

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

ANALÝZA PLAVECKÉ VÝUKY PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ V PLAVECKÝCH
ŠKOLÁCH

Bakalářská práce

Autor: Adéla Vítková, Rekreatologie

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Dub

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace**Jméno a příjmení autora:** Adéla Vítková**Název diplomové práce:** Analýza plavecké výuky předškolních dětí v plaveckých školách**Pracoviště:** Katedra sportu**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Jiří Dub**Rok obhajoby diplomové práce:** 2021

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá analýzou plavecké výuky předškolních dětí v různých plaveckých školách, které se nachází na území České republiky. První část obsahuje teoretické poznatky týkající se didaktiky, výuky a předškolního věku. Druhá část obsahuje výzkum, jehož cílem je zjištění, za jakých podmínek a materiálního zajištění probíhá plavecká výuka v jednotlivých plaveckých školách. Výsledky z výzkumu jsou následně porovnávány s teoretickými poznatky z první části bakalářské práce.

Klíčová slova: plavání, plavecká výuka, předškolní děti, plavecké školy, dětská technika.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Adéla Vítková

Title of the thesis: Analysis of the swimming tuition for preschooling children in swimming schools

Department: Department of sport

Supervisor: Mgr. Jiří Dub

The year of presentation: 2021

Abstract: The bachelor thesis analyses swimming tuition for preschooling children in Czech Republic. The first part of the bachelor thesis contains theoretical knowledge about didactics, tuition and preschooling age. The second part contains research aimed of finding out conditions of tuition, material using during swimming tuition in particular swimming schools. The results of the research are compared with theoretical knowledge.

Keywords: swimming, swimming tuition, preschooling children, swimming schools, children's technique.

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jiřího
Duba, uvedla všechny literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 20. 4. 2021

.....

Děkuji Mgr. Jiřímu Dubovi, vedoucímu diplomové práce, za odborné vedení během zpracování mé práce a dále děkuji všem instruktorům plaveckých škol, kteří mi poskytli potřebné informace a materiály.

Obsah

1 Úvod.....	8
2 Přehled poznatků.....	9
2.1 Didaktické aspekty plavání	9
2.1.1 Didaktické formy.....	9
2.1.2 Didaktické postupy	9
2.1.3 Didaktické metody	10
2.1.4 Organizace výuky.....	11
2.1.5 Podmínky pro plaveckou výuku.....	13
2.2 Biomechanika plavání.....	15
2.2.1 Hydrostatický tlak, vztlak a hustota	15
2.2.2 Poloha těla	16
2.2.3 Odpor prostředí.....	16
2.3 Předškolní věk.....	17
2.3.1 Plavání v předškolním věku	17
2.3.2 Volba plaveckého způsobu.....	18
2.3.3 Základní plavecké dovednosti	19
2.3.4 Pomůcky	21
2.3.5 Strach z vody	22
2.4 Etapy plavecké výuky	23
2.4.1 Přípravná plavecká výuka	23
2.4.2 Základní plavecká výuka.....	24
2.4.3 Zdokonalovací plavecká výuka	24
2.5 Dětská technika.....	25
2.5.1 Znaky dětské techniky kraul.....	25
2.5.2 Nácvik kroula	25

2.6 Znaky dětské techniky znak.....	27
2.6.1 Nácviik znaku.....	27
2.7 Znaky dětské techniky prsa.....	28
2.7.1 Nácviik prsou.....	28
3 Cíle.....	29
3.1 Hlavní cíl	29
3.2 Dílčí úkoly.....	29
3.3 Výzkumná otázka	29
4 Metodika	30
4.1 Výběr výzkumného souboru	30
4.2 Průběh výzkumu.....	30
4.3 Metody sběru dat.....	30
4.4 Anketa	30
5 Výsledky	31
6 Diskuse.....	43
7 Závěry	46
8 Souhrn	47
9 Summary	48
10 Referenční seznam.....	49
Přílohy.....	51

1 Úvod

K tomuto tématu mě dovedla vlastní zkušenost, jak z pozice žáka, který navštěvoval plaveckou školu, tak z pozice instruktora, který vyučuje v plavecké škole. Moje zkušenosti byly rozdílné, v roli žáka jsem měla negativní zkušenost s plaveckou školou, ale v roli instruktora jsem měla a mám zkušenost pozitivní.

Ve své bakalářské práci se zabývám analýzou plavecké výuky dětí v předškolním věku v plaveckých školách. V jednotlivých školách jsem zjišťovala délku pracovní zkušenosti instruktorů, prostředí, ve kterém se vyučuje (hloubka, délka, teplota bazénu), materiální zajištění, tedy jaké se využívají pomůcky, kolik dětí má na starosti jeden instruktor, věkovou kategorií svěřenců, kterou vyučují a přístupy jednotlivých instruktorů.

Kvůli rozdílné zkušenosti z pozice žáka a instruktora je cílem práce zjistit, jak výuka probíhá v jednotlivých plaveckých školách a za jakých podmínek a materiálního zajištění.

2 Přehled poznatků

2.1 Didaktické aspekty plavání

2.1.1 Didaktické formy

Při plnění cíle v lekci může pomoci organizace vyučovacího procesu. Za důležité prvky je považována bezpečnost svěřenců a jejich plavecká vyspělost (Macejková et al., 2005). Mezi základní využívané formy patří forma hromadná, skupinová, dvojic a individuální. Všechny typy forem můžeme používat současně případně je kombinovat. Volba didaktické formy závisí na cíli výuky, ale také na použitých vyučovacích metodách, úrovni dovednosti svěřenců, obsahu výuky, možnosti a velikosti prostoru výuky (Neuls, Svozil, Viktorjeník a Dub, 2013). Při změně těchto forem během výuky dochází ke zpestření monotónní výuky (Macejková et al., 2005).

2.1.2 Didaktické postupy

Didaktické, nebo také vyučovací postupy jsou součástí základních strategií procesu učení. Postup je vytvářen souborem přesně formulovaných jednotlivých cílů, které určují, co je potřeba řešit (Neuls et al., 2013). Při volbě bereme ohled na věk edukantů, materiální podmínky a volbu plaveckého způsobu (Bělková–Preislerová, 1987).

Komplexní postup

Je metodou učení v celku, spočívající v nacvičování motorického aktu v jeho konečné podobě, bez nacvičování částí samostatně. Využívá se u předškolních dětí, které nejsou schopny představit si a pochopit dílčí pohyb a učí se především napodobováním pohybu (Bělková–Preislerová, 1987; Hoch, 1987; Neuls et al., 2013; YMCA, 1999).

Během ukázky a prvních pokusů neklademe důraz na přílišné podrobnosti. Cílem je zvládnutí pohybu v jeho základní podobě bez ohledu na přesnost. Pohyb můžeme zjednodušit vynecháním dýchání, nebo s pomocí pomůcek k nadlehčení. Komplexní postup je vhodný pro nácvik plaveckých způsobů, které jsou charakterizovány jednoduchou a přirozenou strukturou pohybu, jde o kraul a znak (Bělková–Preislerová, 1987).

Analyticko-syntetický postup

Jedná se o smíšený a nejvyužívanější postup v plavecké výuce. Využívá se v průběhu nácviku obtížnějších prvků techniky. Spočívá v tom, že nacvičujeme prvky

samostatně (dýchání, paže, nohy). Po jejich zvládnutí je posléze spojíme v lokomoční celek, v takzvanou souhru horních a dolních končetin s dýcháním. Postup můžeme využít při nácviku plaveckého způsobu prsa nebo motýlek. Musíme brát v potaz, že celek je kvalitativně rozdílná struktura, a ne pouhé sečtení dílčích částí (Bělková–Preislerová, 1987; Macejková, et al., 2005; Neuls et al., 2013).

Induktivní postup

Postup se vyznačuje přechodem od individuální realizace dílčích faktů k obecným závěrům a k nejlépe vyhovujícímu provedení. Činitel, který během učení dominuje, je žák. Induktivní vyučovací postup se hojně využívá v problémově, anebo kreativně zaměřené výuce. Jistá samostatnost svěřenců, návyk na činnosti a spolupráci prováděné ve dvojicích a skupinách je podmínkou. Při použití induktivního postupu se edukanti snaží najít a vyzkoušet nejvhodnější variantu k provedení pohybového úkolu. Při nácviku prvního plaveckého způsobu můžeme tento postup využít, protože rychleji a precizněji směřuje k lokomoční zkušenosti a pro další plavecké způsoby rozvíjí základní koordinační předpoklady (Neuls et al., 2013).

Deduktivní postup

„Deduktivní postup znamená přístup k učivu, činnosti učitele, činnosti žáků i podmínkám charakterizovaný přechodem od obecně uznávaného, optimálního, nejlepšího provedení k individuálnímu provedení, individuální technice, stylovému provedení“ (Neuls et al., 2013, p. 36). Činitel, který v průběhu učení dominuje je učitel. Pokud nácvik prvního plaveckého způsobu je zvládnut postupem induktivním, další z plaveckých způsobů mohou být osvojovány deduktivně. Přejít k dalšímu učení deduktivními postupy usnadňuje postup induktivní (Neuls et al., 2013).

2.1.3 Didaktické metody

Macejková et al. (2005) a Neuls, Svozil, Viktorjeník a Dub (2013) se shodují v názoru, že při vyučovací metodě jde o plánovité a záměrné uspořádání učiva, kdy učitel je v přímé interakci s žákem a praktické využití konkrétní metody vychází z cíle výuky.

Macejková et al. (2005) metody dělí podle kritérií. Prvním z kritérií je fáze vyučovacího procesu, pod kterou spadá metoda seznamovací, nácviková, zdokonalovací, upevňovací a hodnotící. Dalším kritériem je obsah, do kterého patří metoda slovní,

názorná a praktická. Posledním kritériem je analýza vyučovacího procesu s metodami motivačními, expozičními, fixačními a diagnostickými. Ale i přes obsáhlou řadu vyučovacích metod se v nejširším měřítku v didaktice plavání používají metody hry, expoziční metody, fixační metody a diagnostické metody. Neuls et al. (2013) do skupiny metod zařazuje metody motivační, expoziční, fixační, diagnostickou a výchovnou.

V motivační metodě jde o vnitřní motivování žáků k činnosti, ztotožnění se s úkoly vyučování a cíli a využití nabídek. U expoziční metody se vysvětlují činnosti, popisuje, vysvětluje a demonstruje. Během fixační metody se mnohonásobně opakuje, nacvičují se a zdokonalují plavecké dovednosti, využívá se metoda imitační a ideomotorická, rozvíjí se pohybové schopnosti. Diagnostická metoda je nezbytná pro kontrolu toho, zda je proces účinný a úspěšný, používají se motorické testy na vstupní, průběžnou a závěrečnou kontrolu techniky plavání. U výchovné jde o metodu odměn a trestů, přesvědčování, spolupráce, požadavků a vlastního příkladu (Macejková, et al., 2005; Neuls et al., 2013).

Součástí každé výuky jsou slovní, názorné a praktické metody. Jejich zastoupení se mění podle věku edukantů, cíle výuky a plavecké vyspělosti (Macejková, et al., 2005). U mladších dětí je metoda ukázky nezbytná pro vytvoření jejich pohybové představy. Pohyby provádíme pomalu, popřípadě jednotlivé prvky zvlášť – dýchání, pohyb nohou apod. (Bělková–Preislerová, 1987).

2.1.4 Organizace výuky

Obvyklá délka cvičební jednotky činí 45 minut, ale délku ovlivňuje věk dítěte a proto se u předškolních dětí výuka krátí zpočátku na 20–30 minut (Bělková–Preislerová, 1987). Délka jednotky se krátí i z toho důvodu, že děti v předškolním věku jsou schopny udržovat pozornost a spolupracovat krátkou dobu, proto je doporučováno vést lekci v délce 20–30 minut. Po tuto dobu by dítě mělo být plně soustředěné a současně by nemělo docházet k výraznému prochlazení (Čechovská, 2007; Nováková, Obytová, Pathyová a Čechovská, 2015). Vhodné je brát ohled na věk dítěte a teplotu vody. Při pravidelné výuce můžeme očekávat spolehlivé výsledky. Doporučovanou frekvencí jsou 2–3 lekce týdně (Neuls et al., 2013).

Počet dětí předškolního věku v plavecké výuce vychází z pravidla, kolik je let dítěti, tolik jich bude mít na starost jeden instruktor (tři tříleté, čtyři čtyřleté děti). Toto pravidlo nelze vždy dodržet z hlediska ekonomického, přesto počet dětí v předškolním věku by nikdy neměl překračovat 10 (Neuls et al., 2013).

Co se týká instruktora měl by dle YMCA (1999) před každou lekcí z hlediska bezpečnosti přezkoumat, zda zvolil vhodné pomůcky pro danou věkovou skupinu a zdalipak je jejich použití bezpečné. Také by si měl ujasnit, jestli vybral vhodnou hloubku bazénu, a kde bude stát, aby měl všechny děti pod dohledem. Dětem by měla být vysvětlena a zdůrazněna pravidla plavání na bazéně.

Z hlediska organizace, je vhodné mít s dětmi dohodnutý signál, který bude znamenat, že se mají zastavit a poslouchat, například zdvižením ruky nebo tlesknutím. Dále by měli dbát na to, aby dávali dětem jasné instrukce. Pokyny by neměli dávat, pokud všechny děti nedávají pozor a nejsou zticha (Miklánková, 2007; YMCA, 1999). Kvůli špatné akustice na bazéně by podle Thomase (1989) měla k získání pozornosti dětí být použita píšťalka, díky které získá instruktor pozornost edukantů ihned.

Čechovská (2007), Miklánková (2007) a YMCA (1999) se shodují v organizaci lekcí, kdy v úvodu volíme činnosti, které jsou dynamické, dětem známé a příjemné. S dětmi opakujeme pohybové úkoly, které provádějí dobře a neustále je motivujeme k učení nových dovedností. Stále se snažíme udržet jejich pozornost, povzbuzovat je a patřičně chválit. Během lekcí můžeme nové dovednosti nacvičovat nejlépe s pomocí her.

Struktura předplavecké výuky

Jedná se o formální zpracování jednotky mající základ ve výukovém plánu. Obsahem plánu jsou metody, cíl výuky a základní časový postup. Samotná jednotka by měla vždy navazovat obsahově na předešlou, a přitom být přípravou na jednotku nadcházející, abychom tak došli k určenému cíli.

Každá struktura obsahuje úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou část. Cvičební jednotka výuky předškoláků by mohla vypadat následovně:

- úvodní část – nástup dětí, zhodnocení předchozí lekce, prezentace, seznámení s programem a motivace,
- průpravná část – samotná nebo organizovaná činnost,
- hlavní část – zopakování známých pohybových dovedností s pomocí her a navázání na nové,
- závěrečná část – skoky a pády do vody, hry, zhodnocení, pochvala, motivace na další lekci (Neuls et al., 2013).

2.1.5 Podmínky pro plaveckou výuku

Hygienické podmínky

Na základě zákona č. 258/2000 Sb. Zákon o ochraně veřejného zdraví ukládá stát provozovatelům plaveckých bazénů několik hygienických požadavků. Provozovatelé jsou povinni zajistit, aby u koupajících osob bylo zamezeno vystavování zdravotním rizikům ze znečištěné vody ke koupání, ochlazování nebo sprchování (Zákony pro lidi, 2000). Vodní prostředí, ve kterém se vyučuje musí splňovat hygienické a bezpečnostní požadavky, ze kterých za žádných okolností nelze slevovat. Jedná se především o čistotu vody (Hoch 1980). Voda musí být hygienicky nezávadná, čirá s čistým dnem. Kvalita by měla odpovídat nejlépe úrovni pitné vodě (Hoch 1980; Bělková–Preislerová, 1987).

Provozovatelé jsou dále povinni v případě znečištění zastavit provoz a informovat o tom veřejnost po celou dobu trvání. Povinností je i posuzování vydatnosti vody, jakosti a možnosti úpravy při výběru zdroje. Vodu je nutno neustále upravovat, dezinfikovat, obměňovat a dodržovat požadavky recirkulačního systému. Povinné je dodržovat hygienické požadavky týkající se materiálů vybavení bazénu, vlastnosti pomůcek přicházejících do styku s vodou, jejich ukládání a údržbu. Jestliže se jedná o provoz bazénu pro kojence a batolata je nutné dodržovat hygienické požadavky týkající se oblečení. Dále je nutné monitorovat jakost vody a údaje o naměřených teplotách vody a vzduchu vyznačit (Zákony pro lidi, 2000).

Bezpečnost

Čechovská, Pokorná a Jurák (2012) zmiňují několik bezpečnostních zásad během provádění pohybového tréninku ve vodě. První ze zásad je nikdy neplavat sám, bez ohledu na plaveckou úroveň. Plaveme v prostředí, které není hygienicky závadné. K intenzitě tréninku by měla být přiměřená teplota vody. V prostředí bazénu se pohybujeme s opatrností ve vhodné obuvi chránící chodidla, zabraňující riziku uklouznutí a chránící před kožní infekcí. K ochraně očí využíváme vhodné plavecké brýle. Do vody vstupujeme po osprchování nebo postupně, aby se tělo stihlo adaptovat. Dodržujeme ohleduplnost k ostatním lidem v bazénu. Střídáme intenzitu zatížení, abychom předešli bolesti jednostranného zatížení končetin.

Výukový bazén

Čechovská a Miler (2008) a Hoch (1980) pokládají za ideální podmínky pro výuku mělký výukový bazén, který by měl být neplavci po pás nebo až po prsa. Současně je Hoch (1980) toho názoru, že nácvik vyžaduje jak mělčinu, tak hloubku. Bělková–Preislerová (1987) a Miklánková (2007) jsou toho názoru, aby hloubka vody měla v rozmezí od 30 cm až maximálně po pás neplavce.

Protože pouze v mělké vodě svěřence nenaučíme plavat, výuku bychom měli doplňovat i výukou v hloubce s doplněním o skoky do vody, eventuálně plaváním na volné vodě (Čechovská & Miler, 2008). Nejlepší pro výuku je, pokud má bazén na jedné straně hloubku (Bělková–Preislerová, 1987).

Výukovým prostředím se zabývala studie Rocha et al. (2018), která posuzovala rozdíl výuky v hloubce a mělčině u dětí, které neměly zkušenosti s plaváním. Děti byly rozděleny do dvou skupin, jedna z nich nacvičovala 6 měsíců v hluboké vodě a druhá ve vodě mělké. U dětí se posuzovalo celkem 17 motorických dovedností. Výsledky ukázaly zlepšení plaveckých dovedností v obou skupinách. Nicméně ve skupině, která nacvičovala v mělké vodě byl zjištěný vyšší stupeň dovedností, zejména u pěti základních plaveckých dovedností.

Teplota vody

Co se týká teploty vody, ta ovlivňuje koncentraci plavců a délku pobytu ve vodě. Kvůli nedostatečně vyvinuté schopnosti termoregulace u malých dětí, je na místě přizpůsobit jim teplotu vody. Obecnou zásadou je, čím mladší je dítě, tím teplejší má být voda. Vhodnou teplotou je pro předškolní věk rozmezí od 32 °C do 28 °C (Bělková–Preislerová, 1987). Hoch (1980) udává, že by teplota vody u předškolních dětí měla činit 28–30°C. Čechovská a Miler (2008) uvádí, že by se měla teplota vody pohybovat spíše kolem 28–29 °C. Miklánková (2007) a Nováková, Obytová, Pathyová a Čechovská (2015) se přiklání k teplotě vody 30 °C.

2.2 Biomechanika plavání

Plavecká biomechanika se zabývá pohybem těla plavce ve vodním prostředí a jeho příčinami způsobující tento pohyb. Biomechanika studuje nejen části a fáze pohybu, ale i jeho zákonitosti spojené v čase a prostoru. V souvislosti s tím se zkoumá i pohybový aparát a mechanické podmínky pohybu (Hoch, 1987; Motyčka, 1991).

Pohyb plavce se řídí Newtonovými fyzikálními zákony, kterými jsou zákon setrvačnosti, síly a akce a reakce. Souvislosti se zákonitostmi vodorovné polohy těla a vznášení řeší hydrostatika. Mechanické podmínky řeší hydrodynamika, která se zabývá problematikou pohybu člověka ve vodním prostředí (Čechovská & Miler, 2008; Macejková et al., 2005; Motyčka, 1991).

2.2.1 Hydrostatický tlak, vztlak a hustota

Činitel ovlivňující plavání je hydrostatický tlak působící na povrch ponořeného těla. Zvyšuje se s hloubkou a směřuje kolmo na povrch těla. Tento tlak překonává plavec silou dýchacích svalů při vdechu. Rozdílem tlaků je hydrostatický vztlak, což je síla soustředěná v geometrickém středu těla, proti níž působí gravitace. Větší vztlak je zapříčiněn větším objemem těla a jeho menší hmotností. Pokud hmotnost vydělíme objemem získáme hustotu těla. Hustota těla a vody je téměř stejná, to v praxi znamená, že pokud zadržíme dech, tak se naše tělo vznáší. Jestliže začneme zadržovaný vzduch vydechovat, objem těla se bude zmenšovat, hustota zvětšovat a tělo bude klesat ke dnu (Čechovská & Miler, 2008; Hoch, 1987; Macejková et al., 2005).

Hoch (1987) a Macejková et al. (2005) jsou stejného názoru, že lidské tělo není stejnorodé. Hustota tkání, orgánů, kostí a svalstva je různorodá, každý jedinec má specifickou hmotnost těla, která je ovlivněna věkem i pohlavím. Lépe se ve vodě vznášejí ženy než muži, stejně tak silnější jedinci, anebo malé děti. Muži mající silnější kostru, mohutné svaly a malou vitální kapacitu plic se vznášet nedokážou ani při nádechu.

Hustota vody není také vždy stejná, mění se v závislosti na teplotě a obsahu látek a minerálů (hustota sladké vody je menší než hustota mořské slané vody). Zároveň je hustota vody přibližně o 800 až 1000krát větší než hustota vzduchu, to vytváří značný odpor při pohybu plavce (Hoch, 1987; Macejková et al. (2005).

2.2.2 Poloha těla

K tomu, aby se plavec pohyboval ekonomicky, bez překonávání velkého odporu vody, musí těsně pod hladinou zaujmout horizontální polohu. Zároveň s hladinou svírá tělo určitý úhel (Motyčka, 1991). Poloha, kterou plavec musí zvládnout se nazývá hydrodynamická a splývání. Díky této poloze nevzniká velký odpor a poloha těla je zároveň zpevněná, ale ne v křeči. Končetiny s tělem jsou propnuté, horní končetiny ve vzpažení a hlava je v neutrální anatomické poloze (Čechovská & Miler, 2008). U nácvičku se využívá hydrodynamické síly působící na tělo člověka při pohybu. Tohoto pohybu se dosahuje s pomocí odrazu od pevné plochy, nebo tažením. Odraz provádíme směrem do hladiny. Jestliže nacvičujeme vznášení, je potřeba klást důraz na pomalé ponoření po nádechu (Hoch, 1987).

2.2.3 Odpor prostředí

Proti směru pohybu vždy působí odpor prostředí. Odpor vody nastává, pokud se těleso pohybuje v prostředí a odstraňuje ze své dráhy částice prostředí. Tímto se uvádí do pohybu část prostředí zapříčiněná působením síly od tělesa k prostředí a vzniká na náběhovou stranu tlak. Během pohybu plavce se projevuje podtlak tím, že se v prostředí za plavcem prostor vyplní vodou a vytvoří se víry (Hoch, 1987).

Čechovská a Miler (2008), Macejková et al. (2005) a Motyčka (1991) rozeznávají tři druhy odporu vodního prostředí:

- Tvarový odpor, který vzniká před každou částí plavce a je součástí brzdících a hnacích sil. Jeho velikost může plavec měnit. Koná tak přeměnami náběhových úhlů i tvaru těla. Úhel mezi podélnou osou těla a směrem jeho pohybu se nazývá náběhový úhel.
- Třecí odpor vytvářený mezi proudící vodou a tělem plavce. Velikost odporu je ovlivněna plochou, povrchem a tvarem těla, ale i materiálem, ze kterého je plavecké oblečení.
- Vlnový odpor je ovlivněný mírou schopnosti plavce zaujmout plaveckou polohu a zkoordinovat plavecké pohyby do souhry. Odpor se vytváří za tělem plavce, kde vznikají víry. Příkladem může být fáze skrčení při záběru prsařských noh, nebo při kroulových nohách.

2.3 Předškolní věk

Pro předškolní období je charakteristický věk 3–6 let. Ukončení této etapy je určeno nejen nástupem do školy, ale také sociálním a fyzickým věkem. Během předškolního věku dochází ke stabilizaci pozice dítěte ve světě a rozlišení vztahu ke světu. V poznání je dětem nápomocná jejich představivost, typické je zpracování informací s pomocí fantazie. Dítě je schopno přizpůsobit své představy eventualitám vlastního poznání a potřebám. Má také určitou iniciativu, potřebu něco dokázat, vytvořit a tím prokázat své kvality. Současně i v sociální oblasti dochází k jistému rozlišení, pro kterou je charakteristický přesah rodiny a rozvoj vztahů s vrstevníky (Vágnerová, 2012).

Období je možné chápat jako etapu přípravy na společenský život, avšak dítě musí přijmout řád, který upravuje chování k lidem v různých situacích. Důležité je se naučit spolupracovat a prosadit. Změny, které jsou podmíněné vývojově se projeví ve hře, kdy je v tomto období důležitá sdílená aktivita vyžadující přizpůsobení se ostatním a sebeprosazení (Vágnerová, 2012).

Z hlediska motorického vývoje dochází k neustálému zdokonalování a zlepšování pohybové koordinace a elegance. Zdokonaluje se hrubá motorika, v jejíž průběhu se pohyby stávají více koordinovanými, jde například o běhání, přemísťování, pohyb v nerovném terénu, výstup a sestup po schodech. Na konci období je dítě schopno zvládat složitější pohyby, kterými jsou plavání, lyžování, jízda na kole či koloběžce a bruslení. Pokud jde o rozvoj jemné motoriky, rozvíjí se zejména zručnost manuální. Dítě je schopno jíst příborem, zacházet s tužkou, stríhat nůžkami, chytat a házet míč (Šimíčková–Čížková et al., 2010).

2.3.1 Plavání v předškolním věku

Předškolní věk je období, kdy je vhodné zahájit plaveckou výukou, protože dítě má v tomto období svou vnitřní motivaci se učit plavat, je schopno spolupracovat a plnit zadané pohybové úkoly instruktorem. Zároveň děti v předškolním věku mají rády vodní prostředí a mají dostatečnou pohybovou zkušenost a motorické učení, aby byly schopny zvládnout jednoduché záběrové pohyby (Čechovská & Miler, 2008).

Plavání v předškolním věku zajišťuje pohybové vyžití dítěte, motorickou stimulaci, obohacuje znalosti dítěte o nové pohybové dovednosti a přispívá k rozvoji těchto dovedností. Současně má plavání vliv na otužování organismu dětí, rozvíjí jejich základní

hygienické návyky a přispívá k rozvoji sebedůvěry, vůle, překování strachu (Miklánková, 2007).

Studie Benčuriková a Putala (2017) se zabývala vlivem motorické aktivity na plavecké schopnosti předškolních dětí v Bratislavě, který naznačil ovlivnění, nebo dokonce urychlení procesu učení dětí předškolního věku. Kurz plavání trval dva týdny a tvořen byl 10 lekce. Úroveň plaveckých schopností dětí byla testována před kurzem a poté na jeho konci. Hodnocení bylo tvořeno ze dvou plaveckých dovedností, první byla orientace pod vodou a následné chycení puku z hloubky 1 m, druhou dovedností bylo plavání na hladině. Výsledkem bylo zjištění, že děti, které byly považovány za fyzicky aktivní snáze získali plavecké dovednosti ve srovnání s dětmi považovanými za pasivní.

2.3.2 Volba plaveckého způsobu

Čechovská (2007) uvádí, že volba plaveckého způsobu není podstatná a důležitá, jak se často uvádí. Ke každému plaveckému způsobu může mít jedinec předpoklady a vztah. V České republice jsou nejčastěji vyučovaným způsobem prsa, v Americe je to kraul. Některým jedincům není příjemné potápění uší při znakové poloze, a proto tento způsob odmítají. Naopak některým u znaku vyhovuje, že nemusí potápět obličej. Znak má uplatnění při zdravotním i záchranném plavání.

Techniku plaveckých způsobů nacvičujeme v základní formě a zjednodušené struktuře. Mladším dětem je doporučovaná střídavá technika plavání z důvodu jednoduché pohybové struktury. U znaku se potýkáme se složitostí splývavé polohy a u kraulu s obavami při souhře horních a dolních končetin s dýcháním. Techniku prsou zvládají z hlediska koordinačních schopností, pozornosti a spolupráce dívky. Pro jedince je přirozený pohyb individuální, spíše jednoho typu. Zkušenost z kojeneckého plavání vedla k tomu, že jedinec vykonává pohyb končetinami hrabavý současný nebo pohyb hrabavý střídavý. To znamená, že jsme buď přirození znakaři, kraulaři, nebo prsaři. Tuto individuální plaveckou motoriku bychom měli respektovat, pokud je to možné (Čechovská & Miler, 2008). Chlebusová Kandráčová (2019) se při volbě prvního plaveckého způsobu také zaměřuje na přirozené pohyby dětí, sleduje, co dělají ruce a nohy dětí, které si hrají. Neuls et al. (2013) se také příklání k individualizaci volby prvního plaveckého způsobu, kdy děti rozdělujeme a učíme podle jejich individuálních předpokladů pro daný plavecký způsob.

2.3.3 Základní plavecké dovednosti

Před tím, než se děti začnou učit plavat by si měly osvojit dovednosti, které jsou předpokladem pro nácvik plavání (Čechovská & Miler, 2008). Při nácviku s dětmi se často uplatňuje ukázka, proto je vhodné, aby instruktor několikrát dětem předvedl daný pohyb, ukázal fotografii, film, nebo názornou kresbu (Hoch, 1980).

Čechovská a Miler (2008), Chlebusová Kandráčová (2019), Nováková et al. (2015) a Pedroletti a Šimková (2007) považují za základní dovednosti:

- cit pro pohyb ve vodě – orientace ve vodě i pod vodou,
- plavecké dýchání – výdechy do vody,
- potápění,
- skoky a pády do vody,
- plavecká poloha, vznášení a splývání.

Cit pro pohyb ve vodě – orientace ve vodě i pod vodou

Pro cit pohybu ve vodě nepoužíváme nadlehčovací pomůcky, kterými jsou například rukávky a nákrčníky (Čechovská & Miler, 2008). Děti si musí vyzkoušet, jaký je to pocit hladit vodu a jaký voda klade odpor při poskocích, chůzi, běhu a skoku (Chlebusová Kandráčová 2019). Pokud má tedy začátečník poznat odpor vody a adaptovat se na vodní prostředí, musíme ho vystavit bezprostřednímu kontaktu s vodou, zmíněné pomůcky by tomu bránili. Vhodnější je použití plaveckého pásu a náležitá dopomoc instruktora (Čechovská & Miler, 2008).

Plavecké dýchání – výdechy do vody

Výdechy do vody, nebo také bublání je činnost, kterou děti nemají moc v oblibě. Instruktorům je doporučováno bublání provádět zároveň s dětmi, vyplatí se začínat i s tzv. umýváním obličeje (Chlebusová Kandráčová 2019). Výdechy by měly být nacvičovány v určitém rytmu, v klidu a opakovaně. Společně provádíme výdech s ponořením obličeje a zrakovou kontrolou pod hladinou, je možné také otevření očí pod vodou bez brýlí. Po vynoření necháváme vodu volně stéct po obličeji bez utírání z očí, nebo vytřepávání z uší. U začátečníků je na místě zaměstnat jejich ruce například společně se držet za ruce, zatleskáním apod. (Čechovská & Miler, 2008; Pedroletti & Šimková, 2007).

Potápění

Před tím, než začneme s výukou potápění, by se dítě mělo adaptováno na kontakt s vodou v obličejí například přetřením nebo přelitím (Nováková et al., 2015). K potápění můžeme využít několik her, bublání na prsty instruktora a následně děti řeknou, kolik prstů viděly. Lovení hraček, puků či kroužků, kdy je pokládáme nejdříve na schod a postupně hlouběji, napoprvé děti ani nemusí potápnět hlavu, protože předmět není v takové hloubce. Hra na hříbky, kdy se děti potopí a chytanou za kolena a hra na medúzy, kdy dítě leží na hladině břichem dolů ruce i nohy má roztažené (Chlebusová Kandráčová 2019).

Skoky a pády do vody

Při skocích do vody by měly mít děti zahnuté prsty u nohou přes okraj bazénu. V průběhu nácviiku je dobré, aby instruktor stál za zády dítěte na břehu, může se totiž stát, že si dítě skok do vody rozmyslí a může spadnou a ublížit si. Pokud za dítětem stojíme, můžeme ho v takovém případě postrčit do vody, kam je pád rozhodně příjemnější než na podlahu. Skoky můžeme učit z pontonu, který si dáme na okraj bazénu, nejlépe ponton může ještě přidržovat druhý instruktor. Pokud si dítě rozmyslí skok do vody, ponton pád zjemní (Chlebusová Kandráčová 2019).

Plavecká poloha, vznášení a splývání

Chlebusová Kandráčová (2019) učí děti splývat postupně nejlépe s plaveckou žížalou. Prvním krokem je si sednou na žížalu a hopsat, dále si z žížaly uděláme křesílko, kdy si ji dáme za záda a přes ni si dáme ruce. Později si žížalu dáme za krk a leheme si na záda, poté si na ni sedneme obkročmo a jeden konec si chytáme za hlavou, váhu přeneseme pomalu do polohy vleže na zádech. Nakonec se odrážíme od kraje do polohy na zádech s plaveckou pomůckou v ruce a splýváme na zádech ve hvězdičce, ruce a nohy jsou roztažené. Splývání na břicho provádíme s odrazem od stěny bazénu s nataženými rukama i nohama, se kterými nekopeme.

Dětem může instruktor dopomoci při splývání tím, že jednu ruku vloží pod plavcovy boky a druhou pod ramena, poté může jen pod ramena, jen pod boky, jen pod hlavou nebo jen za bradu (Čechovská & Miler, 2008).

Tyto základní plavecké dovednosti se snažíme neustále rozvíjet, zdokonalovat plaveckou polohu, zlepšovat koordinaci záběrových pohybů s dýcháním. Dále se snažíme o častější opakování záběrových pohybů. Využíváme nejrůznější pomůcky a předměty,

aby byly tyto činnosti pro děti zábavnější. Navracíme se k dovednostem, které ztěžujeme. U dětí v předškolním věku se zaměřujeme nejen na rozvoj dovedností a schopností, ale i na prožitek. Ve výuce se pokoušíme vytvořit celkový pozitivní vztah k pohybové aktivitě, a především k plavání (Čechovská, 2007).

2.3.4 Pomůcky

Hoch (1980) uvádí, že plavecké pomůcky mají funkci nadlehčení, která u dětí vytváří pocit bezpečí a uklidnění, dítě se tak může plně soustředit na pohyb. Plavecké pomůcky můžeme využít nejen k nadlehčení, ale i k doplnění výuky nebo k jejímu zpestření (Neuls et al., 2013).

Ne všechny plavecké pomůcky jsou pro nácvik vhodné. Jde například o rukávky, vestu, anebo nafukovací kruh, protože negativně ovlivňují polohu, či zabraňují v záběrových pohybech. Správné pomůcky mají dětem dopomoci stabilizovat plaveckou polohu. Ke zdokonalování techniky, prvkovému plavání, nebo tréninku silové zdatnosti slouží desky (Čechovská & Miler, 2008).

Oporové destičky a plavecké rukavice

Jedná se o hojně využívané pomůcky při tréninku, slouží k rozvoji větší záběrové síly horních končetin a ke zvětšení záběrové plochy rukou (Čechovská & Miler, 2008).

Pásek

Jde o alternativu nafukovacího kruhu a pro nácvik je vhodnější. Pásek můžeme přizpůsobit mírám dítěte, takže nehrozí, že by z něj dítě vypadlo. Pokud se dítě neustále zlepšuje, můžeme postupně odebírat části pásku, tím dojde k menšímu nadlehčení (Chlebusová Kandráčová 2019; Pedroletti & Šimková, 2007).

Žížala – vodní nudle

Využívá se místo desky, ke zpestření výuky, držíme ji v natažených rukách. Použití ji můžeme k nadlehčení tím, že si ji dáme pod paže, záda nebo za krk (Chlebusová Kandráčová 2019).

Ponton

Je velkou deskou, využívanou často pro seskoky do vody, nebo vezení dětí. Na pontonu může ležet na břiše více dětí a mohou společně kopat nohama (Chlebusová Kandráčová 2019).

2.3.5 Strach z vody

Strach z vody a pláč jsou běžné situace, které nastanou, jestliže dítě navštíví lekci poprvé. Většinou se to děje z toho důvodu, že je to pro dítě něco nového a neznámého. V tomto případě je na místě zvolit například ukázkovou lekci s rodičem, kdy se společně dívají, jak lekce probíhá. Děti instruktor do ničeho nenutí, naopak ho motivuje a snaží se mu ukázat, jak je plavání výborné. Může se pokusit upoutat jeho pozornost hračkami do vody a zaměstnat ho aktivitami na břehu. Instruktor se takto snaží získat důvěru dítěte, pokud se to podaří, dítě většinou druhou lekci spolupracuje a jde do vody. Pokud se tak nestane ani po dalších lekcích, je doporučeno s plaveckým výcvikem vyčkat (Chlebusová Kandráčová 2019).

2.4 Etapy plavecké výuky

Pro vyučování plavání je typický postupný přechod edukanta mezi dílčími etapami. Základní plavání tvoří základ struktury lokomočních aktivit ve vodním prostředí, na které navazují další aktivity ve vodě (Macejková et al., 2005). Každá z etap je do jisté míry v souladu s ontogenezí jedince a uznává zákonitosti duševního a pohybového vývoje (Neuls et al., 2013).

2.4.1 Přípravná plavecká výuka

Předplavecká výuka se týká novorozenců, kojenců a batolat. Jejím cílem je postupně seznámit a adaptovat dítě na vodní prostředí a osvojení základních dovedností, popřípadě odstranit strach z vody. Záměrem je přirozený pohyb ve vodě s vhodně zvoleným učebním postupem (Neuls et al., 2013; Nováková et al., 2015). Přípravnou plaveckou výuku lze chápat jako program pohybových aktivit ve vodním prostředí, který pokrývá celé rané dětství, nejčastěji realizovanou formou kurzu o 10 až 20 lekcích (Nováková et al., 2015).

U novorozenců je motorika převážně reflexní a pobyt ve vodě probíhá formou koupání ve vodním prostředí. Stejně i seznamování kojenců s vodou probíhá v domácím prostředí, nebo ve vanách a bazénech, využívá se dýchacího reflexu (Neuls et al., 2013; Nováková et al., 2015). V novorozeneckém a kojeneckém období učíme děti polohování, to znamená splývání a vznášení. Během batolecího období můžeme přejít k nácvičce základních plaveckých dovedností. S dětmi v předškolním věku můžeme realizovat v plném rozsahu přípravnou plaveckou výuku a přecházet postupně na základní plavecký výcvik (Neuls et al., 2013).

Obsah výuky musí být přizpůsobený tělesnému a psychomotorickému rozvoji dítěte. Základní plavecké dovednosti nacvičujeme nejčastěji s pomocí her, které tvoří 80 až 90 % obsahu výuky. Do plaveckých dovedností zařazujeme aktivity na seznámení s vodou, vznášení, polohování, zanořování, potápění, orientace pod vodou, splývání naznak a bříše, výdechy do vody, zatažení dechu, základní pohyby dolními končetinami, otužování a skoky do vody. Aby se děti lépe adaptovaly na vodní prostředí využíváme střídavě použití plaveckých pomůcek, zadáváme jednoduché pohybové aktivity a motivujeme říkankami. K vyučování volíme komplexní postup s ohledem na věk edukantů, protože nejsou schopni myšlenkové abstrakce a se učí napodobováním (Macejková et al., 2005; Neuls et al., 2013).

2.4.2 Základní plavecká výuka

Základní plavecká výuka je určena pro děti ve věku 5–10 let, tedy dětem navštěvující 1. stupeň základní školy. Cílem je vybudovat kladný vztah k vodnímu prostředí a zdokonalení plaveckých dovedností. Úkolem je také naučit dítě jednomu plaveckému způsobu, ale nejlépe dvěma. V této etapě dochází k využívání analyticko-syntetického postupu, kde se nacvičují jednotlivé části zvlášť a postupně se spojují v jeden pohybový celek (Bělková–Preislerová, 1987; Neuls et al., 2013).

2.4.3 Zdokonalovací plavecká výuka

Tato etapa má za cíl zdokonalení a zvládnutí dalších plaveckých způsobů, seznámit svěřence s plaveckými dovednostmi a činnostmi vedoucí k prohloubení adaptace a zvýšení plavecké adaptace. Záměrem je uplavat 200 m jedním plaveckým způsobem (Bělková–Preislerová, 1987; Neuls et al., 2013). Do programu můžeme zařadit i nácvik obrátek a plaveckých startů, nebo dovednosti z dalších plaveckých aktivit, například ze základů vodního póla, skoků do vody, užitého plavání apod. Zdokonalovací etapa vyžaduje efektivní motorické učení a vyznačuje se zaměřením na daleko přesnější provedení techniky dílčích plaveckých způsobů (Neuls et al., 2013).

2.5 Dětská technika

Jde o modelovou techniku, která je uchopena dítětem. Mezi znaky dětské techniky patří vývojové možnosti dítěte, omezené provedení hydrodynamické polohy, detaily pohybů, omezené rozlišení svalového úsilí a uvolnění v průběhu pohybu, nedodržení správného načasování souhry pohybů horních a dolních končetin s dýcháním. V hodnocení lokomočního projevu je brán ohled na věk dítěte, mentální a pohybovou úroveň a zkušenosti s vodním prostředím. Podstatou hodnocení je objevit charakteristiky pohybového projevu dítěte a odlišnosti, které odpovídají věku a lokomočním možnostem dítěte. Nutností je odlišit dětskou techniku s chybami vůči odpovídající pohybové technice (Miler & Čechovská, 2019).

2.5.1 Znaky dětské techniky kraul

Končetiny a trup jsou méně zpevněné, než je žádoucí v ideální hydrodynamické poloze, objevuje se nižší nebo vyšší míra svalového napětí. Brada je přitažena mírně k hrudníku, čelo mírně z vody, mírné pohyby hlavy, nebo úplný záklon hlavy s výraznými poruchami stability polohy hlavy vůči hladině. Dolní končetiny vytváří pohyb s nižším svalovým úsilím, krčení nohou v kolenou a chodidla ohnuté do fajfky. Horní končetiny se zanořují pokrčené, daleko od podélné osy. Ruce se zanořují blízko hlavy přes podélnou osu trupu. Dítě vede záběrovou fázi přes nevhodnou křivku, nebo s nevhodnou polohou paže, nízký loket. Ruce mohou mít při záběru v nesevřené pěsti. Souhra horních končetin může být rozložená, paže se dobíhají, nebo je souhra téměř střídavá. Rotace ramen může být výrazná i nenápadná. Dýchání provádí jen na jednu stranu a vdech je prováděn delší dobu. Při vdechu může docházet k záklonu hlavy. Během souhry dochází k výpadku koordinace. Dítě není schopno zvyšovat rychlost a svalové úsilí a udržovat nastavené záběrové plochy (Čechovská, 2007; Čechovská & Miler, 2008; Miler & Čechovská, 2019).

2.5.2 Nácvik kraula

Před zahájením nácviku vytvoříme dětem představu o pohybu. S pomocí ukázky předvedeme souhru pohybů bez plaveckého dýchání. Ukázku předvádíme pomalu, správně a na krátkou vzdálenost (Čechovská, 2007). Při výuce se Chlebusové Kandráčové (2019) osvědčilo přirovnání kraula k pejskovi, protože většina dětí si umí představit, jak plave. Současně je toho názoru, že je pro děti jednoduché a přirozené kopat na střídačku.

Kraulové nohy

S nácvikem kraulových nohou můžeme začít s dětmi v sedu na okraji bazénu, mezi stehnem a tělem by neměl být ostrý úhel, nohy jsou napnuté a z větší části ponořené. Pohyb nohou směřuje střídavě nahoru a dolů (Čechovská, 2007). Nácvik na břehu můžeme doplnit o říkanky, které mají výborný rytmus ke střídavému kopání. Můžeme měnit i intenzitu kopání. Nácvik je možné provádět i ve vodě při držení se okraje bazénu (Chlebusová Kandráčová, 2019).

Před nácvikem v hloubce, ujasníme dětem držení desky, při pohybu provádíme dýchání nad vodou s bradou těsně u hladiny. Jestliže mají děti problém s kraulovými nohama, dáme jim plavecký pás, popřípadě plaveckou nudli, aby udržely správnou splývavou polohu. Pokud dítě dělá závažné chyby, snažíme se mu pomoci dotekem ruky. Jestliže dítě krčí nohy pod tělem, podsuneme svou ruku pod jeho stehna a zabraňujeme pohybu pod břicho. Usměrnit můžeme i rozsah pohybu bráněním pokrčení kolen, když podsuneme paži pod kolena dítěte. Při nadměrném ohýbání kolen pokládá instruktor paži na lýtka s mírným tlakem směrem dolů (Čechovská, 2007).

Kraulové paže

S nácvikem můžeme začít na suchu. Zkusíme s dětmi několikrát kroužení paží, boční i čelní kruhy a během provádění dbáme na napnuté paže. Boční kruhy s dětmi zkusíme v předklonu, během pohybu se dítě nesmí kývat a uklánět z jedné strany na druhou. Můžeme stát vzadu za dítětem a popřípadě tento pohyb fixovat. Pohyb lze zároveň provést s dítětem (Čechovská, 2007).

Nácvik je možno rovněž provádět v mělkém bazénku, kde děti dosáhnou. Za úkol jim dáme střídavé hrabání vody jako pejsci. Tento nácvik jde doplnit hrou s míčky, kdy se hrabou za balonkem, který foukají směrem do košíku. Dalším cvičením může být plavání na pejska s hlavou pod vodou nebo ručkování po laně s hlavou pod vodou či bez hlavy pod vodou (Chlebusová Kandráčová).

2.6 Znaký dětské techniky znak

Aby si děti osvojily znakovou techniku, je důležité, aby akceptovaly polohu na zádech spojenou se zvládnutím splývavé polohy a zalitím uší vodou. Hydrodynamickou polohu děti udržují obtížně, poloha je šikmá v závislosti na podsazení pánve a poloze hlavy. Hlava je v mírném záklonu nebo brada mírně přitažená. Nohy se pohybují pod hladinou nebo poměrně dost cákají. Paže jsou zanořovány mírně pokrčené, nebo dál od podélné osy těla s rychlejším zanořováním. Paže nevedou záběr po optimální křivce. Ruce mohou být v mírnou pěst. Záběr paží není dokončován napnutě, vytažují se paže mírně od těla, přenos paže je pokrčený. Souhra paří je mírně rozložená, paže se dobíhají. Pohyby jsou zrychlené a krácené (Čechovská, 2007; Miler & Čechovská, 2019).

2.6.1 Nácvič znaků

Znakové nohy

Pro znakových nohou platí stejné zásady jako u kroulových, a proto využíváme obdobná cvičení. Nohy můžeme nacvičovat i s plaveckou deskou, kterou dítě drží pod hlavou nebo v rukách ve vzpažení či připažení. Můžeme dítěti dopomoci s pomocí ruky podkládající zadeček. Abychom zabránili případnému kopání v kolenu, děti si přikládají desku s nataženými rukama na kolena. Cvičení můžeme provádět i bez desky, děti mají ruce podél těla a volně kopou (Čechovská, 2007; Chlebusová Kandráčová, 2019).

Znakové paže

Nácvič s dětmi začínáme na břehu a ukážeme jim cviky pažemi. Desku drží děti v natažené ruce na stehně a druhou rukou napodobují znakovou paži podle instruktora. Ve vodě lze nacvičovat, když mají ruce ve vzpažení, volně si kopou a občas jednou rukou zaberou (Chlebusová Kandráčová, 2019). Při nácvič můžeme využít modifikaci, která je nejjednodušší a je jí základní znak. K přenosu paží nedochází vzduchem a nezabírají ve vzpažení. Pohyb v pažích je souměrný a současný pravá i levá podél boků s pokrčením v loktech. Další variantou je znak soupaž, během kterého paže zabírají souměrně a současně s rozsahem pohybu do vzpažení a připažení (Čechovská, 2007).

2.7 Znaký dětské techniky prsa

Poloha těla dítěte by měla být vodorovná nebo mírně šikmá, bez prohnutí, zpevněná, ale ne křečovitá, končetiny nebývají propnuté a nesmí být povolené. Čelo je mírně z vody, brada mírně přitažená k hrudníku. Záběr dolních končetin bývá nesouměrný, širší nebo není proveden v plném rozsahu, dynamika je jen naznačená. Rozsah paží může být větší s mírně sevřenými pěstičkami (Čechovská, 2007; Čechovská & Miler, 2008).

2.7.1 Nácvik prsou

Prsové nohy

Ve vodě u okraje bazénu děti provedeme pohybem dolních končetin. Nohy dítěte uchopíme za chodidla, pokrčíme směrem k hýždím, zkontrolujeme postavení kotníků a kolen. Kolena by neměla směřovat do stran, ale zároveň by neměla být v menší blízkosti, než jsou dva kotníky. Nakonec pohyby nohou vedeme vzad do natažení. Abychom posílili splývavou polohu dětí, můžeme jim dát pás. Nácvik prsařských nohou ve vodě je prováděn deskou i bez. Využít lze i provedení pohybu dítěte na suchu (Čechovská, 2007).

Prsové paže

Na suchu je možno děti provádět pohybem rukou ať už se stáním před, nebo za dítětem. Nácvik ve vodě můžeme zahájit malováním srdíček nebo lístečků do vody, děti to znají a chápou. Děti mohou zahájit pohyb rukama v mělkém bazénu při chůzi. S malými dětmi je nácvik pouze paží neefektivní, proto přecházíme k nácviku souhry bez dýchání. Avšak trváme na tom, aby děti prováděly pohyb pomalu na fázi splývání (Čechovská, 2007; Chlebusová Kandráčová, 2019).

3 Cíle

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo analyzovat plaveckou výuku v plaveckých školách na území České republiky, které se zaměřují na předškolní děti.

3.2 Dílčí úkoly

- Syntéza poznatků z literárních a internetových pramenů.
- Vypracovat anketu týkající se výuky v plaveckých školách.
- Oslovit plavecké školy po celé České republice, které se zabývají výukou předškolních dětí.
- Porovnání výsledků z ankety s odbornou literaturou.

3.3 Výzkumná otázka

Jak probíhá plavecká výuka, za jakých podmínek a materiálního zajištění?

4 Metodika

4.1 Výběr výzkumného souboru

Výběr byl uskutečněn na základě toho, zda se plavecká škola zabývá plaváním předškolních dětí. Vzorek tvořili instruktoři z Asociace plaveckých škol, ale i škol ostatních, kteří obdrželi na základě elektronické pošty anketu s 25 strukturovanými otázkami.

4.2 Průběh výzkumu

V měsíci lednu jsem vytvořila anketu sestávanou ze sedmnácti strukturovaných otázek a následně odeslala 100 vybraným instruktorům z plaveckých škol. Celkový počet odpovědí, které s mi vrátily, činily počet 60. V měsíci březnu jsem kontaktovala na základě elektronické pošty a telefonátu všech 60 instruktorů s osmi doplňujícími otázkami, na které odpovědělo 43 instruktorů z původních 60. Celkový sběr dat trval tři měsíce, od ledna do března.

4.3 Metody sběru dat

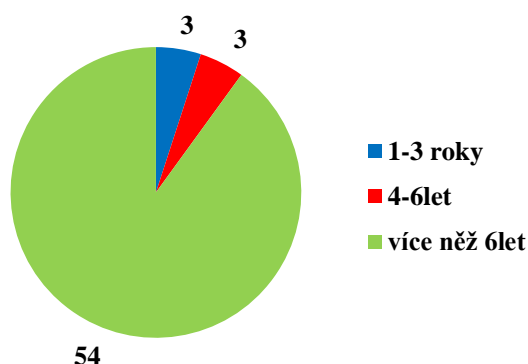
Ve své práci jsem využila metody sběru primárních a sekundárních dat s následnou analýzou a komparací výsledků. Primárním sběrem informací byla anketa, kterou jsem vytvořila. Sekundárním sběrem byla použitá literatura a jiné zdroje, ze kterých jsem čerpala k první teoretické části bakalářské práce, celkem bylo čerpáno z 23 zdrojů, z toho 6 cizojazyčných.

4.4 Anketa

Anketa je tvořena 25 otázkami, její zodpovězení nezabralo instruktorům více, než 10 minut. Na začátku ankety byli instruktoři uvedeni do problematiky a zároveň jim byly uvedené pokyny k vyplnění. Obsahem ankety jsou otázky otevřené, uzavřené i škálové. Respondenti byli instruováni, že v případě otevřené otázky mají stručně odpovědět a v případě uzavřené mají zaznačit jednu nebo více odpovědí. Anketa se nachází v příloze číslo 1. a její vyhodnocení v kapitole výsledky na straně 30.

5 Výsledky

Obsahem této části bakalářské práce je grafické a tabulkové znázornění vyhodnocení anketních otázek doplněné o stručný popis. Celkový počet respondentů na všechny anketní otázky činí 43, na prvních 17 otázkách odpovědělo 60 dotazovaných.



Obrázek 1. Délka praxe s výukou plavání instruktorů

Z výsledků Obrázku 1. většina instruktorů z plaveckých škol, to znamená čtyřiapadesát respondentů, má praxi s výukou plavání delší, než 6 let, pouze šest instruktorů má praxi kratší než 6 let a to buď 1-3 roky, nebo 4-6 let.

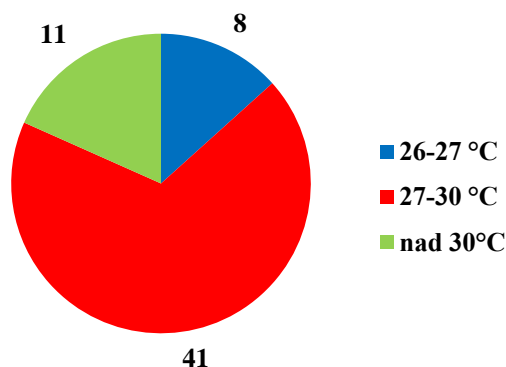
Tabulka 1

Délky a hloubky bazénů

Hloubka bazénu	Četnost	Délka bazénu	Četnost
0,10-0,90 m	12	Do 8 m	3
0,60-2 m	43	8-12,5 m	26
1,20-4,20 m	5	13-24 m	10
		25 m	21

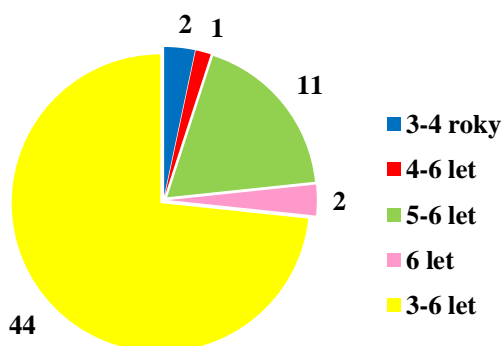
V Tabulce 1 ve většině případů, to je pětapadesát, hloubka bazénů nepřesahovala 2 metry a pohybovala se spíše od 70 cm do 140 cm. Část bazénů je tvořena postupnou hloubkou. Výjimky byly celkem čtyři, kdy hloubka výukového bazénu přesáhla 2 metry, konkrétně 2,5 m v Praze 8, 3,40 m v Rumburku, 3,60 m ve Strakonících a 4,2 m v Brandýse nad Labem.

Co se týká délky bazénů ta se pohybuje nejčastěji v rozmezí 8-12 metrů, ale také jsou bazény měřící 25 metrů délky.



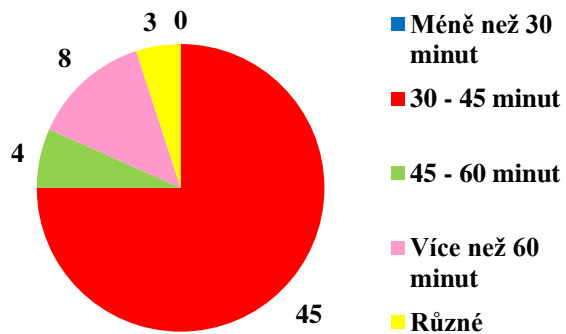
Obrázek 2. Zastoupení teploty vody bazénu

Teplota bazénu patří k podmínkám plavecké výuky. Výsledky Obrázku 2. ukazují teplotu udávanou instruktory v jedenácti bazénech nad 30 °C. V jednačtyřiceti bazénech se teplota pohybuje v rozmezí 27-30 °C. Ve zbylých osmi bazénech je teplota 26-27 °C.



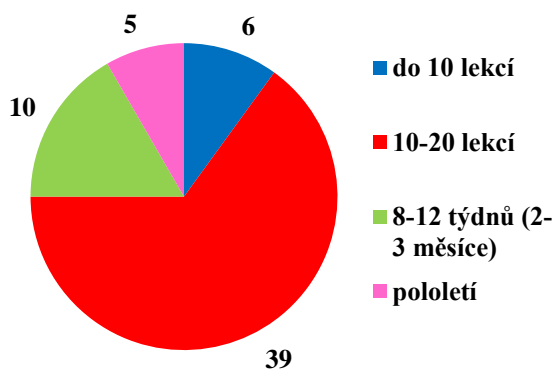
Obrázek 3. Zastoupení vyučované věkové kategorie svěřenců

Podle Obrázku 3. je nejčastěji vyučovanou věkovou kategorií svěřenců, v čtyřiačtyřiceti případech kategorie 3-6 let (předškolní věk). Druhou čtne vyučovanou věkovou kategorií je 5-6 let, konkrétně v jedenácti případech. Dva instruktory vyučují děti ve věku 3-4 let, další dva vyučují kategorii 6 let a jeden z instruktorů z plavecké školy se zabývá výukou dětí ve věku 4-6 let.



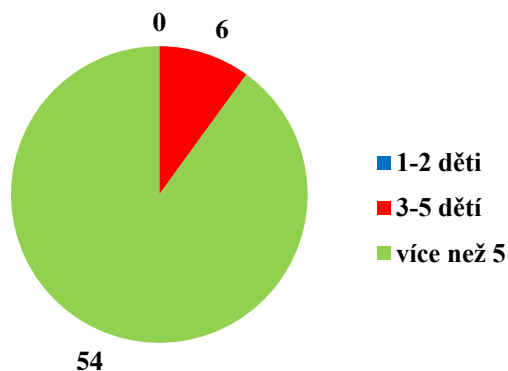
Obrázek 4. Délka jedné vyučovací lekce v minutách

Z výsledků Obrázku 4. jedna vyučovací lekce plavání má v pětačtyřiceti plaveckých školách trvání 30-45 minut. Lekce trvající 45-60 minut mají instruktoři ve čtyřech školách. V osmi plaveckých školách lekce trvá více než 60 minut a lekce různého trvání mají tři školy. V žádné z plaveckých škol netrvá lekce méně než 30 minut.



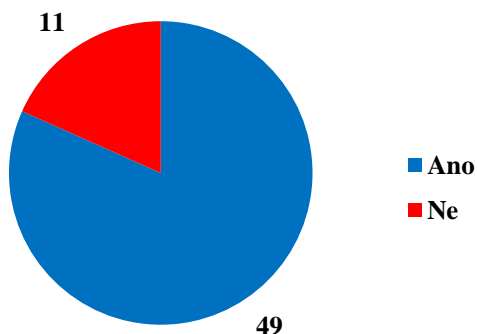
Obrázek 5. Délka jednoho plaveckého kurzu

Dle Obrázku 5. jeden plavecký kurz v plaveckých školách probíhá ve většině případů, to je jednačtyřicet, 10-20 lekcí. Trvání 8-12 týdnů (2-3 měsíce) má kurz v deseti školách, v dalších šesti školách má trvání do 10 lekcí.



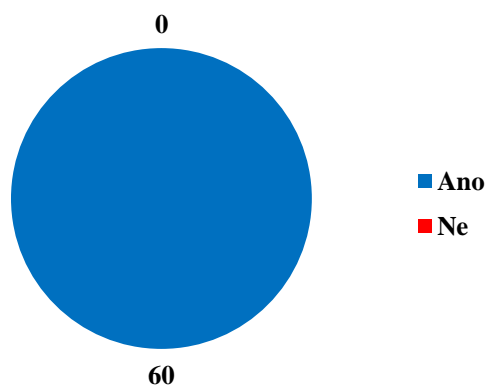
Obrázek 6. Počet svěřenců, které má na starosti jeden instruktor

Obrázek 6. znázorňuje počet dětí, které má na starosti jeden instruktor. Převažující odpovědí čtyřiapadesáti instruktorů je, že mají na starosti více než 5 dětí. Zbýlých šest instruktorů má na starosti 3-5 dětí. A nikdo z instruktorů neuvedl počet 1-2 dětí.



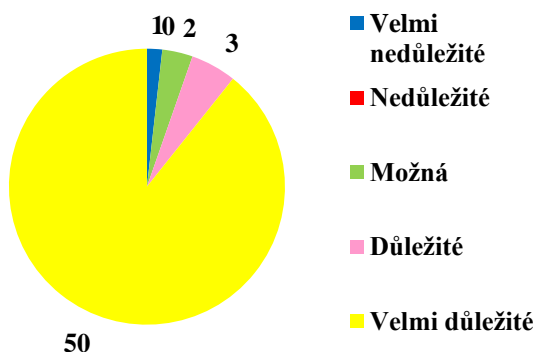
Obrázek 7. Počet cvičitelů mající / nemající určený plán výuky od vedení

Z Obrázku 7. vyplývá, že většina instruktorů, což je devětačtyřicet, má od vedení přímo určený plán výuky, který musí dodržovat, dalších jedenáct určený plán výuky vůbec nemá.



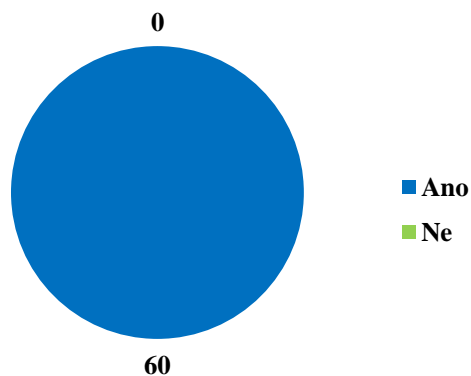
Obrázek 8. Počet instruktorů přizpůsobující / nepřizpůsobující výuku svěřencům

Na Obrázku 8. můžeme vidět jednoznačnou odpověď, na které se shodlo všech šedesát dotazovaných instruktorů. Všichni přizpůsobují plaveckou výuku dětem mající je v dané lekci.



Obrázek 9. Názor instruktorů na důležitost přizpůsobení plavecké výuky svěřencům

Obrázek 9. ukazuje, že instruktoři, kteří jsou názoru o důležitosti přizpůsobení výuky svěřencům jsou v celkovém počtu padesát. Tři instruktoři považují přizpůsobení za důležité, dva nepokládají ani za důležité nebo nedůležité a poslední instruktor považuje přizpůsobování za velmi nedůležité. Na odpověď nedůležité neopověděl žádný z dotazovaných.



Obrázek 10. Instruktoři, kteří hrají / nehrají se svěřenci hry ve vodě

Z výsledků Obrázku 10. vyplývá, že všichni dotazovaní instruktoři, to znamená šedesát respondentů, hrají se svými svěřenci hry ve vodě, nenašel se žádný, který by s nimi hry ve vodě nehrál.

Tabulka 2

Činnosti prováděné instruktorem v případě brečícího dítěte, které nechce do vody

Činnost	Počet instruktorů z šedesáti
Nenutit	20
Individuální přístup	9
Zjištění příčiny	37
Motivace	37
Upoutání pozornosti, hry a hračky	37
Výpomoc pedagogického dozoru	11

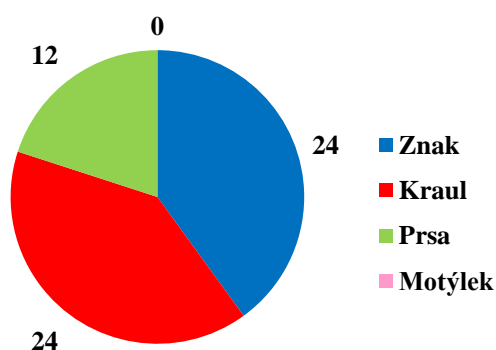
V Tabulce 2 na tuto otázku se dvacet instruktorů jednoznačně shodlo v tom, že je hlavní dítě do ničeho nenutit. Devět instruktorů volí individuální přístup k plačícímu dítěti. Osm z nich zjišťuje, proč dítě pláče a sedmatřicet volí v takové situaci motivační prvky, kdy se dítě snaží motivovat k tomu, aby vstoupilo do vody, nebo naopak se snaží upoutat pozornost dítěte a nalákat na hry a vodní hračky do vody. Jedenáct instruktorů volí možnost, aby si do vody s dítětem vešel pedagogický doprovod ze školky.

Tabulka 3

Používané pomůcky při výuce

Pomůcky	Počet instruktorů z šedesáti
Pásky	48
Desky	48
Hranoly	38
Pontony	48
Nudle, míče a jiné vodní hračky	60

Dle Tabulky 3 z pomůcek, které měli instruktoři na výběr, jich osmatřicet označilo jak pásky, tak desky, hranoly a pontony. Deset z instruktorů používá kombinaci pásků, desek a pontonů. Všechny šedesát instruktorů kromě zmiňovaných pomůcek používá navíc i nudle, vodní hračky, vodolepky, míče a pomůcky na lovení.



Obrázek 11. Zastoupení prvního plaveckého způsobu vyučovaného instruktory

Obrázek 11. zobrazuje zastoupení plaveckého způsobu vyučovaného jako první. V tomto případě stejný počet, 24 respondentů udává znak a kraul jako první vyučovaný plavecký způsob. Zbylých 12 instruktorů vyučuje v plaveckých školách první způsob prsa. Žádný z instruktorů nevolí jako první způsob motýlka.

Tabulka 4

Plavecké dovednosti, které instruktoři nacvičují s dětmi první

Dovednost	Počet instruktorů z šedesáti
Dýchání	45
Splývání	40
Orientace pod vodou a nad vodou	17

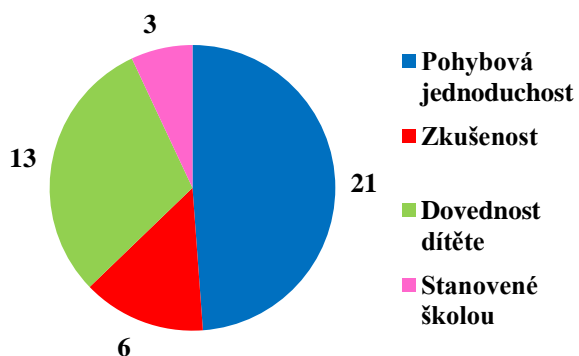
Dle Tabulky 4 je nejčetnější odpovědí týkající se důležitosti a nácviku první plavecké dovednosti u pětačtyřiceti instruktorů dovednost dýchání. Další dovedností, která je považovaná za důležitou je u čtyřiceti instruktorů splývání. V sedmnácti dalších případech je důležitá orientace pod vodou i nad vodou.

Tabulka 5

Cíl výuky instruktorů

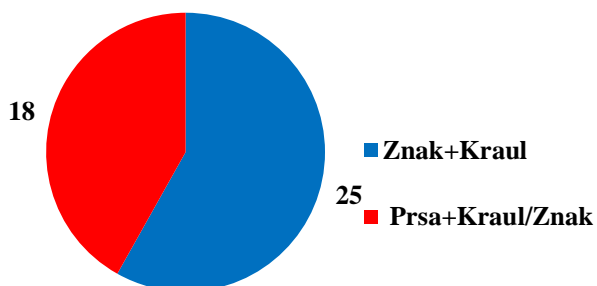
Cíl výuky	Počet instruktorů z šedesáti
Adaptace	48
Kladný vztah k vodě	48
Překonání strachu	48
Naučit základní dovednosti	23
Naučit základy plaveckých způsobů	23

Tabulka 5 ukazuje, že cílem výuky osmačtyřiceti instruktorů je adaptovat děti na vodní prostředí, současně vytvořit u nich kladný vztah k vodě a pomoci jim překonat strach z vody. Třidvacet instruktorů uvádí jako cíl jejich výuky naučit děti základní plavecké dovednosti a základy plaveckých způsobů.



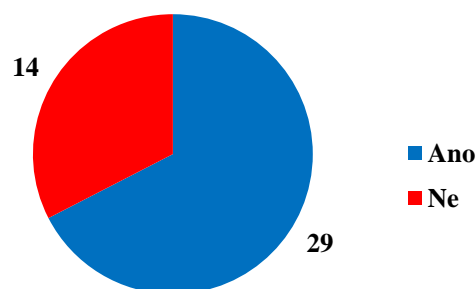
Obrázek 12. Zastoupení způsobu volby prvního plaveckého způsobu

Podle Obrázku 12. volí jednadvacet instruktorů první plavecký způsob podle pohybové jednoduchosti, jaký se dle jejich názoru dětem pohyb provozuje jednodušeji. Na základě pohybové dovednosti dítěte volí první plavecký způsob třináct instruktorů. Šest instruktorů volí způsob dle jejich vlastních zkušeností s výukou a zbylí tři instruktoři mají první plavecký způsob stanovený školou.



Obrázek 13. Kombinace vyučovaných plaveckých způsobů

Z výsledků Obrázku 13 vyplývá, že v plaveckých školách jsou současně vyučovány dva plavecké způsoby, v pětadvaceti školách se kombinuje znak s kraulem. Ve zbývajících sedmnácti je to kombinace prsou s kraulem nebo znakem, instruktoři ve výuce běžně kombinují prsové paže a kroulové nohy.



Obrázek 14. Přítomnost/nepřítomnost instruktorů ve vodě s dětmi v průběhu výuky

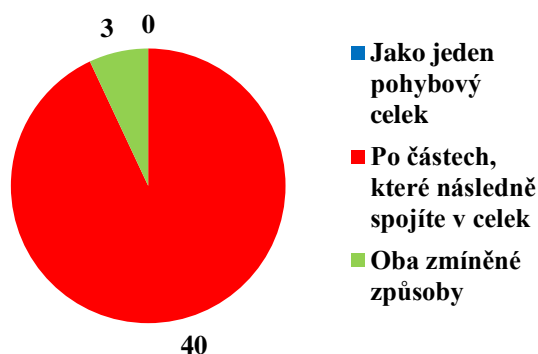
Podle Obrázku 14. je ve výuce vždy přítomno ve vodě s dětmi devětadvacet instruktorů, zbylých čtrnáct dotazovaných ve vodě není vždy přítomno, protože věková kategorie dětí to dle jejich názoru nevyžaduje.

Tabulka 6

Forma výuky zvolená instruktory

Forma výuky	Počet instruktorů z třiačtyřiceti
Skupinová	39
Hromadnou	10
Individuální	14
Dvojic	4

Tabulka 6 ukazuje nejčastěji provozovanou formu plavecké výuky podle devětadvaceti respondentů, kterou je skupinová forma. Čtrnáct instruktorů volí individuální výuku. Deset instruktorů provádí hromadnou formu výuky a čtyři výuku dvojic.



Obrázek 15. Způsob výuky plaveckého způsobu

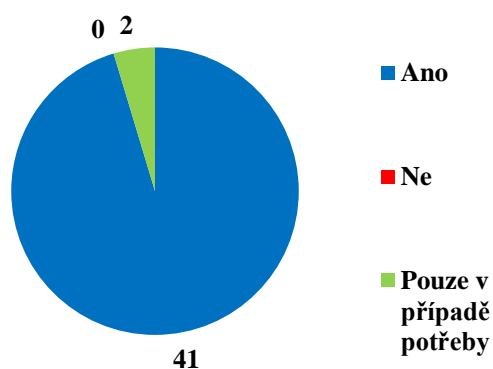
Z Obrázku 15. vyplývá, že čtyřicet instruktorů upřednostňuje nácvik plaveckých způsobů nejprve po částech, které následně spojí v jeden pohybový celek. Pouze tři instruktoři využívají kombinaci výuky jako jednoho pohybového celku i po jednotlivých částech.

Tabulka 7

Problémové dovednosti svěřenců při nácviku

Problémová dovednost	Počet instruktorů z třiačtyřiceti
Potápění	25
Dýchání	25
Souhra	7
Individuální	10
Splývání	6
Skoky do vody	7

Z Tabulky 7 vyplývá, že pětadvacet instruktorů spatřuje problém v potápění, protože se dětem dostává voda do očí, uší, nosu a pusy, a to je jim velmi nepříjemné, souběžně stejný počet instruktorů udává i dýchání za dovednost, která dětem nejde. Dalším problémem označeným sedmi instruktory je souhra. Deset instruktorů považuje tyto problémy za dosti individuální a nedokážou zevšeobecnit. Splývání považuje za problémovou dovednost šest instruktorů a dalších sedm udává skoky do vody za obtížnou dovednost z důvodu potopení a strachu skoku do neznáma.



Obrázek 16. Zastoupení předvádění/nepředvádění názorné ukázky dětem

Z výsledků Obrázku 16. můžeme vidět, že názornou ukázkou během výuky předvádí většina instruktorů, to je jednačtyřicet, další dva instruktoři ukázkou nepředvádí vždy, ale jen v případě, kdy je to potřeba.

Tabulka 8

Názor na pandemii covid-19 v souvislosti návratu dětí do bazénů

Názor na pandemii covid-19 a návrat do bazénů	Počet instruktorů z třiačtyřiceti
Nebude lehký	43
Začátek s plaveckými dovednostmi	43
Problém s odsunutou výukou	43

Dle Tabulky 8 všech třiačtyřicet instruktorů se shodlo v tom, že pro děti návrat nebude úplně lehký, protože téměř rok jsou bez plavání a ocitnou se na úplném začátku s plaveckými dovednostmi, se vším budou muset začít od začátku. Problém bude taky s těmi, kterým se musela výuka odsunout, jakmile se bazény otevřou bude mnoho dětí na výuku a málo času k odchození lekcí.

6 Diskuse

Cílem mé bakalářské práce byla již zmiňovaná analýza plavecké výuky v plaveckých školách, které se nachází na území České republiky a vyučují děti předškolního věku. Současně jsem zjišťovala, jak výuka probíhá, za jakých podmínek, materiálního zajištění a počtu dětí. Jednou z podmínek plavecké výuky je výukový bazén, kde hraje při nácviu roli hloubka. Ideální podmínkou je voda, která je od třiceti centimetrů po pás neplavce a společně s mělčinou je vhodné, pokud má bazén i hloubku (Bělková–Preislerová, 1987; Čechovská a Miler, 2008; Hoch, 1980; Miklánková, 2007) Dle výsledků jsem došla ke zjištění, že ve dvanácti případech byl bazén tvořen postupnou hloubkou od 10 do 90 centimetrů, tyto bazény měli k dispozici i velký plavecký bazén, ve třiačtyřiceti bazénech postupná hloubka byla v rozmezí 0,60-2 m, v porovnání s literaturou tyto bazény tvoří ideální podmínku pro plaveckou výuku, zbylých pět bazénů neměly pro neplavce ideální podmínku hloubky 1,20-4,20 m. Co se týká délky bazénů, které měří 25 m, jsou dle mého názoru nevhodné pro předškolní děti, protože je to pro děti silově i časově náročné uplavat 25 m.

Jinou podmínkou pro plaveckou výuku je teplota vody, v jednačtyřiceti školách se pohybuje se v rozmezí 27-30 °C a v jedenácti nad 30 °C. Vzhledem ke zhoršené termoregulaci dětí, by se teplota vody měla pohybovat mezi 28 až 32 °C (Bělková–Preislerová, 1987; Čechovská a Miler, 2008; Hoch, 1980; Miklánková, 2007; Nováková et al., 2015). Ve dvaapadesáti případech můžeme tedy mluvit o vhodné teplotě vody, přizpůsobené věku dítěte, ve zbylých osmi školách teplota vody dosahuje 26-27 °C, to je tedy teplota nevhodná pro výuku a malé děti rychleji prochladají.

Samotná délka výuky je další z podmínek. Na základě výsledků výzkumu jsem došla ke zjištění, že v pětačtyřiceti školách výuka trvá 30-45 minut. V komparaci s literaturou potvrzuje optimální délku jedné lekce v trvání 45 minut, s věkem mladších dětí se může krátit i na 20-30 minut. Děti jsou během takové délky lekce schopny se soustředit, spolupracovat a také nedochází k prochladání jako u déletrvajících lekcí (Bělková–Preislerová, 1987; Čechovská, 2007 a Nováková et al., 2015). Ve zbývajících patnácti školách lze délku výuky v porovnání s literaturou považovat za neoptimální, protože se pohybuje v rozmezí 45-60 minut, více než 60 minut, nebo dokonce i 90 minut, v takových případech bývá dítě na bazénu nesoustředěné a promrzlé.

Co se týká věku svěřenců podle Neulse et al. (2013) se počet svěřenců, které má na starosti jeden instruktor se odvíjí podle věku dětí, to v praxi znamená, že by maximální

počet dětí měl být například čtyři čtyřletí, pět pětiletých. Pouze v šesti případech má na starosti jeden cvičitel 3-5 dětí. Autor se shoduje v praxi s instruktory, protože vzhledem k ekonomickému hledisku, nelze mít velmi nízké počty dětí při výuce a maximální počet dětí předškolního věku by měl být 10, z toho důvodu v pětapadesáti případech má jeden instruktor na starost 5 a více dětí.

K plavecké výuce dětí patří neodmyslitelně hra. S autory Macejkovou et al. (2005) a Neulsem et al. (2013), kteří tvrdí, že k nácvičku plaveckých dovedností u dětí se používají hry tvořící výuku z 80 až 90 %, souhlasí i všech šedesát instruktorů hrající se svými svěřenci hry.

K plavecké výuce patří také strach z vody a pláč dětí. Z výsledků vyplývá, že dvacet instruktorů je toho názoru, aby dítě nebylo do ničeho nuceno. Sedmatřicet instruktorů děti spíše motivuje, upoutává pozornost, ukazuje dítěti hry a hračky. Tyto činnosti instruktorů potvrzuje autorka Chlebusová Kandráčová (2019), která ve své knize říká, že se děti nesmí do ničeho nutit, ale naopak se mají motivovat, upoutávat jejich pozornost, provádět aktivity na břehu a hrát s hračkami, přesně tak, jak to velká většina instruktorů provádí. Dalších devět instruktorů, řeší takovou situaci individuálně a dalších jedenáct předává dítě pedagogickému doзору, kvůli neschopnosti spolupráce.

Podle výsledků jsou nejběžnějšími plaveckými pomůckami, které instruktoři využívají v plavecké výuce pásky, desky, hranoly, pontony, nudle, míče a další vodní hračky, tyto všechny pomůcky napomáhají dětem ke stabilizování polohy, což potvrzují Čechovská & Mílera (2008), dle kterých je to podstatou plaveckých pomůcek. Žádný z instruktorů nepoužívá rukávky, kruhy a vesty, které negativně ovlivňují polohu a zabraňují v záběrech, instruktoři tedy souhlasí s autory.

V souvislosti se zastoupením volby prvního plaveckého způsobu, můžeme konstatovat, že výsledky neznačí o přílišné dominanci jednoho ze způsobů. V porovnání s autorkou Čechovskou (2007), která ve své knize uvádí prsa, jako první plavecký způsob vyučován v České republice lze vyvrátit. Z šedesáti dotazovaných respondentů prsa vyučuje pouhých dvanáct. Dalších čtyřadvacet vyučuje jako první kraul a stejný počet čtyřadvacet vyučuje znak.

Na základě výsledků volili instruktoři první plavecký způsob v jednadvaceti případech zejména kvůli pohybové jednoduchosti plaveckého způsobu. Toto tvrzení vyvrací autoři, podle kterých by se měli instruktoři zaměřovat spíše na individuální dovednosti a pohyby dítěte, ze kterých lze odvodit předpoklad pro daný plavecký způsob (Čechovská & Míler, 2008; Chlebusová Kandráčová, 2019; Neuls et. al, 2013). V tomto

tvrzení se shoduje třináct instruktorů, kteří volí první plavecký způsob na základě dovedností a předpokladů dětí. V tvrzení autorů se neshoduje šest instruktorů, kteří se přiklání k volbě podle svých zkušeností a další tři instruktoři mající volbu stanovenou školou.

V závislosti na cíli výuky si instruktoři volí formu výuky, která je hromadná skupinová, dvojic a individuální. Pokud se tyto formy mění během výuky, dochází k jejímu zpestření (Macejková et al., 2005; Neuls et al., 2013). Z výsledků jsem dospěla ke zjištění, že ne všech třiačtyřicet instruktorů kombinuje nejméně dvě různé formy výuk, ale pouze pětadvacet z nich. Zbýlých osmnáct instruktorů kombinuje pouze jednu formu, kvůli čemuž dochází k monotónnosti výuky.

Z výsledků vyplývá fakt, že téměř všichni instruktoři, to je čtyřicet, využívají analyticko-syntetický postup při nácviu plaveckého způsobu. V porovnání s fakty z literatury je analyticko-syntetický postup pro předškolní děti nevhodný a využívá se spíše komplexní postup, protože děti nejsou schopny představit jednotlivé pohyby a učí se napodobováním (Bělková–Preislerová, 1987; Hoch, 1987; Neuls et al., 2013; YMCA, 1999). V souladu s literaturou vyučují pouze tři instruktoři, kteří využívají komplexní postup, ale v případě potřeby i analyticko-syntetický.

Co se týká názorné ukázky předváděné instruktory výsledky ukazují počet třiačtyřicet instruktorů, kteří ji předvádějí a z toho pouze dva v případě potřeby. Tento fakt potvrzuje Hoch (1980), podle kterého se názorná ukázka uplatňuje při výuce dětí, je možné také použití fotografií a kreseb.

7 Závěry

Cílem mé bakalářské práce byla analýza plavecké výuky předškolních dětí v plaveckých školách a zároveň zjištění, jak, za jakých podmínek, materiálního zajištění a počtu dětí plavecká výuka probíhá.

Plavecké školy mají pro výuku předškolních dětí ideální podmínky, to znamená jak vhodnou teplotu, tak i hloubku bazénu, které jsou z většiny tvořené postupnou hloubkou. Délka cvičebních jednotek je vedena ve vyhovující délce, která je přizpůsobena věku svěřenců. Jeden instruktor má na starosti minimálně tři svěřence a maximálně deset svěřenců předškolního věku.

Plavecká výuka předškolních dětí probíhá formou her, proto všichni instruktoři hrají s dětmi v průběhu lekcí hry, kterými lekci zpestřují. Instruktoři nenutí plačící děti, aby dělaly něco, co nechtějí, spíše je motivují, snaží se je zaujmout a hrát si s nimi. Plavecké pomůcky používané instruktory během výuky jsou několika druhů a různé pestrosti, není případ, že by některý z instruktorů používal pouze jeden druh pomůcek.

V zastoupení volby prvního plaveckého způsobu není žádný ze způsobů jednoznačně dominantní, ale přesto znak a kraul spíše převládají nad prsových způsobem a motýlek není volen žádným z instruktorů. Nejčastější způsob volby prvního plaveckého způsobu je podle pohybové jednoduchosti plaveckého způsobu, zejména plavecké způsoby kraul a znak.

Forma výuky je kombinovaná instruktory alespoň dvěma formami a nejvyužívanějším postupem při výuce předškolních dětí je analyticko-syntetický postup, to je učení pohybu po částech, které jsou následně spojené v jeden pohybový celek. Názorné ukázky jsou předváděny všemi instruktory, plavecká výuka by se bez názorné ukázky neobešla.

8 Souhrn

V bakalářské práci jsem se zabývala analýzou plavecké výuky dětí předškolního věku v plaveckých školách. Cílem bakalářské práce nejen analyzovat výuku, ale i zjistit, za jakých podmínek, materiálního zajištění a počtu dětí plavecká výuka probíhá.

V teoretické části se zabývám především didaktikou, organizací, podmínkami výuky a předškolním věkem. Zmiňuji také biomechaniku, která je důležitá pro pochopení dějů, které nastávají s tělem nacházející se ve vodě. Teoretické poznatky jsem čerpala celkem z 23 zdrojů, z toho 6 cizojazyčných.

Praktická část obsahuje výsledky z ankety, která je tvořena 25 otázkami. Anketní otázky jsem vytvořila v měsíci lednu a následně odeslala sto instruktorům ze sta plaveckých škol. Na první sedmnáct otázek odpovědělo šedesát instruktorů. Na osm doplňujících otázek na základě elektronické pošty nebo telefonátu odpovědělo třiačtyřicet instruktorů. Celkový sběr dat trval tři měsíce, od ledna do března. Výsledky výzkumu jsem zpracovala a znázornila v grafech a tabulkách se stručnými popisy. Výsledky obsahují informace o podmínkách výuky (parametry bazénu, teplota), organizaci, délce jedné vyučovací lekce, materiálního zajištění, počtu dětí, zastoupení a způsobu volby prvního plaveckého způsobu.

Tento výzkum je přínosem pro zlepšení výuky instruktorů v jednotlivých plaveckých školách.

9 Summary

Bachelor thesis deals with analysis of the swimming tuition for preschooling children in swimming schools. The aim of bachelor thesis is not just analyze swimming tuition but find out conditions of tuition, material using during swimming tuition and quantity of children during swimming lesson.

Theoretical part deals with didactics, organization, conditions of tuition and preschooling age. I also mention biomechanics which is important for understanding what is happening with body in water. The theoretical knowledge I derived from total 23 resources and 6 of them were foreign language.

Practical part contains the results of the research which is created by 25 questions. In January I created survey which I sent to one hundred instructors from one hundred swimming schools. The first 17 questions were answered by 60 instructors answered. On 8 additional questions answered 43 instructors via e-mail or telephone response. The total data collection lasted 3 months, from January till March. I processed the results of the research and presented them in graphs and tables with brief descriptions. Results contain informations about conditions of tuition (parameters of pools, temperature), organisation, length one of lesson, material using during swimming tuition in particular swimming schools, quantity of children, quantity and choice method of the first swimming method.

This research is contribution for improving tuition by instructors in swimming schools.

10 Referenční seznam

- Bělková–Preislerová, T. (1987). *Didaktika plavání* (Přepřac. vyd.). Univerzita Karlova.
- Benčuriková, L., & Putala, M. (2017). The influence of motor activity on the swimming ability of preschool aged children. *Journal of Physical Education & Sport*, 17(3), 1043–1047.
- Čechovská, I. (2007) *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí: do 6 let* (2., vyd.). Grada Publishing.
- Čechovská, I., & Miler, T. (2008). *Plavání* (2., přeprac. vyd.). Grada Publishing.
- Čechovská, I., Pokorná, J., & Jurák, D. (2012). *Plavání: pohybový trénink ve vodě* (1. vydání). Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii* (1. vyd.). Univerzita Palackého.
- Hoch, M. (1980). *Učte děti plavat* (1. vyd.). Olympia.
- Hoch, M. (1987). *Plavání: (teorie a didaktika)* (2. vyd.). Státní pedagogické nakladatelství.
- Chlebusová Kandráčková, T. (2019). *Hrajeme si na plavání*. Tereza Chlebusová Kandráčková
- Chmelík, F. (2014). *Manuál pro publikování v kinantropologii podle normy APA*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Macejková, Y. et al. (2005). *Didaktika plávania* (1. vyd.). ICM AGENCY.
- Miklánková, L. (2007). *Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti* (1. vyd.). Univerzita Palackého.
- Miler, T., & Čechovská, I. (2019). *Didaktika plavání: vybrané kapitoly* (vydání první). Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Motyčka, J. (1991) *Teorie a didaktika plavání* (1. vyd.). Masarykova univerzita.
- Neuls, F., Svozil, Z., Viktorjeník, D., & Dub, J. (2013). *Plavání: (příručka pro studující tělovýchovné obory)* (1. vyd.). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Nováková, T., Obytová, P., Pathyová, M., & Čechovská, I. (2015). *Předpoklady primární plavecké gramotnosti v raném věku* (Vydání první). Karolinum.
- Pedroletti, M., & Šimková, D. (2007). *Od šplouchání k plavání: (Vyd. 1.)*. Portál.
- Rocha, H. A., Marinho, D. A., Garrido, N. D., Morgado, L. S., & Costa, A. M. (2018). The acquisition of aquatic skills in preschool children: deep versus shallow water

swimming lessons. *Motricidade*, 14(1), 66–72.

<https://doi.org/10.6063/motricidade.13724>

Šimíčková–Čížková, J., Petrová, A., Plevová, I., Pugnerová, M., Binarová, I., & Holásková, K. (2010). *Přehled vývojové psychologie* (p. 75). (3., vyd.). Univerzita Palackého v Olomouci

Thomas, D. G. (1989). *Teaching swimming: steps to success*. Leisure Press.

Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. (2., přeprac. vyd.). Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.

YMCA. (1999). *Teaching swimming fundamentals*. Human Kinetics.

Zákony pro lidi. (2000). *Zákon o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů*. Retrieved 30. 3. 2021 from the World Wide Web: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-258>

Přílohy

Příloha 1. Anketa – Plavecká výuka dětí předškolního věku

Příloha 1. Anketa – Plavecká výuka dětí předškolního věku

Plavecká výuka dětí předškolního věku

Dobrý den,

jmenuji se Adéla Vítková a jsem studentkou Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Ráda bych Vás požádala o vyplnění ankety. Vaše odpovědi budou použity ve výzkumu bakalářské práce, který je zaměřený na analýzu plavecké výuky dětí předškolního věku (3-6 let) v plaveckých školách. Zaznačte jednu nebo více odpovědí, v případě otevřené otázky stručně odpovězte. Anketa nezabere více než 10 minut.

Děkuji, že jste si udělali chvíli na anketu.

1) Ve které plavecké škole vyučujete? (název a město)

2) Jak dlouho vyučujete plavání?

o 1-3 roky

o 4-6 let

o Více než 6 let

3) Jaká je hloubka a délka bazénu?

4) Jaká je teplota bazénu?

5) Kterou věkovou kategorii svěřenců vyučujete?

3-4 roky

5-6 let

Jiné:

6) Kolik minut trvá jedna vyučovací lekce plavání?

Méně než 30 minut

30-45 minut

60 minut a více

Jiné:

7) Jak dlouho trvá jeden plavecký kurz?

8) Kolik svěřenců má na starosti jeden instruktor?

1-2

3-5

Více než 5

9) Máte od vedení určený plán výuky?

Ano

Ne

10) Přizpůsobujete výuku svěřencům, které máte v dané lekci?

Ano

Ne

11) Myslíte si, že je důležité přizpůsobit výuku svěřencům?

	1	2	3	4	5	
Velmi nedůležité	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi důležité

12) Hrajete se svěřenci ve vodě hry?

Ano

Ne

13) Co děláte v případě, kdy svěřenec brečí a nechce do vody?

14) Jaké plavecké pomůcky používáte při výuce?

Pásky

Desky

Hranoly

Pontony

Jiné

15) Který plavecký způsob učíte svěřence jako první?

o Znak

o Kraul

o Prsa

o Motýlek

16) Které plavecké dovednosti nacvičujete se svěřenci jako první a považujete je za důležité?

17) Co je cílem Vaší výuky?

18) Podle čeho volíte první plavecký způsob?

19) Učíte jeden plavecký způsob, nebo kombinujete 2 a více (popřípadě jaké plavecké způsoby)?

20) Jste při výuce vždy přítomni ve vodě s dětmi?

o Ano

o Ne

21) V závislosti na cíli výuky volíte jakou formu výuky?

- Hromadnou
- Skupinovou
- Dvojic
- Individuální

22) Učíte plavecký způsob

- o Po částech, které následně spojíte v celek
- o Jako jeden pohybový celek

23) S nácviem jaké plavecké dovednosti mají podle Vás děti problém a proč? (např. nerady se potápějí, protože nemají rády vodu v očích, uších)

24) Předvádíte vždy dětem názornou ukázkou?

- o Ano
- o Ne

25) Názor na pandemii covid-19, jak podle Vás bude vypadat návrat dětí k plavecké výuce (bude to pro ně lehké či těžké navázat)?