

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

VÝUKA ŽÁKŮ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU V PLAVECKÉ ŠKOLE HOLEŠOV

Bakalářská práce

Autor: Chudárek Jakub, tělesná výchova a společenské vědy

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Dub

Olomouc 2015

Jméno a příjmení autora: Jakub Chudárek
Název bakalářské práce: Výuka žáků mladšího školního věku v Plavecké škole Holešov
Pracoviště: Katedra sportu
Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jiří Dub
Rok obhajoby: 2015

Abstrakt: Bakalářská práce hodnotí stav výuky žáků prvního stupně základních škol v Plavecké škole Holešov. Respektive má za úkol ověřit, zda a na jaké úrovni jsou plněny požadavky dané Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání. Rozvoj plavecké úrovně, znalosti z oblasti bezpečnosti a záchrany jsou sledovány u souboru, který je tvořen 54 žáky. Statistickým vyhodnocením bylo zjištěno, že výuka je adekvátní vůči zákonným nárokům a žáci končí základní plavecký výcvik převážně na velmi dobré plavecké úrovni. Vědomosti o zachování vlastního bezpečí a jednání v krizové situaci jsou rovněž znamenité. Největší slabinou je rozvoj koordinace a orientace ve vodě, čemuž je v budoucnu v rámci zkvalitnění výuky potřeba věnovat zvýšenou pozornost.

Klíčová slova: plavecká výuka, Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, plavecká úroveň, plavecký způsob prsa, základní plavecké dovednosti.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Jakub Chudárek
Title of bachelor thesis: Teaching young school age pupils in the school swimming Holešov
Department: Department of sport
Supervisor: Mgr. Jiří Dub
The year of presentation: 2015

Abstract: The bachelor's thesis evaluates the status of teaching pupils of primary schools in the Swimming School Holešov. The task is to verify whether and at what level requirements are met which sets out The Framework Educational Programme for Basic Education. The development level of swimming, knowledge of safety and rescue are observed in the file, which consists of 54 pupils. Statistical evaluation was found that teaching is adequate to legal requirements and the students are completing their swimming training mostly at a very good level of swimming. Knowledge about maintaining your safety and conduct in crisis are also excellent. The biggest weakness is the development of coordination and orientation in the water, which is in the future for the improvement of teaching should be given increased attention.

Keywords: swimming lessons, Framework Educational Programme for Basic Education, swimming level, breaststroke, basic swimming skills.

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

Bakalářská práce byla zpracována v souladu s dlouhodobým záměrem Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Jiřího Duba, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 27. 4. 2015

.....

Děkuji Mgr. Jiřímu Dubovi, za odborné vedení a cenné rady, které mi poskytl při zpracovávání bakalářské práce. Dále děkuji vedení a instruktorům plavecké školy Holešov za ochotnou spolupráci při sběru dat a poskytnutí materiálů.

OBSAH

| | |
|---|----|
| 1 ÚVOD | 8 |
| 2 PŘEHLED POZNATKŮ | 9 |
| 2.1 Mladší školní věk..... | 9 |
| 2.1.1 Vývoj dítěte..... | 9 |
| 2.1.2 Vztah dítěte k vodě..... | 10 |
| 2.1.3 Předpoklady a nedostatky pro plaveckou výuku..... | 10 |
| 2.2 Význam plavání..... | 11 |
| 2.3 Základní plavecká výuka | 13 |
| 2.3.1 Právní úprava | 14 |
| 2.3.2 Stavba vyučovací jednotky | 15 |
| 2.3.3 Učební postupy a metody základního plaveckého výcviku | 16 |
| 2.3.4 Bezpečnostní požadavky plaveckého výcviku | 18 |
| 2.3.5 Hygienické požadavky plaveckého výcviku | 18 |
| 2.3.6 Plavecké pomůcky..... | 19 |
| 2.4 Základní plavecké dovednosti | 20 |
| 2.4.1 Dýchání | 20 |
| 2.4.2 Splývání..... | 21 |
| 2.4.3 Potápění | 22 |
| 2.4.4 Skok | 22 |
| 2.5 Plavecký způsob prsa | 23 |
| 2.5.1 Pohyb dolních končetin | 24 |
| 2.5.2 Pohyb horních končetin | 26 |
| 2.5.3 Prsová souhra | 28 |
| 2.6 Plavecká škola Holešov | 29 |
| 2.6.1 Prostředí plavecké školy..... | 30 |
| 2.6.2 Koncepce základní plavecké výuky | 31 |

| | |
|----------------------------|----|
| 3 CÍLE..... | 33 |
| 3.1 Hlavní cíl práce | 33 |
| 3.2 Dílčí cíle | 33 |
| 4 METODIKA..... | 34 |
| 5 VÝSLEDKY..... | 36 |
| 6 DISKUSE..... | 41 |
| 7 ZÁVĚRY | 42 |
| 8 SOUHRN | 43 |
| 9 SUMMARY | 44 |
| 10 REFERENČNÍ SEZNAM | 45 |
| 11 TABULKY | 48 |
| 12 SEZNAM PŘÍLOH | 55 |

1 ÚVOD

Plavání je základní dovedností člověka stejně jako běh nebo chůze. Než tato dovednost nabyla dnešní podoby, prošla mnohaletým vývojem. Ale již moudří antičtí myslitelé řadili plavání k základním znalostem každého člověka. Kdo neuměl číst a plavat byl považován za nevzdělance (Hoch et al., 1987).

Chodit a běhat dnes umí každý zdravotně způsobilý člověk, ale plavání začíná být opomíjeno. Donedávna byla základní plavecká výuka na území České republiky povinnou záležitostí, dnes již jak uvádím v kapitole Právní úprava tomu tak není a záleží na dobré vůli ředitele školy. Plavání neprospívá ani životní styl dnešní společnosti. Jen na území České republiky trpí nadváhou nebo obezitou přibližně pětina chlapců a desetina dívek, což sebou nese zdravotní důsledky v oblasti fyzické, psychické i sociální (Kalman et al., 2010).

Informace získané na základě této bakalářské práce by měly ukázat, zda si děti ze základních škol v okolí města Holešova odnášejí ze základní plavecké výuky patřičné znalosti a jsou schopni dosáhnout požadované plavecké úrovně nebo je třeba něco změnit. Poslouží-li získané poznatky k potvrzení, že je současná výuka v dobrém stavu a přináší výsledky, přivedou-li k myšlence, že by základní plavecká výuka měla opět být zařazena mezi povinné předměty nebo inspirují-li další plavecké školy k prověření svých svěřenců a následnému provedení případných efektivních změn, mělo sepsání práce smysl.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Mladší školní věk

Období mladšího školního věku je podle Langmeiera a Krejčířové (2006) vymezeno jako doba začínající 6. – 7. rokem a končící 11. – 12. rokem věku dítěte. V průběhu vymezených let dochází k výrazným tělesným, psychickým a sociálním změnám. Dítě se stává školákem, ve školním prostředí nabývá nové zkušenosti a dovednosti. Konec období je poté doprovázen začátkem pohlavního dospívání a vedlejšími psychickými projevy.

2.1.1 Vývoj dítěte

- **Tělesný vývoj**

Podle Periče (2008) dítě v období mladšího školního věku souvisle roste a nabírá hmotnost. Kosti a klouby jsou měkké, neboť osifikace kostí není plně dokončena. Vnitřní orgány se plynule zvětšují, spolu s nimi nabírá na objemu i krevní oběh a vitální kapacita plic. Zároveň dochází pro plavání k pozitivním změnám tvaru těla. Mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry, které jsou kladným předpokladem pro účinný záběr.

Je patrný prudký rozvoj rychlosti a obratnosti, jelikož vývoj nervové soustavy je již dokončen. Naproti tomu rozvoj síly a vytrvalosti je stále na nízké úrovni. Celkově však přibývá sil, roste celková výkonnost (Svoboda, 2003).

- **Sociální vývoj**

Je charakteristický změnou sociálního prostředí, které představuje nástup dítěte do školy. Dítě se ocitá v nové roli, kde již není středem pozornosti jako doposud, ale jen jedním z mnoha členů skupiny. Rozvíjí se cit pro pravdu, spravedlnost a vznikají kamarádské vztahy. Nastává tedy období postupného začlenění se do společnosti (Svoboda, 2000).

- **Psychický vývoj**

V oblasti inteligence dítě směřuje od fantazií k realitě. Do popředí jeho pozornosti se dostává zájem o nové poznatky, na něž si vytváří vlastní logické názory, jde však především o konkrétní věci. Schopnost porozumět abstraktním pojmům jako například předsudky nebo žárlivost je prozatím na nízké úrovni.

Především tak přijímá postoje a názory dospělých, kteří jsou pro něj zatím neomylnou autoritou. Osobnost dítěte ještě není stabilní, rychlé střídání radosti a smutku nebo neschopnost sledovat dlouhodobý cíl, je pro období mladšího školního věku typické (Svoboda, 2000).

2.1.2 Vztah dítěte k vodě

Postoj k vodě je u dětí formulován již v kojeneckém a batolecím věku. Tvorbu vztahu k vodě, nejvíce ovlivňují rodiče ať už kladným nebo záporným směrem. Jestliže se rodiče nedopustí výrazné chyby v budování postoje dítěte k vodě například vlastním úzkostným pocitem z vody, který nejčastěji pramení ze skutečnosti, že sami jsou bídny plavci, pak dítěti bude pobyt ve vodě příjemný a do budoucna bude mít pevný základ pro získání základních plaveckých dovedností (Čechovská & Miler, 2008).

V období mladšího školního věku se již navazuje na zkušenosti, které dítě s vodou má, rozvíjí se plavecké dovednosti a učí plavecké technice. Pokud dítě zaujímá k vodě pozitivní stanovisko, není potíž dále jeho dovednosti posouvat a učit se jednotlivým plaveckým způsobům (Bělková, 1994).

Problém nastává, pokud dítě při pobytu ve vodním prostředí pociťuje strach a úzkost. Negativní pocity je třeba odstranit, to však vyžaduje pozorný a individuální přístup. Ze zkušenosti cvičitele plavání vím, že na adekvátní přístup k těmto žákům není vzhledem k počtu hodin a ostatním žákům dostatečný prostor. Dítě, tak základní plaveckou výuku překlene pomocí fiktivních nemocí a podobně. V budoucnu pak obavy z vodního prostředí přetrvávají a opět jsou přenášeny na další generace.

2.1.3 Předpoklady a nedostatky pro plaveckou výuku

Záměrem plavecké výuky je učinit z neplavce plavce, který zvládne pohyb ve vodě alespoň jedním plaveckým způsobem. Plavec je podle Čechovské a Milera (2008) ten, kdo nepřerušovaně uplave 200 metrů bez zřetelných známek vyčerpání a zvládne pád do hluboké vody.

Pro zahájení výuky některého plaveckého způsobu je období mladšího školního věku senzibilní až kritické. Dítě disponuje vysokou adaptabilitou na vodu,

dostatečnou pohybovou zkušeností a organismus dítěte je schopný odolat rozmanitým vlivům vnějšího prostředí. Prohlubuje se úroveň nervosvalové a časoprostorové koordinace, což sebou nese efektivnější schopnost učit se novým pohybovým dovednostem. U dětí také spatřujeme zlepšení pohybu z hlediska účelnosti a úspornosti. Nastává období prvního motorického zklidnění (Bělková, 1994).

Na druhou stranu u dětí pozorujeme i nedostatky ve vztahu k plavecké výuce. V podkapitole Vývoj dítěte již hovořím o Svobodově (2000) tvrzení, že děti nedisponují dostatečnou vůlí, takže nedokáží sledovat dlouhodobý cíl, čímž může být například naučit se plavat, pokud mají zdolávat aktuální nezdary. Podle Bělkové (1994) je zároveň také představitost na nízkém stupni. Vhodným výukovým postupem je tak zejména stručné vysvětlení a názorná ukázka, která má pro děti největší informativní hodnotu. Dalším nedostatkem je krátkodobá schopnost soustředění, z čehož vyplývá nutnost zvýšit pestrost a lákavost plavecké výuky ze strany pedagoga, trenéra nebo instruktora plavání.

Bylo zjištěno, že dítě se učí plavat s nadšením, pokud je ve výuce používána pestrá škála plaveckých pomůcek a nejrůznějších technologií. Je pak mnohem snazší děti motivovat a přitáhnout jejich pozornost. Učitelé by tak měli častěji aplikovat didaktické pomůcky a různě jejich použití měnit tak, aby plavání pro děti byla příjemná a zajímavá zkušenost (Sport Journal, 2014).

2.2 Význam plavání

Plavání je komplexní dovednost. Má blahodárny vliv na lidské tělo a v případě potřeby slouží k ochraně lidského života ať už vlastního nebo cizího. Podle World Health Organization (2014) je totiž utonutí třetí nejčastější příčinou úmrtí na světě. Pro své kladné účinky na lidské tělo představuje plavání jednu z nejprospěšnějších aktivit. Hlavním přínosem je účelnost pro osoby, které sužují zdravotní problémy nebo nedostatečná fyzická zdatnost. Je znám i pozitivní přenos výkonnosti do oblastí jiného sportu. Názorným příkladem může být přenos ventilačních schopností z plavání na běh. Dále má plavání značný společenský a výchovný účinek. Nespornou výhodou je také skutečnost, že plavání je vhodné pro osoby prakticky

každého věku, jakékoli hmotnosti a somatotypu (Hoch et al., 1987; Motyčka et al., 2001).

- **Zdravotní význam plavání**

World Health Organization (2014) formuluje zdraví jako situaci, kdy není přítomna nemoc a člověk je po fyzické, psychické a sociální stránce vyrovnaný.

K naplnění výše uvedeného stavu je plavání jednou z nejvhodnějších pohybových aktivit. Plavání rovnoměrně zatěžuje svalstvo celého těla, pozitivně působí na náš pohybový aparát a přispívá k rozvoji kloubní pohyblivosti. Blahodárný vliv má rovněž na oběhovou soustavu, termoregulační systém a zároveň je vhodnou formou mentální hygieny (Hoch et al., 1987).

Na základě pravidelného plaveckého tréninku je podporováno hluboké a pravidelné dýchání, čímž je posilováno svalstvo sloužící k výměně kyslíku v plicích a kapacita plic roste (Motyčka, 1991).

Díky šetrnosti k lidskému tělu je plavání velice vhodné pro osoby trpící obezitou, stářím nebo tělesným postižením, kde samostatný pohyb po souši, bez kompenzačních pomůcek není možný (Čechovská, Jurák & Pokorná, 2012).

- **Výchovný význam plavání**

Svoboda (2000) tvrdí, že cílem výchovy je získat schopnost samostatně regulovat své chování ve společnosti. Zahrnujeme zde rovněž i sportovní činnost. Bez pomoci rodičů nebo učitelů dítě nerozvine svou osobnost k výše zmíněnému cíli.

Podle Motyčky (1991) není plavecké výuce v oblasti výchovy přisuzován adekvátní význam. Plavecká výuka ovlivňuje výchovu dětí více, než se na první pohled zdá. Výuka je realizována v menším kolektivu, kde pedagog může snadněji předávat informace a v nestandardním prostředí, které v dětech vzbuzuje pocity radosti i strachu, ochotu si pomáhat a vzájemně se povzbuzovat. Dítě si začíná osvojovat začátky ukázněného, ohleduplného a rozhodného chování, které pak vnáší i do svého osobního života. Plavecká výuka tedy významně přispívá k získání dovednosti regulovat své chování.

- **Společenský význam plavání**

Sport a pohybová aktivita hrají v procesu socializace podstatnou roli. Navíc tento proces v období dětství probíhá samovolně na rozdíl od dospívání, kde hlavním

motorem je úsilí se prosadit, imponovat světu dospělých. Děti se učí základním hodnotám, budují nové sociální kontakty a upevňují aspekty správného chování, které jim napomáhají začlenit se do společnosti (Svoboda, 2000).

Plavání je mnohdy prvotní pohybovou aktivitou, se kterou děti ve školském prostředí formou organizované výuky přijdou do styku. Plavecká výuka tak poskytuje první příležitost k navozování sociální vztahů ať už mezi cvičitelem plavání nebo mezi dětmi navzájem. Dětem se dostává i prvního společenského uznání v podobě pochvaly nebo mokrého vysvědčení. Současně tento proces kultivuje osobnost dítěte ve smyslu osvojování si hygienických návyků. Udržování tělesné čistoty je jednou z hlavních stránek kladného společenského statusu. Význam plavání podtrhuje i skutečnost, že nabyté zkušenosti ovlivní vývoj osobnosti dítěte do budoucna (Bělková, 1994).

2.3 Základní plavecká výuka

Plavecká výuka je podle Bělkové (1994) pedagogický proces zaměřený na nácvik speciálních pohybových dovedností, které se v celkovém součtu projeví ve schopnosti plavat způsobem prsa, kraul, znak nebo motýl. V podkapitole Předpoklady a nedostatky pro plaveckou výuku již hovořím o jejím hlavním záměru učinit z neplavce plavce, který si osvojil alespoň jeden plavecký způsob.

Země po celém světě mají výrazně odlišné názory na otázku „Který plavecký způsob učít jako první?“. Státy Evropy a Asie výrazně preferují prsa. Na druhou stranu státy amerického a australského kontinentu dávají přednost kraulu (Langendorfer, 2013). Plavecký způsob prsa je často volen jako první z důvodu skutečnosti, že není třeba vynaložit velké fyzické úsilí, abychom se poměrně dlouhou dobu udrželi na hladině. Rovněž není nutné dýchání do vody. Dítě může plavat s hlavou nad hladinou vody, což usnadňuje orientaci a dodává pocit jistoty. Díky uvedeným vlastnostem je prsařský způsob nejpoužívanějším v oblasti rekreačního plavání, u kterého převážná většina žáků v budoucnu i zůstane. Na druhou stranu je technika tohoto způsobu náročnější na koordinaci a podmínky výuky. Obecně lépe prsařský způsob zvládají dívky, které jsou pozornější a nadanější po stránce koordinačních schopností (Čechovská & Miler, 2008; Švec, 1983).

Bank (1991) říká, že dítě by mělo na konci základní plavecké výuky uplavat jedním plaveckým způsobem minimálně 25 metrů. Ideálem je uplavaná 200 metrová vzdálenost, ke které je třeba se s ohledem na možnosti jednotlivých žáků, co nejvíce přiblížit (Čechovská & Miler, 2008).

2.3.1 Právní úprava

Realizace základní plavecké výuky prvního stupně základní školy se opírá o Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) vypracovaný Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT). Výuka plavání je uskutečněna a zároveň se stává povinnou, jen pokud s ní počítá školní vzdělávací program (ŠVP) dané základní školy. Z výše uvedeného tedy vyplývá nepovinnost realizovat výuku plavání, její uskutečnění tak záleží výhradně na řediteli školy (MŠMT, 2013).

Vyhláška č. 256/2012 Sb. ze dne 1. 9. 2012 stanoví: „Pokud škola zařadí do školního vzdělávacího programu základní plaveckou výuku, uskutečňuje ji v rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin celkem během prvního stupně“.

Každá škola pomocí vlastního ŠVP naplňuje konkrétní cíle RVP. V rámci základní plavecké výuky by žáci měli vstřebat hlavní zásady hygieny, zvládnout základní plavecké dovednosti a jeden plavecký způsob. Dále si osvojit prvky sebezáchranu a dopomoci tonoucímu, aby v případě potřeby věděli, jak se správně zachovat (MŠMT, 2013).

Metodický pokyn MŠMT č. j. 37 014/2005-25 ze dne 22. 12. 2005 uvádí, že výuku lze uskutečnit jen v zařízeních k tomu určených. Vhodnost prostředí z hlediska hygieny a zajištění bezpečnosti musí být předem překontrolována ředitelem školy. Žáci jsou rozděleni podle výkonnosti do družstev, přičemž každé družstvo vede jeden vyučující, který musí mít neustálý přehled o všech jeho členech. V případě, že vede skupinu plavců, může mít ve skupině až 15 žáků. U neplavců je nejvyšší akceptovatelný počet 10 žáků, jelikož jim musí být věnována zvláštní péče. Pokud podmínky dovolí, je vhodné realizovat jejich výcvik odděleně s odpovídající hloubkou vody.

Před zahájením plaveckého výcviku je každý žák povinen se podrobit lékařské prohlídce. Žádný žák se nemůže zúčastnit výuky, není-li lékařem stanoven jako zdravotně způsobilý.

Odpovědnost za bezpečnost žáků při výuce se různí podle skutečnosti, zda výuku vedou pedagogičtí pracovníci školy nebo instruktoři plavání na základě pracovní smlouvy. Plavecká škola Holešov, které se bakalářská práce týká, je soukromou právníckou osobou zřízenou podle živnostenského zákona. Výuka je realizována mimo školu prostřednictvím plaveckých instruktorů. Za bezpečnost žáků tak plně zodpovídají učitelé, kteří žáky na výuku doprovázejí.

Ideální teplota vody pro účely základní plavecké výuky je podle Bělkové a Milera (2008) okolo 26 °C pro velký bazén. V případě mělkého bazénu vhodného pro neplavce by se teplota měla pohybovat kolem 28-29 °C.

2.3.2 Stavba vyučovací jednotky

Vyučovací jednotka základního plaveckého výcviku trvá zpravidla 45 minut. Školy, jejichž součástí není plavecký bazén a na plaveckou výuku musí dojíždět, často upřednostňují formu výuky v trvání 90 minut (Puš et al., 1996). Sloučením dvou vyučovacích jednotek do jednoho celku šetří náklady na dopravu, které rok od roku stoupají. Plavecká škola Holešov tímto způsobem organizuje výuku až u 90 % škol, které zastřešuje.

Obecně se podle Preislerové (1987) cvičební jednotka skládá ze čtyř základních částí, které každý cvičitel plavání, pedagog dále individuálně upravuje. Těmito částmi jsou:

- **Úvodní část**

Obsah tvoří nástup, pozdrav, seznámení s náplní vyučovací jednotky a další organizační pokyny.

- **Průpravná část**

Jejím cílem je připravit žáka na hlavní část výuky. Řadíme zde rozcvičení na suchu, honičky ve vodě a cvičení pro nácvik a rozvoj základních plaveckých dovedností.

- **Hlavní část**

Zahrnuje opakování probrané látky, nácvik nových pohybových prvků a jejich spojování v celek.

- **Závěrečná část**

Slouží k závěrečnému uvolnění a zhodnocení vyučovací jednotky. Obsahuje hry, zábavné skoky do vody, pochvaly nebo naopak výtky k neukázněným žákům.

2.3.3 Učební postupy a metody základního plaveckého výcviku

Máme-li dítě naučit plavat, musíme u něj nejprve vytvořit správnou představu požadovaného pohybu. Správná představa je dítěti vštěpována pomocí dokonalé ukázky nebo výkladu, který je vhodně podán vzhledem k jeho věku a schopnosti abstraktního myšlení. Teprve po vytvoření správné představy se dítě pokouší co nejvíce přiblížit požadovanému vzoru. Nejdříve pohyb nacvičuje na suchu a poté přejde do vodního prostředí. Je důležité zamezit zafixování nesprávných pohybů (Švec, 1983).

Podle Čechovské a Milera (2008) je u dětí mladšího školního věku nejefektivnější formou výuky výuka po částech. Jednotlivé prvky jako nohy, paže, dýchání jsou pak postupně spojovány do cílové pohybové struktury. Nejvýhodnější je začít nácvikem pohybů dolních končetin, které jsou zejména u prsou hlavní hnací silou a stabilizují polohu. Spojování jednotlivých prvků do celku je nejobtížnější, nejlépe probíhá nejprve bez plaveckého dýchání, poté s omezeným dýcháním a nakonec v plné koordinaci.

Výše zmíněná tvrzení potvrzuje i Preislerová (1987), která jako tradiční didaktické postupy uvádí:

- **Komplexní postup**

Daný plavecký způsob učíme v jeho konečné podobě. Při ukázce a prvních pokusech nedbáme na detaily. Jde o zvládnutí pohybu v jeho základní podobě bez nároků na přesnost. Teprve později doplňujeme celkovou základní strukturu pohybu o podrobnosti a přesnost. Specifikovaný postup je

vhodný především pro děti předškolního věku, které se učí převážně napodobováním.

- **Analyticko-syntetický postup**

Je postup opačný. Blíže je již očima Čechovské a Milera (2008) popsán výše. Preislerová (1987) dodává, že vhodný je zejména pro nácvik plaveckého způsobu prsa a pro starší děti, eventuálně dospělé. Nácvik plavecké souhry je z počátku zpravidla provázen vysokou frekvencí jednotlivých temp, kterou je třeba brzdit. Vysoká rychlost vede k nepřesnému provádění pohybů, což se může projevit zafixováním nesprávné techniky.

Podle Preislerové (1987) je pro vytvoření správné představy pohybu ze strany plaveckého pedagoga, cvičitele důležité použití metod:

- **Metoda slova**

Hraje důležitou roli zejména u začátečníků. Dítěti musí být podán kvalitní výklad s jasně formulovanými požadavky. Dítě musí přesně vědět, co je po něm požadováno. Při praktické realizaci pohybu je pak zapotřebí častého slovního usměrňování. V souvislosti s tím je třeba si uvědomit, že prostředí bazény má špatnou akustiku. Je tedy vhodné postupně omezit slovní pokyny na dohodnuté signály. Burzycka-Wilk (2010) dokonce uvádí, že informace sdělované pomocí gest jsou výukově účinnější než informace předávané verbálně.

- **Metoda ukázky**

U dětí je nezbytným předpokladem pro vytvoření pohybové představy. Ukázka musí být provedena správně a názorně. Provádí jí sám učitel nebo žák-demonstrátor, jehož činnost je doplňována slovním doprovodem pedagoga.

- **Metoda cvičení**

Pravidelné a časté opakování cvičení slouží k vytvoření návyku a automatizaci správného pohybu. „Plavecký pohybový návyk je vnějším funkčním projevem dynamického stereotypu, který se vytváří v CNS“ (Preislerová, 1987, 45).

2.3.4 Bezpečnostní požadavky plaveckého výcviku

Podle metodického pokynu MŠMT č. j. 37 014/2005-25 ze dne 22. 12. 2005 musí škola žáka i pedagoga seznámit s bezpečnostními pravidly, které je nutné při plavecké výuce dodržovat. Mezi nejdůležitější patří zejména:

- Vytvoření představy pohybu pomocí výkladu a názorné ukázky.
- Výuky plavání se nesmí zúčastnit žáci, kteří nebyli lékařem shledáni jako zdravotně způsobilí.
- Bez pedagogického dozoru žáci nevstupují do plaveckého areálu.
- Doprovázející pedagog je ve výuce přítomen a společně s učitelem, cvičitelem, který vede výuku, dohlíží na bezpečnost žáků.
- Do výuky žáci nenosí žádné náramky, hodinky, náušnice, prsteny a jiné věci, které mohou způsobit úraz.
- Žák se chová ukázněně a dbá pokynů vyučujícího.
- Je nutné dodržovat normy o počtu žáků na jednoho pedagoga, cvičitele.
- Pedagog, cvičitel má neustálý přehled o počtu žáků účastnících se výuky.

Podle Banka (1991) je bezpečnost a ochrana života žáků v rámci základního plaveckého výcviku na prvním místě. Důrazným dodržováním všech hygienických, zdravotních a pedagogických zásad je výrazně snižováno riziko úrazu a utonutí.

2.3.5 Hygienické požadavky plaveckého výcviku

Dodržování hygienických požadavků je obsahem každého plaveckého výcviku. Vytváření a upevňování hygienických návyků je základní složkou společenského chování. Děti s hygienickými požadavky seznámíme hned v úvodní cvičební jednotce a následně důsledně dbáme na jejich dodržování (Bank, 1991).

Každá plavecká škola si pro žáky zásady hygieny zpracovává samostatně podle příslušných zákonů, vyhlášek a vzhledem k provoznímu řádu bazénu kde realizuje výuku (Příloha 1). Obecně však podle Preislerové (1987) platí tyto zásady:

- Do prostoru šaten, sprch a bazénu vstupujeme bez obuvi.
- Žák se chová ukázněně a dbá pokynů vyučujícího.

- Po příchodu do šaten se každý žák převlékne do plavek, připraví si vlastní mýdlo a ručník.
- Z důvodu bezpečnosti žáci odloží veškeré řetízky, náramky, náušnice a hodinky.
- Před sprchováním každý žák použije WC.
- Před vstupem do bazénu se žáci sprchují nejprve bez plavek v teplé vodě za použití mýdla a následně se osprchují studenou vodou jako součást otužovacího režimu.
- Po skončení výuky se každý žák osprchuje vlažnou vodou, která smyje zbytky chlorované vody z bazénu.
- Všichni žáci se důkladně osuší a vstupují do prostoru šaten, kde se převléknou.
- Před odchodem z prostoru plaveckého bazénu setrvají žáci 5-10 minut ve vstupní hale z důvodu adaptace na chladnější prostředí.

2.3.6 Plavecké pomůcky

Plavecké pomůcky jsou pro plaveckého instruktora nepostradatelnou součástí výuky. Pomáhají žákům překonat strach a navozují pocit bezpečí v labilním vodním prostředí. Zároveň plní zcela klíčovou funkci pro konečné plavání, neboť dopomáhají k dosažení splývavé polohy, která je výchozím bodem pro každý plavecký způsob.

V současné době trh nabízí širokou škálu plaveckých pomůcek různých cenových kategorií. Mezi nejzákladnější pomůcky používané v plaveckých školách patří plavecké desky, plavecký pás a vodní nudle, známé spíše jako „žížaly“, které řadíme do kategorie pomůcek sloužících k nadlehčení. Dále jsou často používány hokejové puky, lehké míčky a ploutve, které doplňují a zpestřují obsah výuky. Používat bychom neměli pomůcky ve formě nafukovacích kruhů nebo křidélek, protože neumožňují správnou splývavou polohu (Neuls, Svozil, Viktorjeník & Dub, 2013).

Pomůcky, které mají nadlehčovací charakter, zejména plavecké pásy by neměli být používány dlouhodobě. Děti si na ně snadno zvyknou a může nastat situace, kdy

nebudou chtít pás odložit, což znemožní další plavecký rozvoj. Proto nadlehčovací pomůcky v průběhu výuky postupně odstraňujeme (Čechovská & Miler, 2008).

2.4 Základní plavecké dovednosti

Jsou nezbytným předpokladem pro nácvik a následné zvládnutí plaveckých lokomočních pohybů, tzn. pro učení se některému plaveckému způsobu. Základní plavecké dovednosti učíme již v plavecké výuce nejmenších dětí. V případě starších dětí bychom pak neměli klíčový význam těchto elementárních dovedností podceňovat, ale pravidelně je procvičovat, i když dětmi vyššího věku jsou pokládány za banální, jednoduché až triviální.

Prvním krokem každého začátečníka je zvykání si na vodní prostředí, aby se dokázal uvolnit, soustředit se a cítil se příjemně. Dalším krokem pak potopení s orientací pod hladinou, správné dýchání, splývání a zvládnutí skoku nebo pádu do vody. Teprve pak můžeme přejít k samotnému plavání některým plaveckým způsobem. Bez zvládnutí základních plaveckých dovedností jsou pohyby plavce neúčelné, strnulé a působí nejistě (Čechovská, 2007).

2.4.1 Dýchání

Plavání vyžaduje vypilovanou a zautomatizovanou techniku dýchání. Při nádechu, který provádíme výhradně ústy, se hrudní koš rozpíná proti hydrostatickému tlaku vody, což vyžaduje větší zapojení vdechových svalů. Při výdechu nosem i ústy zase musíme překonávat odpor vody, který je kladen proti proudu vydechovaného vzduchu. Z výše uvedeného je jasné, že plavecké dýchání je proti dýchání na souši výrazně složitější proces, kterému je třeba se učit a neustále jej procvičovat. Častým problémem zejména u začátečníků je zadržování dechu pod vodou (Čechovská, 2007; Giehl & Hahn, 2000).

Nácvik začínáme jednoduchými cvičeními. Pro děti je nejvhodnější formou hra. Snažíme se o krátký, ale intenzivní nádech a pomalý, plynulý výdech, který ukončíme po vyprázdnění veškerého vzduchu z plic (Čechovská & Miler, 2008).

Giehl a Hahn (2000) pro nácvik dýchání doporučují cvičení, kdy se plavec přidržuje okraje bazénu a ramena má ponořeny ve vodě. Ústy provede intenzivní

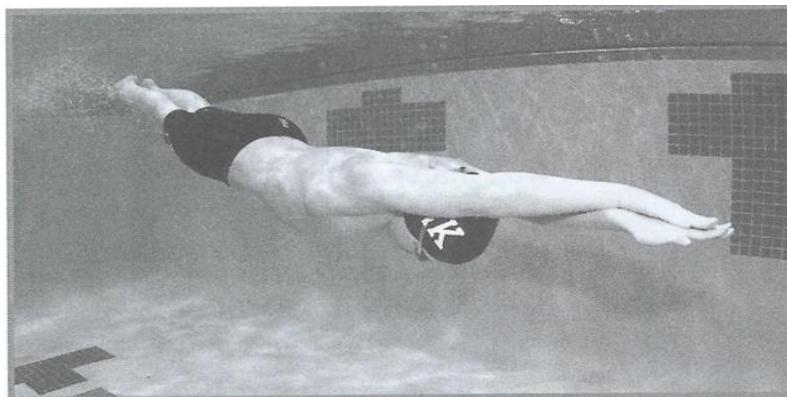
nádech, ihned ponoří obličej pod vodu a postupně vydechuje. Toto cvičení opakujeme 20krát v pomalém a rytmickém režimu. Čechovská a Miler (2008) doplňují, že u dítěte je třeba důsledně dbát na zaměstnání rukou, abychom zabránili vytírání vody z očí. Plavecké dýchání nesmíme podceňovat. „Nezvládnutý úplný výdech do vody často pak působí problémy jak v kraulové, tak v prsařské technice“ (Čechovská & Miler, 2008, 20).

2.4.2 Splývání

„Představuje schopnost klouzat nataženým tělem na vodě a pod vodou s co nejmenším odporem“ (Giehrl & Hahn, 2000, 26). Jedná se o nezbytný prvek pro úspěšný nácvik pozdější techniky plavání. Splývavou polohu nacvičujeme vždy na břiše i na zádech, dbáme na správné, plynulé provedení a postavení jednotlivých segmentů těla. Tato dovednost ovlivňuje plaveckou polohu.

Při splývání je tělo plavce napnuté. Hlava spočívá v neutrální anatomické poloze, nohy jsou v prodloužení trupu s napnutými špičkami, paže ve vzpažení a maximálně vytaženy z ramen (Obrázek 1). Celý proces začíná odrazem od okraje bazénu, jemuž předchází potopení. Po odrazu plavec zaujme výše popsanou polohu a směřuje šikmo vzhůru k hladině. Splývání probíhá nejprve těsně pod hladinou a později na hladině (Čechovská & Miler, 2008).

Pro posouzení této dovednosti uvádí Giehrl a Hahn (2000) ve své knize hodnotící měřítko. Jestliže žák po odrazu od okraje bazénu zaujme splývavou polohu a jeho nohy uplavou vzdálenost více jak 3 m dříve než se postaví, hodnotíme jeho splývání jako dostatečné. V případě, že překoná distanci 5 m, dosahuje velmi dobré úrovně.



Obrázek 1: Splývavá poloha (upraveno podle Brooks, 2011)

2.4.3 Potápění

„Představuje více činností, jako například dostat se pod vodní hladinu a otevřít zde oči, pozorovat svůj pohyb i pohyb ostatních plavců, pohybovat se směrem k určitému cíli, umět vylovit předměty“ (Giehrl & Hahn, 2000, 25).

Základním krokem je vědět a při praktické realizaci dbát na to, aby se plavec před potopením nadechl a před vynořením všechn vzduch vydechl (Giehrl & Hahn, 2000).

Giehrl a Hahn (2000) ve své publikaci uvádí, že dovednost potápění je třeba nacvičovat pozvolna. Začínáme jednoduchým vynořováním a zanořováním v mělké vodě. Postupně přecházíme do větší hloubky, kde zařazujeme lovení předmětů a podplavání různých překážek s cílem dosáhnout otevření očí. Je nutné poznamenat, že potápění je naprostým základem a podmínkou pro získání osvědčení plaveckých škol.

2.4.4 Skok

Podle Giehrl a Hahn (2000) je skok forma vstupu do vody, již začíná samotné plavání. Skákání rozvíjí odvahu, prostorovou orientaci, nervosvalovou koordinaci a pocit vody. Při skoku citelně pociťujeme odpor vody, ve větší hloubce pak tlak a vztlak.

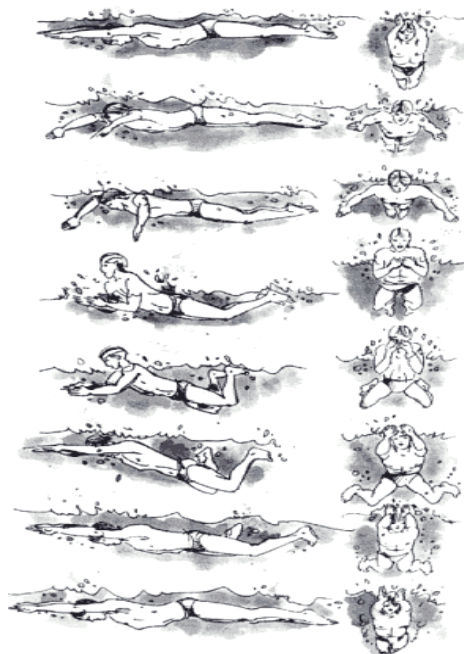
Pro nácvik skoku rovněž volíme postupné kroky. Nejprve provádíme jen jednoduché sklouznutí do vody ze sedu. Po nabytí jistoty a zmírnění strachu přejdeme do dřepu, podřepu a do stoje. Konečnou formu skoku základní plavecké výuky představuje skok střemhlav (Čechovská & Miler, 2008).

Z praxe instruktora plavání můžu říci, že skoky do vody děti velmi baví. Variace skoků je velmi široká. Děti můžou skákat popředu, pozadu, z boku, v letu tleskat nebo chytat nějaký předmět, napodobovat zvířata a jiné. Oblíbenost skoků je možné využít také jako odměnu. Vždy je však třeba dbát na bezpečnost a u skoků do vody to platí dvojnásob. Žáci jsou při této činnosti rozjaření, nesoustředění a zapomínají na kluzkost podlahy a jiná nebezpečí.

2.5 Plavecký způsob prsa

Je jedním z nejstarších plaveckých způsobů. Technika tohoto způsobu patří k nejnáročnějším a prošla mnohaletým vývojem. Dnes ji dělíme na tzv. vlnivou (dominantní roli hrají paže) a klasickou (dominantní roli hrají nohy). Klasická technika je v oblasti rekreačního plavání nejpoužívanější formou pohybu ve vodě a je možno ji spatřit na většině krytých bazénech, nebo venkovních koupalištích v provedení zejména starších generací.

Plavec při plavání prsařským způsobem zaujímá ve vodě polohu na prsou. Sklon podélné osy těla se vzhledem k hladině neustále mění. Nejprve plavec zaujímá základní postavení neboli splývavou polohu. Snaží se o maximální vytažení těla po hladině, čímž usiluje o optimální hydrodynamickou polohu. Následuje záběr horních končetin, při němž plavec jakoby „vstává z vody“. Hlava se nachází v nejvyšší poloze a provádí nádech. Po nádechu se paže přenáší vpřed, hlava se zanořuje a dolní končetiny provádí záběr (Čechovská & Miler, 2008). Celý výše popsaný pohybový cyklus se neustále opakuje (Obrázek 2).



Obrázek 2: Průběh pohybu plaveckého způsobu prsa (upraveno podle Čechovská a Miler, 2008)

Maglischo (1993) uvádí, že pohyb dolních končetin hraje u prsou dominantnější roli, než pohyb končetin horních. Nohy u plaveckého způsobu prsa tvoří 60% pohybu. V konečném důsledku to znamená, že 60% energie vyrábí nohy a 40% paže.

Podle Čechovské a Milera (2008) bychom při výuce plaveckého způsobu prsa měli usilovat o co nejefektivnější způsob plavání, takový, při kterém využíváme svou energii co nejlépe. Musíme tedy dbát zejména na správné provedení pohybu dolních končetin. Je však nutné si uvědomit, že prsový kop je značně koordinačně náročný a je třeba mu věnovat převážnou část z celkové výuky. Jednotlivé prvky celkové pohybové struktury učíme v základní, velmi jednoduché struktuře.

2.5.1 Pohyb dolních končetin

Z hlediska provedení se jedná se o koordinačně nejnáročnější plavecký kop. Lokomoce dolních končetin je současná a souměrná. Pro snazší pochopení a účel výuky rozdělujeme strukturu pohybu na fázi přípravnou, záběrovou a splývání. Provedení kopu s uzlovými body každé fáze znázorňuje (Obrázek 3).



Obrázek 3: Technika provedení prsového kopu (upraveno podle Čechovská & Miler, 2008)

„V průběhu přípravné fáze se nohy ohýbají v kolenou (zanožují) se snahou dostat chodidla k hladině. Vzdálenost kolen od sebe navzájem je maximálně v šíři boků, paty se pohybují vně kolen. Pohyby jsou v maximálním rozsahu“ (Čechovská & Miler, 2008, 60).

Záběrová fáze navazuje na zanožení. Po přitažení chodidel dochází k vytočení špiček od sebe a v tomto postavení chodidel následuje kop vzad. Záběr je ukončen přinožením (Svozil, 1997).

Fáze splývání následuje po ukončení kopu. Tělo plavce je nataženo, tak aby vytvářelo co nejmenší odpor. Doba setrvání v základním postavení je regulována intenzitou plavání (Čechovská & Miler, 2008).

Základní kroky pro osvojení pohybu dolních končetin:

- Vytvoření představy pohybu pomocí výkladu a názorné ukázky.
- Cvičení na suchu. Nejprve žák leží na podložce v poloze na břiše a jeho pohyb je veden cvičitelem. Po pochopení pohybu provede sed na zemi a provádí pohyby dolních končetin samostatně se zrakovou kontrolou.
- Cvičení na okraji bazénu. Žák sedí, jeho ruce se opírají za tělem a nohy provádějí záběry ve vodě. Výhodou je vnímání pocitu vody a možnost využití opěrných bodů (hladina, stěna bazénu) pro jednotlivé fáze kopu.
- Cvičení ve vodě. Žák leží břichem na hladině vody, jeho paže jsou natažené a ruce se přidržují okraje bazénu. Provádí prsový kop a vydechuje do vody.
- Cvičení s deskou. Žák leží v poloze na prsou, ruce drží desku na jejím vzdáleném konci a paže jsou napnuté. Pohyby nohou jsou velmi pomalé. Soustředíme se na uzlové body každé fáze kopu.
- Cvičení s deskou v poloze na zádech. Paže zaujmají různé polohy (pod hlavou, připažení, vzpažení). Prsařské pohyby dolních končetin provádíme soustředěně s důrazem na souměrnost a zanožení.
- Cvičení bez desky. Žák provádí výše uvedená cvičení bez použití nadlehčovacích pomůcky.

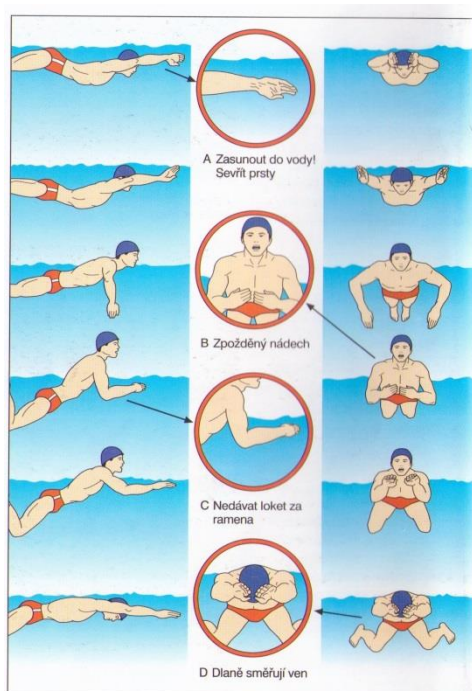
(Čechovská & Miler, 2008; Svozil, 1997)

Již v úvodu kapitoly se zmiňuji o skutečnosti, že prsařský kop je koordinačně náročný. Je proto logické, že začátečníkům působí skloubení jednotlivých prvků zpočátku problémy a dělají chyby. Svozil (1997) ve své publikaci poukazuje na ty nejčastější, kterým je třeba se vyvarovat, popřípadě je hned v zárodku odstranit. Mezi nejzávažnější patří:

- Záběr nártý a nikoli chodidly. Pramení z nedostatečného vytočení špiček od sebe po zanožení.
- Při záběru jsou kolena příliš od sebe. Pro odstranění je vhodné plavat s deskou mezi stehny.
- Kop je málo účinný. Plavec provádí tzv. „křivý střih“, kdy jedna noha zabírá chodidlem a druhá nártem. Pro nápravu je třeba důsledně dbát na jednotlivé fáze kopu.

2.5.2 Pohyb horních končetin

Paže pracují rovněž současně a souměrně. V případě horních končetin rozděluje Čechovská a Miler (2008) celkový pohybový cyklus na fázi přípravnou, záběrovou, přenosu a splývání. Jednotlivé části záběru detailně představuje (Obrázek 4).



Obrázek 4: Technika provedení prsových paží (upraveno podle Giehl & Hahn, 2000)

Pohyb horních končetin začíná ze základního postavení, kdy tělo plavce spočívá na bříše, paže jsou ve vzpažení a prsty sevřeny. Následně dochází k vytočení dlaní, malíčky směřují nahoru a předloktí směrem ven. Paže zahajují pohyb do stran.

Na přípravnou fázi plynule navazuje fáze záběrová. Paže se ohýbají v loketním kloubu, zabírají směrem šikmo dolů pod trup a posouvají tělo plavce směrem vpřed. Záběr je ukončen přitažením loktů k sobě pod hrudní kost.

Při fázi přenosu natahujeme pod tělem pokrčené paže do základního postavení, splývavé polohy. Při pohybu vpřed směřují dlaně k sobě a jsou vytrčeny těsně pod vodou.

Po dosažení splývavé polohy opět zahajujeme přípravnou fázi. Délka splývání se odvíjí od frekvence plavání (Čechovská & Miler, 2008).

Základní kroky pro osvojení pohybu horních končetin

- Stručný výklad jednotlivých fází a provedení názorné ukázky cvičitelem.
- Nácvik pohybu paží na suchu v předklonu. Žák provádí pohybový cyklus horních končetin na místě i za chůze.
- Nácvik s pomocí partnera. Žák leží břichem na hladině vody, provádí záběry paží a jeho chodidla partner přidrží na stěně bazénu.
- Pohyb horních končetin samostatně s využitím nadlehčovací pomůcky umístěné mezi stehny. Z důvodu značné fyzické náročnosti cvičení volíme kratší vzdálenost plavání.

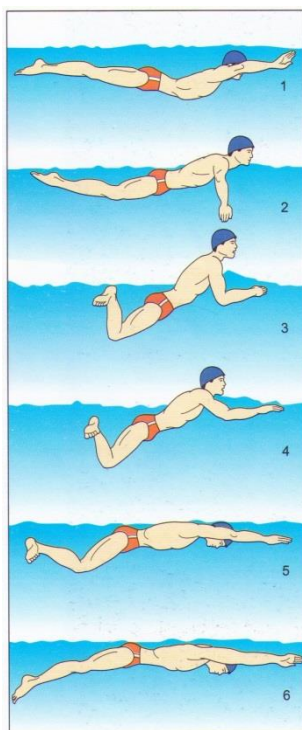
(Čechovská & Miler, 2008; Svozil, 1997)

Podle Svozila (1997) se při nácviku paží plaveckého způsobu prsa nejčastěji vyskytují následující chyby:

- Záběr paží je veden příliš do stran a ztrácí účinnost. Na začátku záběru je třeba vytočit dlaně a postupně krčit paže v lokti.
- Záběr je příliš protažen. Dlaně po dosažení úrovně loktů nejdou k sobě, ale pokračují až ke stehnům. Pro odstranění důkladně zopakuj jednotlivé fáze pohybu.
- Po záběru jsou paže vytrčeny příliš pod vodou. Soustřeď se na natažení paží těsně pod hladinou!

2.5.3 Souhra končetin a dýchání

Výsledkem správné koordinace pohybů horních a dolních končetin je rovnoměrný pohyb vpřed. Plavec vychází ze základního postavení, splývavé polohy na břiše. Celkový pohybový cyklus plaveckého způsobu prsa (Obrázek 5) začíná záběrem paží, který je doprovázen přitažením pat směrem k hýždím. Následkem záběru horních končetin se hlava s rameny zvedají nad hladinu a plavec v tomto okamžiku provádí nádech. Dýchání musí do celkového pohybu účelně zapadat. Dalším krokem je pak vytlačení rukou dopředu těsně pod vodou, což je provázeno záběrovou fází nohou, která splývající tělo posune o větší či menší vzdálenost kupředu (Giehrl & Hahn, 2000).



Obrázek 5: Technika provedení prsové souhry (upraveno podle Giehrl & Hahn, 2000)

Základní kroky pro osvojení prsové souhry

- Sledování vzorové ukázky prsové souhry s popisem průběhu pohybů.
- Trénink ve vodě. Žák provádí rozloženou souhru (paže provádí záběr, nohy splývají a naopak). Druhou variantou je pak pokus o provedení pohybů končetin současně.

- Trénink ve vodě s důrazem na nádech. Žák se pokusí provést nádech na začátku záběru horních končetin, v průběhu a optimálně v konci záběrové fáze.
- Trénink ve vodě s důrazem na délku splývání. Žák se pokouší přeplavat určitou vzdálenost na co nejmenší počet pohybových cyklů.
- Trénink prsové souhry se střídáním rychlého a pomalého cyklu.
- Trénink prsové souhry se střídáním celého cyklu a rozložené souhry.
- Plavání plynulé prsové souhry s důrazem na správnou koordinaci pohybů.

(Čechovská & Miler, 2008)

Časově správné sladění jednotlivých prvků do celkové souhry není jednoduchým úkolem. Každý žák musí naplavat nemalý počet metrů a najít svou individuální souhru, která respektuje pravidla plaveckého způsobu prsa a pohání plavce rovnoměrně kupředu. Podle Svozila (1997) se při nácviku koordinace končetin a dýchání zpravidla objevují tyto chyby:

- Plavec se nepohybuje rovnoměrně vpřed. Příčinnou je současný pohyb paží a nohou na začátku pohybového cyklu. Ze splývavé polohy správně začínají jako první záběr paže.
- Pohybový cyklus horních končetin není plynulý. Plavec zastaví pohyb paží po záběru pod tělem. Odpočívá se až ve splývavé poloze, nikoli v průběhu pohybu!
- Absence splývání. Plavec okamžitě zahajuje další pohybový cyklus. Po každém pohybu je třeba využít dosažené rychlosti! Vhodným cvičením pro sjednání nápravy je plavání určité vzdálenosti na co nejmenší počet záběrů.

2.6 Plavecká škola Holešov

Škola zahájila svoji činnost v roce 2003 pod záštitou 2. Základní školy Holešov. Později, konkrétně v roce 2006 se výuka plavání osamostatnila a přešla pod správu Sport Centra Holešov, které vlastní Tomáš Svoboda. V areálu sportovního centra, které se nachází na Tovární ulici, ale sídlí již od počátku.

Škola poskytuje předplaveckou, základní a zdokonalovací plaveckou výuku žákům mateřských a základních škol z Holešova a okolí. Ve školním roce 2014/2015 po dohodě s jednotlivými školami zabezpečuje základní plavecký výcvik pro 11 základních škol. V dovednosti plavání, tak vzdělává 419 žáků. Žáci se výuky zúčastňují zpravidla ve 3. a 4. ročníku v rozsahu 20 hodin za jeden školní rok. V případě holešovských škol je výuka uskutečňována v jednohodinových jednotkách jedenkrát týdně. Dojíždějící žáci mají z ekonomických důvodů plavecký výcvik realizován jedenkrát týdně ve sloučených dvouhodinových jednotkách. V rámci doplňkové činnosti pak plavecká škola nabízí veřejnosti v odpoledních hodinách kurz plavání pro děti neplavce, poloplavce a plavce. Dále realizuje kurzy pro dospělé, pro rodiče s dětmi od 2 let a kroužek kondičního plavání (Hábl, 2014).

Výuku zajišťují kvalifikovaní instruktoři plavání. V současné době zaměstnává plavecká škola 7 instruktorů, kteří disponují minimálně kvalifikací instruktora plavání 3. třídy a vyšší.

2.6.1 Prostředí plaveckého bazénu

V areálu Sport Centra Holešov se nachází „velký“ plavecký bazén (Obrázek 6) o rozměrech 25 metrů na délku a 12 metrů na šířku. Hloubka zde dosahuje po celé ploše 1,3 metru. Ve velkém bazénu je realizována plavecká výuka a probíhají zde veškeré kurzy pro děti i dospělé s výjimkou kurzu plavání rodičů s dětmi od 2 let a kroužku neplavců. Součástí je rovněž tobogán o délce 44 metrů, který je pro děti lákadlem a pro účely výuky je využíván jako forma odměny.



Obrázek 6: Velký plavecký bazén s tobogánem (upraveno podle Sport Centrum Holešov, 2014)

U velkého bazénu v samostatně oddělené místnosti se nachází ještě dětský bazének s hloubkou 0,7 m, délkou 6 m a šířkou 3 m (Obrázek 7). Bazének je určen pro děti do 6-ti let, které zde mohou vstoupit pouze v doprovodu osoby starší 18-ti let. Dítě používající pleny musí mít speciální plenu na jedno použití. Podle Mockové (2012) jsou děti zejména do 3 let zvýšeně citlivé na chlor a jeho sloučeniny, které mohou způsobit zdravotní komplikace. Z toho důvodu voda v malém bazénku neobsahuje chlor. Různé přírodní mikroorganismy v podobě bakterií a virů jsou odstraňovány samostatnou čističkou, kterou je bazének opatřen. Teplota vody je udržována na 32 °C (Sport Centrum Holešov, 2014).



Obrázek 7: Dětský bazének (upraveno podle Sport Centrum Holešov, 2014)

2.6.2 Koncepce základní plavecké výuky

Plavecký výcvik všech základních škol, jejichž žáci se učí plavat v Plavecké škole Holešov je v průběhu školního roku rozdělen na 3 turnusy (Příloha 2). Na začátku každého výcviku jsou žáci podle výkonnosti zařazeni do jednotlivých družstev. Družstvo číslo 1 představuje dobrou úroveň zvládnutí základních plaveckých dovedností, u družstva číslo 2 jsou patrné nedostatky a družstvo číslo 3 patří začátečníkům.

„Velký“ plavecký bazén je pro účely výuky rozdělen na 5 plaveckých drah a děti plavou na šířku bazénu. Družstvu číslo 3, kde plavou nejslabší plavci jsou přidělovány okrajové dráhy, členové družstva se tak v případě potřeby mohou kdykoli chytit okraje bazénu. Dráhy blíže středu náleží druhému družstvu a střední dráha patří nejlepším plavcům. Tato prostorová organizace je výhodná především

z hlediska bezpečnosti a přehledu plaveckého instruktora. Vzhledem k menší fyzické zdatnosti dětí je plavání na šířku bazénu vhodnou volbou i pro možnost častěji odpočívat. Navíc plavou-li žáci na kratší vzdálenost, lépe se soustředí na daný úkol.

Aby bylo dosaženo cíle základní plavecké výuky, který stanovuje RVP ZV je pro žáky navštěvující třetí, čtvrtý popřípadě pátý ročník podrobně zpracována metodika základního plaveckého výcviku (Příloha 3) a starším žákům absolvujícím výuku podruhé předneseno poučení o záchraně tonoucího a dopomoci unavenému plavci (Příloha 4). V návaznosti na tento materiál doplňuje individuálně každý instruktor výuku o rozšiřující učivo a další vzdělávací stupně přizpůsobené úrovni a zájmům žáků. Pracovní postup jednotlivých družstev se vzhledem k různé výkonnosti mírně liší.

Po absolvování všech výcvikových bodů následuje přezkoušení a výsledky jsou zapsány do záznamového archu a použity pro závěrečné hodnocení v podobě mokrého vysvědčení (Příloha 5). Poslední hodina se nese v duchu her a volného plavání. Děti si tak odnášejí z lekcí plavání příjemné pocity a vzpomínky.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem práce je zhodnotit stav výuky v Plavecké škole Holešov.

3.2 Dílčí cíle

- Zhodnotit plaveckou úroveň před a po absolvování výuky.
- Posoudit znalosti dětí v oblasti bezpečnosti a záchrany tonoucího.
- Prostudovat koncepci základní plavecké výuky v Plavecké škole Holešov.
- Výsledky poskytnout Plavecké škole Holešov jako zpětnovazební informaci.

4 METODIKA

Výzkum byl proveden u žáků čtvrtých a pátých ročníků pěti základních škol (Tabulka 6), kteří se ve školním roce 2014/2015 účastnili základního plaveckého výcviku v Plavecké škole Holešov v rozsahu dvaceti vyučovacích hodin.

Výběrový soubor byl tvořen 54 žáky. Z toho 27 bylo dívek a 27 chlapců. Všichni žáci navštěvují základní školy, které leží mimo město Holešov. Především z ekonomických důvodů je proto jejich výuka realizována ve sloučených dvouhodinových jednotkách jedenkrát týdně.

Jako probandi byli zvoleni žáci, kteří již v totožném prostředí, pod vedením stejných instruktorů absolvovali identickou výuku stejného rozsahu v předešlém roce. Ve školním roce 2014/2015 tak de facto ukončili základní plavecký výcvik. Na nabyté dovednosti budou na některých školách v budoucnu navazovat ve zdokonalovacím plaveckém výcviku.

Žáci byli testováni celkem z 10 plaveckých dovedností, které jim byly připomenuty stručným výkladem jednotlivých plaveckých instruktorů. Samotné ověřování dovedností probíhalo skupinově, vždy však maximálně po 4 žácích v dráze, která byla přidělena družstvu, do kterého byli na počátku výcviku zařazeni. Výše zmíněný počet zajistil dostatečný prostor pro pohodlnou realizaci a sledování všech testovaných. Hodnocení se odehrávalo metodou pozorování. Každý instruktor přiřazoval žákům body podle škály plavecké úrovně z knihy Čechovská a Miler (2008), která byla upravena vzhledem k podmínkám Plavecké školy Holešov a záměru bakalářské práce (Tabulka 1). Vstupní test byl proveden 15. a 19. 12. 2014. Zjištěná data byla zaznamenána do tabulky Vstupní test (Tabulka 2). Výstupní test byl realizován 2. a 6. 3. 2015. Někteří žáci byli testováni o týden později z důvodu nepřítomnosti na prvním termínu závěrečného testování. Výsledky byly zapsány do tabulky Výstupní test (Tabulka 3).

Znalosti týkající se bezpečnosti a záchrany tonoucího nebo unaveného plavce byly zjišťovány formou ankety (Příloha 5). Anketa byla zhotovena mnou na základě poučení, které je žákům přednášeno (Příloha 4). Obtížnost a formulace otázek byly voleny vzhledem k rozumové vyspělosti žáků. Informace ohledně bezpečnosti u vody, záchrany tonoucího a dopomoci unavenému plavci žáci obdrželi na plaveckém bazénu v areálu Sport Centra Holešov na začátku předposlední hodiny, tedy 2. a 6.

3. 2015. Vyplnění ankety probíhalo v závěrečné části téže hodiny. Zvládl-li žák na všechny otázky odpovědět správně, splnil. V případě, že odpověděl na jednu nebo více otázek chybně, nesplnil. Dosažené výsledky jsem poznamenal do tabulky Teoretické znalosti žáků 2. turnusu v oblasti záchrany tonoucího (Tabulka 6).

Všechna získaná data byla následně shrnuta do výsledkových tabulek a zde procentuálně a graficky porovnána.

5 VÝSLEDKY

Tabulka 4: Porovnání rozvoje plaveckých dovedností u žáků 2. turnusu

| POROVNÁNÍ ROZVOJE PLAVECKÝCH DOVEDNOSTÍ | | | | |
|---|-----------------------------|-------------|----------|-----------|
| | | Úspěšnost % | | |
| | Plavecká dovednost | Pretest | Posttest | Diference |
| 1 | Potopení hlavy | 94,44 | 100 | 5,56 |
| 2 | Otevření očí pod hladinou | 80,86 | 89,51 | 8,65 |
| 3 | Výdech do vody | 81,48 | 97,53 | 16,5 |
| 4 | Hvězdice v poloze na prsou | 82,72 | 95,68 | 12,96 |
| 5 | Hvězdice v poloze na zádech | 79,01 | 93,83 | 14,82 |
| 6 | Kotoul ve vodě | 58,02 | 70,37 | 12,35 |
| 7 | Splývání | 85,80 | 98,15 | 12,35 |
| 8 | Vynesení 2 předmětů | 69,75 | 83,33 | 13,58 |
| 9 | Skok do vody | 78,40 | 95,06 | 16,66 |
| 10 | Uplavaná vzdálenost | 45,06 | 70,99 | 25,93 |
| 11 | Celkově | 75,56 | 89,44 | 13,88 |

Tabulka 4 uvádí soubor plaveckých dovedností, ze kterých byli žáci testováni. Po absolvování plaveckého výcviku je nejúspěšnější dovedností zcela jistě „Potopení hlavy“ a naopak nejméně úspěšný je prvek „Kotoul ve vodě“. Popis provedení zmíněných dovedností je popsán níže.

Potopení hlavy:

- Rozumíme tím úplné potopení, tedy situaci kdy se i temeno hlavy schová pod hladinu. Celý proces by měl být proveden plynule, s výdrží a bez nežádoucích pohybů.

Otevření očí pod hladinou:

- Žák provede úplné potopení, otevře oči a poté instruktor ve vzdálenosti asi 40 cm od obličeje žáka ponoří ruku do vody a ukáže libovolný počet prstů. Po vynoření žák sdělí, kolik prstů viděl. Pozor na hádání!

Výdech do vody:

- Žák se drží oběma rukama okraje bazénu, potopí hlavu a zvolna ústy i nosem vydechuje pod hladinu. Instruktor sleduje plynulost bublin, které se objevují na hladině a čas po který je žák schopen vydechnout.

Hvězdice v poloze na prsou:

- Žák nalehne břichem na hladinu, ponoří obličej do vody, roztáhne ruce i nohy a vydrží v poloze hvězdy alespoň 5 s. Instruktor kontroluje plynulost provedení a postavení končetin, které mají zaujímat vodorovnou polohu.

Hvězdice v poloze na zádech:

- Žák nalehne zády na hladinu, srovná hlavu do neutrální anatomické polohy, roztáhne ruce i nohy a vydrží v poloze hvězdy alespoň 5 s. Instruktor kontroluje plynulost provedení a postavení končetin, které mají zaujímat vodorovnou polohu.

Kotoul ve vodě:

- Žák ve vodě zaujme svislou polohu s rukama před sebou. Kotoul zahajuje stáhnutím rukou ke kolenům, bradu tlačí k hrudníku, a co nejrychleji se potopí dopředu, přitom se snaží dostat nos ke kolenům a paty k zadku. Po přetočení se opět rozbalí. Instruktor sleduje, zda je přetočení úplné a podél příčné osy.

Splývání:

- Žák se potopí, odrazí od okraje bazénu a zaujme splývavou polohu, kdy hlava spočívá v neutrální anatomické poloze, nohy jsou v prodloužení trupu s napnutými špičkami, paže ve vzpažení a maximálně vytaženy z ramen. Instruktor kontroluje mohutnost odrazu, správnost splývavé polohy a vzdálenost splývání. Zda žák splývá na břicho nebo na zádech není pro účely práce podstatné.

Vynesení 2 předmětů:

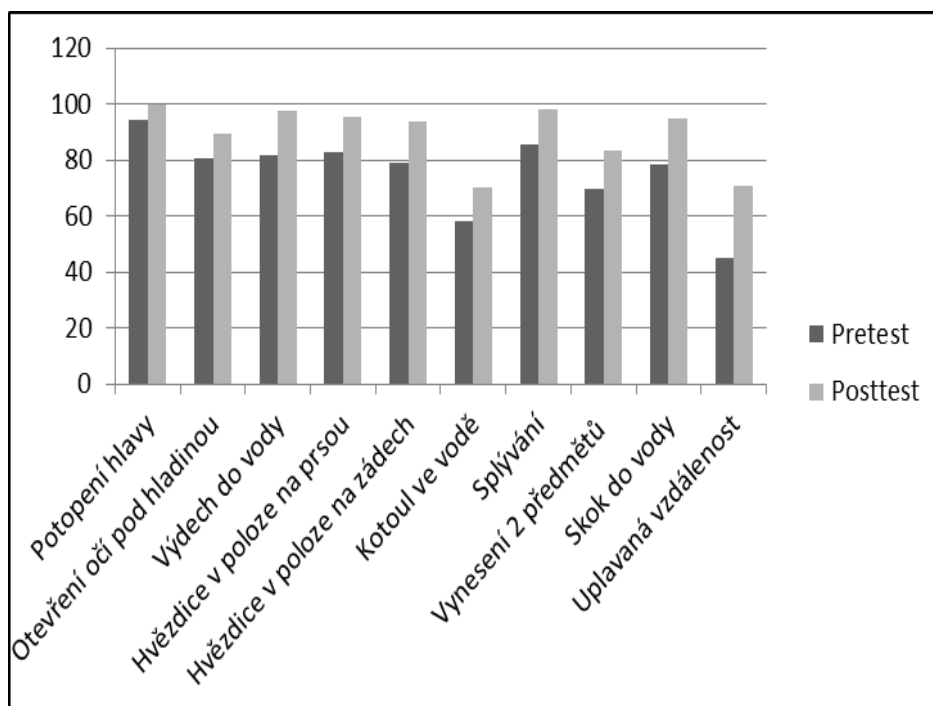
- Žák skočí nebo vlez do vody. Poté se snaží jakýmkoli způsobem vylovit jeden nebo oba předměty ze dna bazénu na jeden nádech. Hloubka bazénu dosahuje 1,3 m.

Skok do vody:

- Žák vstoupí do vody pomocí skoku. Nejvyššího hodnocení dosahuje šipka provedená z podřepu nebo ze stoje, menšího pak skok po nohách. Instruktor sleduje správnost provedení, a zda nejsou přítomny nežádoucí pohyby jako například otáčení ke břehu v průběhu skoku a následné chytání se břehu.

Uplavaná vzdálenost:

- Žák plave na vzdálenost. Na začátku volí jeden plavecký způsob (nejčastěji prsa) a nesmí jej v průběhu plavání měnit. Instruktor kontroluje vzdálenost (nejvíce 200 m) a zda žák na obrátkách neodpočívá.



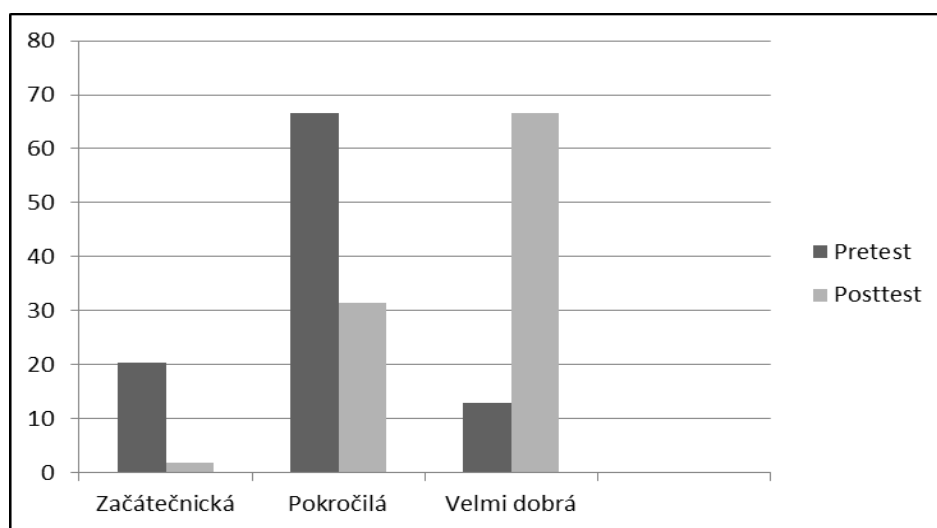
Obrázek 7: Porovnání rozvoje plaveckých dovedností žáků účastnících se 2. turnusu

Grafické porovnání vývoje všech 10 sledovaných plaveckých dovedností nabízí (Obrázek 7). Rozvoj probíhal během 20-ti vyučovacích hodin, které žáci absolvovali v období od 8. 1. 2014 do 13. 3. 2015. Nejvýraznější posun byl zaznamenán u prvku „Uplavaná vzdálenost“ a nejmenší u prvku „Potopení hlavy“, kde nebylo moc co zlepšovat, neboť již ve vstupním testu žáci dosahovali vynikajících hodnot.

Tabulka 5: Porovnání rozvoje plavecké úrovně u žáků 2. turnusu

| POROVNÁNÍ ROZVOJE PLAVECKÉ ÚROVNĚ | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------|-----------|-------|----------|-------|-----------|
| | Plavecká úroveň | Úspěšnost | | | | Diference |
| | | Pretest | | Posttest | | |
| | | Počet | % | Počet | % | % |
| 1 | Začátečnická | 11 | 20,37 | 1 | 1,85 | 18,52 |
| 2 | Pokročilá | 36 | 66,67 | 17 | 31,48 | 35,19 |
| 3 | Velmi dobrá | 7 | 12,96 | 36 | 66,67 | 53,71 |

Tabulka 5 znázorňuje posun celkové plavecké úrovně, která byla určena obodováním jednotlivých plaveckých dovedností (Tabulka 4). Body byly následně sečteny a zařazeny do hodnotící škály (Tabulka 1), ze které byla vyhodnocena dosažená plavecká úroveň. Z tabulky je patrné, že žáci po absolvování výuky dosahují převážně velmi dobré plavecké úrovně a na stupni nejnižším nezůstal téměř nikdo.



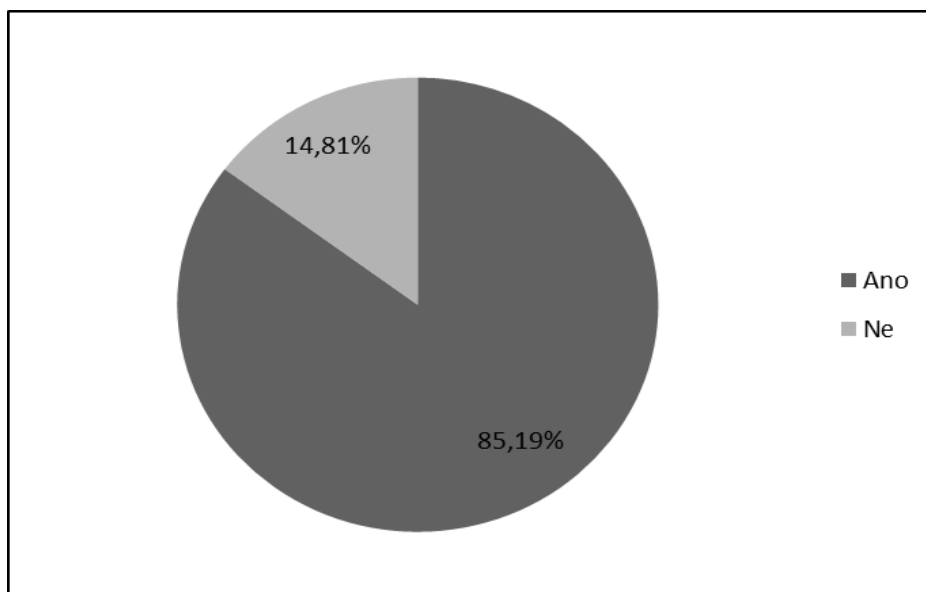
Obrázek 8: Porovnání rozvoje plavecké úrovně žáků účastnících se 2. Turnusu

Obrázek 8 názorně zobrazuje pozitivní růst plavecké úrovně na základě plavecké výcviku, kterým testovaní žáci prošli. V počátku se převážná část probandů řadila do úrovně pokročilých, na konci již patří do úrovně velmi dobré.

Tabulka 6: Teoretické znalosti žáků 2. turnusu v oblasti bezpečnosti a záchrany tonoucího

| ZNALOSTI Z OBLASTI BEZPEČNOSTI A ZÁCHRANY | | | | |
|---|-----------------------------|-------|-----------|----|
| | | | Úspěšnost | |
| | Škola | Počet | Ano | Ne |
| 1 | ZŠ Ludslavice | 13 | 11 | 2 |
| 2 | ZŠ Jana Bezděka Martinice | 6 | 5 | 1 |
| 3 | ZŠ Přílepy | 23 | 21 | 2 |
| 4 | ZŠ Slavkov pod Hostýnem | 5 | 5 | 0 |
| 5 | Jubilejní ZŠ T. G. Masaryka | 7 | 4 | 3 |
| 6 | Celkové | 54 | 46 | 8 |

Znalosti, kterých žáci dosahují v oblasti bezpečnosti a záchrany tonoucího představuje (Tabulka 6). Nejlépe jsou na tom žáci ZŠ Slavkov pod Hostýnem, nejhůře pak děti z Rusavy, které chodí do zdejší základní školy (Jubilejní ZŠ T. G. Masaryka).



Obrázek 9: Celkové teoretické znalosti žáků účastnících se 2. turnusu v oblasti bezpečnosti a záchrany tonoucího

Na obrázku 9 je prostřednictvím výsečového grafu zobrazeno celkové hodnocení znalostí týkajících se bezpečnosti u vody a záchrany tonoucího. Z grafu vyplývá, že v souhrnu žáci disponují převážně dostatečnými znalostmi, jež začernují většinu vyobrazeného kruhu.

6 DISKUSE

Žáci absolvující základní plavecký výcvik v Plavecké škole Holešov zaznamenali pozitivní posun celkové plavecké úrovně a zlepšili se ve všech deseti sledovaných plaveckých dovednostech.

Na počátku výcviku dosahovalo začátečnické úrovně 11 a nejvyšší pouze 7 žáků. Po skončení již pouze jeden žák spadá do kategorie začátečníka. Na vině je zřejmě chabá docházka, neboť zmiňovaný žák absolvoval pouze 12 z 20 hodin plavání. Výrazný posun vpřed je patrný zejména u dosažení velmi dobré plavecké úrovně. Dokončením kurzu se 36 z celkového počtu 54 žáků dostalo na stupeň nejvyšší. Míra zlepšení je 53,71 % a nejlépe nám její velikost zvýrazňuje graf Porovnání rozvoje plavecké úrovně žáků účastnících se 2. Turnusu (Obrázek 8).

V rozvoji jednotlivých plaveckých dovedností se největší rozdíl 25,93 % projevil u prvku „Uplavaná vzdálenost“. Výsledek je dán tím, že konečné plavání vyžaduje sjednocení dříve naučených pohybů a všech 9 předchozích dovedností do jednoho celku (Tabulka 4). Nejmenší úspěšnosti v konečném hodnocení dosáhla schopnost koordinace a orientace ve vodě, která byla prověřována dovednostmi „kotoul ve vodě“ a „vynesení 2 předmětů z hloubky 1,3 m“.

Teoretické znalosti bezpečnosti u vody a záchrany tonoucího spolehlivě ovládalo 85,19 % žáků.

7 ZÁVĚRY

Výzkum provedený na žácích ve školním roce 2014/2015 prokázal adekvátní stav výuky v Plavecké škole Holešov. Základní plavecký výcvik poskytuje žákům možnost osvojit si potřebné plavecké dovednosti, schopnost plavat alespoň jedním plaveckým způsobem, prvky bezpečnosti, sebezáchrany a dopomoci tonoucímu. Výše zmíněnými elementy tak naplňuje cíle, které plošně stanovuje Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.

O efektivitě výuky svědčí zejména skutečnost, že po absolvování celého kurzu dosahuje 66,67 % žáků velmi dobré plavecké úrovně a jen 1,85 % zůstalo na úrovni začátečníka. Další pozitivním ukazatelem je fakt, že 85,19 % žáků spolehlivě ví jak se bezpečně chovat u vody a jak nejlépe pomoci člověku, který se topí nebo z důvodu velké únavy není schopen doplatit ke břehu.

Na základě provedeného testování se také ukázalo, že největší problémy mají žáci s dovednostmi koordinace a orientace ve vodě na čemž je třeba do budoucna zapracovat. Největší posun vpřed byl naopak zaznamenán u prvku „Uplavaná vzdálenost“, neboť vyžaduje sjednocení dříve naučených pohybů a všech 9 testovaných dovedností do jednoho celku. V celkovém hodnocení Plavecká škola Holešov dosahuje znamenitých výsledků.

8 SOUHRN

Realizace základní plavecké výuky prvního stupně základní školy se opírá o Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, který plošně stanovuje hodnoty, jenž si žáci mají osvojit. V rámci základní plavecké výuky by žáci měli vstřebat hlavní zásady hygieny, zvládnout základní plavecké dovednosti a jeden plavecký způsob. Dále si osvojit prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu, aby v případě potřeby věděli, jak se správně zachovat.

Cílem bakalářské práce bylo zhodnotit stav výuky v Plavecké škole Holešov. Respektive ověřit zda a na jaké úrovni jsou plněny veškeré předepsané požadavky. Případně i odhalit slabé oblasti, na nichž je třeba zapracovat.

V teoretické části práce je charakterizováno období mladšího školního věku ve vztahu k plavecké výuce a její pozitivní přínos. Dále je popsána současná právní úprava, vyučovací postupy pro jednotlivé základní dovednosti a jeden plavecký způsob, jehož výuka je Plaveckou školou Holešov preferována. Nakonec jsou uvedeny informace o chodu a organizaci místní výuky.

Praktická část práce hodnotí rozvoj vybraných plaveckých dovedností, které se v konečném důsledku projeví jako stupeň určité plavecké úrovně a znalosti týkající se bezpečnosti, záchrany tonoucího nebo unaveného plavce. Výzkum byl proveden u 54 žáků čtvrtých a pátých ročníků pěti základních škol, kteří se ve školním roce 2014/2015 účastnili základního plaveckého výcviku v Plavecké škole Holešov. Vstupní úroveň byla zjištěna v posledním měsíci roku 2014, výstupní pak v březnu 2015 současně s vědomostmi o první pomoci a bezpečnosti.

Statistickým vyhodnocením bylo zjištěno, že stav výuky v Plavecké škole Holešov je adekvátní vůči požadavkům, které ukládá Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Po absolvování celého kurzu dosahuje 66,67 % žáků velmi dobré plavecké úrovně a jen 1,85 % zůstalo na úrovni začátečníka. V oblasti záchrany 85,19 % žáků ví jak se bezpečně chovat u vody a jak nejlépe pomoci člověku, který se topí nebo z důvodu velké únavy není schopen doplavat ke břehu. Největší problémy pak žáci mají se schopností koordinace a orientace ve vodě, čemuž je v budoucnu v rámci zkvalitnění plavecké výuky potřeba věnovat zvýšenou pozornost.

9 SUMMARY

Introducing basic swimming lessons into education in the first grade of basic school is based on The Framework Educational Programme for Basic Education which sets the values that pupils should acquire. Within the basic swimming lessons pupils should learn the main rules of hygiene and basic swimming skills, and manage one swimming stroke. Moreover, they should learn how to save oneself and other people drowning and how to do the right thing in case of emergency.

This bachelor's thesis was aimed at the evaluation of the state of swimming training in the Swimming School Holešov. Or rather, at checking whether and on what level all the required claims are carried out, or as the case may be, at finding out weak points that should be improved.

In the theoretical part of the thesis, younger school age is characterized in relation to swimming training and the positive contribution of that to the children of that age. The current legislation, teaching procedures for basic skills, as well as one swimming stroke preferred by Holešov Swimming School are described. Finally, the information on the organization and running of the local courses is given.

The practical part of the thesis evaluates the development of chosen swimming skills which manifest themselves in the form of certain swimming level and in the knowledge concerning safety and ability to save a drowning or tired swimmer. The research was carried out with 54 pupils of the fourth and fifth grades in five basic schools that took part in basic swimming lessons in the Swimming School Holešov in the school year 2014/2015. The entrance level was determined in the last month of 2014 and the final one together with theoretical knowledge in March 2015.

In the statistical evaluation it has been found out that the state of teaching in Swimming school Holešov is adequate to the claims in The Framework Educational Programme for Basic Education. When they have finished the course, 66,67% of the pupils are on a very good swimming level and only 1,85% of the pupils remain on the beginner level. As far as safety is concerned, 85,19% of the pupils know how to behave near waters and how to help someone who is drowning or tired to that extent that they cannot reach the bank. The biggest problems the pupils have lay in the fact that they do not have enough abilities to coordinate and get oriented in water, which should be paid more attention to in the future.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Analysis of Didactic Approaches to Teaching Children to Swim (2014). *Sport Journal*,1. Retrieved 9. 11. 2014 from SPORTDiscus with Full Text on the World Wide Web:<http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?sid=8ccde96d-b5f4-4a33-8b0be3cdf3441f4c%40sessionmgr4003&vid=4&hid=4201&bdata=Jmxhbm9Y3Mc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=s3h&AN=96038959>
- Bank, L. (1991). *Plavecký výcvik*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Bělková, T. (1994). *Didaktika plavecké výuky* (3rd ed.). Praha: Karolinum.
- Brooks, M. (2011). *Developing swimmers*. Champaign: Human Kinetics.
- Burzycka-Wilk, D. (2010). Effectiveness of Visual Information in the Process of Teaching Swimming Motor Activities. *Human Movement*,11(2), 184-190. Retrieved 15. 11. 2014 from SPORTDiscus with Full Text on the World Wide Web: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer?vid=7&sid=8ccde96d-b5f4-4a33-8b0be3cdf3441f4c%40sessionmgr4003&hid=4201>
- Čechovská, I. (2007). *Plavání dětí s rodiči* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing.
- Čechovská, I., & Miler, T. (2008). *Plavání* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing.
- Čechovská, I., Jurák, D., & Pokorná, J. (2012). *PLAVÁNÍ pohybový trénink ve vodě*. Praha: Karolinum.
- Giehl, J., & Hahn, M. (2000). *Plavání* (V. Dvořáková, Trans.). České Budějovice: KOPP. (Original work published 2000)
- Hábl, M. (2014). *Plavecká škola Holešov*. Retrieved 28. 12. 2014 from the World Wide Web: <http://www.ps-holesov.cz/Home.html>
- Hoch, M. et al. (1987). *Plavání (Teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, D., & Csémy, L. (2010). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Retrieved 20. 1. 2015 from the World Wide Web: http://hbhc.upol.cz/download/narodni_zprava_zdravi_ziv_styl.pdf

- Langendorfer, S. (2013). Which Stroke First?. *International Journal Of Aquatic Research & Education*, 7(4), 286-289. Retrieved 20. 11. 2014 from SPORTDiscus with Full Text on the World Wide Web:
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=2c73cd16-3593-4a90-9ac1-0ced2a210ac7%40sessionmgr113&vid=4&hid=121>
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing.
- Maglischo, E. W. (1993). *Swimming Even Faster*. Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2013). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Retrieved 30. 10. 2014 from the World Wide Web:
<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>
- Mocková, M. (2012). *Nebezpečí číhá v bazénu - chlor*. Retrieved 8. 1. 2015 from the World Wide Web:
<http://plavani-a-potapeni.zdrave.cz/nebezpeci-ciha-v-bazenu-chlor/>
- Motyčka et al. (2001). *Teorie plaveckých sportů*. Brno: Masarykova univerzita.
- Motyčka, J. (1991). *Teorie a didaktika plavání*. Brno: Masarykova univerzita.
- Neuls, F., Svozil, Z., Viktorjeník, D., & Dub, J. (2013). *Plavání (příručka pro studující tělovýchovné obory)*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing.
- Preislerová, T. (1987). *Didaktika plavání*. Praha: Univerzita Karlova.
- Puš, J. et al. (1996). *Plavání - učební text pro cvičitele*. Praha: Asociace plaveckých škol.
- Sport Centrum Holešov. (2014). *Plavecký bazén, tobogán 44 m*. Retrieved 28. 12. 2014 from the World Wide Web:
<http://www.sport-centrum.info/?nSection=article&articleID=6>
- Svoboda, B. (2000). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Svozil, Z. (1997). *Učební postupy v plavání*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Švec, J. (1983). *Plavání na základní škole*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta.

World Health Organization. (2014). *Drowning*. Retrieved 21. 11. 2014 from the WorldWide Web: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs347/en/>

World Health Organization. (2014). *Mental health*. Retrieved 17. 10. 2014 from the World Wide Web: http://www.who.int/topics/mental_health/en/

11 TABULKY

Tabulka 1: Hodnotící škála plavecké úrovně

| | |
|--|---|
| 1. Potopení hlavy | |
| 3 body | potopení hlavy, provedeno zvolna, podřep, výdrž, počítat zvolna do pěti |
| 2 body | potopení hlavy, provedeno rychle, bez výdrže |
| 1 bod | neúplné potopení hlavy pod hladinu (oči nebo uši zůstávají nad vodou) |
| 2. Otevření očí pod hladinou | |
| 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 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 nebo vůbec provedeno |
| 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 nebo vůbec provedeno |
| 6. Kotoul ve vodě | |
| 3 body | provedeno přetočení vpřed, úplné přetočení podél příčné osy, zvolna |
| 2 body | provedeno přetočení vpřed s drobnými nedostatky |
| 1 bod | provedeno neúplné přetočení |
| 7. Splývání | |
| 3 body | odraz od stěny bazénu a splývání více jak 5 m |
| 2 body | odraz od stěny a splývání více jak 2 m |
| 1 bod | odraz od stěny a splývání bez výdrže |
| 8. Vynesení 2 předmětů (hokejový puk) z hloubky 1,3 m | |
| 3 body | vynesení 2 předmětů |
| 2 body | vynesení pouze 1 předmětu |
| 1 bod | vynesení nebylo úspěšné |
| 9. Skok do vody z okraje plaveckého bazénu | |
| 3 body | skok ze stoje nebo z podřepu střemhlav („po hlavě“) |
| 2 body | skok ze stoje nebo z podřepu („po nohách“) |
| 1 bod | vstup do vody nebyl proveden skokem ze stoje nebo z podřepu |
| 10. Uplavaná vzdálenost | |
| 3 body | 200 m, bez zjevných známek vyčerpání |
| 2 body | 25 m a více |
| 1 bod | 0 až 25 m |
| Plavecká úroveň | |
| Velmi dobrá | 30 - 27 |
| Pokročilá | 26 - 20 |
| Začátečnická | méně jak 20 bodů |

Tabulka 2: Vstupní test

| PLAVECKÁ ÚROVEŇ ŽÁKŮ | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--------|-----------------|
| | | Bodové ohodnocení jednotlivých plaveckých dovedností | | | | | | | | | | | |
| | třída | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | celkem | plavecká úroveň |
| Proband 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 23 | pokročilá |
| Proband 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 24 | pokročilá |
| Proband 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 28 | velmi dobrá |
| Proband 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 25 | pokročilá |
| Proband 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 22 | pokročilá |
| Proband 6 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 22 | pokročilá |
| Proband 7 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 23 | pokročilá |
| Proband 8 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 25 | pokročilá |
| Proband 9 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 24 | pokročilá |
| Proband 10 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 25 | pokročilá |
| Proband 11 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 23 | pokročilá |
| Proband 12 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 24 | pokročilá |
| Proband 13 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | začátečnická |
| Proband 14 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 17 | začátečnická |
| Proband 15 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 25 | pokročilá |
| Proband 16 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 11 | začátečnická |
| Proband 17 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 15 | začátečnická |
| Proband 18 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 22 | pokročilá |
| Proband 19 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 19 | začátečnická |
| Proband 20 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 23 | pokročilá |
| Proband 21 | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 18 | začátečnická |
| Proband 22 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 25 | pokročilá |

Pokračování tabulky

| | | Bodové ohodnocení jednotlivých plaveckých dovedností | | | | | | | | | | | |
|------------|-------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--------|-----------------|
| | třída | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | celkem | plavecká úroveň |
| Proband 23 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 16 | začátečnická |
| Proband 24 | 5 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 22 | pokročilá |
| Proband 25 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 27 | velmi dobrá |
| Proband 26 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 20 | pokročilá |
| Proband 27 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 26 | pokročilá |
| Proband 28 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 23 | pokročilá |
| Proband 29 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 23 | pokročilá |
| Proband 30 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 27 | velmi dobrá |
| Proband 31 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 22 | pokročilá |
| Proband 32 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 22 | pokročilá |
| Proband 33 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 25 | pokročilá |
| Proband 34 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 28 | velmi dobrá |
| Proband 35 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 26 | pokročilá |
| Proband 36 | 5 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 19 | začátečnická |
| Proband 37 | 5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 22 | pokročilá |
| Proband 38 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 28 | velmi dobrá |
| Proband 39 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 24 | pokročilá |
| Proband 40 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 26 | pokročilá |
| Proband 41 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 25 | pokročilá |
| Proband 42 | 5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 22 | pokročilá |
| Proband 43 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 23 | pokročilá |
| Proband 44 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 25 | pokročilá |

Pokračování tabulky

| | | Bodové ohodnocení jednotlivých plaveckých dovedností | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-----------------|
| | třída | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | celkem | plavecká úroveň |
| Proband 45 | 5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 24 | pokročilá |
| Proband 46 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 27 | velmi dobrá |
| Proband 47 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 24 | pokročilá |
| Proband 48 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 24 | pokročilá |
| Proband 49 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 18 | začátečnická |
| Proband 50 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 24 | pokročilá |
| Proband 51 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 19 | začátečnická |
| Proband 52 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 23 | pokročilá |
| Proband 53 | 5 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 18 | začátečnická |
| Proband 54 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 27 | velmi dobrá |
| Suma | | 153 | 131 | 132 | 134 | 128 | 94 | 139 | 113 | 127 | 73 | 1224 | |
| Úspěšnost % | | 94,44 | 80,86 | 81,48 | 82,72 | 79,01 | 58,02 | 85,80 | 69,75 | 78,40 | 45,06 | 75,56 | |

Tabulka 3: Výstupní test

| PLAVECKÁ ÚROVEŇ ŽÁKŮ | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--------|-----------------|
| | | Bodové ohodnocení jednotlivých plaveckých dovedností | | | | | | | | | | | |
| | třída | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | celkem | plavecká úroveň |
| Proband 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 28 | velmi dobrá |
| Proband 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 29 | velmi dobrá |
| Proband 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 29 | velmi dobrá |
| Proband 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 29 | velmi dobrá |
| Proband 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 26 | pokročilá |
| Proband 6 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 27 | velmi dobrá |
| Proband 7 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 29 | velmi dobrá |
| Proband 8 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | velmi dobrá |
| Proband 9 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 27 | velmi dobrá |
| Proband 10 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 26 | pokročilá |
| Proband 11 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 27 | velmi dobrá |
| Proband 12 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 27 | velmi dobrá |
| Proband 13 | 5 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 17 | začátečnická |
| Proband 14 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 20 | pokročilá |
| Proband 15 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 27 | velmi dobrá |
| Proband 16 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 23 | pokročilá |
| Proband 17 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 23 | pokročilá |
| Proband 18 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 27 | velmi dobrá |
| Proband 19 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 23 | pokročilá |
| Proband 20 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 25 | pokročilá |
| Proband 21 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 25 | pokročilá |
| Proband 22 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 27 | velmi dobrá |

Pokračování tabulky

| | | Bodové ohodnocení jednotlivých plaveckých dovedností | | | | | | | | | | | |
|------------|-------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--------|-----------------|
| | třída | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | celkem | plavecká úroveň |
| Proband 23 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 25 | pokročilá |
| Proband 24 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 28 | velmi dobrá |
| Proband 25 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 28 | velmi dobrá |
| Proband 26 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 26 | pokročilá |
| Proband 27 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | velmi dobrá |
| Proband 28 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 27 | velmi dobrá |
| Proband 29 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 28 | velmi dobrá |
| Proband 30 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 29 | velmi dobrá |
| Proband 31 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 27 | velmi dobrá |
| Proband 32 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 26 | pokročilá |
| Proband 33 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 29 | velmi dobrá |
| Proband 34 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 29 | velmi dobrá |
| Proband 35 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 28 | velmi dobrá |
| Proband 36 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 25 | pokročilá |
| Proband 37 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 27 | velmi dobrá |
| Proband 38 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | velmi dobrá |
| Proband 39 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 26 | pokročilá |
| Proband 40 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 28 | velmi dobrá |
| Proband 41 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 28 | velmi dobrá |
| Proband 42 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 26 | pokročilá |
| Proband 43 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 27 | velmi dobrá |
| Proband 44 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 29 | velmi dobrá |

Pokračování tabulky

| | | Bodové ohodnocení jednotlivých plaveckých dovedností | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-----------------|
| | třída | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | celkem | plavecká úroveň |
| Proband 45 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 28 | velmi dobrá |
| Proband 46 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | velmi dobrá |
| Proband 47 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 27 | velmi dobrá |
| Proband 48 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 26 | pokročilá |
| Proband 49 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 26 | pokročilá |
| Proband 50 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 27 | velmi dobrá |
| Proband 51 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 27 | velmi dobrá |
| Proband 52 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 28 | velmi dobrá |
| Proband 53 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 23 | pokročilá |
| Proband 54 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | velmi dobrá |
| Suma | | 162 | 145 | 158 | 155 | 152 | 114 | 159 | 135 | 154 | 115 | 1449 | |
| Úspěšnost % | | 100 | 89,51 | 97,53 | 95,68 | 93,83 | 70,37 | 98,15 | 83,33 | 95,06 | 70,99 | 89,44 | |

12 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Povinnosti žáků při plavecké výuce z hlediska bezpečnosti a hygieny

Příloha 2: Rozvrh hodin pro jednotlivé základní školy ve školním roce 2014/2015

Příloha 3: Metodika základního plaveckého výcviku

Příloha 4: Poučení o záchraně tonoucího

Příloha 5: Mokrý vysvědčení

Příloha 6: Anketa ke zjištění znalostí z oblasti bezpečnosti a záchrany tonoucího

Příloha 1: Povinnosti žáků při plavecké výuce z hlediska bezpečnosti a hygieny



POVINNOSTI ŽÁKŮ PŘI PLAVECKÉ VÝUCE Z HLEDISKA BEZPEČNOSTI A HYGIENY

1. Do prostoru šaten, sprch a bazénu je přístup bez doprovodu zakázán.
2. Po příchodu do šaten se každý žák vyzuje a boty uloží pod lavičku, která je v prostoru vyhrazeném pro přezouvání. V šatně se každý žák převlékne, věci uloží do skříňky, připraví si plavky, ručník a mýdlo a vyčká pokynu pedagogického doprovodu.
3. Před osprchováním jde každý žák na WC. Sprchuje se bez plavek. Po osprchování se oblékne do plavek a vyčká pokynu pedagogického doprovodu.
4. Po příchodu do prostoru bazénu jde každý žák za svým cvičitelem, který mu byl v úvodní hodině přidělen. Věci uloží na horní patro lavičky u přítomné plavecké dráhy. Do prostoru bazénu je zakázáno přinášet jídlo a pití!
5. Při výuce žáci z důvodu bezpečnosti nesmí mít žádné řetízky, náramky, náušnice, hodinky apod. Výuky se nesmí zúčastnit žák s vyrážkami, nakažlivými nemocemi, horečkou a zánětem očních spojivek. Žáci, kteří se výuky nezúčastňují, ale jsou přítomni, musí být převlečeni do sportovního oděvu.
6. Výuková lekce začíná a končí nástupem žáků. Do vody žáci vstupují pouze na pokyn vyučujícího a v průběhu lekce dbají jeho pokynů! Při výuce není dovoleno používat plavecké brýle. V ojedinělých případech může cvičitel povolit výjimku.
7. Do vody je zakázáno plivat, močit nebo jiným způsobem ji znečišťovat.
8. V celém prostoru bazénu, sprch a šaten je zakázáno běhat a pohybovat se způsobem ohrožujícím bezpečnost svou nebo jiných osob!
9. Potřebuje-li žák z nutných důvodů odejít z výuky (WC, nevolnost apod.), uvědomí svého cvičitele. Na WC žáka doprovodí pedagogický doprovod, který je po celou dobu výuky přítomen.
10. Po skončení výuky se žáci osprchují, důkladně osuší, v šatnách obléknou a podle pokynů pedagogického doprovodu ze šaten odcházejí.

Příloha 2: Rozvrh hodin pro jednotlivé základní školy ve školním roce 2014/2015

SPORT CENTRUM HOLEŠOV, ul. Tovární

Rozvrh hodin

I. Turnus 8. 9. 2014 - 5. 12. 2014

| | 8:15 | 8:30 | 8:45 | 9:00 | 9:15 | 9:30 | 9:45 | 10:00 | 10:15 | 10:30 | 10:45 | 11:00 | 11:15 | 11:30 | 11:45 | 12:00 | 12:15 | 12:30 | 12:45 | 13:00 | 13:15 | 13:30 |
|----|----------------------|------|---------------------|------|------|------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Po | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Út | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| St | 1. ZŠ Holešov 65 | | 1. ZŠ Holešov 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Čt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pá | ZŠ Prusinovice 25 | | | | | | ZŠ Kostelec cca 55 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 8:15 | 8:30 | 8:45 | 9:00 | 9:15 | 9:30 | 9:45 | 10:00 | 10:15 | 10:30 | 10:45 | 11:00 | 11:15 | 11:30 | 11:45 | 12:00 | 12:15 | 12:30 | 12:45 | 13:00 | 13:15 | 13:30 |

SPORT CENTRUM HOLEŠOV, ul. Tovární

Rozvrh hodin

II. Turnus 8. 12. 2014 - 13. 3. 2015

| | 8:15 | 8:30 | 8:45 | 9:00 | 9:15 | 9:30 | 9:45 | 10:00 | 10:15 | 10:30 | 10:45 | 11:00 | 11:15 | 11:30 | 11:45 | 12:00 | 12:15 | 12:30 | 12:45 | 13:00 | 13:15 | 13:30 | |
|----|--|------|------|---------------------|------|------|------|--|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| Po | | | | | | | | ZŠ Ludslavice 30 MŠ Ludslavice 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Út | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| St | 1. ZŠ Holešov 65 | | | 1. ZŠ Holešov 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Čt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pá | ZŠ Martinice 30 ZŠ Přílepy 30 | | | | | | | | ZŠ Rusava 15 ZŠ Slavkov 25 MŠ Rusava + MŠ Slavkov | | | | | | | | | | | | | | |
| | 8:15 | 8:30 | 8:45 | 9:00 | 9:15 | 9:30 | 9:45 | 10:00 | 10:15 | 10:30 | 10:45 | 11:00 | 11:15 | 11:30 | 11:45 | 12:00 | 12:15 | 12:30 | 12:45 | 13:00 | 13:15 | 13:30 | |

SPORT CENTRUM HOLEŠOV, ul. Tovární

Rozvrh hodin

III. Turnus 16. 3. - 19. 6. 2015

| | 8:15 | 8:30 | 8:45 | 9:00 | 9:15 | 9:30 | 9:45 | 10:00 | 10:15 | 10:30 | 10:45 | 11:00 | 11:15 | 11:30 | 11:45 | 12:00 | 12:15 | 12:30 | 12:45 | 13:00 | 13:15 | 13:30 | | |
|-----------|-------------------------------------|------|------|------|------|------|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|
| Po | 2. ZŠ Holešov 37 | | | | | | ZŠ Loukov 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | MŠ Prusinovice 20 | | | | | | MŠ Hulín - 2 skupiny 35 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Hulín od 27. 4. - jenom 8 lekcí !!! | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Út | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| St | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Čt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pá | ZŠ Žeranovice 30 | | | | | | MŠ Havlíčkova 45 | | | | | | MŠ Martinice 13 | | | | | | | | | | | |
| | MŠ Žeranovice 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 8:15 | 8:30 | 8:45 | 9:00 | 9:15 | 9:30 | 9:45 | 10:00 | 10:15 | 10:30 | 10:45 | 11:00 | 11:15 | 11:30 | 11:45 | 12:00 | 12:15 | 12:30 | 12:45 | 13:00 | 13:15 | 13:30 | | |

Příloha 3: Metodika základního plaveckého výcviku



Metodická řada – základní plavecká výuka

ZÁKLADNÍ PLAVECKÁ VÝUKA I. DRUŽSTVO

1. Seznámení s prostředím, poučení o zásadách bezpečnosti a hygieny, rozdělení do družstev, záznam počátečních dovedností.
2. D (okraj - důraz na výdech a oči), S (okraj – v poloze na břiše i na zádech, s odrazem), odpočinková poloha, KN a ZN (okraj, s deskou), skoky se zanořením.
3. R (2x libovolně), D, S, odpočinková poloha, KN a ZN (s deskou, bez desky, střídání poloh), PN (sucho, okraj, s velkou deskou, s deskou, záda – vnímání šlapek), lovení předmětů.
4. R (3x libovolně), D, S, KN, ZN, PN (s deskou a nudlí, s deskou), PP (sucho, okraj, na velké desce, s nudlí), šípka (z dřepu, z kleku, podřepu), lovení předmětů skokem.
5. R (3x libovolně), D, S, odpočinková poloha, KN, ZN, PN (s deskou, samostatně), PP (s nudlí), PS (sucho, s nudlí – důraz na vysplývání), šlapání vody, zanoření (kachní ponor), lovení předmětů.
6. R (3x libovolně), D, S, odpočinková poloha, PN (různá cvičení), PS (s nudlí, samostatně), KN a ZN (s deskou – paže různé polohy), ZP (sucho), ZS (paže se dobíhají – důraz na správnou polohu), lovení skokem, běhání po velkých deskách.
7. R (3x libovolně), S, KN (přetáčení na bok), PN (opak. – cvičení ve ztížených podmínkách), PS, ZS, plavání pod vodou (samostatně, s vylovením předmětu), štafety (využití prvků PS).
8. R (3x libovolně), PN, KN, KP (sucho), KS (na jeden nádech – otočka na záda), lovení více předmětů (na jeden nádech).
9. R (3x libovolně), PS, ZS, KS (dobíhaný kraul s destičkou – důraz na dýchání), PN (různá cvičení), skoky (s překážkami).
10. Opakování formou soutěživých her, překážkové dráhy.
11. R (4x PS), KS a ZS, branné plavání (s břemenem, v oblečení), akrobacie ve vodě, skoky.
12. R (4x ZS, PS), ZS, KS (paže se dobíhají), Z (odraz), simulace pádu pod led.
13. R (3x PS), PN (opak., nová cvičení), KN (s deskou, přetáčení), PS (nácvik dýchání).
14. R (3x libovolně), ZN, KN, KS (dýchání), plavání ve ztížených podmínkách.
15. R (3x KS), KN, KS, štafety (využití prvků PS, KS), lovení předmětů, skoky.
16. R (3x libovolně), ZS, delfínové vlnění (na hladině, pod vodou), hry s deskami.
17. R (4x PS), PN, PR, PS, vodní pólo.
18. R (3x libovolně), souhrnné opakování, poučení o záchranně tonoucího.
19. R (libovolně), přezkoušení plaveckých dovedností, hry.
20. Dozkoušení nepřítomných žáků, hry, tobogán, volné plavání, předání mokrého vysvědčení.



ZÁKLADNÍ PLAVECKÁ VÝUKA II. DRUŽSTVO

1. Seznámení s prostředím, poučení o zásadách bezpečnosti a hygieny, rozdělení do družstev, záznam počátečních dovedností.
2. D (okraj – důraz na výdech a oči), orientace nad a pod vodou, S (okraj – s pomůckou, bez pomůcky v poloze na břiše i na zádech, s odrazem), odpočinková poloha, skoky se zanořením.
3. D a S, odpočinková poloha (paže do vzpažení), KN a ZN (sucho, s deskou, střídání poloh).
4. D, S, KN a ZN (s deskou, bez desky), PN (sucho, okraj), lovení předmětů, volné plavání.
5. R (1x libovolně), D, S (odraz se zanořením), PN (sucho, okraj, velká deska), šlapání vody, šipka (z dřepu, z kleku, podřepu), běh po velkých deskách.
6. R (1x libovolně), D, S, PN (okraj, s deskou, záda – vnímání šlapek), KN a ZN (různá cvičení, přetáčení na bok), PP (sucho, okraj, s nudlí), kachní ponor, lovení předmětů.
7. R (1x libovolně), D, S, KN, ZN, PN, PS (sucho, s nudlí – důraz na vysplývání), plavání pod vodou, šipka (opak., ze stoje).
8. R (1x libovolně), S, PS (opak., dýchání – foukání balónek před sebou), ZS (paže se dobíhají – důraz na správnou polohu), branné plavání (s břemenem, v oblečení), skoky.
9. R (1x libovolně), KN (s deskou, přetáčení na bok), ZN, PN, PS, ZS, KP (na suchu), hry, volné plavání.
10. Opakování formou soutěživých her, překážkové dráhy.
11. R (1x libovolně), PS (opak. – důraz na vysplývání, dýchání), KS (mlýnské kolo – na jeden nádech), akrobacie ve vodě, skoky.
12. R (2x PS), ZS (s nudlí, bez nudle), PN (okraj, s deskou, záda, střídání rychlosti temp), skoky, štafety, lovení předmětů.
13. R (3x libovolně), KN, PS (různá cvičení), PS (dýchání), akrobacie ve vodě.
14. R (3x libovolně), plavání ve ztížených podmínkách, překážková dráha, kachní ponor, vodní pólo.
15. R (3x PS, ZS, libovolně), PS, štafety (využití prvků PS), lovení předmětů, skoky.
16. R (4x – 2x PS, 2x ZS), ZS (různá cvičení), delfínové vlnění (na hladině, pod vodou), PN, podplouvání překážek.
17. R (4x libovolně), PS, překážkové dráhy, šipka, skoky, lovení předmětů.
18. R (3x libovolně), souhrnné opakování, poučení o záchranně tonoucího.
19. R (libovolně), přezkoušení plaveckých dovedností, hry.
20. Dozkoušení nepřítomných žáků, hry, tobogán, volné plavání, předání mokrého vysvědčení.



ZÁKLADNÍ PLAVECKÁ VÝUKA III. DRUŽSTVO

1. Seznámení s prostředím, poučení o zásadách bezpečnosti a hygieny, rozdělení do družstev, záznam počátečních dovedností.
2. Hry pro seznámení s vodou, orientace ve vodě nad a pod vodou, D (okraj – důraz na výdech a oči), S (u okraje – s pomůckou, bez pomůcky v poloze na břiše i na zádech, samostatné vznášení, s odrazem), skoky a pády do vody z okraje bazénu.
3. D, S (s pomůckou, s dopomocí, samostatně), PN (sucho, okraj), skoky s využitím pomůcek.
4. D, S (s dopomocí, samostatně), odpočinková poloha s využitím pomůcek, ZN (sucho, okraj, s deskou), šipka (ze sedu, z dřepu, z kleku), lovení předmětů (s pomůckou).
5. D, S, KN (sucho, okraj, s deskou), PN (okraj, na velké desce, s deskou a nudlí), šipka (opak., ze stoje).
6. D, S (samostatně, s KN), ZN, PN (s deskou, záda – vnímání šlapek), PP (sucho, okraj, na velké desce, s nudlí), skoky a pády.
7. D, S, odpočinková poloha (s pomůckou, bez pomůcky), KN (dýchání – nádech dopředu), PN (různá cvičení), PP (s nudlí, s deskou), lovení předmětů (s pomůckou, bez pomůcky).
8. D, S, PN, PP, PS (sucho, s nudlí – důraz na vysplývání), štafety (využití prvků PS).
9. D, S, odpočinková poloha, plavání pod vodou, šipka (z dřepu a ze stoje s vysplýváním).
10. Opakování formou soutěživých her, překážkové dráhy.
11. D, S, KN, ZN, PN, plavání pod vodou (samostatně, s lovením), skoky.
12. KN, ZN, PN, PS (různá cvičení), akrobacie ve vodě, volné plavání.
13. R (1x libovolně), PS, skoky a pády (s využitím pomůcek).
14. R (1x libovolně), PS (dýchání), štafety (využití prvků PS), branné plavání (s břemenem, v oblečení).
15. R (10 min. libovolně s pomůckou nebo bez pomůcky – procvičení fyzické zdatnosti), plavání pod vodou, akrobacie ve vodě, překážkové dráhy, šipka.
16. R (15 min. libovolně s pomůckou nebo bez pomůcky – procvičení fyzické zdatnosti), PS, simulace pádu pod led, lovení předmětů.
17. R (2x libovolně), D, S, PN, hry.
18. R (2x libovolně), souhrnné opakování, poučení o záchranně tonoucího.
19. R (libovolně), přezkoušení plaveckých dovedností, hry.
20. Dozkoušení nepřítomných žáků, hry, tobogán, volné plavání, předání mokrého vysvědčení.

Příloha 4: Poučení o záchraně tonoucích



Poučení o záchraně tonoucích

ZÁCHRANA

1. Rozdíl mezi plaváním v bazénu nebo na koupališti a plaváním na otevřené vodě z hlediska bezpečnosti.

Zásady pro bezpečné koupání:

- Nechodit do vody příliš rozežhátí, ovlažít okolí srdce, čela a zátylku.
- Nechodit do vody příliš najezení, ale ani ne hladoví.
- Nepřeceňovat své síly.

Bazén vs. otevřená voda:

- Koupu-li se v bazénu, vždy vidím na všechny okraje, vždy je přítomen plavčík a vždy vidím až na dno.
- Koupu-li se na otevřené vodě (rybník, přehrada), voda je zakalená a nevidím na dno, nemůžu tedy vědět, zda ze dna netrčí kus skály nebo kámen. NESKÁKAT!

2. Rozdíl mezi dopomocí unavenému plavci a záchranou tonoucích.

Tonoucí:

- Plácá kolem sebe bezhlavě rukama, křičí a není schopen komunikace.
- Nikdy nezachraňujeme, voláme dospělého nebo 112 a hodíme plovoucí předmět.
- **VLASTNÍ BEZPEČNOST VŽDY NA PRVNÍM MÍSTĚ!**

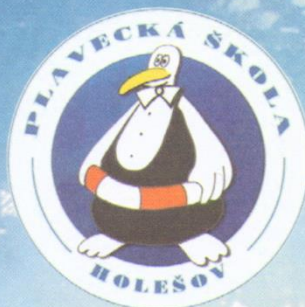
Unavený plavec:

- Je vyčerpaný, ale schopen komunikace.
- Pomáhající plave prsa a unavený se ho drží za ramena, pomáhá kopáním nohou. Nevýhodou špatná komunikace, pomáhající nemůže sledovat psychický stav unaveného.
- Plavu-li sám a jsem vyčerpaný, lehnu na záda, načerpám síly a plavu dál.

3. Skok do neznámé vody

- Placák s nakročením nebo přednožením skrčmo.
- Způsob skoku musí minimalizovat nebezpečí úrazu, nevíme co je pod hladinou.
- Cílem skoku je zachování orientace, hlava se nesmí dostat pod hladinu.

SPORT CENTRUM HOLEŠOV
Plavecká škola



MOKRÉ VYSVĚDČENÍ

Příjmení a jméno

škola

Žák/yně dosáhl/a úrovně:



Umí:

- Splývat na břiše
- Splývat na zádech
- Plavat pod vodou
- Dýchat do vody
- Skákat do vody
- Lovit předměty

- Uplave..... m

V Holešově

.....

Příloha 6: Anketa ke zjištění znalostí z oblasti bezpečnosti a záchrany tonoucího

Milí žáci,

tímto bych Vás chtěl požádat o vyplnění následující ankety. Anketa je součástí výzkumné části mé bakalářské práce, je zcela anonymní a slouží ke zjištění stavu vašich znalostí v oblasti bezpečnosti u vody a záchrany tonoucího. Předem děkuji za Váš čas a ochotu věnovanou vyplnění ankety.

Pokyny:

- U odpovědi, kterou chcete označit jako správnou, zakroužkujte příslušné písmenko.
- Správná je vždy pouze jedna odpověď.

1. Jaké číslo voláme pro přivolání záchranné služby?

- a) 158
- b) 112 nebo 155
- c) 150 nebo 212

2. Jak poznám tonoucího (topícího se) člověka?

- a) Bezhlavě kolem sebe plácá rukama, křičí, není schopný komunikovat.
- b) Je schopný komunikovat, ale bez pomoci ke břehu nedoplave.
- c) Plave a jeho rychlost plavání se zvyšuje.

3. Vidím-li tonoucího jak se zachovám?

- a) Skočím pro něj, protože umím plavat a tonoucí mě nemůže utopit.
- b) Nedělám nic, protože tonoucího neznám.
- c) Volám dospělého nebo 112. Je-li v mé blízkosti plovací předmět, hodím jej tonoucímu.

4. Plavu sám a jsem vyčerpaný, co udělám?
 - a) Lehnu na záda, odpočinu si, načerpám síly a plavu dál.
 - b) Začnu plavat rychleji.
 - c) Lehnu na břicho, odpočinu si, načerpám síly a plavu dál.

5. Jaké nebezpečí hrozí při skákání do neznámé vody (jezera nebo přehrady)?
 - a) Nevidím na dno a nemůžu vědět, zda ze dna netrčí kus skály nebo kámen o který bych se mohl poranit.
 - b) Žádné nebezpečí nehrozí.
 - c) Jezero je příliš hluboké.

6. Rozhodli jste se s kamarádem plavat na ostrůvek uprostřed jezera, jste plni sil, ale kamarád již v půli cesty nemůže. Jak mu pomůžete?
 - a) Nemůžu pomoci.
 - b) Kamarád mě chytne za ramena, natáhne ruce a já s ním plavu prsa ke břehu.
 - c) Kamarád mě chytne za nohy, natáhne ruce a já s ním plavu prsa ke břehu.

7. Jaké zásady platí pro koupání v létě na koupališti nebo v přehradě?
 - a) Do vody nechodím příliš rozehřátý ani najedený, vždy se nejprve ovlažím. Nikdy nepřeceňuji své síly.
 - b) Do vody chodím zásadně rozehřátý a plně najedený. Plavat co nejdále je dobrý nápad.
 - c) Do vody chodím vždy úplně oblečený.

8. Jaký úkol má skok do neznámé vody?
 - a) Cílem skoku je potopení hlavy. Skok zvyšuje nebezpečí úrazu.
 - b) Cílem skoku je minimalizovat nebezpečí úrazu, hlava se nesmí dostat pod vodu.
 - c) Cílem je, aby voda vystříkla co nejvýše.

