsou, znaku. Preferují se techniky sportovních plaveckých způsobů za účelem účinného zvládnutí vodního prostředí. Pro nácvik techniky plaveckých způsobů je volena základní, velmi jednoduchá struktura.

Názor na to, jaký plavecký způsob učit jako první, se velmi liší. Výběr konkrétního způsobu přináší vždy své výhody i nevýhody. Vzhledem k jednodušší pohybové struktuře se pro mladší děti doporučují spíše střídavé techniky. Všeobecně je však „prsařský“ způsob technicky nejnáročnější a především děti s ním mají značné potíže. Výuka plaveckých způsobů se liší i zeměpisně. V Evropě je historicky typický „prsařský“ způsob, v Americe kraul, popřípadě znak. Především by se však měla respektovat individuální plavecká motorika dětí, která je rozpoznatelná při vědomě nekontrolované činnosti.

Na základní plaveckou výuku navazuje zdokonalovací výuka. Úkolem je posílení techniky plavání prvního způsobu, seznámení s dalšími plaveckými způsoby a dovolenostmi aplikovaného plavání společně s kondičním tréninkem.

S plaváním je možné začít velmi brzy. Skutečnou výuku je možné začít však až v době, kdy dítě spolupracuje na plnění pohybových úkolů, tedy v předškolním věku. Nejsnáze se pracuje s dětmi ve věku 9 - 10 let, kdy jsou schopny učit se jakýmkoliv pohybovým dovednostem, mají schopnost koncentrace a pohybová zkušenost a možnosti motorického učení jsou již dostatečné. Avšak plavecká dovednost je důležitá i z hlediska vlastní bezpečnosti, proto je dobré začít s výukou již v raném věku. Vodní prostředí umožňuje provádět pohybové aktivity šetrně a bezpečně, kontakt s vodou je dítěti příjemný. Klade to však větší nároky na pedagoga a na volbu vhodných způsobů a metod výuky (Čechovská, Miler, 2001).

3.3 Význam plavání a jeho vliv na lidský organismus

Význam plavání je mnohostranný. V dnešním světě, v oblasti motoriky člověka, patří plavání mezi základní pohybové dovednosti a je považováno za nejzdravější tělovýchovnou aktivitu. Jak uvádí Resh a Kuntner, plavecký pohyb zaměstnává rovnoměrně celý pohybový aparát a

má tak ze zdravotního hlediska obrovský fyziologický účinek. Především v době růstu jedince napomáhá pravidelné plavání ke správnému vývoji a formování páteře, k symetrickému rozvoji pohybového aparátu, ke správnému vývoji některých vnitřních orgánů (srdce) a k rozvoji vitální kapacity plic. Všestranně a rovnoměrně zatěžuje svalstvo, zapojuje i svaly, které jsou v běžném životě zanedbávány, hydrostatický vztlak vody snižuje statickou složku svalové práce, čímž přispívá k regeneraci svalů. Plavání odstraňuje únavu jak tělesnou, tak duševní. Přirozeným střídáním rozdílných teplot vody a vzduchu dochází k rychlejšímu vyvinutí termoregulačního systému u dětí, a tak i k větší odolnosti proti různým nemocem z nachlazení (Resh, Kuntner, 1997).

Bělková doplňuje, že velký rozsah pohybů končetin při plavání působí příznivě na kloubní pohyblivost. Dokonce i klidová poloha ve vodě, např. stoj na dně bazénu, několikanásobně zvyšuje běžný energetický výdej organizmu a vede tím k výraznému zvýšení metabolické činnosti. Plavání jako sport patří mezi tělovýchovné aktivity s nejnižším rizikem úrazu, neboť odpor vody brání provádění rychlých a prudkých pohybů, v jejichž důsledku dochází často k poškození pohybového aparátu.

Mezi přednosti plavní patří i možnost jeho trvalého využívání, neboť ho lze využívat od nejútlejšího dětství až po pozdní stáří. Kromě biologického aspektu plavání je třeba vyzvednout plavání jako činitel sociální. Svým charakterem přispívá plavání k možnosti navazování společenských kontaktů a vytváří tím primární předpoklady pro sociální začleňování jedince. Jde o proces neustálé interakce s okolním prostředím a především dětem poskytuje příležitost k navozování společenských vztahů, jak mezi pedagogem a dítětem, tak mezi dětmi v kolektivu navzájem. Sociální zkušenosti prvních šesti let dítěte výrazně ovlivňují jeho sociální zařazení v pozdějším věku a odráží se ve vývoji celé jeho osobnosti. U dětí, kromě utváření motorických dovedností, dochází též k důležitému osvojování si systému hygienických návyků, které jsou předpokladem jeho sociální adaptace. Společně se socializací dochází u dítěte i k jeho osamostatňování. S adaptací na nové prostředí a situace se získáváním nových zkušeností v kolektivu se zvyšuje i jeho sebedůvěra a sebevědomí, dostává se mu prvního sociálního uznání za jeho snahy.

Člověk, jenž si neosvojí plaveckou dovednost, se později stává objektem sociální deprivace, je ochuzen o celou řadu příjemných, užitečných a v určitých situacích i potřebných činností (Bělková, 1994).

Z výše uvedeného přehledu tedy vyplývá, že se základním plaveckým výcvikem je vhodné začínat co možná nejdříve. Dle Lewina je nejvhodnější věk pro začátek plaveckého výcviku 5 – 6 let, kdy děti mají již potřebné psychické i fyzické předpoklady (Lewin, 1979).

3.4 Charakteristika dětí předškolního věku

Langmajer a Krejčířová předškolním věkem označují období života dítěte od jeho třetího do šestého, případně sedmého roku věku. Období předškolního věku je označováno dobou hry a bezstarostného dětství.

Počátkem období je uvědomování si sebe samo, zakončeno je nástupem do školy. V tomto období se začínají vymezovat základy osobnosti dítěte, je započat proces jeho individualizace. Pro optimální vývoj dítěte je nejdůležitější rodina a po čtvrtém roce i mateřská škola, kde si dítě začíná osvojovat soužití s vrstevníky.

Postava dítěte v předškolním věku se výrazně proměňuje. Dítě se vytahuje do výšky, mění se typické dětské proporce, především poměr mezi hlavou, trupem a končetinami. Na konci šestého roku věku dochází k tzv. první tvarové přeměně – tělo se protahuje, je štíhlejší, svalstvo se zvětšuje a sílí. Zvětšuje se i srdeční sval a tím i účinnost celého srdečně cévního systému. Rostoucím počtem červených krvinek a obsahem hemoglobinu se zvyšuje přenos kyslíku do tkání, což zvyšuje možnost vytrvalostního cvičení. Zvyšuje se i vitální kapacita plic.

Mozek se zvětšuje a jeho struktura se dále rozvíjí a diferencuje. Narůstá slovní zásoba, paměť se stává kvalitnější, představivost rozvinutější. Myšlení je ovlivněno vysokou poznávací aktivitou. Předškolní věk je obdobím prvních myšlenkových operací (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Jak uvádí Lewin, v závislosti na tělesném a psychickém rozvoji dítěte v předškolním věku probíhá i motorický rozvoj. Rozvíjejí se základní formy tzv. sportovní motoriky (chůze, lezení, běh, chytání, apod.), zlepšuje se nervosvalová koordinace. Dítě automatizuje naučené pohyby, osvojuje si pohyby pro náročnější pohybovou koordinaci a vědomé řízení.

Pro kolektivní výcvik je důležitá i změna společenského chování, dítě si uvědomuje chválu, hanu, první omezení, ohleduplnost a vzájemnou pomoc druhým (Lewin, 1979).

V plavecké výuce v předškolním věku je zcela nezbytné, jak uvádí Bělková, zohlednit úroveň motorického vývoje a přihlédnout ke komplexu činitelů, jež mohou ve výsledku ovlivnit úspěšnost celého procesu. Proto je důležité respektovat i následující determinanty.

V předškolním věku dětem zcela chybí vůle. Tato psychická schopnost předpokládá myšlenkovou činnost na značné úrovni a v tomto věku se teprve vyvíjí. Děti ještě nedokážou sledovat dlouhodobý cíl. Proto je třeba děti motivovat k překonávání překážek a nezdarů jinými prostředky. Pouze krátkodobá je v tomto věku i schopnost vnímání, zaměření a udržení pozornosti. Tu je potřeba stále udržovat a aktivovat pomocí lákavé a pestré činnosti. Děti jsou již schopny chápat i obtížnější analýzy, pokud jsou podány přiměřeně jejich chápání. Schopnost abstrakce je však dosud na velmi nízké úrovni. Největší informativní hodnotu má proto názorná ukázka doplněná stručným a prostým vysvětlením, popř. názornou pomůckou.

Respektování těchto determinantů však není jediným předpokladem pro dosažení cíle plavecké výuky dětí předškolního věku (Bělková, 1994).

3.5 Plavecká výuka v předškolním věku

Plavecká výuka v předškolním věku není v současnosti mimořádným nebo ojedinělým jevem. Je součástí výuky mnoha plaveckých výukových středisek, zájem o ní je jak z mnoha předškolních zařízení, tak z řad rodičů dětí. V systému komplexního plaveckého vzdělání se s ní kalkuluje jako s nezbytnou důkladnou přípravou k pozdějšímu závaznému výcviku plavání na základní škole.

Z pedagogického i odborně plaveckého hlediska má plavání předškolních dětí oproti školnímu věku své zásadní specifika. Nerespektováním těchto zvláštností ztrácí předškolní plavání nejen své opodstatnění, ale může mít i negativní dopad na další plavecké vzdělání dítěte. Je zcela nezbytné vycházet z možností dítěte daných jeho vývojovými charakteristikami a stupněm jeho individuální zralosti.

Pro celé období předškolního věku Hochová a Čechovská souhrnně charakterizují následující základní postupné cíle:

- získání dětí pro pohybovou aktivitu ve vodě,
- získání jistoty volného a bezpečného pohybu spojeného s úzkým kontaktem s vodou,
- zvládnutí základních plaveckých dovedností umožňujících následný nácvik plavecké lokomoce,
- nácvik základních prvků sportovních plaveckých způsobů,
- osvojení základů komplexní plavecké dovednosti (Hochová, Čechovská, 1989).

3.5.1 Specifika plavecké výuky předškolních dětí

Děti předškolního věku, jak dále uvádí Hochová a Čechovská, jsou schopné si ve skupině nejen hrát, ale jsou již z mateřské školy navyklé se tímto způsobem i učit. Prostředí bazénu s vysokou hlučností, vlastnosti vody, na které není dítě zvyklé, bývají však faktory, které odvádějí pozornost dítěte a ztěžují tak koncentraci a komunikaci mezi dětmi a pedagogem.

Vztah k vodě bývá však v tomto věku dítěte převážně bezproblémový. Většina dětí nemá z vody strach, nemá zábrany do ní vstoupit, volně se pohybovat. Nevadí jim ani přímý kontakt obličeje s vodou. Přesto je vhodné v první hodině výcviku zvolit mělčí vodu a pro děti přiměřenou a zajímavou činnost. U dětí se nápadně projevují typické rysy pohybového projevu – hravost, spontaneita, emocionální prožitek z pohybu. Toho je třeba využít při motivaci nácviku plaveckých dovedností (Hochová, Čechovská, 1989).

U dětí předškolního věku je pro sbírání životních zkušeností důležitá především hra. Podle Bělkové je nejvhodnější formou pro seznámení dětí se silami, jež působí ve vodním prostředí na jejich tělo. Nejpřístupnější bývá u menších dětí napodobivá jednoduchá hra, později pak hra spojená s plněním specifických úkolů. Plní funkci aktivizující dominanty činnosti v centrálním nervovém systému. Dítě plně zaujme, je schopna zatlačit do pozadí podráždění vzniklé z nepříjemně prožívaného kontaktu s vodním prostředím. Jejím prostřednictvím si dítě zvyká na nové prostředí. I přes to, že je hra důležitým prvkem pro adaptaci na vodní prostředí, je důležité respektovat to, že plní jen dílčí úkol, a není cílem plaveckého výcviku. Důležité je hry, na úkor hlavních cílů, nepřeceňovat. Hry jsou důležité především v první etapě sbližování se s prostředím a v průběhu plaveckého výcviku jeho příjemným zpestřením (Bělková, 1994).

3.5.2 Organizace plaveckého výcviku předškolních dětí

Z hlediska organizace a metodiky plavecké výuky dětí v předškolním věku, lze podle Hochové a Čechovské charakterizovat zvláštnosti v těchto oblastech:

- nároky na výukové prostředí – v tomto bodě jde zejména o hloubku a teplotu bazénu, o vybavenost pomůckami apod.,
- nároky na rozsah a rozdělení výuky - stanovení počtu výukových lekcí, rozdělení podle schopností dětí apod.,
- kádrové zajištění výuky – zvýšený počet pedagogických pracovníků, pedagog vede výcvik převážně z vody,
- přizpůsobení některých metod možnostem dětí předškolního věku – cvičení na suchu, názorné ukázky, dopomoc a nadlehčování při nácviku apod.

Vzhledem k tomu, že plavecká výuka probíhá především ve veřejných bazénech, mnohdy společně s dalšími plavci, nelze nijak optimalizovat podmínky pro předškolní výuku. K dispozici bývá obvykle bazén pro sportovní plavání a bazének pro neplavce s jednotnou hloubkou (pouze mělký, nebo pouze hluboký). Teplota vody i vzduchu odpovídá běžnému provozu bazénu. Pedagog je tak nucen v praxi postupovat v podmínkách, jaké má k dispozici, i když zřetelně snižují možnosti efektivního učení (Hochová, Čechovská, 1989).

Z hlediska efektivity, uvádí Bělková, by měla být frekvence výuky u předškolních dětí vysoká. Optimální by byla soustředěná kurzovní výuka, umožňující výuku denně. Především v prvních etapách výuky je výhodou častější stimulace příslušných pohybových center a potlačení dominance neadekvátních reakcí. Tento požadavek však též z věcných důvodů většinou zůstává na úrovni modelu. Délka vyučovací jednotky by měla být volena vzhledem k věku dětí, u předškolního optimálně 20 – 30 minut. Optimální počet cvičebních jednotek pro předškolní výchovu je alespoň dvacet. Ani po dvaceti jednotkách však nelze očekávat, že všechny děti zvládnou bez problémů všechny plavecké dovednosti. Čím mladší dítě, tím více času, z důvodů nižší úrovně pohybových zkušeností, potřebuje pro zvládnutí plaveckého pohybu (Bělková, 1994).

V praxi probíhá plavecká výuka převážně v rozmezí 14 – 20 lekcí za pololetí, s frekvencí jedenkrát týdně a délkou cvičební jednotky 45 minut. Na skupinu 10 – 12 dětí připadá jeden učitel. Hochová a Čechovská zdůrazňují, že je vhodné, pokud to personální podmínky dovolí,

aby byl přítomen ve vodě. V tomto případě se doporučuje, aby na děti ze břehu dohlížela ještě jedna dospělá pověřená osoba.

Již v úvodní hodině je zřetelný odlišný vztah dětí k vodě i rozdílné předpoklady k pohybové činnosti. Bývá účelné proto v této fázi děti diferencovat. To však není podmínkou. Skupinky dětí s různou úrovní adaptace mají pozitivní význam především pro bázlivé děti. Až s postupujícím výcvikem, kdy se rozdílnosti prohlubují, je rozdělení začátečníků podle úrovně zvládnutých dovedností nezbytné (Hochová, Čechovská, 1989).

Při skupinové výuce, uvádí Bělková, je však třeba neustále dbát zásady individuálního přístupu k dítěti. Zvláště slabší a bojácné děti je třeba povzbudit a poskytnout jim účinnou pomoc a oporu, zadávat jim přiměřené úkoly (Bělková, 1994).

3.5.3 Struktura plavecké cvičební jednotky

Struktura plavecké cvičební jednotky vychází z předem vypracovaného výukového plánu. Jeho obsahem by měly být cíle, metody a základní časový postup. Při jeho sestavování je třeba vycházet z počtu vyučovacích jednotek, věku a plavecké vyspělosti dětí a materiálních podmínek. Jednotlivé cvičební jednotky by měly svým obsahem na sebe navzájem navazovat. Strukturu plavecké jednotky je třeba předem písemně vypracovat, formulovat hlavní úkol dané jednotky a obsah. Výběr učiva, volbu organizačních forem, časové rozvržení, metodické poznámky apod., uvádí Bělková a doporučuje následující strukturu učební jednotky.

Doporučená struktura učební jednotky:

- **úvodní část** – neformální nástup, prezence, seznámení s programem, motivace, organizační pokyny,
- **průpravná část** – hry a cvičení s pomůckami, skoky a seskoky apod.,
- **hlavní část** – zopakování známých pohybových dovedností, nácvik nových prvků v různých formách,
- **závěrečná část** – hry, lovení předmětů, skluzavka, volný pohyb, nástup, zhodnocení činnosti, pochvaly (Bělková, 1994).

3.5.4 Plavecké pomůcky

Nezastupitelnou roli hrají především u předškolních dětí při plaveckém výcviku pomůcky. Těch lze využít, především v úvodních hodinách, pro zvýšení motivace a k navození úzkého kontaktu s vodou. Hochová a Čechovská doporučují využívat nejrůznějších nafukovacích hraček, náčiní pro jiné tělovýchovné činnosti a různých drobných předmětů vhodných do vody, např. gumové míčky, hokejové puky, gymnastické obruče, umělohmotné nádoby apod. Dobře využitelné bývají i v pozdějších hodinách při organizaci her, oživení prováděné zvládnuté činnosti apod. Jako pomůcky lze využít i zařízení bazénu – schůdky, dělící pásy, krajové žlábky apod.

Speciálními pomůckami při výuce plavání bývají nadlehčovací prostředky z pěnové hmoty v různých pastelových barvách:

- velké plavecké destičky k nadlehčování horní poloviny těla při nácviku zapojujícím pouze nohy,
- malé plavecké destičky k nadlehčování horní či dolní poloviny těla u prvkového plavání,
- plavecké piškoty k nadlehčování dolní části těla při prvkovém plavání,
- plavecké žíněnky pro modifikovaná plavecká cvičení malých dětí, nebo k různým hrám,
- nadlehčovací pásy k nadlehčení těla při počátcích výuky a k odstraňování chyb,
- plavecká kolečka s otvory k nadlehčení horní poloviny těla,
- aqua-válce (špagety) pro modifikovaná plavecká cvičení a různé hry apod.

Nadlehčení má ve výuce různé funkce. Zpočátku především snížení psychické náročnosti činnosti. Pomůcky tak dávají neplavci větší pocit jistoty při výcviku. Jde jimi upravovat některé technické nedostatky a umožnit začátečníkům prvkové plavání, nebo jimi zpestřit plavecký výcvik. Nadlehčením však nesmí být nikdy zásadně měněna technika provedení lokomočních pohybů (Hochová, Čechovská, 1989).

Pro účelnost nadlehčení je podle Bělkové důležité, dodržet následující zásady:

- pomůcka je upevněna tak, že udržuje správnou plaveckou polohu
- nesmí překážet v pohybu
- nadlehčení musí být přiměřené
- dítě si nesmí na nadlehčení zvyknout (Bělková, 1994).

3.5.5 Metodické postupy v plavecké výuce

Plavecká výuka nestanovuje žádné pevné a univerzální metodické řady určující pořadí cviků při základní plavecké výuce. Metodické postupy jsou voleny především s ohledem na věk, vybraný plavecký způsob a materiální podmínky. Důležité jsou především postupné cíle. Nácviky jednotlivých plaveckých dovedností neřadíme časově za sebou, ale vedle sebe (splývání, dýchání apod.)

Z hlediska postupu nácviku pohybů se uvádí tři základní metody:

Metoda komplexní

Podle Bělkové je tato metoda vhodná především u předškolních dětí, které se učí nápodobou. Jde o nacvičení daného pohybu v jeho základní formě, bez nároků na přesnost. Při nácviku se nezdůrazňují podrobnosti, je možné jej usnadnit nadlehčovacími pomůckami. Přirozené pohyby se postupně usměrňují ke správnému provedení. Metoda je vhodná především k nácviku způsobu kraul a znak, jež se vyznačují jednoduchou a přirozenou strukturou pohybů.

Metoda analyticko-syntetická

Používá se pro nácvik obtížnějších plaveckých způsobů a u starších dětí a dospělých. Jednotlivé dílčí prvky se nacvičují samostatně (pohyb nohou, paží, dýchání apod.). Teprve po nácviku jednotlivých prvků se spojují v pohybový celek (Bělková, 1994).

Metoda smíšená

Tato metoda, uvádí Puš a kol., se v plavecké výuce používá nejčastěji. Děti se rychle adaptují na vodní prostředí. Získávají základní plavecké dovednosti, na které naváže nácvik vlastního plaveckého pohybu. Nejdříve se učí pohyb nohou vybraného plaveckého způsobu, pak paží, dýchání a nakonec se vše spojuje v souhru (Puš a kol., 1996).

Z hlediska činnosti plaveckého pedagoga uvádí Bělková tyto metody:

Metoda slova

Metoda hraje významnou úlohu při plaveckém výcviku začátečníků i pokročilých. Je zapotřebí, aby pedagog byl schopen přiměřeným a srozumitelným způsobem jasně formulovat své požadavky. S ohledem na rušné prostředí bazénu je nejlépe vyložit strukturu nacvičovaného pohybu před vstupem do bazénu a později ve vodě omezovat slovní pokyny na dohodnuté optické a akustické signály. Děti si brzy zvyknou na ně reagovat.

Metoda ukázky

Tato metoda je především u dětí zcela nezbytná, jelikož utváří pohybovou představu, díky které jsou děti schopny zvládnout pohyb lépe, než metodou slova. Její význam s věkem postupně klesá, ale i u starších plavců zvyšuje kvalitu provedení složitějších pohybů. Provedení musí být správné a názorné. Pohyb v pomalém tempu předvede buď pedagog nebo žák, děti ho sledují ze břehu. Ukázka musí předcházet nácviku. Je výhodné ji zařazovat i během opakování v průběhu nácviku k dalšímu upřesnění správného pohybu. Nejvhodnější je kombinovat obě metody, kdy demonstrátor – žák předvádí ukázku a pedagog zdůrazní klíčové momenty předváděného pohybu.

Metoda opakovaného cvičení

Nejdůležitější metodou výuky plavání z hlediska motorického učení je metoda opakovaného cvičení. U nácviku pohybů cyklického charakteru, kam patří i plavání, je přímá úměra mezi počtem cvičení a zvyšováním úrovně techniky. Časté a soustavné opakování pohybové činnosti je předpokladem pro osvojení pohybového návyku v plavání (Bělková, 1994).

3.5.6 Pedagogické zásady

Pro plaveckou výuku je třeba dbát, uvádí Stloukalová, stejně jako ve všech pedagogických procesech, základních pedagogických zásad. Jejich dodržování je základním předpokladem pro efektivitu výuky a pomáhá dětem i vyučujícím dosahovat stanovených cílů.

Zásada názornosti

V předškolním věku se děti učí pohyb převážně nápodobou. Proto je pro ně správná pohybová představa prvořadá. Tím, že si dítě vytvoří konkrétní správnou představu toho, co se bude po

něm chtít, se plní i úkol prvotní motivace. Přímá ukázka provedená přímo učitelem je proto nejdůležitější.

Zásada přiměřenosti

Obsah, náročnost a tempo jednotlivých vyučovacích hodin je potřeba sestavovat s přihlédnutím k rozdílům v bio-psycho-sociálnímu rozvoji dětí, k rozdílu v přístupu k vodnímu prostředí. Jinak budou postupovat děti, které se vody nebojí, jinak děti s respektem z vody. Zásadu je důležité dodržovat i z hlediska motorických vlastností, biologického věku žáka, podle míry talentu apod.

Zásada aktivity

Zásada aktivního přístupu dětí k plavecké výuce je jeden z nejdůležitějších prvků. Vlastní aktivita ovlivňuje přímo efektivitu nejen plavecké výuky, ale i vztah k vodnímu prostředí celkově. Stimulačními prostředky aktivity dětí je pochvala a adekvátní zpětná informace.

Zásada soustavnosti a trvalosti

S ohledem na specifika vodního prostředí je pravidelné a systematické procvičování již získaných dovedností naprostou nezbytností. Vždy se postupuje od poznaného k novému, od jednoduššího ke složitějšímu. V počátcích si děti hravou formou osvojují základy plaveckých dovedností, které později přetransformovávají do jednotlivých plaveckých způsobů a složitějších plaveckých dovedností.

Zásada uvědomělosti

Zásady uvědomělosti se dosahuje motivací, vysvětlením a vhodnou ukázkou. Dodržování je nezbytné při odstraňování nedostatků a chyb v plavecké technice (Stloukalová, 2012).

V souladu s konkrétními podmínkami výuky je třeba volit odpovídající cíle a vhodné prostředky k jejich naplnění. Dobrým organizačním a metodickým zabezpečením plavecké výuky lze u dětí očekávat osvojení si základů komplexní plavecké dovednosti.

3.6 Základní plavecké dovednosti a jejich nácvik u dětí předškolního věku

Úvodní a naprosto nezbytnou fází plavecké výuky Hochová a Čechovská označují etapu adaptace na vodní prostředí. Teprve po jejím zvládnutí je možné započít vlastní proces

motorického učení. Negativní emoce z vody u neplavců, se především u malých dětí, dají přebít činností navozující emoce kladné. Nejvhodnějším prostředkem jsou jednoduché rušné kolektivní hry, rytmizované činnosti, nebo pohybové hry s říkadly. Jejich cílem je dostat dítě do úzkého kontaktu s vodou a probouzet spontánní pohyb ve vodním prostředí. U většiny dětí se tohoto chování dosáhne poměrně snadno. Některé děti mohou však z počátku projevovat opatrnost až strach z vody. V tomto případě je nutná individuální pomoc pedagoga, dopomoc, nadlehčení, dítě se nesmí k činnostem nutit, aby se v něm nevybudovala averze či dokonce fobie k vodnímu prostředí (Hochová, Čechovská, 1989).

Optimální je spolupráce s rodičem, který s dítětem pracuje ve vodě podle pokynů pedagoga. Takováto forma výuky však není vždy z organizačních důvodů možná. Pokud se však tyto problémy nedaří odstranit, je lépe po dohodě s rodiči výcvik těchto dětí ukončit a pokračovat v plaveckém výcviku v pozdějším věku.

Až po dokonalé adaptaci, uvádí dále Hochová a Čechovská, je možné pokračovat v nácviku základních plaveckých dovedností. Jejich zvládnutí je dalším krokem v plaveckém výcviku, nácviku plaveckých způsobů a dalších pokročilých dovedností.

Mezi základní plavecké dovednosti se řadí plavecké dýchání, splývání, potápění spojené s orientací pod vodou, pády a nejjednodušší formy skoků a základy lokomočních pohybů. Jednotlivé dovednosti spolu navzájem úzce souvisí a je potřeba je nacvičovat v logické posloupnosti.

Pro nácvik plaveckého dýchání je potřeba plné adaptace s vodou – potopení obličeje, postupně celé hlavy. S dýcháním je zase úzce spojeno splývání a potápění. Potápění je důležité od počátku spojovat s orientací pod vodou, klidné potopení celého těla a otevření očí pod vodou. Po skoky a pády je důležité zvládnutí potopení celého těla s možností vniknutí vody do nosu a očí.

Do nácviku základních plaveckých dovedností se zařazuje i etapa přípravy nacvičování plaveckých způsobů. Nacvičují se jednotlivě některé základní prvky, převážně technika pohybů dolních končetin plaveckých způsobů kraul a znak. Tyto dva způsoby jsou vhodné především pro jejich přirozený, střídavý charakter práce a nenáročnou strukturu pohybu.

Při nácviku prvků plaveckých způsobů v této etapě plaveckého výcviku není snaha o dokonalé zvládnutí samostatných lokomočních pohybů, ale hlavně průprava k jeho dalšímu komplexnímu nácviku (Hochová, Čechovská, 1989).

3.6.1 Seznamování s vodou

Tělo dítěte, udává Lewin, je ve vodě vystaveno naprosto odlišným podmínkám než na suchu. Proto je potřeba jej nejdříve seznámit se silami, s nimiž přijde ve vodě do styku. Jedná se o vztlak, tření, odpor vody, tlakové poměry a ostatní síly působící ve vodě na tělo. U předškolního věku je k seznamování nejvhodnější využít různé hravé činnosti ve vodě. Hry by měly také odstranit nedůvěru dítěte a jeho prvotní nepříjemné pocity z vodního prostředí. Nejvhodnější je nácvik na mělčině. Pokud není z technických důvodů možný, pak jsou důležité vhodné nadlehčovací pomůcky, aby mělo dítě pocit bezpečí (Lewin, 1979).

Obsahem her pro předškolní děti, dle Čechovské a Milera, je napodobování nejrůznějších činností - mytí obličeje, sprchování, máchání prádla, nebo napodobování pohybu - čáp, žába, kačenky, husy, krokodýl, auto, vláček, lodička apod. Vhodné je činnost doprovázet známými říkadly – Kolo, kolo mlýnský, Spadla lžička, Jede, jede mašinka apod. (Čechovská, Miler, 2001).

3.6.2 Technika dýchání

Pro plavání je správné, vědomě kontrolované a rytmické dýchání, udává Lewin, nepostradatelné. Dýchání musí být rytmické a sladěné s plaveckými pohyby. Souhra pohybů s dýcháním je však velmi složitá a především u dětí vyžaduje trpělivý a dlouhodobý nácvik. Při výdechu nesmí být vzduch vypuštěn najednou, ale pozvolna a plynule do vody, zároveň nosem i ústy. Při nádechu je třeba dbát na nádech co nejblíže hladiny, s hlavou jen mírně zvednutou nebo otočenou do strany, pouze ústy.

Nácvik dýchání

Nejdříve se nacvičuje prudké vyfouknutí vzduchu těsně nad hladinou. Vhodnou formou nácviku je foukání do plovoucích předmětů – lodičky, lehkých míčků apod., nebo pouze silné

výdechy – foukání polévky. Nácvik je možné opět spojit s hrou, kdo nejdříve dofouká lodičku ke břehu apod.

Další fází výcviku je výdech vzduchu pod hladinu. Děti nejdříve vydechují ústy těsně pod hladinou, později potápí celou hlavu. Je důležité dbát na to, aby výdech byl nacvičován v pomalém a klidném režimu, se zrakovou kontrolou. Snažíme se dětem zabránit otírání si obličeje po vynoření, vyklepávání uší apod. tím, že zaměstnáme ruce. Děti se ve dvojicích drží za ruce a střídavě jedno vydechuje do vody a druhé provádí kontrolu. Tím že se pravidelně střídají, osvojují si i rytmické dýchání do vody.

Nácvik výdechu jde procvičovat i soutěžní formou, kdo bublá nejdéle, nejhlasitěji apod. To může napomoci nácviku dlouhého úplného výdechu. V hlubokém bazénu se děti přidržují za žlábek jednak kvůli lepší stabilitě, jednak získají průpravu pro další nacvičování dýchání spojeného s pohybem nohou. Počet nádechů i výdechů i kvalitu samotného provedení je potřeba během výcviku neustále zvyšovat. Častým opakováním a rytmizací – např. tleskáním, se tvoří dýchací rytmus potřebný pro plavání (Lewin, 1979).

3.6.3 Potápění

Potápění, dále uvádí Lewin, vede k pohybu a orientaci dítěte pod hladinou a tím k získání pocitu jistoty ve vodě. Nejdůležitější je nácvik tzv. řízeného dýchání – zadržení dechu a pomalého vydechování vzduchu pod hladinou a současná zraková kontrola. U dětí se někdy objevuje ochranný reflex zavírání očí pod hladinou. Nácvik otevřených očí je důležitý pro orientaci pod hladinou. Aby dítě mohlo pozorovat pohyb jak svůj, tak ostatních plavců a aby umělo vylovit předmět ze dna. V dalším výcviku jsou otevřené oči důležité pro nácvik správné plavecké techniky.

Nácvik potápění

Nácvik začíná ponořením celého obličeje do vody. To zvládnou děti obvykle rychle. Nácvik je možné provést např. plovoucími kruhy. Dítě nejdříve z nich na sebe cáká vodu, poté do něj ponoří obličej a otáčí hlavou z jedné strany na druhou, aby se mu střídavě zalévaly obě uši. V hlubokém bazénu to nacvičují děti zavěšené za pásy oddělující dráhy.

V nácviku potápění se pokračuje potopením celé hlavy pod hladinu. K tomu dochází postupně, nejdříve dítě potopí hlavu jen k nosu, potom k očím a po čelo. To děti trénují buď na mělčině, nebo s dopomocí přidržování žlábku bazénu, aby měly pocit bezpečí. Pro potopení celé hlavy je nejlépe vytvořit dětem nějakou překážku na hladině. Oblíbeným cvičením je zvedání plovoucí destičky hlavou z hladiny, podplavávání aqua-válce apod. (Lewin, 1979).

3.6.4 Splývání

Splývání je podle Lewina důležité nejen pro základní výcvik, ale podstatně ovlivňuje plaveckou polohu a uplatňuje se později zejména při nácviku plaveckých obrátek a startovních skoků. V okamžiku, kdy se dítě udrží ve splývavé poloze na hladině, má za sebou první krok od neplavce k plavci. Z fyzikálního hlediska, kdy je specifická váha těla menší než specifická váha vody, se tělo vznáší na hladině bez pomoci pohybů končetin. Tuto vztlakovou sílu si však dítě musí nejdříve vyzkoušet. Vodorovná poloha je pro něj nezvyklá a k jejímu zvládnutí je potřeba potlačit některé reflexy. Především děti zvyklé výcviku na mělčině se začnou bát, jestliže necítí pevné dno bazénu.

Nácvik splývání

Při nácviku splývání si dítě musí uvědomit působení vztlaku vody. Na mělčině děti v podporu ležmo s hlavou nad hladinou poznávají, že trup a nohy jsou nadlehčovány. Na hloubce se přidržují kraje bazénu. V těchto polohách se mohou pohybovat ručkováním. Před nacvičováním samotného splývání je potřeba nacvičit změnu z vodorovné polohy do svislé. Vzhledem ke specifické váze dětského těla dělá dětem často obtíže postavit se ze splývavé polohy na dno bazénu, nebo jen spustit nohy do svislé polohy, což v nich může způsobovat paniku. Nácvik provádíme zpravidla z vodorovné polohy na břiše kontaktem s okrajem bazénu. Dítě skrčí nohy k tělu, dojde k napřímení trupu, a pak nohy napne a postaví se na dno. Při otáčení ze znakové polohy musí nejdříve záběrem paží přetočit tělo na břicho.

Nácvik začíná v poloze na zádech. Tato poloha je pro dítě nejpřirozenější, dítě může po celou dobu volně dýchat. K nácviku je v první fázi nezbytná dopomoc učitele. Lze využít i nadlehčovací pomůcky. Usnadní nácvik a dítěti dávají potřebný pocit bezpečí. Je důležité, aby tělo bylo uvolněně napjaté, paže a nohy v mírném rozpažení a roznožení, tzv. hvězdice. Po zvládnutí polohy hvězdice na zádech se přechází k nácviku hvězdice na břiše. Po vznášení by měl plynule přecházet nácvik splývání. Nejlépe se nacvičuje tažením dítěte, nebo dětí za ruce, např. na dlouhé tyči, později odrazem dítěte od pevné stěny bazénu na krátkou vzdálenost, která se postupně prodlužuje. Děti se odrážejí nejprve jednou nohou tak, že se současně s natažením nohy položí na hladinu s hlavou mezi nataženými pažemi přitisknutými k uším. Při správné poloze na znak se dítě snaží tlačit břicho k hladině (Lewin, 1979).

Z psychologického hlediska je dobré v počátcích nácviku splývat na kratší vzdálenost k nějakému pevnému bodu, ideálně od okraje bazénu k pedagogovi, u kterého má dítě pocit bezpečí.

3.6.5 Skoky a pády

Nacvičování a zdokonalování skoků má podle Lewina velký význam pro celý plavecký výcvik a přispívá také k získání pocitu jistoty ve vodě. Při nácviku skoků je třeba dbát veškerých pedagogických zásad, aby se dítě zbavilo strachu. Především však dostatečné bezpečnosti. Po překonání počátečních obav bývají skoky velmi oblíbenou a vyhledávanou činností dětí.

Nácvik skoků

Nácviku je třeba věnovat velkou pozornost. V mělkém bazénu začínají děti poskoky na mělčině. Přidržují se okraje bazénu a odrážejí se ode dna. V hlubokém bazénu se totéž úplně simulovat nedá. Děti se drží okraje bazénu zapřené nohama o stěnu a snaží se pérovat na pokrčených nohách. Jako doprovod je vhodné nějaké rytmické říkadlo, nebo tleskání do rytmu. Děti získávají zkušenosti s odporem vody a pocitem vztlaku. Tento cvik většina dětí bez problému rychle zvládne.

V další fázi výcviku děti nacvičují skok z nízkého postoje, vždy po nohách. Je možné začít skoky ze sedu na okraji bazénu - obzvláště u bázlivějších dětí, nebo při nácviku skoku do

hlubokého bazénu. Tady je vždy na začátku potřeba dopomoc pedagoga, popřípadě vhodné nadlehčovací pomůcky, které dávají dětem pocit jistoty a většího bezpečí. Dětem při skoku podá pedagog stojící ve vodě nejlépe ruku, je možné podat tyč, či jinou pomůcku. Většina dětí pomoc potřebuje pouze při prvním skoku.

Při procvičování skoků se dítě ze sedu postupně zvedá do dřepu, pokrčených nohou až nakonec skáče ze stoje s mohutným odrazem vpřed a vzhůru. Tady je nutné dbát zvýšené bezpečnosti, dítě se musí nejdříve prsty u nohou zachytit za okraj bazénu, aby nedošlo k uklouznutí. Dítě si musí zvyknout, že se mu voda přelije přes hlavu a tělo je vyneseno na hladinu vztlakem vody. Proto je k této fázi nácviku nezbytný hluboký bazén, kdy dítě po skoku nedosáhne na dno.

Skoky se dají procvičovat různými zábavnými formami a děti je milují. Nejprve můžou skákat do obruče, které se zachytávají, nebo se po seskoku zachytávat na hladině aqua-válce. To je zbaví počáteční obavy ze skoku. Později mohou proskakovat obručí, přeskakovat míč, destičku apod. Oblíbené jsou i různé zábavné formy skoků, seskok krokem, skok roznožmo, skrčmo, skok s obratem, nebo varianty skoků ve dvojici (Lewin, 1979).

3.6.6 Plavecký záběr

Cílem plaveckého výcviku, uvádí Lewin, je jistý, rychlý a vytrvalý pohyb ve vodě vpřed. Zatímco u chůze jsou zapojovány pouze dolní končetiny, u plavání jsou to i horní končetiny. Pro některé plavecké způsoby (znak, kraul, motýlek) jsou horní končetiny dokonce důležitější. U předškolních dětí se k nácviku základních prvků plaveckého způsobu nejvíce preferuje kraul a znak. Má to své zdůvodnění v individuálním vývoji dítěte, kdy při chůzi dochází ke střídavému a křížovému pohybu horních a dolních končetin. Na stejném principu jsou založeny i střídavé pohyby obou plaveckých způsobů. Střídavé pohyby končetin jsou pro dítě přirozenější, než pohyby stranově souměrné.

Střídavým zapojováním horních končetin je vyvíjen stálý, periodicky se opakující tah, příznivě ovlivňující elasticitu páteře a napomáhající správnému držení těla.

Nácvik plaveckého záběru

Dítě již při prvním vstupu do vody zjistí, že se nemůže pohybovat tak rychle jako na suchu. Čím je voda hlubší, tím je pohyb obtížnější. Brzy přijde na to, že je výhodné používat k rychlejšímu pohybu i paží. Ačkoli jsou u obou nacvičovaných způsobů hnací silou horní končetiny, nacvičuje se u dětí nejdříve kraulový pohyb dolních končetin, neboť ovlivňuje polohu těla ve vodě. Správně provedený střídavý záběr zajistí stálý dynamický vztlak, takže trup leží vysoko na hladině i bez použití paží. Při znaku je pohyb nohou velice podobný, proto se nacvičují oba způsoby paralelně.

Při nácviku se vychází z úkolu pohybovat dolními končetinami střídavě nahoru a dolů. S nácvikem se začíná vsedě, na okraji bazénu. Děti vší silou nataženými končetinami kopou do vody. Později přichází nácvik kraulových nohou v poloze na prsou, s držením za okraj bazénu. Poslední formou je nácvik nohou v poloze na prsou i na zádech s destičkami nejprve pod hlavou, později v natažených pažích (Lewin, 1979).

Správný hnací pohyb si obvykle děti osvojí až v následném plaveckém výcviku. Ale již v tomto přípravném období je třeba se vyvarovat některých chyb, které by později znemožňovaly správně provedený plavecký pohyb. Nejčastější chybou je pohyb nevycházející z kyčlí, ale od kolen. V kraulové poloze se tak lýtka dostávají ven z vody, ve znakové poloze se dostávají ven kolena. Častá je také nesprávná poloha chodidel v pravém úhlu k holeni. Správná poloha se sklopenými chodidly přivrácenými špičkami k sobě jde nacvičovat na suchu, v chůzi ve výponu. Děti si tak lépe uvědomí, jak má pohyb správně vypadat. Chyby se lépe odstraňují ve znakové poloze, neboť dítě má lepší zrakovou kontrolu nad svým tělem a může lépe sledovat pokyny pedagoga.

4 HYPOTÉZY

Cílem bakalářské práce je porovnat efektivitu plavecké výuky dětí předškolního věku v malém bazénu s mělkým dnem, kde děti mají možnost stálého kontaktu se dnem bazénu a ve velkém bazénu s hlubokým dnem, kde se děti během výuky nemají možnost dotýkat dna.

Na základě problémových otázek stanovených v úvodu bakalářské práce a na základě praktických zkušeností, jenž autor načerpal ve své praxi instruktora plavecké školy a ze studia odborné literatury, o které se opírá teoretická část bakalářské práce, byly definovány následující hypotézy:

Která plavecká dovednost je pro předškolní děti nejobtížnější?

Hypotéza č. 1

Nejobtížnější základní plaveckou dovedností všeobecně (u obou skupin dětí) pro děti v předškolní výuce plavání je splývání. Děti dosáhnou pouze 60 % bodového hodnocení závěrečného testu.

Která plavecká dovednost je dětmi zvládnuta nejlépe?

Hypotéza č. 2

Nejlépe zvládnutou dovedností všeobecně (u obou skupin dětí) u dětí v předškolní plavecké výuce jsou skoky a pády. Tuto dovednost zvládnou děti na 90 % bodového hodnocení závěrečného testu.

Ve které plavecké dovednosti jsou mezi dětmi obou skupin největší rozdíly?

Hypotéza č. 3

Největší rozdíly u testovaných skupin dětí jsou v nácviku plaveckých záběrů, v uplavané vzdálenosti daným plaveckým způsobem s destičkou. Pro děti je nejobtížnější plavecký způsob prsa. V nácviku tohoto způsobu bude 20 % rozdíl v bodovém hodnocení závěrečného testu.

Zvládají základní plavecké dovednosti lépe chlapci, než děvčata?

Hypotéza č. 4

Základní plavecké dovednosti v předškolní výuce plavání zvládají lépe děvčata než chlapci. Dosáhnou součtově vyššího bodového hodnocení závěrečného testu o 10 %.

Který testovaný prvek základní plavecké dovednosti je nejlépe a nejhůře zvládnut ve skupině začínající nácvik v bazénu s mělkým dnem?

Hypotéza č. 5

Ve skupině s počátečním nácvikem na mělkém dně bazénu bude nejlépe zvládnut výdech do vody - 80 % bodového hodnocení, nejhůře splývání - 60 % bodového hodnocení závěrečného testu.

Který testovaný prvek základní plavecké dovednosti je nejlépe a nejhůře zvládnut ve skupině začínající nácvik v bazénu s hlubokým dnem?

Hypotéza č. 6

Ve skupině s počátečním nácvikem na hlubokém dně bazénu bude nejlépe zvládnut skok do vody – 85 % bodového hodnocení, nejhůře splývání – 60 % bodového hodnocení závěrečného testu.

Byly v celkovém hodnocení úspěšnější děti ze skupiny s mělkým dnem, nebo ze skupiny s hlubokým dnem?

Hypotéza č. 7

V celkovém bodovém hodnocení, testovaných prvků základní plavecké dovednosti v závěrečném testu, budou úspěšnější děti ze skupiny začínající výuku v bazénu s hlubokým dnem. Rozdíl mezi skupinami, v celkovém bodovém hodnocení závěrečného testu, bude 15 %.

Je efektivnější, z hlediska osvojování si základních plaveckých dovedností, začínat plavecký výcvik předškolních dětí v bazénu s mělkým, nebo hlubokým dnem?

Hypotéza č. 8

Z hlediska rychlosti osvojení si základních plaveckých dovedností je efektivnější začínat plaveckou výuku v bazénu s hlubokým dnem. Tato výuka bude efektivnější o 15%.

5 PRAKTICKÁ ČÁST

5.1 Výzkumná metodika

V teoretické části bakalářské práce byla ke sběru dat použita metoda obsahové analýzy dokumentů. Informace z odborné literatury byly dále doplněny metodou pedagogického pozorování - vlastními zkušenostmi z pedagogické praxe instruktora plavání.

S ohledem na kvantitativní orientaci šetření a cíl šetření byla ke sběru dat, pro praktickou část bakalářské práce, vybrána empirická metoda - testu. Tato metoda byla vybrána především pro možnost získat co nejpřesnější údaje o osvojení základních plaveckých dovedností u dětí. Dává také možnost porovnání výsledků s jinými autory podobných šetření. Každý testovaný prvek byl bodovaný v bodové škále 0 – 3 body. Nulový počet bodů by znamenal, že prvek nebyl provedený vůbec. Za každý prvek tedy mohly děti získat 0 – 3 body.

V závěru práce, při vyhodnocování výsledků šetření, byla využita metoda syntézy. Bodové hodnocení testovaných prvků jednotlivých dětí bylo průměrováno s matematickým zaokrouhlením na dvě desetinná místa. Z těchto průměrných hodnocení byly sestaveny výsledné bodové průměry jednotlivých plaveckých dovedností. Ty pak byly vyjádřeny procentuálně (3 body = 100 %) s matematickým zaokrouhlením na dvě desetinná místa. Z těchto dat vychází závěrečné hodnocení hypotéz.

5.1.1 Popis prostředí a prostoru plavecké výuky

Plavecká výuka a závěrečné šetření probíhalo v plaveckém areálu Aquacentrum Šutka, Praha 8 v odpoledních hodinách.

K dispozici výuky byly dva bazény. Malý bazén o rozměrech 12 m x 6 m a hloubce 40 cm – 90 cm, který byl určen výhradně pro sledovanou skupinu předškolních dětí a velký bazén o rozměrech 50 m x 51 m a hloubce 135cm – 220cm. V tomto bazénu probíhala souběžně výuka dalších skupin starších dětí s různou plaveckou úrovní. Sledovaná skupina předškolních dětí měla k dispozici prostor 25 m x 1,2 m s hloubkou 135 cm – 170 cm.

Teplota vody ve velkém bazénu je stabilně v rozmezí 27,1 - 27,3 st. C. Teplota vody v malém bazénu je stabilně v rozmezí 30,0 - 30,2 st. C.

5.1.2 Popis sledovaných skupin a organizace plavecké výuky

Sledováno bylo 11 skupin předškolních dětí ve věkovém rozpětí 5 - 7 let, docházejících do plavecké školy Orka. Ty byly pro potřeby šetření rozděleny do dvou skupin. Skupin začínající výuku ve velkém bazénu bylo 6, v malém bazénu 5. Do každé skupiny bylo přihlášeno jedenáct dětí. Vzhledem k nemocnosti však málokdy byla plavecká skupina úplná. Sledované skupiny navštěvovaly plaveckou školu ve školním roce 2014/2015. Počet lekcí určených k výuce byl patnáct. U některých skupin se počet lekcí, vzhledem ke školním prázdninám, snížil. Tento rozdíl však nebyl vzhledem k šetření podstatný. Výuková lekce trvala 45 minut a frekvence výuky skupiny byla 1x týdně.

S dětmi byl v bazénu vždy jeden vyučující. Ve velkém bazénu zajišťovala dozor ze břehu ještě jedna osoba, a jedna osoba, v případě potřeby, doprovázela děti během výukové lekce na WC.

5.1.3 Popis koncepce plavecké výuky

Základní plavecká výuka byla rozdělena do patnácti lekcí. Během těchto lekcí si děti osvojí základní plavecké dovednosti a nacvičí základy plaveckých způsobů. U způsobů znak a kraul - plavecké nohy, u způsobu prsa - plavecké nohy i paže. Děti používají během celé plavecké výuky nadlehčovací pomůcky - plavecké pásky. Tyto pomůcky používají obě skupiny dětí.

Během první lekce jsou děti seznámeny s prostředím bazénu, jsou jim představeni vyučující a jsou s přihlédnutím ke svému věku poučeny o základech hygieny a bezpečném chování v bazénu. V této lekci proběhlo i první základní testování. Byl použit stejný test jako v závěrečném testování, jen zredukovaný na prvky s pořadovým číslem jedna až osm. Test vychází z „*Přehledu činností k hodnocení plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností*“ (Čechovská 2001, s. 16).

Hodnoceno bylo, stejně jako u Čechovské, třístupňovou bodovou škálou. Žádné z dětí nezískalo více než osm bodů, většina dětí neprovedla testovaný prvek vůbec. Všechny tyto děti lze tedy označit za neplavce bez plavecké přípravy. Pro zařazení do skupiny začínající výcvik v malém, nebo velkém bazénu jsou děti vybrány náhodně, podle dne, ve kterém se plavecký výcvik koná. V šesté lekci je provedena orientační kontrola osvojených dovedností a skupina dětí začínající výuku v malém bazénu přechází na velký bazén, aby bylo možné pokračovat ve výuce základů plaveckých způsobů. V desáté lekci je u obou skupin provedeno orientační kontrolní šetření. V poslední lekci probíhá závěrečné testování osvojených dovedností a každému dítěti je vydáno „mokré vysvědčení“ bez ohledu na jeho výsledky při testování.

Každá lekce začíná předáním dítěte jeho rodičem či jiným doprovodem vyučujícímu u bazénu. Poté mají doprovázející možnost zůstat po celou dobu výuky v prostoru bazénu na tribuně. Jejich přítomností však často bývá pozornost dětí rozptylována, proto po prvních lekcích, kdy se dítě již adaptuje na nové prostředí, vyčkávají na své děti spíše v prostoru před bazénem. S dětmi je provedena docházka a jsou jim rozdány a upevněny nadlehčovací pomůcky. Dále probíhá výuka podle předem sestaveného učebního plánu lekce. Po skončení lekce jsou děti opět předány přímo doprovázejícím osobám.

V souladu s cíli šetření byl vypracován speciální didaktický plán výuky rozložený do patnácti lekcí tak, aby byl možný aplikovat jak na skupinu dětí nacvičující v malém bazénu, tak na skupinu dětí nacvičující ve velkém bazénu. Při sestavování učebního plánu je volně vycházeno z Čechovské, 2001.

Výuková lekce č. 1

Cíle a úkoly: Seznámení děti s prostředím, motivace dětí k plaveckému výcviku, základní pozorování plaveckých dovedností, hry na mělčině

nácvik	**čas/opak.**	**cvičení a metodické pokyny**
	10 min.	seznámení s prostředím, hygienickými požadavky, sprchování, seznámení s dětmi
	20 min.	základní pozorování plaveckých dovedností
seznámení s vodou	15 min.	volná hra s hračkami, každé dítě si vybere svou hračku, pozorování chování dětí ve vodě

Výuková lekce č. 2

Cíle a úkoly: Pokračování v seznámení s vodou, nácvik ponoření obličeje do vody

nácvik	**čas/opak.**	**cvičení a metodické pokyny**
seznámení s vodou	15 min.	napodobivá cvičení, hra s hračkami
dýchání	5 min.	vyfukovat vodu z dlaní, foukání do hladiny
potápění a orientace	10 min.	cákání, polévání obličeje
skoky a pády	20x	poskoky s odrazem ode dna, nebo kraje bazénu

Výuková lekce č. 3

Cíle a úkoly: Poznávání pocit vztlaku, potápění obličeje

nácvik	**čas/opak.**	**cvičení a metodické pokyny**
seznámení s vodou	8 min.	honičky, pohyb u okraje bazénu
dýchání	7 min.	foukání do hladiny, vyfukování vody z dlaní
splývání	7 min.	cvičení pro pocit vztlaku
potápění a orientace	8 min.	potápění obličeje
záběrové pohyby	10 min.	cvičení pro pocit odporu
skoky a pády	7x	seskok s dopomocí

Výuková lekce č. 4

Cíle a úkoly: Potopení hlavy, cvičení pro získání pocitu odporu vody, dýchání do vody

nácvik	**čas/opak.**	**cvičení a metodické pokyny**
dýchání	10 min.	foukání do hladiny, výdech do vody
splývání	15 min.	cvičení pro pocit odporu vody
potápění a orientace	7 min.	potápění hlavy
záběrové pohyby	8 min.	cvičení pro pocit odporu vody
skoky a pády	5x	seskok s dopomocí

Výuková lekce č. 5

Cíle a úkoly: Výdech do vody, držení plavecké desky, pohyby nohou při kraulu a znaku

nácvik	**čas/opak.**	**cvičení a metodické pokyny**
dýchání	10 min.	výdech do vody formou hry
splývání	8 min.	statická splývavá poloha
potápění a orientace	7 min.	potápění hlavy
záběrové pohyby	15 min.	nácvik pohybu kraul – nohy, znak – nohy na mělčině, nebo držením kraje bazénu
skoky a pády	5x	seskok ze sedu nebo dřepu bez dopomoci

Výuková lekce č. 6

Cíle a úkoly: Seskok z okraje bazénu s dopomocí, opakované výdechy do vody, splývavá poloha na znaku, orientační kontrola probraných prvků

nácvik	**čas/opak.**	**cvičení a metodické pokyny**
dýchání	10 min.	dlouhé výdechy do vody - kontrola
splývání	7 min.	statická splývavá poloha - kontrola
potápění a orientace	8 min.	potopení hlavy - kontrola
záběrové pohyby	15 min.	znak – nohy, kraul – nohy v nadlehčení
skoky a pády	5x	seskok z okraje bazénu ve stoje s dopomocí

Výuková lekce č. 7

Cíle a úkoly: Nácvik způsobu prsa – paže

nácvik	**čas/opak.**	**cvičení a metodické pokyny**
dýchání	5 min.	opakované výdechy do vody
splývání	7 min.	tažení ve splývavé poloze
potápění a orientace	13 min.	lovení předmětů
záběrové pohyby	15 min.	nácvik pohybu prsa – paže ve stoji, znak – nohy, kraul – nohy v nadlehčení
skoky a pády	5x	seskok do vody s deskou

Výuková lekce č. 8

Cíle a úkoly: Samostatný seskok do vody s deskou, odraz do splývavé polohy		
nácvik	**čas/opak.**	**cvičení a metodické pokyny**
dýchání	5 min.	opakované výdechy do vody
splývání	7 min.	odraz do splývavé polohy
potápění a orientace	10 min.	lovení předmětů
záběrové pohyby	18 min.	prsa – paže, kraul – nohy, znak – nohy v nadlehčení
skoky a pády	5x	seskok do vody bez dopomoci s deskou

Výuková lekce č. 9

Cíle a úkoly: Nácvik pohybu prsa – nohy, rytmizace výdechu, odraz do splývavé polohy		
nácvik	**čas/opak.**	**cvičení a metodické pokyny**
dýchání	5 min.	rytmizace dýchání
splývání	8 min.	odraz do splývavé polohy
potápění a orientace	7 min.	kotoul ve vodě
záběrové pohyby	20 min.	prsa – paže, prsa – nohy, pasivní nácvik
skoky a pády	5x	seskok do vody bez dopomoci

Výuková lekce č. 10

Cíle a úkoly: kontrola probraných prvků		
nácvik	**čas/opak.**	**cvičení a metodické pokyny**
dýchání	5 min.	kontrola
splývání	8 min.	kontrola
potápění a orientace	7 min.	kotoul, válení sudů
záběrové pohyby	20 min.	prsa – nohy, průprava u okraje bazénu
skoky a pády	5x	kontrola

Výuková lekce č. 11

Cíle a úkoly: Nácvik odrazu od stěny do splývavé polohy, rytmizace dýchání, prsa – nohy v nadlehčení, skoky do vody

nácvik	**čas/opak.**	**cvičení a metodické pokyny**
dýchání	5 min.	rytmizace dýchání
splývání	8 min.	splývání s odrazem
potápění a orientace	7 min.	podplouvání
záběrové pohyby	20 min.	prsa – nohy, kraul – nohy, znak – nohy s nadlehčením
skoky a pády	5x	seskoky do vody s různými obměnami

Výuková lekce č. 12

Cíle a úkoly: Prsa – nohy, zdokonalování splývavé polohy, orientace ve vodě

nácvik	**čas/opak.**	**cvičení a metodické pokyny**
dýchání	5 min.	rytmizace dýchání
splývání	8 min.	splývání s odrazem
potápění a orientace	7 min.	slalom pod vodou
záběrové pohyby	20 min.	prsa – nohy s výdechem do vody, kraul – nohy, znak - nohy
skoky a pády	5x	seskok do vody s různými obměnami

Výuková lekce č. 13

Cíle a úkoly: Prsa – nohy, průprava startovního skoku

nácvik	**čas/opak.**	**cvičení a metodické pokyny**
dýchání	5 min.	rytmizace dýchání
splývání	8 min.	splývání s odrazem
potápění a orientace	7 min.	slalom pod vodou
záběrové pohyby	20 min.	prsa – nohy s výdechem do vody, kraul – nohy, bez nadlehčení s deskou
skoky a pády	5x	průprava startovního skoku ze sedu

Výuková lekce č. 14

Cíle a úkoly: Zdokonalování plaveckého dýchání, průprava startovného skoku		
nácvik	**čas/opak.**	**cvičení a metodické pokyny**
dýchání	5 min.	koordinace se záběrem
splývání	8 min.	zdokonalování splývavé polohy
potápění a orientace	7 min.	obraty, přetáčení
záběrové pohyby	20 min.	prsa – paže, koordinace pohybu s dýcháním, znak – nohy bez desky
skoky a pády	5x	nácvik startovního skoku ze sedu, nebo dřepu

Výuková lekce č. 15

Cíle a úkoly: Závěrečné testování, rozdání mokrého vysvědčení		
nácvik	**čas/opak.**	**cvičení a metodické pokyny**
dýchán í	5 min.	testování
splývání	8 min.	testování
potápění a orientace	7 min.	testování
záběrové pohyby	20 min.	testování
skoky a pády	1x	testování
		Rozdání mokrého vysvědčení bez ohledu na výsledky testování

5.1.4 Testování základních plaveckých dovedností a plavání s pomůckami

Pro sestavování závěrečných testů plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností a plavání s pomůckami bylo volně vycházeno z Čechovské, 2001.
Neprovedený prvek - 0 bodů.

1. Potopení hlavy

3 body - potopení hlavy provedené zvolna, výdrž – počítat zvolna do pěti

2 body - potopení hlavy provedené rychle, bez výdrže

1 bod - neúplné potopení hlavy pod vodu (oči nebo uši zůstávají nad vodou)

2. Otevření očí pod vodou (kontrola pod vodou)

3 body - při potopení otevření očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky 2 body - rychlé otevření očí, chybná odpověď

1 bod - potopení bez zrakové kontroly

3. Výdech do vody

3 body - prohloubený úplný výdech, provedení zvolna

2 body - výdech do vody proveden rychle

1 bod - pouze částečný výdech

4. Hvězdice v poloze na prsou

3 body - cvičení provedeno zvolna, výdrž – počítat zvolna do pěti

2 body - cvičení bylo provedeno bez výdrže

1 bod - cvičení nebylo správně – nesprávná poloha

5. Hvězdice v poloze na zádech

3 body - cvičení provedeno zvolna, výdrž – počítat zvolna do pěti

2 body - cvičení bylo provedeno bez výdrže

1 bod - cvičení nebylo správně – nesprávná poloha

6. Pád (skok) do vody z kraje bazénu

3 body - pád (skok) ze stoje po nohou

2 body - pád (skok) z podřepu po nohou

1 bod - vstup do vody nebyl proveden skokem

7. Vznášení se vodě - šlapání vody

3 body - výdrž více než 10 sekund

2 body - výdrž méně než 10 sekund

1 bod - výdrž méně než 5 sekund

8. Splývání

3 body - odraz od stěny bazénu a splývání více než 3 m

2 body - odraz od stěny a splývání více než 1 m

1 bod - odraz od stěny a splývání bez výdrže

9. Prsové nohy s destičkou

3 body - 25m bez kontaktu s okrajem dráhy

2 body - 10 m bez kontaktu s okrajem dráhy

1 bod - s kontaktem s okrajem dráhy

10. Znakové nohy s destičkou

3 body - 25m bez kontaktu s okrajem dráhy

2 body - 10 m bez kontaktu s okrajem dráhy

1 bod - s kontaktem s okrajem dráhy

11. Kraulové nohy s destičkou

3 body - 25m bez kontaktu s okrajem dráhy

2 body - 10 m bez kontaktu s okrajem dráhy

1 bod - s kontaktem s okrajem dráhy

5.2 Prezentace výsledků šetření

5.2.1 Charakteristika souboru

Šetření proběhlo v plaveckém areálu Aquacentra Šutka, Praha 8, ve velkém bazénu v závěrečné patnácté lekci plaveckého výcviku předškolních dětí plavecké školy Orka. Testováno bylo celkem 96 dětí, které absolvovaly výuku podle výše uvedeného výukového plánu. V případě, že se dítě neúčastnilo výuky z více než 30 %, byly jeho výsledky z celkového šetření vyřazeny, ačkoliv se z pedagogických a psychologických důvodů testování účastnilo. Ve skupině kombinující výuku v malém a velkém bazénu absolvovalo výuku a závěrečné testování podle těchto kriterií 46 dětí, ve skupině s výukou pouze ve velkém bazénu 50 dětí.

Tabulka 1: Rozložení účastníků v závěrečném testování

	Velký bazén	Malý bazén	Celkem
Dívky	29	23	52
Chlapci	21	23	44
Celkem	50	46	96

Zdroj: Autor práce (vlastní šetření)

Bodové výsledky každého dítěte dosažné v testování byly zapisovány do tabulek a poté analyzovány. Hodnoceno bylo bodovou škálou 0 – 3, stejné bodové hodnocení bylo použito v práci Čechovské, 2001. Při výpočtu aritmetického průměru bylo zaokrouhlováno matematicky, na dvě desetinná místa. Při přepočtu bodového hodnocení na procenta bylo zaokrouhlováno matematicky na dvě desetinná místa.

Nejprve byly vyhodnoceny výsledky jednotlivých dětí podle testovaných dovedností. Tyto výsledky byly dále analyzovány a porovnávány uvnitř skupin dětí a poté byly porovnány obě testované skupiny. Výsledky byly pro přehlednost zaneseny do grafů. Byly použity výsečové a sloupcové grafy.

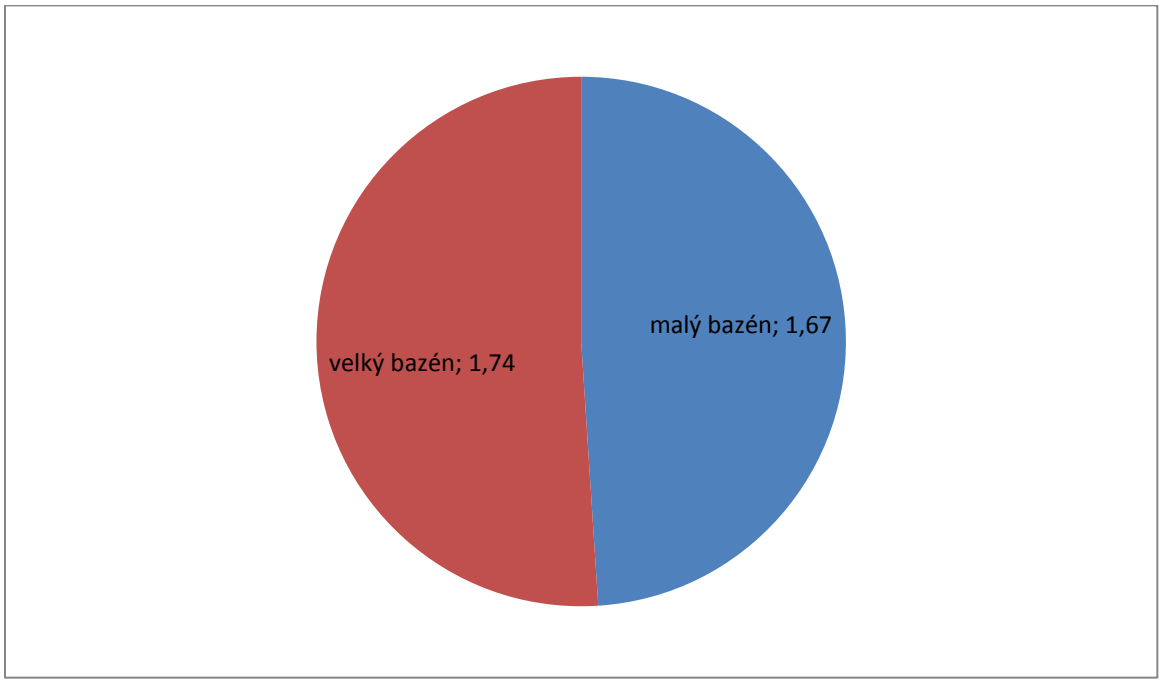
Podrobné výsledky šetření jsou zaznamenané v jednotlivých tabulkách v příloze bakalářské práce. S ohledem na ochranu osobních údajů byla jména dětí nahrazena pořadovými čísly

podle docházkového listu a barevně vymezeny dívky a chlapci. Rodiče potvrdili souhlas se zpracováním výsledků svých dětí pro účely bakalářské práce podepsáním formuláře, jehož vzor je uvedený v příloze bakalářské práce.

5.2.2 Analýza výsledků šetření

Nejhůře zvládnutou plaveckou dovedností u dětí bylo otevření očí pod vodou s kontrolou. A to u obou sledovaných skupin dětí. Dovednost v sobě zahrnovala potopení nejen celé hlavy s otevřenýma očima, ale také míru soustředění tak, aby dítě mohlo rozeznat a správně odpovědět na otázku, kolik instruktor ukazuje pod vodou prstů na ruce. Děti zpravidla potápěly hlavu bez výdrže. Na tuto dovednost je třeba se zaměřovat v dalším plaveckém výcviku, neboť oční kontrola je při plavání velmi důležitá. Rodiče mohou tuto dovednost nacvičovat s dětmi i doma ve vaně, kde se děti budou cítit bezpečněji. V celkovém bodovém hodnocení měl ohodnocený prvek 1,71 bodu. Lepších výsledků dosáhly děti z velkého bazénu, dosáhly 1,74 bodu, děti z malého bazénu dosáhly 1,67 bodu.

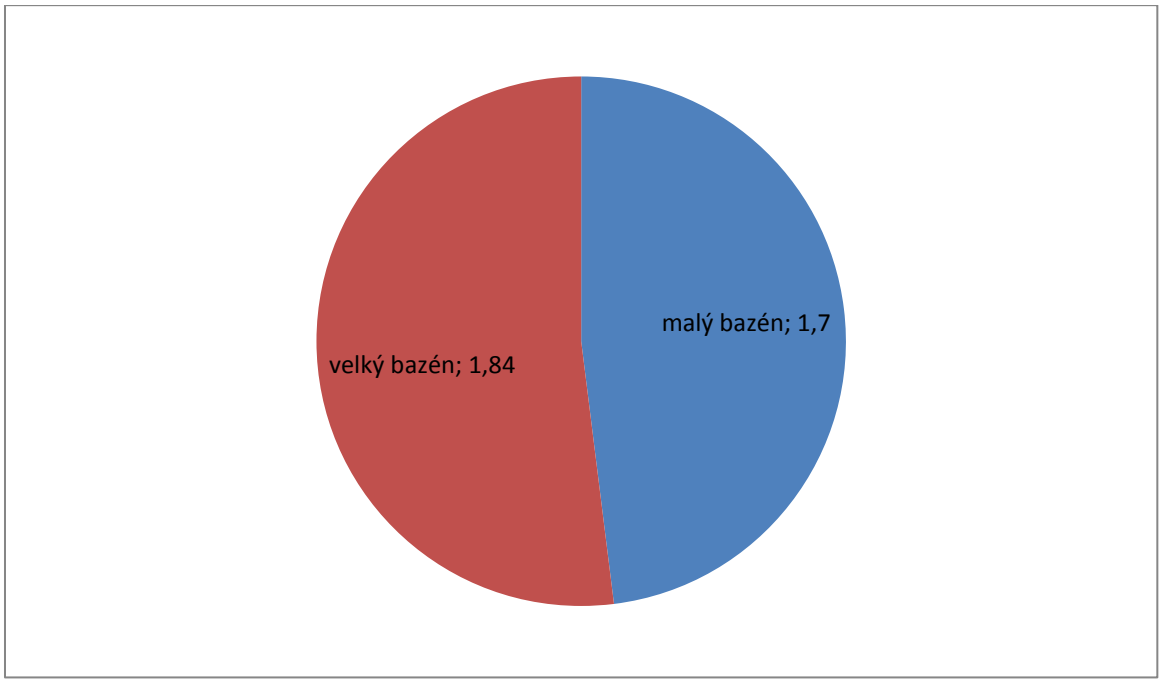
Graf 1: Otevření očí pod vodou



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Druhým nejhůře zvládnutým prvkem bylo splývání - a to také u obou sledovaných skupin dětí. Celkové bodové hodnocení prvku bylo 1,77 bodu, skupina v malém bazénu měla hodnocení 1,70 bodu a skupina ve velkém bazénu 1,84 bodu. Pro děti bylo obtížné položit se na hladinu a ve splývavé poloze uplavat 3 metry. Nejčastěji po odraze zvedly hlavu a tím napřímily celé tělo, takže nevysplývaly k určenému bodu. I zde je vidět souvislost s problematickým potápěním hlavy a obličeje. Děti měly problém zaujmout správnou splývavou polohu. Správně by se měly do splývavé polohy dostat odrazem od stěny bazénu. Odrazu musí předcházet potopení.

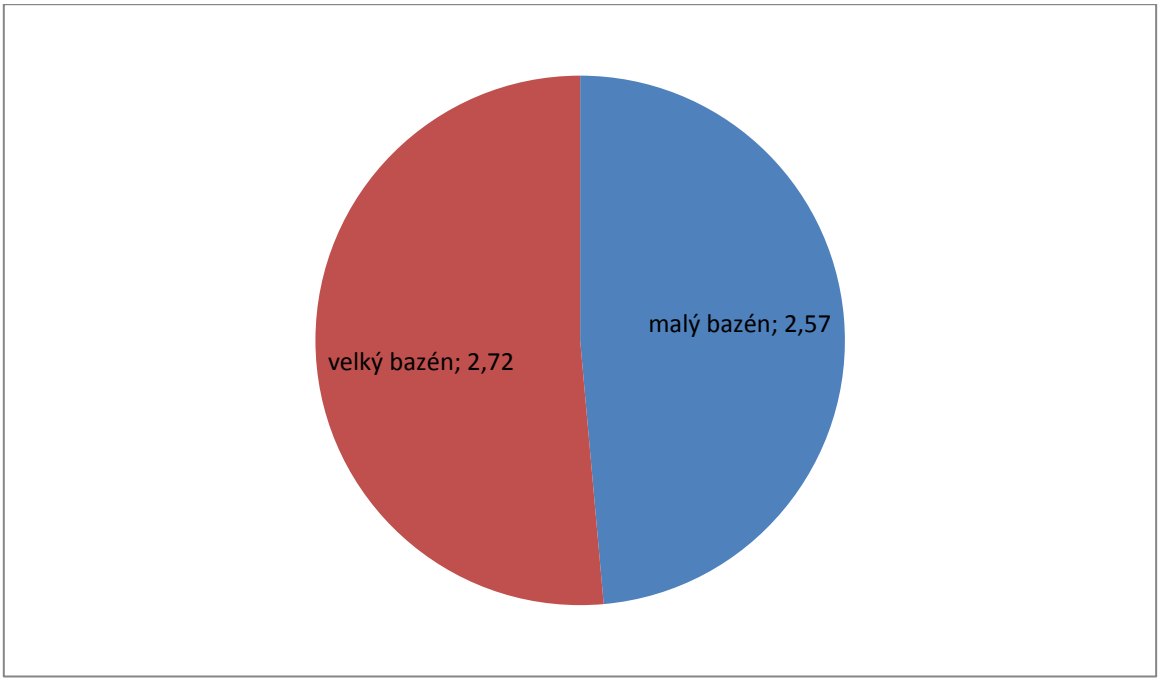
Graf 2: Splývání



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Z nácviků plaveckých způsobů děti nejlépe zvládly nácvik znakových nohou s destičkou. V bodovém hodnocení měl tento prvek dokonce nejvíce bodů, celkově 2,65 bodu. V malém bazénu 2,57 bodu, ve velkém bazénu 2,72 bodu. Znak je daleko lehčí plavecký způsob než kraul nebo prsa, proto si ho děti osvojí poměrně snadno. Je doporučován i ze zdravotního hlediska, neboť má blahodárný vliv na potíže spojené s růstem u dětí. Výhodou je, že dýchací cesty zůstávají po celou dobu nad hladinou, dítě se může tedy pohodlně nadechovat i vydechovat ústy, kdykoliv potřebuje. Zde je třeba dbát především na to, aby děti měly při pohybu spodní končetiny napnuté a pohyb vycházel z kyčlí. Špatně osvojené plavecké pohyby jsou pak v dalším plaveckém výcviku těžce odstranitelné.

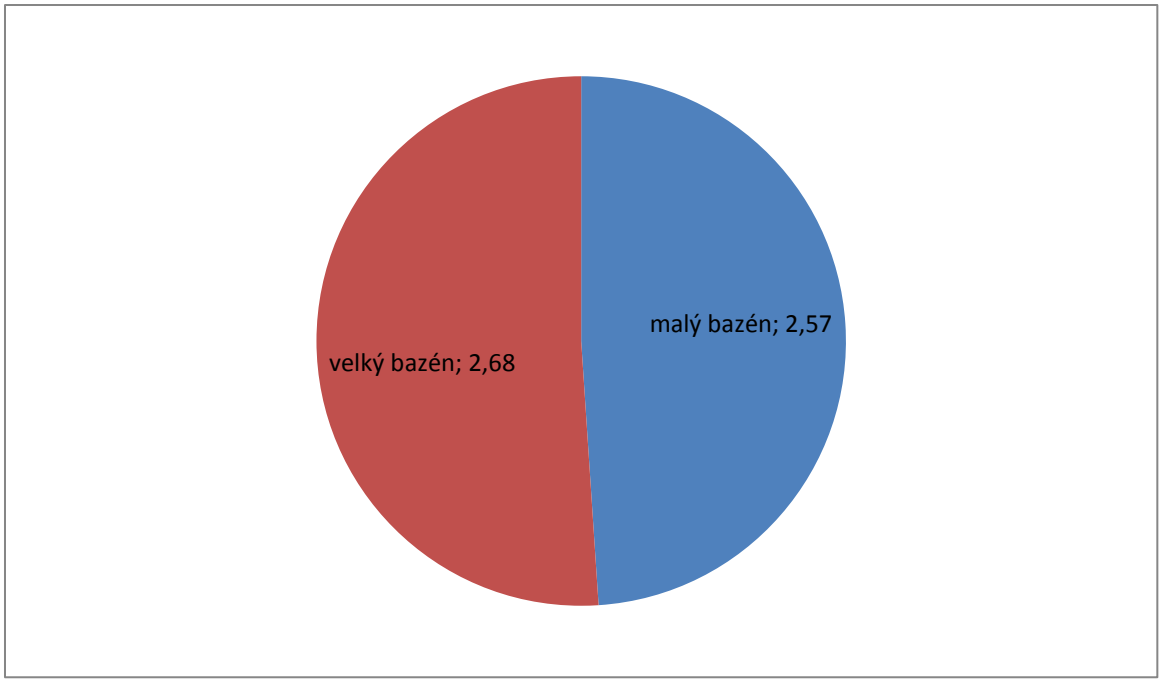
Graf 3: Znakové nohy s destičkou



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Druhou nejlépe zvládnutou plaveckou dovedností u dětí byl skok do vody z okraje bazénu. Skoky jsou u dětí velice oblíbenou disciplínou. V dalším výcviku je třeba se zaměřovat na nácvik startovního skoku a především dbát na to, aby děti skákaly do vody vždy s očima otevřenýma a nedržely si během skoku a zanoření nos. Toto u dětí hodnoceno nebylo, ale část dětí s tím má stále problémy. Souvisí to právě s potápěním hlavy, které bylo hodnoceno jako nejméně zvládnuté. I zde dosáhly lepších výsledků děti z velkého bazénu. Celkově měl hodnocený prvek 2,63 bodu, v malém bazénu 2,57 bodu a ve velkém bazénu 2,68 bodu.

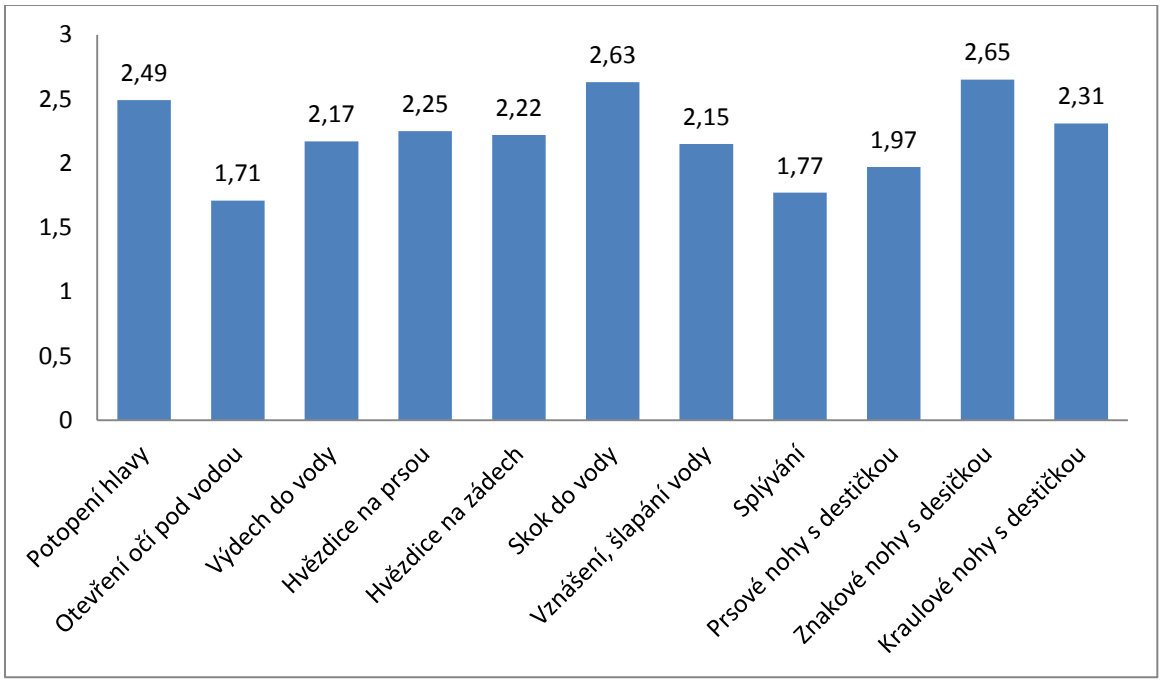
Graf 4: Skok do vody



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Výsledky všech testovaných prvků názorně ukazuje následující graf.

Graf 5: Celkové výsledky hodnocení testu

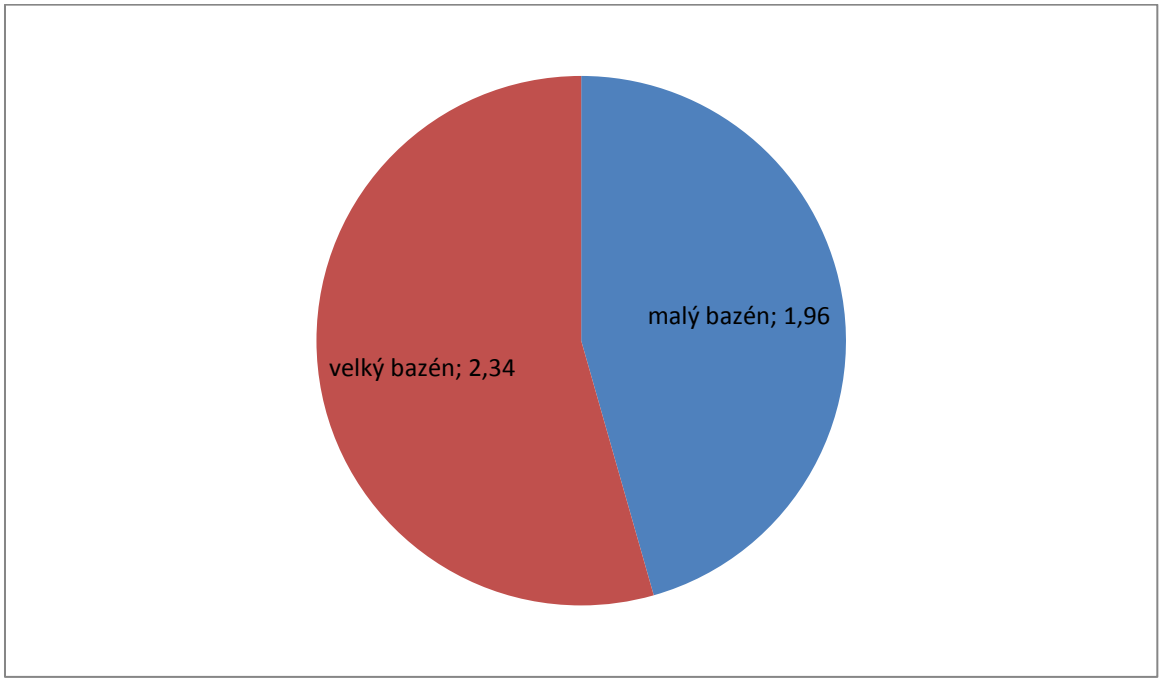


Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

V obou skupinách dětí byl překvapivě stejný výsledek v nejlépe a nejhůře zvládnuté plavecké dovednosti. Všem dětem dělala největší problém orientace pod vodou – otevření očí a nejlépe zvládly znakové nohy s destičkou.

Při vzájemném porovnání výsledků obou skupin byl největší rozdíl bodového hodnocení v prvku výdech do vody. Skupina dětí ve velkém bazénu dosáhla bodového hodnocení 2,34 bodu, skupina v malém bazénu pouze 1,96 bodu. Tento výsledek byl velice překvapivý, jelikož na správný výdech do vody a rytmizaci dýchání byl při plaveckým výcviku kladen velký důraz. Jeho správnému provedení se věnovala téměř každá výuková lekce. Především děti z malého bazénu dosáhly velmi slabého hodnocení. Jako možné vysvětlení je ne zcela úplná adaptace na prostředí ve velkém bazénu.

Graf 6: Výdech do vody

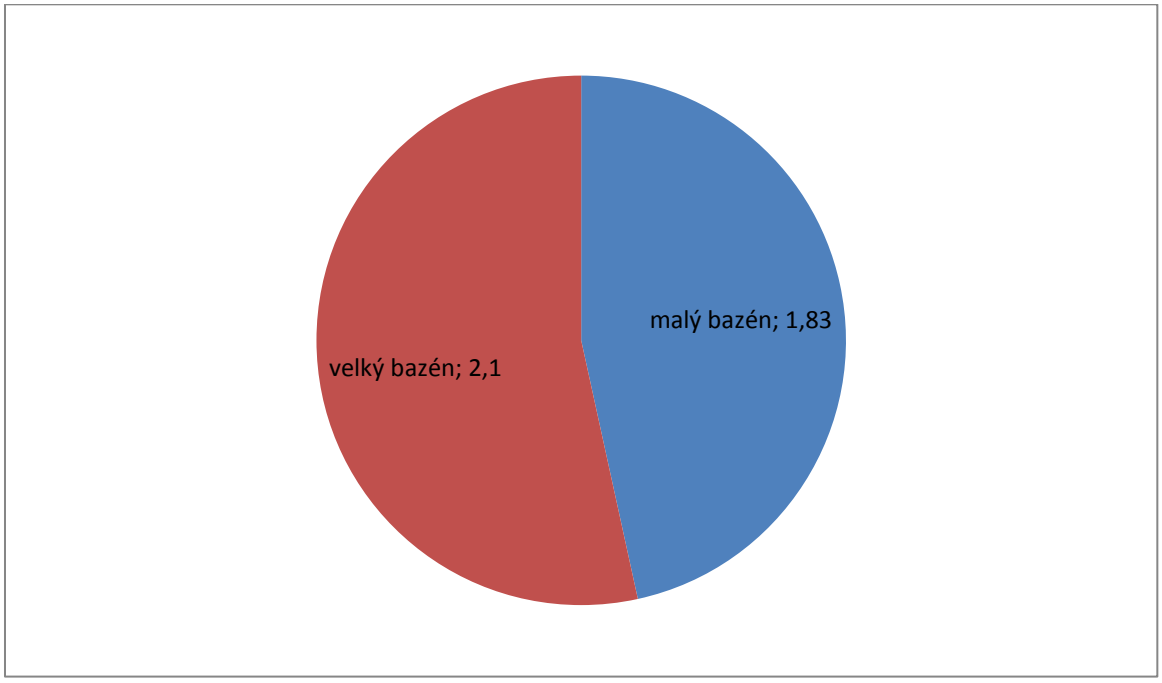


Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Druhým prvkem s největším rozdílem bodového hodnocení byly prsové nohy s destičkou. V celkovém hodnocení byl tento prvek třetí nejhůře provedený. Skupina dětí v malém bazénu dosáhla bodového hodnocení 1,83, skupina dětí ve velkém bazénu 2,10 bodu. Prsový plavecký způsob je všeobecně považován za nejtěžší pro nácvik u dětí, neboť nejde o střídavý pohyb, na jaký jsou děti do této doby zvyklé (chůze, běh, kraul, znak). Pohyby dolních končetin jsou současné a symetrické. Na vlastní záběr nohou navazuje fáze splývání,

se kterým, jak již bylo uvedeno, mají obě skupiny dětí problémy. Nejčastější chybou u dětí je nesouměrný záběr nohou. Rozdíl v bodovém hodnocení je možné vysvětlit například potřebou dětí z velkého bazénu udržet se i s pomocí vlastní síly nad hladinou. Proto od počátku výcviku více využívaly současné a symetrické pohyby dolních končetin.

Graf 7: Prsové nohy s destičkou



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Statisticky zajímavé je bodové hodnocení prvku hvězdice v poloze na zádech, ve kterém dosáhly obě skupiny dětí stejného hodnocení, 2,22 bodu.

Miklánková ve své práci uvádí, že v předškolním věku *„není dosud doloženo zjištění signifikantních intersexuálních rozdílů v takové míře, aby bylo možné potvrdit souvislost mezi pohlavím dítěte a jeho výkonností, úspěšností atp.“* (Miklánková 2007, s. 54). Současně však uvádí, že v jejím šetření předplavecké přípravy si vedli lépe chlapci, jak v jednotlivých měřeních, tak v jednotlivých testech.

Celkové bodové hodnocení porovnávající úspěšnost chlapců a dívek znázorňuje následující tabulka:

Tabulka 2: Bodové hodnocení dívek a chlapců

	Velký bazén	Malý bazén	Celkem
Dívky	2,33	2,32	2,32
Chlapci	2,20	1,91	2,06
Celkem	2,26	2,12	

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Z tabulky vyplývá, že v šetření byly úspěšnější dívky než chlapci. Avšak stejně jako Miklánková přisuzuje rozdíl spíše *„rozdílné míře zkušeností jednotlivých dětí s pohybem ve vodě, výchově v rodině v oblasti pohybových aktivit, typu temperamentu a rysům osobnosti jednotlivých dětí“* (Miklánková 2007, s. 54), lze se klonit k názoru, že u předškolních dětí nejsou žádné výrazné rozdíly výkonnosti a úspěšnosti mezi chlapci a dívkami. Spíše záleží na míře volních vlastností a motivace dětí k samotnému výsledku, ačkoli ty se v tomto věku teprve rozvíjejí. Zde lze spatřovat větší úspěšnost u dívek.

5.2.3 Ověření předpokladů

Která plavecká dovednost je dětmi zvládnuta nejlépe?

Hypotéza č. 1, ve které bylo za nejobtížnější plaveckou dovednost pro obě skupiny dětí označeno splývání, **se nepotvrdila**. Nejobtížnější plaveckou dovedností pro obě skupiny dětí byla orientace pod vodou – otevření očí pod vodou, ve které dosáhly děti pouze 57 % bodového ohodnocení. Splývání, které hypotéza předpokládala za nejhůře zvládnutou dovednost s 60 % bodového hodnocení, bylo vyhodnoceno jako druhá nejobtížnější dovednost s 59 % bodového hodnocení. Tento výsledek se tak přiblížil původnímu odhadu.

Která plavecká dovednost je dětmi zvládnuta nejlépe?

Hypotéza č. 2 předpokládala jako nejlépe osvojenou plaveckou dovednost pro obě skupiny dětí skoky a pády. Nejlépe však zvládly děti obou skupin nácvik znakových nohou s destičkou. V tomto prvku dosáhly celkem 88,33 % celkového bodového hodnocení. Skoky a

pády, které hypotéza předpokládala za nejlépe osvojenou dovednost s 90 % bodového hodnocení, byla vyhodnocena jako druhá nejlépe osvojená dovednost s 87,68 % bodového hodnocení. Přestože mezi oběma dovednostmi není rozdíl ani jedno celé procento, hypotéza **se nepotvrdila**.

Ve které plavecké dovednosti jsou mezi dětmi obou skupin největší rozdíly?

Hypotéza č. 3, ve které byl plavecký způsob prsa - prsové nohy s destičkou - označen jako prvek s největším bodovým rozdílem (20 %) mezi oběma skupinami **se nepotvrdila**. Prvkem s největším rozdílem bodového hodnocení byl výdech do vody. Bodový rozdíl mezi oběma skupinami byl 0,38 bodu, tj. 16,24 % bodového hodnocení. Předpokládaný prvek – prsové nohy s destičkou – byl druhý, s bodovým rozdílem 0,27 bodu, tj. 14,75 % bodového hodnocení. Hypotéza také předpokládala větší procentuální rozdíl mezi oběma skupinami. Ani tady se hypotéza **nepotvrdila.**

Zvládají základní plavecké dovednosti lépe chlapci, než děvčata?

Hypotéza č. 4 předpokládala lepší zvládnutí základních plaveckých dovedností děvčaty o 10 %. Tato hypotéza **se potvrdila**, děvčata zvládla plavecké dovednosti v celkovém bodovém hodnocení o 11,21 % lépe než chlapci, čímž se i v odhadu procentního rozdílu přiblížila skutečnosti.

Který testovaný prvek základní plavecké dovednosti je nejlépe a který nejhůře zvládnut ve skupině začínající nácvik v bazénu s mělkým dnem?

Hypotéza č. 5, která předpokládala za nejlépe a nejhůře zvládnutý prvek výdech do vody a splývání **se nepotvrdila** ani v jednom bodě. Nejlépe děti ve skupině začínající v malém bazénu zvládly znakové nohy s destičkou a skoky a pády, se shodným celkovým bodovým hodnocením 2,57 bodu, tj. 85,67 % bodového hodnocení. Nejhůře byla zvládnuta orientace pod vodou – otevření očí pod vodou s 1,67 bodu, tj. 55,67 % bodového hodnocení.

Který testovaný prvek základní plavecké dovednosti je nejlépe a který nejhůře zvládnut ve skupině začínající nácvik v bazénu s hlubokým dnem?

Hypotéza č. 6, která předpokládala za nejlépe a nejhůře zvládnutý prvek skoky a pády a splývání **se nepotvrdila** ani v jednom bodě. Nejlépe děti ve skupině začínající ve velkém bazénu zvládly znakové nohy, s celkovým bodovým hodnocením 2,72 bodu, tj. 90,67 %

bodového hodnocení. Nejhůře byla zvládnuta orientace pod vodou – otevření očí pod vodou s 1,74 bodu, tj. 58 % bodového hodnocení.

Byly v celkovém hodnocení úspěšnější děti ze skupiny s mělkým dnem, nebo ze skupiny s hlubokým dnem?

Hypotéza č. 7 předpokládala větší úspěšnost v celkovém bodovém hodnocení u skupiny dětí začínající plavecký výcvik v bazénu s hlubokým dnem s rozdílem 15 % oproti skupině dětí začínající s mělkým dnem. Tato hypotéza **se potvrdila pouze z části**. Celkově byla skupina dětí začínající v hlubokém bazénu bodově úspěšnější, ovšem rozdíl mezi oběma skupinami byl pouze 6,19 % bodového hodnocení.

Je efektivnější, z hlediska osvojování si základních plaveckých dovedností, začínat plavecký výcvik předškolních dětí v bazénu s mělkým, nebo hlubokým dnem?

Hypotéza č. 8 předpokládala větší efektivnost, z hlediska rychlosti osvojení si základních plaveckých dovedností, u dětí začínající plavecký výcvik v bazénu s hlubokým dnem a efektivitu udávala v 15 %. V základním obsahu **se** hypotéza **potvrdila.** Děti ze skupiny začínající s hlubokým dnem získaly celkově vyšší bodové hodnocení, než děti z druhé skupiny. Z toho plyne, že si lépe osvojily základní plavecké dovednosti, a tím lze výuku začínající v bazénu s hlubokým dnem považovat za efektivnější. Avšak původní odhad efektivity 15 % není možné doložit. Byl předpoklad, že efektivita by byla vyjádřena jako procentuální rozdíl celkového bodového hodnocení, tedy naměřených 6,19 %, ale toto hledisko se nyní zdá příliš zjednodušující.

6 DISKUSE

Odborná literatura, zabývající se problematikou plavání dětí předškolního věku, se téměř shoduje v obsahu výuky dětí tohoto věku. Hlavní důraz klade na osvojení základních plaveckých dovedností a s tím spojenou dokonalou adaptaci dítěte na vodní prostředí. Tato fáze je bezpodmínečně nejdůležitější pro počátek plavecké výuky nejenom u dětí, ale u začátečníků obecně, bez ohledu na věk. Teprve když je člověk schopen se bez stresu a strachu pohybovat ve vodě, je schopen si dále osvojovat plavecké dovednosti.

Čechovská a Miler jako základní dovednosti uvádějí:

- plavecké dýchání – s výdechem do vody
- plavecká poloha, splývání – vznášení se ve vodě
- skok – pády a skoky do vody
- orientace ve vodě – ponoření, potápění
- pocit vody – rozvoj dílčích záběrových pohybů (Čechovská, Miler, 2001).

Za nejobtížnější dovednost je považováno obecně splývání. Mnoho dětí nedokáže při splývání zaujmout správnou polohu, nejméně obtížnou dovedností jsou pak skoky a pády. Toto hodnocení můžeme nalézt např. v práci Miklánkové. Jejího šetření se zúčastnilo 83 dětí předškolního věku (Miklánková, 2007). Z těchto údajů a autorovy praxe vycházely stanovené hypotézy, týkající se nejlépe a nejhůře zvládnuté plavecké dovednosti po absolvování patnácti lekcí plavecké přípravy.

V odborné literatuře je na problematiku plavání dětí předškolního věku nahlíženo jako na proces sbližování dítěte s vodním prostředím. Zdůrazňuje se především adaptace na vodní prostředí prostřednictvím různých her a cvičení, aby bylo docíleno volnosti a radosti z pohybu ve vodě. Avšak pouhé sžití s vodou dítěti nestačí. Je třeba ho připravit na situace, které ho mohou v souvislosti s pobytem u vody potkat. Děti, které se v zahradním bazénku naučí potápět, uplavat pár temp na hladině, nebo skákat ze schůdků do prostoru, který důvěrně znají a kde mají jistotu, že se vždy bezpečně dotknou dna, pak ne vždy správně odhadnou rizika některých situací v praxi. Zde se může stát, například při nečekaným pádu do vody, kdy dojde k prudkému zalití obličeje a vniknutí vody do nosu a uší, že dítě podlehne panice. Dítě by mělo být schopno, z hlediska vlastní bezpečnosti, po absolvování plavecké přípravy se bez paniky a stresu zorientovat pod vodou, dosáhnout hladiny a buď doplavat ke břehu, nebo

alespoň zahájit vznášení jako záchranou polohu. Nemělo by být zaskočeno pocitem hloubky pod sebou, nebo hlubším potopením. Toho však nelze docílit nácvikem, který probíhá soustavně na mělčině.

Děti, přicházející do plavecké školy, jsou zpravidla již po fázi seznámení s vodou. Kladný vztah rodičů i dítěte k vodě bývá hlavním důvodem přihlášení dítěte do kurzu. Děti mají tedy první adaptaci již za sebou, nicméně nezvládají základní plavecké dovednosti. Z tohoto faktu vycházejí hypotézy týkající se srovnání výsledků obou skupin dětí. Je zbytečné s těmito dětmi začínat výuku v bazénu s mělkým dnem, tak jak to doporučuje odborná literatura. Pokud začne plavecká výuka přímo v hlubokém bazénu, nehledají děti stále oporu dna, což vede často k pohybovým chybám a pomalejšímu zvládnutí plaveckých dovedností.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo porovnat efektivitu plavecké výuky dětí předškolního věku v malém bazénu s mělkým dnem, kde děti mají možnost stálého kontaktu se dnem bazénu a ve velkém bazénu s hlubokým dnem, kde se děti během výuky nemají možnost dotýkat dna. Předpoklad byl, že děti, začínající výuku ve velkém bazénu, dosáhnou v konečném bodovém hodnocení základních plaveckých dovedností lepších výsledků, než druhá skupina dětí, protože budou od první lekce zvyklé na „pocit hloubky“. Skupina dětí začínající výuku v mělkém bazénu se bude muset vyrovnat s přechodem na hluboký bazén a čelit tak stresovým situacím s novým nezvyklým prostředím. Další výuka pak půjde pomaleji, což se projeví v závěrečném bodovém hodnocení. Vyšší bodové hodnocení u dětí začínajících v hlubokém bazénu mělo dokázat vyšší efektivitu ve výuce předškolního plavání.

Závěrečné výsledky šetření byly nečekané. Pro účely šetření bylo stanoveno celkem osm hypotéz. Po vyhodnocení výsledků šetření lze konstatovat, že pět hypotéz se nepotvrdilo. Potvrdily se zcela dvě hypotézy a jedna hypotéza se potvrdila pouze zčásti.

V rozporu s odbornou literaturou se nepotvrdila jako nejobtížnější plavecká dovednost splývání. Ani skoky a pády do vody nevyšly v šetření jako nejlépe zvládnutá dovednost předškolních dětí. Tyto dovednosti byly vyhodnoceny obě shodně až na druhém místě. Taktéž, oproti předpokladům, až druhá byla dovednost prsové nohy s destičkou, ve které se předpokládal největší bodový rozdíl mezi oběma skupinami. Největší bodový rozdíl byl v dovednosti výdech do vody. Zde by právě mohla být příčinou změna prostředí, ve kterém děti z první skupiny výdech do vody v prvních šesti lekcích nacvičovaly. Dlouhý výdech do

vody s potopením obličeje v prostoru velkého bazénu mohl být pro děti spojen s nepříjemnými pocity.

Miklánková ve své práci dále uvádí, že v uskutečněném šetření si v kurzu předplavecké přípravy vedli výrazně lépe chlapci, než dívky. A to jak v jednotlivých měřeních, tak i v testech (Miklánková, 2007). Protikladem je Bělková, která ve své práci uvádí, že v plavecké přípravě předškolních dětí si vedou lépe dívky, než chlapci (Bělková, 1994). Z tohoto důvodu byla zařazena otázka také do tohoto šetření. Výsledné bodové hodnocení ukázalo, že lepšího výsledku dosáhla děvčata, a to o 11,21 %. Větší úspěšnost děvčat je přisuzována větší schopnosti motivace a volních vlastností děvčat i v předškolním věku.

V hlavním cíli bakalářské práce, porovnání efektivity plavecké výuky dětí předškolního věku v malém bazénu s mělkým dnem, kde děti mají možnost stálého kontaktu se dnem bazénu a ve velkém bazénu s hlubokým dnem, nebylo možné vycházet z již publikovaných údajů. Autor z vlastní zkušenosti počítal s rychlejší adaptací dětí hned v prvních hodinách výuky ve velkém bazénu. Děti ze skupiny začínající v mělkém bazénu musely projít touto adaptací dvakrát. Nejdříve v první lekci v malém bazénu, v šesté lekci pak ve velkém bazénu, kdy už měly některé prvky zažité a mnohdy musely již naučená pohybová schémata měnit. Tento faktor nejspíše způsobil to, že v celkovém bodovém hodnocení dosáhla skupina z velkého bazénu lepších bodových výsledků. Překvapivá je však ta skutečnost, že u obou skupin dětí byl nejlépe a nejhůře zvládnutý prvek shodný. I zde však byly bodové rozdíly ve prospěch skupiny z velkého bazénu.

Uvedené výsledky ukazují, výuka předškolního plavání pouze v hlubokém bazénu je efektivnější. Děti zvládly nácvik základních plaveckých dovedností celkově s vyšší úspěšností. Pro ji lze doporučit k nácviku plavecké přípravy předškolních dětí v plaveckých školách. Jako nevýhodu lze označit skutečnost, že je více organizačně náročná, především z hlediska bezpečnosti dětí. Kromě instruktora, který musí být po celou dobu výuky ve vodě s dětmi, je zapotřebí ještě jedna osoba, dohlížející na děti ze břehu, popřípadě jedna osoba, když se některé z dětí chce vzdálit.

Šetření se zúčastnilo a bylo hodnoceno 96 dětí. Je to o 13 dětí více, než ve svém výzkumu dokládá Miklánková (Miklánková, 2017). Reprezentativnost vzorku by mohla být však rozporována, neboť, jak již bylo v práci uvedeno, motivací k přihlášení dítěte do plaveckého kurzu je zájem dítěte a jeho rodičů o plavání a vodní sporty. Lze tedy předpokládat, že děti,

ačkoli byly klasifikovány jako neplavci, mají již s prostředím bazénu a vody zkušenosti, buď z pobytu s rodiči, nebo z kojeneckého plavání. Tyto skutečnosti nebyly předmětem šetření.

Přínos bakalářské práce lze spatřovat především v ověření teorie, že v plaveckých školách je efektivnější s předškolními dětmi začínat výuku přímo v bazénu s hlubokým dnem.

7 ZÁVĚR

Hlavním cílem plavecké výuky je naučit dítě plavat. Ukázalo se, že je to proces velmi náročný, složitý a dlouhý. Cílem předškolní plavecké výuky dětí není udělat z neplavce dokonalého plavce. Je důležité, aby se dítě plně adaptovalo na vodní prostředí a nepociťovalo strach a stres z hluboké vody. Cílem je naučit děti pohybovat se ve vodě a osvojit si základní plavecké dovednosti, nezbytné pro zvládnutí následné základní výuky plavání v kterémkoliv věku.

Právě na osvojování základních plaveckých dovedností se zaměřovala bakalářská práce. Měla přispět k získání informací, v jakém prostředí jsou děti schopny si rychleji osvojit základní plavecké dovednosti a základy plaveckých způsobů.

Z výsledků šetření vyplynulo, že děti, jejichž výuka již od počátku probíhala ve velkém bazénu, kde se neměly možnost během výuky dotýkat dna bazénu, dosahovaly v bodovém hodnocení lepších výsledků. Z tohoto poznatku lze vyvodit doporučení pro plavecké školy, zahajovat nácvik plaveckých dovedností u předškolních dětí přímo ve velkém bazénu. Děti se na hlubokou vodu adaptují již na počátku plaveckého výcviku a v nácviku pak pokračují rychleji, než druhá skupina dětí.

V tomto závěru je možno spatřovat hlavní přínos bakalářské práce.

8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

1. BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky.* Praha: UK Karolinum, 1994, 105 s. ISBN 382-146-93.

2. ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. Praha: Grada, 2001, 127 s. ISBN 80-247-9049-1.

3. ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí*. 2. upr. vyd. Praha: Grada, 2007, 131 s. ISBN 978-80-247-1635-0.

4. HOCH, Miloslav. *Učte děti plavat*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1980, 134 s. ISBN 27-007-80.

5. HOCH, Miloslav. *Plavání: teorie a didaktika: učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*. 1. vyd. Praha: SPN, 1983, 171 s. ISBN 14-342-87.

6. HOCHOVÁ, Jana a Irena ČECHOVSKÁ. *Plavecká výuka předškolních dětí*. *Metodický dopis*. 1. vyd. Praha: ČÚV ČSTV – Svaz ZRTV, Sportpropag, 1989, 61 s.

7. HROMKOVÁ, Dana a kol. *Jak vypracovat bakalářskou a diplomovou práci*. 4., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2012, 69, 69 s. ISBN 978-80-7452-024-02.

8. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.

9. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.

10. LEWIN, Gerhard. *Slabikář malého plavce*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1979, 150 s. ISBN 27-007-79.

11. MCLEOD, Ian. *Plavání - anatomie: [váš ilustrovaný průvodce k dosažení síly, rychlosti a vytrvalosti]*. 1. vyd. Brno: CPress, 2014, 192 s. ISBN 978-80-264-0576-4.

12. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, 136 s. ISBN 978-80-244-1674-8.

13. PEDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 115 s. ISBN 978-80-7367-205-8.

14. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, 176 s. ISBN 978-80-247-4218-2.

15. PUŠ, J. a kol.. *Plavání, učební text pro cvičitele*. Praha: Asociace plaveckých škol, 1996.

16. RESCH, Johann a Erich KUNTNER. *Jak se neutopit: učíme se plavat hrou a vesele*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 1997, 70 s. ISBN 80-85783-18-5.

17. ŠTORKÁN, Rudolf. *Nauč se plavat*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1971, 70 s. ISBN 27-053-71.

Seznam použitých internetových zdrojů

1. STLOUKALOVÁ, B. *Didaktika plavání aneb skripta nanečisto*. [online]. © 2012 [cit. 2016-03-03]. Dostupné z: lide.uhk.cz/pdf/ucitel/roztoto1/Skripta%20nanečisto.doc

2. ČESKÝ SVAZ PLAVCKÝCH SPORTŮ. [online]. © 2016 [cit. 2016-03-03]. Dostupné z: http://www.czechswimming.cz/

9 RESUMÉ

Bakalářská práce se zabývá výukou plavání předškolních dětí, především její základní fází osvojení si základních plaveckých dovedností a základů plaveckých způsobů. Výuka probíhala na základě vypracovaného výukového plánu v plavecké škole ve dvou skupinách předškolních dětí. V jedné skupině začínala výuka v bazénu s hlubokým dnem, v druhé skupině začínala výuka v bazénu s nízkým dnem. Od šesté lekce obě skupiny pokračovaly ve velkém bazénu s hlubokým dnem. Cílem pedagogického šetření bylo vyhodnotit a porovnat rozdíly v dosažené úrovni základních plaveckých dovedností. Hlavním cílem bakalářské práce bylo určit, která z variant nácviku bude efektivnější. Z dosažených bodových výsledků při závěrečném testování bylo zjištěno, že skupina začínající výcvik v hlubokém bazénu dosáhla vyššího bodového hodnocení a tedy lépe si osvojila základní plavecké dovednosti. Z tohoto zjištění vychází závěr bakalářské práce. Pro osvojení si základních plaveckých dovedností je v plaveckých školách efektivnější začínat výuku předškolních dětí v bazénu s hlubokým dnem.

This thesis deals with teaching children swimming, especially its basic stages of mastering basic swimming skills and the basics of swimming. Lessons were drawn up on the basis of the lesson plan in a swimming school in two groups of preschool children. In one group the training began in a swimming pool with a deep floor and in the second group the training began in a swimming pool with a shallow floor. From the sixth lesson, both groups continued in the large pool with a deep floor. The aim of the pedagogical investigation was to evaluate and compare the differences in the achieved level of basic swimming skills. The main aim of this work was to determine which of the two teaching methods are more effective. We found that the group learning in a deep pool achieved higher scores and therefore better mastered basic swimming skills. For acquiring basic swimming skills it is more effective if swimming schools begin teaching preschool children in a swimming pool with a deep floor.

Klíčová slova

Výuka, děti předškolního věku, plavání, plavecké způsoby, plavecké dovednosti, výukové metody, plavecké pomůcky, plavecké školy.

10 SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1: Rozložení účastníků v závěrečném testování……45
Tabulka 2: Bodové hodnocení dívek a chlapců……...52

Seznam grafů

Graf 1: Otevření očí pod vodou……...…….…….. 46
Graf 2: Splývání…….. 47
Graf 3: Znakové nohy s destičkou……...48
Graf 4: Skok do vody…….. 49
Graf 5: Celkové výsledky hodnocení testu……..49
Graf 6: Výdech do vody…….. 50
Graf 7: Prsové nohy s destičkou……..51