

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

Výuka plavání v plavecké škole Olomouc 2011/2012

Diplomová práce  
(Bakalářská práce)

Autor: Veronika Lovecká

Tělesná výchova a sport  
Vedoucí práce: Mgr. Jiří Dub  
Olomouc 2011/2012

## **Bibliografická identifikace**

<b>Jméno a příjmení autora:</b>	Veronika Lovecká
<b>Název bakalářské práce:</b>	Výuka plavání v plavecké škole Olomouc
<b>Pracoviště:</b>	Katedra sportu
<b>Vedoucí:</b>	Mgr. Jiří Dub
<b>Rok obhajoby:</b>	2012

## **Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá výukou plavání dětí v mateřských školách a výukou dětí na prvním stupni základních škol v plavecké škole Olomouc. Jedním z úkolů bakalářské práce bylo popsat organizaci plavecké výuky a počty dětí navštěvující plaveckou výuku a zjistit jakou zvládnou uplavat vzdálenost v jednotlivých třídách základní školy po absolvování plavecké výuky.

**Klíčová slova:** Plavání, plavecká výuka, plavecký způsob, prsa.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

<b>Author's first name and surname:</b>	Veronika Lovecká
<b>Title of the master's thesis:</b>	Swimming lessons in school in Olomouc
<b>Department:</b>	Department of Sport
<b>Supervisor:</b>	Mgr. Jiří Dub
<b>The year of presentation:</b>	2012

**Abstract:**

The thesis deals with swimming teaching of the kindergarten children and the basic school children in the swimming school Olomouc. One of the tasks of the thesis was to describe the organization of the swimming lecture and to evaluate the number of the children attending this lectures and also to find out which distance are they able to swim in particular classes of the basic school after completing the attendance of the swimming lectures..

**Keywords:** Swimming, swimming lesson, swimming style, breaststroke.

I agree with lending of my bachelor thesis within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 5.9 2012

.....

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Jiřímu Dubovi za pomoc při zpracování bakalářské práce a za cenné rady, které mi poskytl.

V Olomouci dne 5.9 2012

.....

## OBSAH

1	ÚVOD .....	8
2	PŘEDHLED POZNATKŮ.....	9
2.1	Preference plaveckého způsobu.....	9
2.2	Technika plaveckého způsobu prsa .....	10
2.2.1	Technika prsového kopu .....	10
2.2.2	Technika prsového pažní .....	12
2.2.3	Technika prsové souhry a dýchání .....	12
2.2.4	Nejčastější chyby, korekce a nácvik .....	13
2.3	Didaktické postupy v plavání .....	16
2.4	Význam plavání .....	18
2.5	Vliv vodního prostředí na organizmus člověka.....	19
2.6	Struktura výcvikové jednotky.....	20
2.7	Prostředí plaveckého bazénu .....	20
2.8	Organizace plavecké výuky v plavecké škole Olomouc.....	21
2.8.1	Učební plán plavecké školy.....	22
2.8.2	Učební plán předškolního plavání .....	23
2.9	Základní plavecké dovednosti .....	25
2.9.1	Dýchání .....	25
2.9.2	Splývání .....	26
2.9.3	Pády a skoky.....	27
2.9.4	Orientace ve vodě, pocit vody.....	27
2.10	Nadlehčovací pomůcky .....	28
3	CÍLE.....	30
3.1	Cíl práce .....	30
3.2	Dílčí cíle .....	30

4	METODIKA.....	31
4.1	Metoda pozorování .....	31
4.2	Popisný výzkum .....	31
4.3	Metoda pro získávání a zpracování dat.....	31
5	VÝSLEDKY A DISKUZE .....	33
5.1	Výuka z mého pohledu coby cvičitele plavání.....	33
5.2	Hodnocení průběhu prvního pololetí 1. -5. třídy základních škol.....	34
5.2.1	První třída základních škol, první pololetí .....	34
5.2.2	Druhá třída základních škol, první pololetí.....	35
5.2.3	Třetí třída základních škol, první pololetí.....	36
5.2.4	Čtvrtá a pátá třída základních škol, první pololetí.....	36
5.3	Druhé pololetí základních škol.....	37
5.3.1	První třída základních škol, druhé pololetí .....	37
5.3.2	Druhá třída základních škol, druhé pololetí .....	38
5.3.3	Třetí třída základních škol, druhé pololetí .....	38
5.3.4	Čtvrtá a pátá třída základních škol, druhé pololetí .....	39
5.4	Počet dětí ve výuce plavání v 1. pololetí, roku 2011/2012 .....	39
5.5	Počet dětí ve výuce plavání 2. pololetí, roku 2011/2012 .....	40
5.6	Počty dětí navštěvující výuku ve školním roce 2011/2012.....	40
7	ZÁVĚR .....	41
8	SOUHRN .....	42
9	SUMMARY .....	43
10	REFERENČNÍ SEZNAM.....	44
11	PŘÍLOHY.....	46

# 1 ÚVOD

Již od útlého věku jsem se věnovala plavání. Postupem času jsem začala získávat zkušenosti i v oblasti trenérské. Začala jsem vést kurzy pro neplavce. Na vysoké škole jsem získala příležitost pracovat v plavecké škole Olomouc. Je to pro mě velká zkušenost a také získání nových poznatků v oblasti plavání.

Tématem této bakalářské práce je výuka plavání v plavecké škole Olomouc, která je zaměřena především na plavecký způsob prsa u dětí předškolního věku a dětí na prvním stupni základní školy. Cílem práce je seznámit s výukou plavecké školy Olomouc a vyučovacími metodami. Dále bych se chtěla zaměřit na nejčastější chyby, které děti dělají při výuce plavání. A zhodnotit jejich plavecké výkony vyhodnotit docházku ve školním roce 2011/2012.

„Plavání patřilo k základním dovednostem již v prvobytně pospolné společnosti, jako běh, chůze a lezení. Ve starém Řecku bylo plavání jeden ze základních vyučovacích předmětů na gymnáziích. Každý kdo neuměl číst a plavat byl považován za nevzdělance. Například Platón ve svých „Zákonech“ táže: „Mohou lidé, kteří podle přísloví – neumějí číst ani plavat, zastávat nějaký úřad?“ (Hoch et al, 1987, 12).

Plavání je velice důležité pro náš duševní a fyzický rozvoj. Jedná se o pohybovou činnost, která upevňuje lidské zdraví. „Pohyb ve vodě a plavání má velký význam jako prostředek při některých poruchách pohybového aparátu“ (Hoch, 1959, 7).



## 2 PŘEDHLED POZNATKŮ

Bakalářská práce se zabývá výukou plavání v plavecké škole Olomouc. V této kapitole se budu věnovat preferenci plaveckého způsobu, didaktice plavecké výuky, didaktice plaveckého způsobu prsa, významu plavání a základním plaveckým dovednostem.

### 2.1 Preference plaveckého způsobu

Jaký plavecký způsob zvolit u začínajícího plavce? To je otázka, na kterou by rádo znalo odpověď spousta trenérů či rodičů, kteří chtějí naučit své dítě plavat.

Z výsledků šetření bakalářské práce Sandry Jančové (2012) vyplývá, že 41 % plaveckých škol v České republice vyučuje jako první plavecký způsob znak, 36 % plavecký způsob prsa a 23 % kraul.

„V Americe a Austrálii preferují začínat plaveckým způsobem kraul, eventuálně základní znak s pohybem paží podél boků. S prsovým způsobem a způsobem motýlek bychom se setkali téměř výhradně v plaveckém sportovním tréninku“ (Čechovská, 2008, 28). Každý z trenérů má svůj názor podložený svojí filozofií, ale jednoznačná odpověď, který plavecký způsob by měl být ten první, není. Každé dítě je jedinečná osobnost, a proto potřebuje individuální a originální přístup, nejen u nácviku plaveckých dovedností.

Z vlastního pozorování můžu usoudit, že každé dítě má sklon k jinému plaveckému způsobu. Někomu jdou lépe kraulové nebo znakové nohy, jinému zase prsové. Jisté ale je, že vzhledem k individualitě každého z nás je důležité, aby trenér nebo rodič, který se snaží naučit dítě plavat, přistupoval k danému jedinci s trpělivostí, ale i originálním přístupem pro odstranění ať už strachu z vody, nebo vyladění chyb při pokusech plavat.

Čím jsou děti mladší, tím jednodušší bude jejich přizpůsobení se vodnímu prostředí, ale také musíme počítat s tím, že si mnohé věci nebudou umět představit, protože jejich pohybové zkušenosti jsou malé.

V plavecké škole Olomouc se vyučuje pouze plavecký způsob prsa. A to z důvodu lepší orientace ve vodě a jednoduššího dýchání. Jinak je plavecký způsob prsa složitý z hlediska jeho nácviku dílčích pohybů a obtížné souhry.

Myslím, že základem, proto aby se dítě naučilo plavat je, aby zvládlo základní plavecké dovednosti. A poté se začalo s výukou. Volila bych kraul nebo znak. Pro děti je jednodušší naučit se střídavě kopat nohama.

## **2.2 Technika plaveckého způsobu prsa**

Jedná se o nejstarší plavecký způsob, který svým provedením připomíná plavání žáby. V rekreačním plavání je nejvyhledávanějším způsobem, ale co se rychlosti týče nejpomalejším. „Plavecký způsob prsa je náročný na časoprostorovou orientaci a na úroveň pohybové koordinace žáků. Způsob umožňuje dobrou orientaci plavce na vodní ploše a za předpokladu ekonomické činnosti i možnost vytrvalého plavání na delší vzdálenost. Pohyby horních a dolních končetin jsou současné a symetrické“ (Bělková et al, 1998, 12).

„Plavec leží ve vodě na prsou a pohybuje se současnými záběry paží a nohou, které v koordinaci pohybů pracují střídavě. Hlava je ponořená ve vodě a při nádechu se zvedá z vody“ (Macejková, 2005, 106). Hnací silou plaveckého způsobu prsa je tedy záběr dolních končetin.

„Závodní technika se postupně vyvíjela. K velkým změnám došlo ve druhé polovině 80. let dvacátého století vlivem úprav v plaveckých pravidlech, které umožnily plavcům udržovat v průběhu pohybového cyklu hydrodynamickou polohu. Plavci dnes nemusejí hlídat potopení hlavy. Pravidla nařizují v průběhu každého pohybového cyklu protnout hladinu částí těla (hlavou) tak, aby nebylo možné plavat zcela pod hladinou. Po startovním skoku a po obrátkách se může provést jeden celý pohybový cyklus a zahájit další cyklus pod hladinou. Struktura tohoto pohybového cyklu je odlišná od plavání na hladině“ (Čechovská & Miler, 2008, 56).

„Změna techniky ovlivnila nejen výkonnost vrcholových plavců, ale i didaktiku prsou. I ve výuce se snažíme o co nejefektivnější způsob plavání, takový, při kterém využíváme svou energii co nejlépe. Závodní technika by však nebyla zcela dostupná pro mladší děti nebo osoby s nižší tělesnou zdatností, proto se snažíme učit prsařskou techniku respektující zásady symetrie pohybů a přibližující se závodní technice průběhem záběrových pohybů končetin a koordinací mezi pažemi a dýcháním“ (Čechovská & Miler, 2008, 56).

### **2.2.1 Technika prsového kopu**

„Pohyby dolních končetin jsou současné a symetrické. Jejich provedení je obtížné“ (Čechovská & Miler, 2008, 60).

Pohybu noh tvoří fáze splývání, přitahování – skrčování a záběrová fáze – prsový kop. Ve fázi splývání jsou nohy natažené a záběrové svaly uvolněné. Může začít nový pohyb nohou.

„Na začátku přitahování jsou chodidla v normální poloze směrem nahoru, až když skončí přitahování nohou, vytáčejí se chodidla a prsty ven (patami k sobě) a současně se dorzálně ohnou. Takto mohou nohy zatláčet vodu vnitřní stranou stehna a chodidla. Přitahování proto může být prudké, silné a příliš rychlé, čímž by se podstatně zvyšoval odpor při plavání. Nohy je třeba přitahovat tak rychle, aby se nenarušil rytmus celkového pohybu. Přitahování nohou je přípravnou fází na vlastní záběr nohou“ (Macejková, 2005, 107).

„Dráha záběrových ploch se odlišuje určitou složitostí od ostatních způsobů. Téměř vertikální pohyb chodidel nahoru na začátku přípravné fáze (skrčování) se vykonává mírně, a však příčné toky vody vznikající v tomto okamžiku pohybu vyvolávají vždy citelné brzdění. Z výchozího postavení po přitáhnutí nohou nastává aktivní fáze – kop nohou kruhovým pohybem směrem dozadu, ven, až jsou nohy znovu natažené a snožené. Pokrčení v kyčelním a kolením kloubu se postupně rychle zmenšuje a nohy se natahují společně s chodidly. Švihovým pohybem nohou se ukončuje pohyb dozadu. Prsový kop je 2–3 krát rychlejší než přitahování“ (Macejková, 2005, 108).



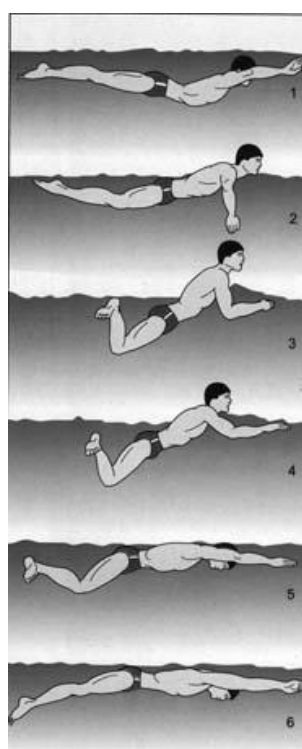
Obrázek 1: Technika prsových nohou (upraveno podle Čechovská & Miler, 2008)

### 2.2.2 Technika prsových paží

Horní končetiny pracují současně a symetricky. Pohybový cyklus má čtyři fáze: přípravná, záběrová, přenosová a splývání.

Fáze přípravná začíná ve vzpažení a ruce se pohybují od sebe do stran. Navazuje fáze záběru, která začíná ohnutím paží v loketním kloubu a záběr provádíme šikmo dolů, předloktí do stran. V průběhu záběrové fáze se plavec nadechuje. Při přenosové fázi se paže pohybují švihem vpřed a následuje fáze splývání (Čechovská & Miller, 2008).

„Pohyby paží mají velký význam v časové koordinaci, protože řídí rytmus pohybů nohou a dýchání“ (Macejková, 2005, 109).

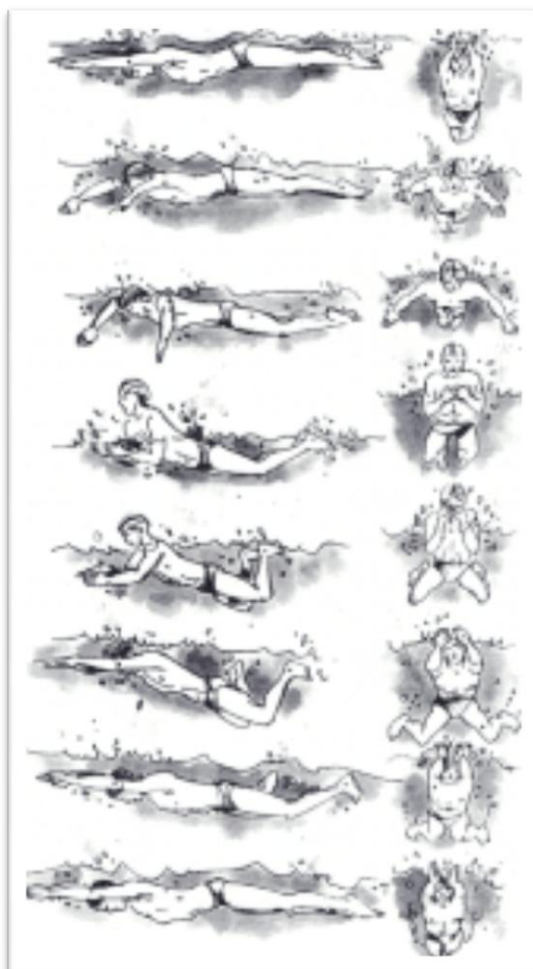


Obrázek 2: Technika paží (upraveno podle Fakulta sportovních studií, 2011)

### 2.2.3 Technika prsové souhry a dýchání

Nádech je proveden v krátkém okamžiku na konci záběrové fáze a na začátku přenosové fáze, a to v každém záběrovém cyklu paží. U prsové techniky se nedoporučuje plavat s omezeným dýcháním na dva nebo několik pohybových cyklů. Optimální koordinace pohybů horních a dolních končetin zaručuje plynulé vytváření hnací síly. Záběrovou fázi paží provází přípravná fáze pohybu nohou, přenosovou fázi paží záběrová fáze nohou. Na fázi

celkového splývání navazuje přípravná fáze paží, s mírným zpožděním začíná skrčování nohou, uvádí Čechovská & Miller (2008).



Obrázek 3: Dýchání a souhra (upraveno podle Čechovská & Miler, 2008)

#### 2.2.4 Nejčastější chyby, korekce a nácvik

##### Prsové nohy

*Nejčastější chyby:*

1. Asymetrický záběr nohou, křivý stříh.

*Korekce:* Opakování cvičením na suchu, na okraji bazénu i s deskou.

2. V přípravné fázi krčení kolen pod tělo.

*Korekce:* Plavání prsové nohy v poloze na zádech.

3. V konci přípravné fáze se neohýbají a nevytáčí chodidla.

*Korekce:* Opakováním cvičením na suchu zdůraznit vytočení chodidel do strany, ve vodě se opřít o stěnu bazénu chodidly a vytočit je.

4. Záběr není důrazně dokončen, chybí výrazná fáze dýchání.

*Korekce:* Dokončit záběr do natažených nohou.

5. Kolena jsou od sebe, chodidla u sebe („žába“).

*Korekce:* Prsové nohy s plaveckou deskou mezi stehny.

6. Záběr přední stranou holení a nártů („špičky“).

*Korekce:* Procvičení prsové nohy na břehu, vytočení chodidel do stran.

K odstranění chyb v technice dolních končetin u prsou pomůže upřesnění představy o průběhu pohybu. Dále pro zlepšení techniky je poskytování dostatečné a přesné zpětné vazby, tj. informace o kvalitě prováděného pohybu další osobou. Zvláště u zafixovaných chyb není plavec sám schopen si uvědomit chybu. Všechna cvičení by měla být prováděna soustředěně a pomalu, uvádí Čechovská & Miler (2008).

*Nácvik:*

#### 1. Na suchu

Prsové nohy lze cvičit na suchu. Výhodou tohoto cvičení je lepší sebekontrola. Nácvik probíhá v sedu na zemi, ruce se opírají za tělem a nohy jsou natažené. Vleže na břicho, ruce jsou vzpažené, poloha těla je ve splývání. Důležité je zdůrazňovat, že začátek a konec záběru je do natažených nohou. Špičky se vytáčejí směrem ven po krčení kolen a paty se přitahují k hýžděvým svalům. Učitel provede žáka správným pohybem.

#### 2. Ve vodě

Ve vodě se prsové nohy trénují s využitím plavecké desky nebo bez ní. S deskou můžeme cvičit prsové nohy v poloze na břicho nebo na zádech. Důležité je držení desky, kdy při plavání na břicho jsou ruce ve vzpažení a natažené z důvodu držení polohy těla na vodě. Desku netlačíme pod vodu. Brada je u hladiny pro lepší dýchání. Při plavání na zádech s využitím plavecké desky, kterou držíme v připázení, pod hlavou nebo ve vzpažení. Klademe důraz na symetrii, postavení kolen a provedení zanožení.

### **Prsové paže**

*Nejčastější chyby:*

1. Dlouhý záběr za osu ramenní.

*Korekce:* Záběrovou fází ukončit v rovině ramenní a ramena stáhnout pod hrudník.

2. V základní poloze nejsou ruce dostatečně ve vzpažení, nedokončí vytrčení.

*Korekce:* Důraz na plavání s dlouhým splýváním.

3. Na začátku záběru se dlaně nevytáčí do stran.

*Korekce:* Zdůraznit vytočení dlaní, palce směřují směrem dolů.

4. Trčení paží dopředu v nesprávné poloze, vedle těla.

*Korekce:* Před trčením vpřed spojit lokty pod tělem a spojené je vedeme až do vzpažení.

„Pro odstraňování chyb v technice paží je výhodné, že pohyb probíhá z větší části se zrakovou kontrolou. Pro uvědomění si rozsahu pohybu je vhodné vrátit se cvičením na suchu, ve vodě cvičení na rozvoj pocitu vody“ (Čechovská & Miler, 2008, 63).

*Nácvik:*

1. *Na suchu:*

Provádíme nácvik ve stoji rozkročném, předklon, paže ve splývavé poloze. Záběr začíná stranou a dolů, pak se skrčují paže v lokti, předloktí se dostává před hrudník. Ruce spojíme pod prsy a vytrčíme do natažení. Totéž cvičení provádíme s dýcháním. Po rozevření paží mírně zakloníme hlavu – nádech a při vytrčení paží dopředu výdech.

2. *Ve vodě:*

Pohyb paží ve vodě lez provádět na místě. V chůzi, ramena jsou schována pod vodou, dbát na správné dýchání. Dále nácvik můžeme provádět s plaveckou pomůckou „žížala“. Ve splývavé poloze, žák si lehne na „žížalu“ natáhne nohy a ruce dopředu. Jeho úkolem je zabírat pouze pažemi.

## **Dýchání**

*Nejčastější chyby:*

1. Neúplný nádech.

*Korekce:* Nácvik správného dýchání u stěny bazénu.

2. Neúplný výdech.

*Korekce:* Plavání souhry s dlouhým výdechem do vody a splýváním.

3. Rychlé a trhavé zvedání hlavy.

*Korekce:* Zpomalit souhru, prodloužit splývání.

4. Stále zakloněná hlava, šikmá poloha těla, únava šíjového svalstva.

*Korekce:* Plavání krátkých úseků bez dýchání.

5. Přílišné potápění hlavy.

*Korekce:* Plavání se zdviženou hlavou.

*Nácvik:*

Dýchání nenacvičujeme jako samostatný prvek, vždy ve spojení s pohyby končetin nebo i souhře. Ve vodě nácvik dýchání zpočátku probíhá formou her. Poté ve splývání pohyb paží s dýcháním. Ve splývání pohyb nohou s dýcháním. Nejprve vyžadujeme nádech při každém záběru.

### **Souhra plaveckého způsobu prsa**

*Nejčastější chyby:*

1. Nohy a paže zabírají současně.

*Korekce:* Zdůraznit následnost záběru paží a nohou.

2. Opožděný nádech.

*Korekce:* Zdůraznit při záběru paží záklon hlavy pro nádech.

3. Velký záklon hlavy při nádechu.

*Korekce:* Při plavání souhry zvednout hlavu pouze nad vodu, ne však zaklonit.

*Nácvik:*

„Při nácviku souhry je nejdůležitějším prvkem tzv. „timing“, načasování práce noh do práce paží. Jeho zdokonalování vyžaduje roky tréninku“ (Colwin, 1977, 28). Ve splývavé poloze ve vodě nejdříve začínají pracovat paže, po dokončení jejich záběrové fáze se začnou krčit nohy a následně vykonají záběr. Při nácviku zdůrazňujeme začátek a konec cyklu, který je ve splývavé poloze“ (Macejková, 2005, 113).

### **2.3 Didaktické postupy v plavání**

„Vyučování plavání je složitý proces, který ovlivňuje množství činitelů vnitřního a vnějšího charakteru. Ve vzájemné interakci činitelů edukačního procesu se vybírá optimální didaktický postup, který má ve svém vnitřním projevu určitý strukturální aspekt“ (Macejková, 2005, 30).

Podle Preislerové (1987) volíme vyučovací postupy především s ohledem na věk, materiální podmínky a volbu plaveckého způsobu.



„Didaktické postupy tvoří relativně stálé uspořádání didaktického postupu, činnosti pedagoga, činnosti žáků a materiálních podmínek, které směřují k určitému didaktickému cíli, naučit děti plavat“ (Macejková, 2005, 30).

Didaktické postupy podle Macejkové a Preislerové:

- **Komplexní postup** – V případě této metody podle Preislerové (1987) se snažíme děti učit daný pohybový akt v konečné formě. Při ukázce v prvních pokusech neplavců nezdůrazňujeme podrobnosti. Jde nám především o zvládnutí pohybu v jeho základní podobě bez nároků na přesnost. Snažíme se pohyb spíše usnadnit například pomocí nadlehčovacích pomůcek. Tento postup je vhodný pro děti předškolního a mladšího školního věku, které se učí převážně napodobováním. Vhodné pro nácvik plaveckého způsobu kraul a znak.
- **Analyticko-syntetický postup** – Tento postup je charakteristický pro nácvik plaveckého způsobu prsa a pro děti starší, eventuálně dospělé. Nejdříve nacvičujeme jednotlivé prvky pohybu (nohy, paže, paže s dýcháním, souhra bez dýchání apod.) a teprve později spojujeme celý pohybový celek, v plavání zvaný souhra (souhra pohybu horních a dolních končetin s dýcháním), který je nejobtížnější.

Při nácviku plavecké souhry je třeba omezit rychlost provádění jednotlivých temp, která je pro začátečníky typická. Vede k nepřesnému provedení pohybu, což může být následně špatně zafixováno do nesprávné techniky. Nácvik souhry je časově nejnáročnější. V souvislosti s nácvikem souhry je vhodné se zmínit, jakou funkci mají nadlehčovací pomůcky ve výuce.

Z hlediska pedagogické činnosti cvičitele plavání se jedná o tyto metody:

- **Metoda slova** hraje důležitou roli zejména u začátečníků. Proto je potřeba, aby cvičitel plavání disponoval vyjadřovacími schopnostmi na patřičné úrovni, tak aby byl schopen srozumitelným způsobem vysvětlit strukturu nacvičovaného pohybu. Formulovat jasně své požadavky. V průběhu výcviku omezíme slovní pokyny na dohodnuté signály, na které si děti zvyknou a budou na ně následně reagovat.
- **Metoda ukázky** je nezbytný předpoklad pro vytvoření pohybové představy u dětí, ale i dospělých. Ukázka musí být správně a názorně provedena. „Ukázku provádí cvičitel plavání nebo žák-demonstrátor, dobrý plavec. V prvním případě je výhodou, že pedagog může předvést a zdůraznit ty momenty, které jsou klíčové pro pochopení pohybu. Pokud ukázku představuje demonstrátor, může ji pedagog doplnit slovním doprovodem“ (Preislerová, 1987, 44).

- **Metoda cvičení** je nejdůležitější metodou z hlediska požadavků na motorické učení. „Časté a soustavné opakování pohybu je předpokladem pro vytvoření správného pohybového návyku v plavání“ (Preislerová, 1987, 45).

„Neplavec si prostřednictvím sluchového analyzátoru (verbální informace), zrakového analyzátoru (demonstrace) a pohybové stimulace (pasivní navození pohybu) vytváří pohybovou představu a pokouší se o realizaci vlastním pohybem. Neplavec zapojuje do činnosti i nepotřebné svaly. První pokusy jsou nepřesné a křečovitě. Není schopen relaxace, která je v plavání důležitá. Často je provedení pohybu provázeno strachem z vody. Naproti tomu může prožívat i příjemné zážitky“ (Preislerová, 1987,45).

## 2.4 Význam plavání

**Výukový význam plavání** – „plavání je nejdokonalejší způsob lokomoce člověka ve vodě bez použití pomocných prostředků pro pohyb. Člověk se může naučit plavat i bez mimořádných tělesných předpokladů a schopností. Učením získané dovednosti v plavání člověku zůstávají po celý život“ (Motyčka, 1991, 17).

**Vzdělávací význam** – k výuce plavání je nutné mít určité teoretické vědomosti. Při výuce plavání jsou cvičiteli nebo učiteli uplatňovány a aplikovány nejnovější poznatky. Toto vzdělávání a zdokonalování je nikdy neukončeným procesem a jedinou zárukou dosahování stále lepších výsledků v oblasti didaktické práce, uvádí Motyčka (1991).

**Zdravotní význam plavání** – plavání má mnoho blahodárných účinků v oblasti zdraví na náš organismus. Podporuje rozvoj svalstva celého těla, díky rovnoměrnému zatěžování zejména velkých svalových skupin. Pohyb ve vodě nemá osvěžující účinky pouze na lidské tělo po fyzické stránce, ale je i součástí mentální hygieny, relaxace či kompenzační sport pro vrcholové, výkonnostní nebo rekreační sportovce.

**Výchovný význam plavání** – nejen škola, ale i plavecký výcvik ovlivňuje žáky v oblasti výchovy. Výuka plavání je prováděna v menší kolektiv, který však v nezvyklém prostředí u dětí vyvolává soudržnost, ochotu si vzájemně pomáhat, vzájemně se povzbuzovat. Posiluje především sebedůvěru ve vlastní síly, ale i odvalu, rozhodnost. Z výchovného hlediska jsou uvedené stránky plavání zatím nedocenené, uvádí Motyčka (1991).

## 2.5 Vliv vodního prostředí na organismus člověka

„Lidský organismus se v chladnějším prostředí přizpůsobuje typickou adaptační reakcí. V první fázi vznikne pocit chladu, s následným zúžením povrchového krevního řečiště, čím se organismus brání úniku tepla“ (Macejková, 2005, 14). Jedním ze způsobů úniku tepla může být vedení.

„Vedením se vyměňuje teplo mezi dvěma předměty s rozdílnou teplotou, jestliže se dotýkají. Molekuly teplejšího tělesa narážejí na molekuly chladnějšího tělesa a tím na ně přenášejí část své tepelné energie. K přenosu tepla vedením také přispívá proudění neboli konvence, což je pohyb molekul plynu nebo tekutiny ve směru od místa kontaktu.

Konvence se silně zvyšuje, když se objekt pohybuje v prostředí nebo když prostředí proudí kolem předmětu, tj. osoba plavající ve vodě nebo ventilátor pohybující vzduchem v místnosti. Kůže přitom zbledne v důsledku omezeného přítoku krve“ (Ganong, 2001, 257).

V druhé fázi přestáváme pociťovat chlad. V důsledku statické činnosti, kdy nedochází k vyrovnání poměru mezi tvorbou a výdejem tepla, nebo v důsledku chladné vody nastává třetí fáze.

Dochází k dalšímu zúžení krevního řečiště zejména v oblasti končetin, tváře a zpomalení krevního oběhu v žilách. Krev má tmavší odstín, což se projevuje zmodráním, především na rtech. Zároveň probíhá i pokles tělesné teploty, který způsobuje zimnici. Při pobytu ve vodě kůže nasaje vodu a po ukončení se voda odpařuje a odebírá tělu velké množství tepla, což může u dětí způsobit prochladnutí. Voda je výborný vodič, a proto ztráta tepla je ve vodě asi 23krát větší než na vzduchu.

U dětí dochází k větší ztrátě tepla než u dospělých z důvodu většího povrchu těla na kilogram hmotnosti (je u nich větší povrch než u dospělých) a ne kvůli vrozenému termoregulačnímu nedostatku. Pro potřeby základního plavání se doporučuje teplota vody 28–30 °C (podle věku dětí) a pro sportovní trénink 26–27 °C“ (Macejková, 2005, 14).

Adaptace na vodní prostředí je permanentní otevřený proces přizpůsobování se žáka specifickým vlastnostem vody“ (Bělková et al, 1998, 9).

## 2.6 Struktura výcvikové jednotky

Jednotka má tyto části:

- Úvodní.
- Průpravnou.
- Hlavní.
- Závěrečnou.

Délka jednotlivých částí není vždy stejná.

Do úvodní části patří nástup, prezence, seznámení s obsahem hodiny. Tato část by neměla přesahovat více jak pět minut.

V průpravné části, která zabírá patnáct minut výuky, zařazujeme rozcvičení na suchu. Příprava nervového a hybného systému. Návčik prsoových paží a nohou na suchu. Návčik a načasování správného dýchání a rozplavání.

Hlavní část výuky obsahuje dvacet minut. Opakování cvičení z předešlé hodiny a následné navázání na něco nového. Úkolem je stále zdokonalování všestranné a speciální připravenosti plavce a rozvoj techniky. Na tuto část připadá největší zatížení.

Závěrečná část je charakterizována uklidněním organismu. Na závěrečnou část připadá posledních pět minut výuky. Zařazujeme sem vyplavání, skoky do vody atd. Končíme hodinu opět nástupem, pozdravem a hodnocením hodiny.

Intenzita výuky pozvolně stoupá přes průpravnou část, v hlavní části dosahuje maxima a v závěrečné opět klesá.

## 2.7 Prostředí plaveckého bazénu

V plaveckém areálu Olomouc se nachází osmidráhový padesátimetrový bazén s hloubkou nejvíce 5 metrů a nejméně 1,2 metru. Na šířku má dvacet metrů. Teplota vody je  $\pm 26,5$  °C. Teplota vzduchu je v letních měsících vyšší než v zimních. U velkého bazénu je skokanské prkno ve výšce 3 m a skokanská věž ve výšce 5,7 a 10 m. Nachází se zde i tribuna, která pojme cca 500 diváků. Vstup do krytého bazénu je povolen dětem od 6 let s doprovodem starším 18 let. Ve velkém bazénu probíhá plavecká výuka.

Dětský bazének je umístěn naproti skokanské věži na kratší straně. Má obdélníkový tvar o velikosti 10 metrů krát 3,5 metrů. Hloubka vody je 0,4 až 0,9 metrů. Teplota vody je 31 °C. Dětský bazének je určen pro děti od 3 let do 6 let s doprovodem starším 18 let. Zde probíhá výuka předškolních dětí. Bazén je vybaven skluzavkou a chrličem vody (hříbeček). Dále jsou zde atrakce jako whirlpool, tobogán, parní kabinky, sauna a venkovní areál.

Plavecký bazén je otevřen každý den, v týdnu od 6:00 do 21:00 a o víkendu od 9:00 do 21:00. V období letních prázdnin je od 9:00 do 20:00. Provoz jednotlivých atrakcí najdete na [www.olterm.cz](http://www.olterm.cz).

Kromě Plaveckého stadionu se v Olomouci nachází Aquacentrum Delfínek. Vchod z boční strany Plaveckého stadionu. V bazénu Aquacentra Delfínek probíhají kurzy plavání kojenců a batolat, plavecký výcvik dětí od 4 let a aqua aerobic. Delfínek také nabízí různé druhy kondičního cvičení. Dále se v Olomouci nachází ještě Klub Chobotnička Olomouc na Základní škole Nedvědova, který nabízí plavání rodičů s dětmi, výuku neplavců a plavecký výcvik. Komerčně je plavání kojenců a batolat nabízeno Baby clubem Vodníček a Olomouckým káčetem. Balneocentrum Flóra poskytuje plavání dětí, batolat a kojenců, těhotenské plavání a aquaaerobic.

## **2.8 Organizace plavecké výuky v plavecké škole Olomouc**

Plavecká škola začíná svoji výuku každý rok v září a končí v červnu. Za tuto dobu žáci absolvují 20 hodin plavecké výuky. Základní plavecký výcvik byl zaveden roku 1980 v rámci školní tělesné výchovy. Zrušen byl roku 2005 školskou reformou.

V plavecké škole je zaměstnáno 16 instruktorů plavání, většinou studenti Fakulty tělesné kultury v Olomouci. Děti jsou rozděleny podle počtu dětí v základní škole do družstev. Číslo družstva určuje výkonnost žáka.

V první dráze jsou velmi bojácní jedinci většinou i přes vysvětlení a povzbuzení odmítají vstoupit do vody. Za bojácné jedince pokládáme ty žáky, kteří sice do vody jdou, ale nedokážou se potopit nebo po rychlém ponoření si otírají obličej a zavřené oči. V posledním družstvu jsou nebojácní jedinci, kteří se nebojí potopit. Počet dětí v družstvech se pokaždé liší. Výuka mateřských škol probíhá v malém bazéně a pak se může přesunout na požádání ředitele nebo ředitelky i do velkého bazénu. Minimální počet dětí v mateřské škole, aby se výuka uskutečnila, je osm dětí.

Základní organizační jednotkou, ve které se nácvik provádí, je družstvo. Pro každé družstvo je potřeba stanovit cíle a úkoly v souladu s podmínkami, ve kterých výuka probíhá. V družstvech se pracuje kolektivně, každé cvičení se uvede a daný pohyb žáci provedou. Všichni cvičí současně pod dozorem cvičitele plavání, který má přehled o žácích a opravuje je, jestliže pohyb provádějí špatně. Nelze opomíjet ani individuální přístup. Pokud se dají

běžné nedostatky opravit, nemusí se cvičení přerušit, stačí slovní korekce. Není však možné se jednotlivcům věnovat na úkor celého družstva.

Kolektivní nácvik je značně náročný, a proto je potřeba, aby pedagog organizoval výuku tak, aby měl každý člen družstva své místo na cvičení a aby žáci dobře viděli na pedagoga. Cvičitel plavání musí být kdykoliv schopen jít do vody, chce-li cvičitel něco ukázat ve vodě, tak celé družstvo opustí vodu a sleduje ho ze břehu. Ukázka by měla být vzorová. Ukázku cvičitel provede sám nebo k tomu vybere žáka, který cvičení dobře zvládne.

„Doba trvání výcvikové jednotky se určuje vzhledem k prostředí, teplotě vody, věku i plavecké úrovni. Stabilizuje se na 45 minut“ (Hoch et al, 1987, 86).

### **2.8.1 Učební plán plavecké školy**

Plavecká výuka je zařazena do Rámcově vzdělávacího programu. Základní vzdělávání v oblasti plavecké výuky je rozděleno do dvou stupňů.

Na prvním stupni základních škol je zařazena plavecká výuka, která obsahuje poznatky z hygieny plavání, adaptaci na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti a jeden plavecký způsob. Žáci prvního stupně z pravidla absolvují 20 hodin plavecké výuky.

Na druhém stupni je plavecká výuka zařazena do tělesné výchovy pouze výjimečně. Záleží na nadšenosti ředitele a kantorů dané školy. Žák druhého stupně by si měl osvojovat další plavecké dovednosti, dalšího plaveckého způsobu a začít s osvojováním branného a záchranného plavání.

Cílem výuky předškolního plavání je adaptace žáků na vodní prostředí, odstranit strach z vody, naučit základní plavecké dovednosti – splývání, orientace ve vodě, pocit vody, nácvik plaveckého způsobu prsa s plaveckými pomůckami, skoky do vody, správné dýchání do vody.

Před zahájením výcviku by měli být žáci seznámeni ve škole s programem výcviku, s bezpečnostními předpisy, organizací práce, dopravou, šatnami, sprchami, bazénem, zdravotními a hygienickými pokyny. Žák musí mít plavky, které slouží pouze k tomuto účelu, před vstupem do bazénu se musí osprchovat, v prostoru bazénu se nesmí žvýkat ani jíst. Jestliže potřebuje žák při výuce na WC, oznámí to učiteli. Po plavání se žák osprchuje a řádně osuší.

V koncepci rámcového vzdělávacího programu probíhá výuka v plavecké škole Olomouc následovně. Jedná se o výuku plavání dětí předškolního věku a dětí základní školy prvního stupně.

## 2.8.2 Učební plán předškolního plavání

Do předškolního věku se řadí děti od 3 do 6 let. „Dítě je již od 3 let samostatnou osobností. Okruh jeho zájmů se soustředí stále především na sebe. Dítě vyspívá po všech stránkách, tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky. Vztah k pohybové aktivitě má základy již v raném dětství. Pohybové dovednosti procházejí různými vývojovými podobami a jejich úroveň souvisí s možností jejich provádění. Děti nejvíce využívají spontánní pohybovou činnost, která je řízena emocionálním prožíváním. Dítě je schopno se učit novým pohybovým strukturám, ale pouze tak dlouho pokud ho to zajímá“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2011, 37).

„Ve 3 letech dítě váží průměrně 15 kg a měří kolem 100 cm. Odchylky kolem 500 g a 3 cm jsou v rozmezí normy. V předškolním věku se výrazně uplatňují dědičné vlivy, které jsou rozhodující pro celkové tělesné utváření člověka“ (Matějček, Pokorná, 1998, 8).

Plavecká výuka předškoláků se uskutečňuje v malém bazénu o rozměrech 10 x 3,5 m, kde se nachází klouzačka do vody a „hříbek“. Teplota vody se pohybuje  $\pm 31$  °C. Plaveckého výcviku se účastní děti mateřských škol z Olomouce a okolí. Aby se plavecká výuka uskutečnila, musí být přihlášeno minimálně 8 dětí. V průběhu plaveckého výcviku se počty dětí ve skupinách liší. Děti přichází na bazén s doprovodem učitelů, kteří jsou po celou dobu výuky přítomni na bazéně. Mohou se zapojit i do výuky. Na plaveckou výuku předškoláků připadají dva cvičitelé plavání, kteří se střídají. Cvičitelé jsou studenti Fakulty tělesné kultury v Olomouci. Při výuce se využívají nadlehčovací pomůcky: plavecké destičky, plavecké pásy, nadlehčovací kroužky, vodolepky ve tvaru zvířátek.

- **První hodina** je zaměřena na seznámení se s prostředím bazénu, foukání do vody, skákání do vody.
- **Druhá hodina** – orientace ve vodě, skoky do vody s důrazem na foukání do vody, sbírání puků – potápění.
- **Třetí hodina** – podplavání pod lajnou kvůli namočení celého obličeje a foukání do vody.
- **Čtvrtá hodina** – důraz na foukání do vody se schováním celého obličeje do vody, splývavá poloha na břicho a zádech.
- **Pátá hodina** – „hvězdičky“ – poloha na znak, nácvik prsových paží při chůzi.
- **Šestá hodina** – nácvik splývání na břicho s deskami, prsové paže s důrazem na natažené ruce do „šipky“.

- **Sedmá hodina** – opakování splývavé polohy, prsové paže s dýcháním do vody, nácvik splývavé polohy bez pomůcek ze strany bazénu.
- **Osmá hodina** – opakování splývání bez pomůcek, prsové paže s pomůckou – had pod bříškem.
- **Devátá hodina** – splývání na břicho s podplaváním.
- **Desátá hodina** – prsové paže s dýcháním do vody, skoky do vody.
- **Jedenáctá hodina** – splývání na břicho, na zádech, nácvik znakových nohou.
- **Dvanáctá hodina** – nácvik prsové nohou, příprava prsové nohou na suchu, ve vodě, s pomůckami.
- **Třináctá hodina** – opakování prsové paže s „piškotem“ mezi kolena, opakování prsové nohou.
- **Čtrnáctá hodina** – nácvik skoku „šipka“ ze sedu, ze dřepu, vždy s dopomocí.
- **Patnáctá hodina** – předvánoční hry.
- **Šestnáctá hodina** – opakování prsové nohou – na břicho a na zádech, prsové paže, splývání.
- **Sedmnáctá hodina** – souhra plaveckého způsobu prsa – střídání prsové paže, nohou, dýchání.
- **Osmnáctá hodina** – hra na plavce, každý doplave co nejdál bez pomůcek, splývání, „hvězdičky“ bez dopomoci.
- **Devatenáctá hodina** – hry ve dvojicích, zopakování znakových nohou na zádech, souhra plaveckého způsobu prsa – bez pomůcek.
- **Dvacátá hodina** – hry, předání mokrého vysvědčení.

Období mladšího školního věku - věkové rozmezí 6 až 10 let. „Dítě roste a přibývá na váze. Mladší školní věk je z hlediska vývojové psychologie obdobím přechodným“ (Matějček, Pokorná, 2011, 80). „Pohybový vývoj v mladším školním věku je charakterizován vysokou a spontánní aktivitou. Dětská motorika postrádá úspornost pohybu. Pohybová činnost je prováděna s množstvím dalších přidavných pohybů“ (Perič, 2008, 25).

U dětí na prvním stupni, by se dalo počítat, že mají osvojené základní plavecké dovednosti již z předškolního plavání, ačkoli to tak ve skutečnosti být nemusí, protože ne všechny školy se účastní předškolní výuky. Učební plán na prvním stupni bych rozdělila na tři etapy.



Do první etapy bych zařadila neplavce, kteří plavou v první dráze. Cíl bude podobný jak u dětí předškolního věku. Orientace ve vodě, pocit vody, odstranit strach z vody, splývání, dýchání do vody, skoky do vody, nácvik prvního plaveckého způsobu. Plavecká škola Olomouc je zaměřena na plavecký způsob prsa.

Do druhé etapy budou patřit polo-plavci, jsou to žáci, kteří se nebojí vody, avšak jejich plavecký způsob není dokonalý a také proto, že někteří žáci využívají pomůcky.

Cílem tedy bude zdokonalování základních plaveckých dovedností, zlepšení prvního plaveckého způsobu prsa formou prvkového plavání, důraz na dýchání do vody, skoky do vody, nácvik znakových nohou, uplavat 20 m a více daným plaveckým způsobem.

Ve třetí etapě jsou plavci, žáci, kteří plavou bez pomůcek a téměř „dokonale“ ovládají plavecký způsob prsa. Cílem u těchto žáků je opakování základních plaveckých dovedností, zvládnutí speciálních plaveckých dovedností, uplavat 200 m a více daným plaveckým způsobem, odstraňování jednotlivých nedostatků plaveckých způsobů, nácvik druhého a třetího plaveckého způsobu.

## **2.9 Základní plavecké dovednosti**

Tuto etapu základního plavání označujeme jako přípravnou část. „Způsob vyučování v této etapě lze nazvat škola hrou“ (Macejková, 2005, 43).

Této etapě se účastní děti především předškolního věku. Úkolem je seznámení neplavce s vodou, naučit ho splývat, vydechovat do vody a orientovat se ve vodě.

Podle Macejkové (2005) je pohybová struktura zručnosti a reakce organismu úzce spjata. Například při splývání se žáci učí i dýchání do vody, při potápění vznášení a dynamiku dýchání, při skoku dýchání a orientaci ve vodě.

Dále Macejková (2005) uvádí, že nácvik základních plaveckých dovedností má svoji posloupnost. Není možné nacvičovat potápění před dýcháním. Praxí ověřené pořadí nácviku plaveckých dovedností je toto: dýchání, vznášení, splývání v poloze na prsa a na znak, potápění a orientace ve vodě a pod vodou, pády a skoky do vody, napodobení jednoduchých střídavých lokomočních pohybů.

### **2.9.1 Dýchání**

„Je podmínkou zvládnutí plaveckých způsobů v poloze na prsou. Výdech provádíme ústy a nosem do vody“ (Bělková, 1998, 9).

Podle Čechovské (2008) je nácvik výdechu klíčový pro pozdější dýchání koordinované se záběrovými pohyby paží. U dětí začínáme nácvik dýchání jednoduchými cvičeními. Výdechy do vody by měly být nacvičovány opakovaně, klidně, rytmicky a v pomalém režimu. Výdech spojujeme s potopením obličejové části a zrakovou kontrolou pod hladinou.

V plavecké škole ve výuce předškolních dětí využíváme tyto jednoduché cvičení: výdech do hladiny – foukání do pomyslné polívky, foukání do pin-pongových míčků, výdech pod hladinou zprvu jen ústy, přičemž nemusí být ani ponořený obličej. Dále k výdechu ústy přidáváme i nos – ponoření obličejové a zrakové části do vody. Hry na ponoření obličeje a výdech do vody – lovení puků, skoky do vody.

## 2.9.2 Splývání

„Splývání je ovlivněno hustotou těla a hustotou vody. Hustota těla závisí na dýchání. Při vdechu se zmenšuje hustota lidského těla, tělo má menší hmotnost a vznáší se. Při výdechu se zvětšuje hustota těla, tělo má větší hmotnost a klesá ke dnu“ (Macejková, 2005, 77).

„Pro pohyb ve vodě je důležité zvládnout hydrodynamickou polohu a splývání. Splývání je plavecká poloha, při které nevznikají velké odporové síly. Jedná se o polohu zpevněnou, ne však křečovitou. Tělo i končetiny jsou napnuté, paže ve vzpažení, hlava v neutrální anatomické poloze. Hydrodynamickou polohu snáze určíme při pohybu těla po odrazu pod hladinou nebo na hladině (splývání)“ (Čechovská, 2008, 35).

Jak ovlivňuje plavání hydrostatický vztlak a tlak? „Hydrostatický tlak, působí kolmo na povrch tělesa a zvyšuje se s hloubkou. Hydrostatický vztlak, je síla, která působí v geometrickém středu těla proti gravitaci a jejíž velikost je dána objemem ponořeného tělesa“ (Čechovská, 2008, 35).

„Podle Archimedova zákona – těleso ponořené do kapaliny je nadlehčováno silou, která se rovná hmotnosti kapaliny tělesem vytlačené. Plavec se tedy pohybuje nerychleji, když jeho tělo splývá s hladinou vody a vytváří tak nejmenší odpor“ (Macejková, 2005, 77).

„Splývání představuje schopnost klouzat s nataženým tělem na vodě a pod vodou s co nejmenším odporem“ (Giehl & Hahn, 2000, 26).

Cvičení pro nácvik splývání: ze dřepu odrazit ode dna do splývací polohy na břicho nebo ze stoje odrazit od stěny bazénu, ruce jsou ve vzpažení spojené nebo s pomůckou, nohy jsou natažené, splývat k okraji bazénu. Zároveň vydechovat. Podplavávání dráhy, kruhu.

### 2.9.3 Pády a skoky

„Skoky a pády do vody jsou u dětí velmi oblíbené. Děti se seznamují s fyzikálními zákonitostmi vodního prostředí a získávají zkušenost s orientací ve vodě“ (Macejková, 2005, 51).

U některých dětí se můžeme setkat s bojácností potopit obličej do vody. Proto bychom měli děti motivovat formou hry. V předškolní výuce často zařazujeme jednoduché cviky například poskoky jako „vrabci a žabky“. Vše se odehrává v malém bazéně, kde je hloubka 0,4 m až 0,9 m. Až se děti adaptují na prostředí bazénu a zvládnou jednoduché cviky, zařazujeme do výuky skoky do vody ze strany bazénu popředu, pozadu, po boku, skrčmo i schylmo. Při skocích do vody je důležité dbát na bezpečnost dětí. Zdůraznit zaháknutí palců přes okraj bazénu z důvodů uklouznutí. Cvičitel dává dětem záchranu z vody. Pro zpestření skoků lze zařadit jednoduché úkoly v letové fázi jako například tleskání, ruce v bok, roznožit.

### 2.9.4 Orientace ve vodě, pocit vody

Pocit vody je v plavání velice důležitý. „Představuje faktory, které zahrnují neuromotorickou citlivost na tlak a vztlak vodního prostředí“ (Macejková, 2005, 13). Právě využívání vztlakových sil je spojeno s pojmem „cit pro vodu“.

Dále Macejková (2005) uvádí: jedná se o vysoko vyvinuté komplexní kinestetické vnímání odporu vodního prostředí, které spočívá na pocitech dotykových, svalových, teplotních a rovnovážných smyslů. Jednoduše je to specifický předpoklad na koordinaci svalové práce ve smyslu plavecké techniky.

Podle webu eplavání.cz je snaha pro rozvoj pocitu vody již v etapě plavecké výuky jednotlivých věkových kategorií, a to z důvodu vytvoření správné představy o časových parametrech pohybu a jeho vtisknutí do paměti.

„Při dosažení pocitu vody se plavec snaží vodu „nalézt“, „vyhmátnout“, „zachytit“ a „odtlačit“ (Čechovská, 2008, 31). Pocitu vody nedosáhneme po jedné hodině plavecké výuky, ale po několika hodinách a uplavaných kilometrech ve vodě. V plavecké výuce u dětí nacvičujeme pocit vody kreslením na hladinu, tleskáním, hraním na hudební nástroj a podobně.

Prostorová orientace ve vodě i pod vodou je dobrým předpokladem pocitu bezpečí a jistoty ve vodě (Bělková et al, 1998, 11). Pro nácvik prostorové orientace můžeme zařadit pády a skoky do vody, rovnovážné polohy, lovení předmětů, potápění a podplavávání.

## 2.10 Nadlehčovací pomůcky

Čechovská & Miler (2008) uvádějí ve své knize, že v etapách, kdy seznamujeme a adaptujeme začátečníka na podmínky výuky, nevyužíváme nadlehčovací pomůcky, které se připevňují nebo navlékají na tělo (pásy, vesty, nákrčníky, kruhy, rukávky a další).

Začátečník má pocítit vztlak, ztrátu rovnováhy, odpor při pohybu, vlastními pokusy má zjistit, jak se vhodně položit na vodu nebo jaké dělat pohyby rukama, aby mu jednou pomohly v pohybu vpřed a jindy setrvat v určité poloze. Nadlehčovací pomůcky lze v začátcích plavecké výuky tolerovat při organizaci složitější situace (hry), skupinového cvičení v nepříznivých podmínkách jako je hloubka vody nebo svažující dno.

Nadlehčovací pomůcky musí splňovat několik požadavků, aby splnily svůj úkol:

- Musí být vysoce funkční a bezpečné při jejich použití.
- Zajišťují stabilní polohu a napomáhají k vodorovné poloze.
- Nesmí překážet pohybu.

V předškolní plavecké výuce využíváme nejčastěji podlouhlé desky v podobě „žížaly“. Dále malé desky a nadlehčovací kolečka. U dětí na prvním stupni pak pásy, kolečka, piškoty. Nadlehčovací pomůcky jsou velmi vhodné, udrží děti na hladině, kde sami nedosáhnou a nebrání jim přitom v pohybu. Nadlehčovací pomůcky však děti nemohou užívat dlouhodobě, snadno si na ně zvyknou a pak by se bez nich bály. Proto je v průběhu výuky postupně odstraňujeme.

Plavecký pás je výborná pomůcka, která dětem nebrání v pohybu a udržuje dítě ve vodorovné poloze. Pás je sestaven tak, že se z něj jednotlivé nadlehčovací prvky dají odebrat a přidávat. Je tedy možné po každé lekci odebrat nadlehčovací prvky, aniž by o tom děti věděli. Ti pak musí vyvinout mnohem větší sílu při plavání. Ve výuce si děti pásy nasazují sami a cvičitelé pak kontrolují správné upevnění a zacvaknutí karabinky. Plavecká kolečka jsou velká asi 20 cm a mají tři otvory. Jeden velký, který se nasadí na paže a dvě menší, které slouží při využití kolečka místo desky. Kolečka ve výuce využíváme, pokud dětem pás k nadlehčení nestačí.

Kolečka brání správnému provedení prsových paží, proto se snažíme kolečka co nejdříve odstranit. Kolečka se dají využít i jako plavecká deska, jsou menší a děti se pak musí více snažit, protože nenadnáší jako velká plavecká deska. Možnost využít při nácviu prsových nohou.

Piškoty využíváme ve výuce při nácviku prsových paží. Piškot se dává nad kolena mezi nohy a nadnáší je bez potřeby kopat. Tím umožňuje lepší soustředění pro záběr paží. S plaveckou deskou se piškot využívá u prvkového plavání, který znamená samostatný nácvik paží a nohou.

Plavecká deska slouží k nadlehčení horní poloviny těla. Nejčastěji ji využíváme pro nácvik splývavé polohy, prsových a kraulových nohou. Pro nácvik znakových nohou mají děti desku pod hlavou a přidržují si ji rukama, aby nedocházelo k potopení hlavy.

### **3 CÍLE**

#### **3.1 Cíl práce**

Cílem bakalářské práce je analyzovat výuku v plavecké škole Olomouc ve školním roce 2011/2012.

#### **3.2 Dílčí cíle**

- Vyhodnotit uplavanou vzdálenost dívek a chlapců za školní rok 2011/2012.
- Zjistit počty dětí navštěvujících plaveckou výuku.
- Zjistit jakou zvládnou uplavat vzdálenost v jednotlivých třídách základní školy po absolvování plavecké výuky.
- Zjistit zda existují intersexuální rozdíly.

## **4 METODIKA**

Zdrojem informací o počtu dětí v jednotlivých třídách a jejich zvládnutém množství uplavaných metrů byly docházkové listy (analýza dokumentů), které vedou jednotlivý cvičitelé ve svých družstvech. Dalším zdrojem pro práci byly mé osobní zkušenosti s výukou plavání v plavecké škole Olomouc. Zbylé informace jsem čerpala z knih o plavání a internetových zdrojů.

### **4.1 Metoda pozorování**

Hendl (2008) uvádí, že pozorování je samozřejmou částí mnoha výzkumných akcí kvalitativního charakteru. Jednání a chování lidí jsou cílem každého zkoumání, který se týká jedince nebo skupiny. Pozorovat různé projevy lidí je zcela přirozené. Pozorování představuje snahu zjistit, co se skutečně děje.

Podle Geista (1992) je pozorování metodický, záměrný, cílevědomý a plánovitý, při kterém probíhá se soustředěnou pozorností poznávání předmětu pozorování smyslovým vnímáním.

Na bazéně v plavecké škole Olomouc jsem nejdříve absolvovala náslechy, kdy mi zástupkyně ředitele vysvětlila, jak vést výuku.

### **4.2 Popisný výzkum**

Podle Hendla (2008) nám dává popisný výzkum obraz specifických podrobností situace nebo vztahů. Popisný a průzkumový výzkum mají společné znaky a často splývají.

Geist (1992) uvádí, že popis je systematické, přehledné a jasné vyličení zkoumaných osob, jevů a činností. Popis je mezistupněm, na nějž navazují další postupy.

### **4.3 Metoda pro získávání a zpracování dat**

Hendl (2005) popisuje metodu pro zkoumání dokumentů jako standardní aktivitu jak v kvalitativním tak kvantitativním výzkumu. Dokumenty jsou vše, co je napsané nebo zaznamenané a mohou být podrobeny analýze z různých hledisek. V dokumentech se nacházejí osobní nebo skupinové vědomé nebo nevědomé postoje, hodnoty a ideje. Poskytují

informace, které se nedají jinde získat a zaručují nezkreslenost dat, která může nastat při získávání informací jinými výzkumnými metodami. V průběhu vyhodnocování dokumentů lze použít i některé z kvantitativních metod obsahové analýzy.



## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE

### 5.1 Výuka z mého pohledu coby cvičitele plavání

Jako cvičitelka plavání působím v plavecké škole Olomouc přes rok. Kromě výuky v plavecké škole vedu i kurzy pro neplavce a zdokonalovací plavání. První týden jsem pozorovala pasivně výuku, kdy jsem se zaměřila na práci cvičitele a odezvu dětí. V dalším týdnu jsem se začala pomalu účastnit výuky. Každý den jsme vyučovali pět hodin po 45 minutách. Z toho jsem vedla každý den dvě hodiny. Postupně jsem se plně začlenila do výuky tak, že vedu své hodiny. Nejdříve jsem vedla výuku prvního stupně základních škol. Včetně první dráhy, kde se výuky mohou zúčastnit děti mateřských škol, pokud jim bylo šest let. Za poslední rok jsem měla možnost nejdříve nahlédnout a poté si i na vlastní kůži vyzkoušet vést výuku mateřských škol. V mateřských školách se snažíme vést výuku tak, aby vše, co děti učíme, bylo formou hry a pro děti jednodušší, zábavnější a zmizel strach z vody. V každé skupině za celý rok 2011/2012 se vždy našel jedinec, který měl takovou hrůzu z plavání nebo vody, že bylo dost těžké je zapojit do výuky. Museli jsme tyto jedince přesvědčit o tom, že je výuka zábavná a že se jim nemůže nic stát. Protože u těchto dětí je zafixováno od rodičů: „hlavně dej na sebe pozor, aby ses neutopil“. Toto dítě, jakmile ponoří hlavu pod hladinu vody, má pocit, že se topí. Proto se jim snažíme vysvětlit, že se netopí, ale potápí. Tito neplavci nezvládli sice to, co ti šikovnější děti za celé pololetí. Ale s trochou individuálního přístupu se přestali bát a začali se na plavání těšit. V této skupinové výuce se nelze pořad věnovat jen tomu nejslabšímu článku na úkor celé skupiny. Výhodou výuky v mateřských školách je, že jako cvičitelé plavání s nimi chodíme do vody. Ať už z důvodů názorné ukázky, protože v tomto věku se děti učí zejména nápodobou, nebo z důvodu lepší a okamžité korekce. Děti byly ve většině případů pozorní, šikovní a snaživí. Nevýhodou je přístup veřejnosti na malý bazén, ve kterém probíhá výuka. I přesto, že máme bazén zaplacený. Při výuce prvního stupně je nevýhodou špatná přístupnost k žákům v průběhu plavání. Plave se na šířku 50 metrového bazénu. Na každé dráze jsou dva učitelé z důvodu bezpečnosti.

Nejvíce informací pro vedení výuky jsem získala zpočátku vlastním pozorováním. Náslechové hodiny mi pomohly utvořit si hrubý základ výuky. Dále jsem čerpala z literatury, která mi napomohla, jak zpestřit stereotypní výuku.

Zvládnout plavecký způsob prsa není jednoduché. V průběhu psaní této bakalářské práce utvrzuji své myšlenky v tom, že i když je plavecký způsob prsa náročný. Je dobré jej

zařadit jako prvotní. Moje zkušenosti zatím nejsou velké, ale doufám, že touto praxí jich získám mnohem víc.

## **5.2 Hodnocení průběhu prvního pololetí 1. -5. třídy základních škol**

Podle obrázku 14 vyplývá, že celkově za školní rok 2011/2012 navštívilo školní plaveckou výuku 1267 dětí ze základních škol (dále jen ZŠ). Děti měly povinnou plaveckou výuku v rámci vzdělávacího programu své základní školy. Délka výuky je plánována na dvě pololetí. Ředitelé škol si mohli vybrat, které pololetí budou žáci absolvovat plaveckou výuku. Chodili ve dvou pololetích za sebou nebo ob-pololetí. To znamená, že na příklad děti navštěvovali výuku na podzim roku 2011 a budou ji navštěvovat v nadcházejícím roce na podzim 2012. Dnes již není výuka plavání povinná. Nejvíce základních škol upřednostňuje výuku plavání ve druhé a třetí třídě, jak je možno vidět na obrázku č. 13.

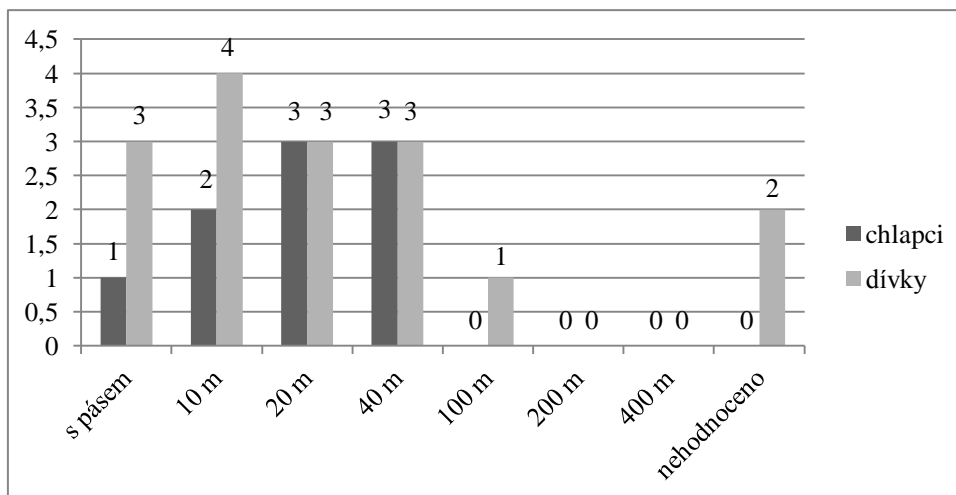
Úkolem žáka ve výuce plavání na konci školního roku je uplavat plaveckým způsobem prsa co nejděší vzdálenost bez větších známek vyčerpání a pokud možno bez plaveckých pomůcek. V průběhu plaveckého výcviku jsou žáci průběžně zkoušeni.

V následujících grafech (obrázek 4 až 13) je vždy ve spodní části uvedeno kolik metrů žák uplavat. To znamená: s pásem – není schopen uplavat delší vzdálenost bez plavecké pomůcky, 10 m - žák uplave minimální vzdálenost bez plavecké pomůcky, vzdálenosti od 20 m do 40 m je žák schopen uplavat nesprávně osvojenou plaveckou technikou. Vzdálenosti od 100 m až po 400 m se jeví s postupným zlepšováním plavecké techniky a zvládnutí uplavat 400 m bez zastavování.

Vyskytli se i jedinci, kteří nebyli ohodnoceni z různých důvodů: dlouhodobé zranění či onemocnění, změna bydliště nebo školy, alergická reakce nebo kožní onemocnění. Dále se v kolonce neohodnoceno setkáváme i s jedinci u kterých se nepovedl odstranit strach z vody a nebyli schopni uplavat ani minimální vzdálenost 10 m i s pomocí nadlehčovacích pomůcek a desek.

### **5.2.1 První třída základních škol, první pololetí**

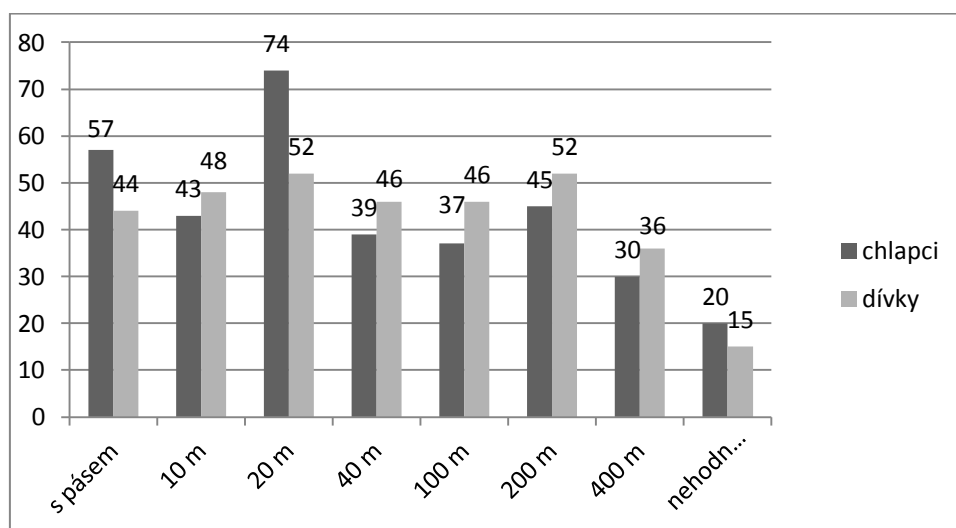
Získaná data uvedená v obrázku 4 uvádím ve výsledkové části především pro zkompletování informací ze všech tříd, které se účastnili výuky plavání. Výsledky nemají velkou hodnotu vzhledem k malému počtu (n=25) dětí. Je potěšitelné, že téměř polovina dětí ve věku 6 let uplave 20 – 40 m bez využití nadlehčujících pomůcek.



Obrázek 4: Plavání na vzdálenost v 1. pololetí – 1. třída, školní rok 2011/2012

### 5.2.2 Druhá třída základních škol, první pololetí

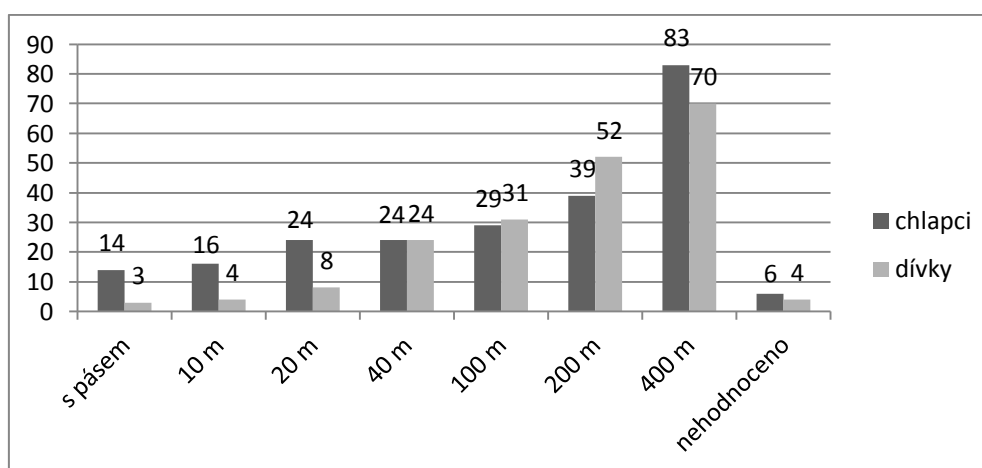
Do výuky v 1. pololetí docházelo celkem 648 dětí z druhé třídy ZŠ, z toho bylo 345 chlapců a 339 dívek. Pro převážnou část dětí je to první výuka plavání. I přes výše uvedené byl překvapením vysoký počet dětí, které zvládly plavat pouze s nadlehčující pomůckou nebo pouze 10 m. Očekávala jsem spíše menší počty dětí na vzdálenosti uplavané s pásem, 10 m a 20 m, která se nakonec ukázala jako nejčetnější. Je možné při provedení změn ve výuce v těchto skupinách dosáhnou zlepšení? Nejméně dětí zvládlo uplavit vzdálenost 400 m i tak ale počet 66 dětí, které tuto vzdálenost zvládli je velmi potěšující. Z grafu nejsou patrné žádné intersexuální rozdíly.



Obrázek 5: Plavání na vzdálenost v 1. pololetí – 2. třída, školní rok 2011/2012

### 5.2.3 Třetí třída základních škol, první pololetí

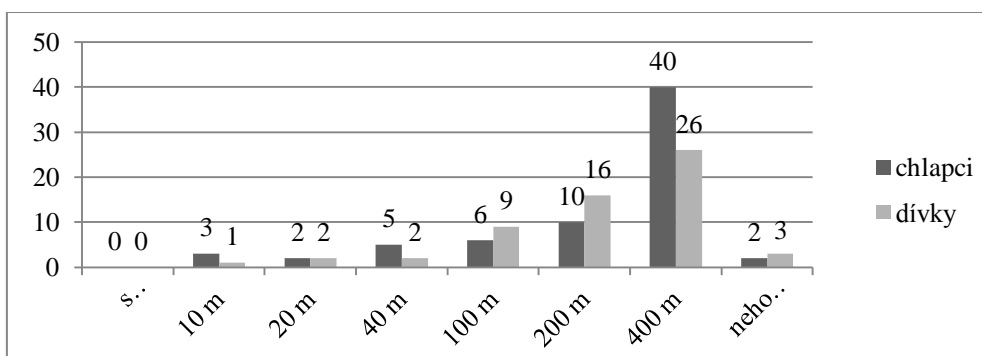
Do výuky v 1. pololetí docházelo celkem 431 dětí z 3. třídy ZŠ, z toho bylo 235 chlapců a 196 dívek. Oproti druhé třídě je vidět rozdíl mezi chlapci a dívkami především v plavání s pásem, 10 m a 20 m, kde jsou dívky výrazně lepší, tedy jejich zastoupení je  $3 \times$  (u vzdálenosti 10 m  $4 \times$ ) menší než u chlapců. Je tento fakt zapříčiněn rozdíly ve vývoji chlapců a dívek ve věku kolem 9 let? Z jediného sledování tuhle domněnku nelze potvrdit, bude zapotřebí opakované sledování výuky plavání v této věkové skupině, případně porovnání mezi různými plaveckými školami.



Obrázek 6: Plavání na vzdálenost v 1. pololetí – 3. třída, školní rok 2011/2012

### 5.2.4 Čtvrtá a pátá třída základních škol, první pololetí

Plavání na ZŠ je zařazováno především ve 2. a 3. třídě jak je patrné z počtu dětí. Vzhledem k malému počtu jsem tedy 4. a 5. třídu sloučila do jedné skupiny. V této skupině je již patrná značná plavecká gramotnost a mezi neplavci se objevují spíše jen jednotlivci. Je 15 dětí, které zvládnou uplatvat vzdálenost od 10 do 40 m velkým počtem? Stále je to 15 dětí (žáků) které jsou při nenadálém kontaktu s vodním prostředím v ohrožení života.



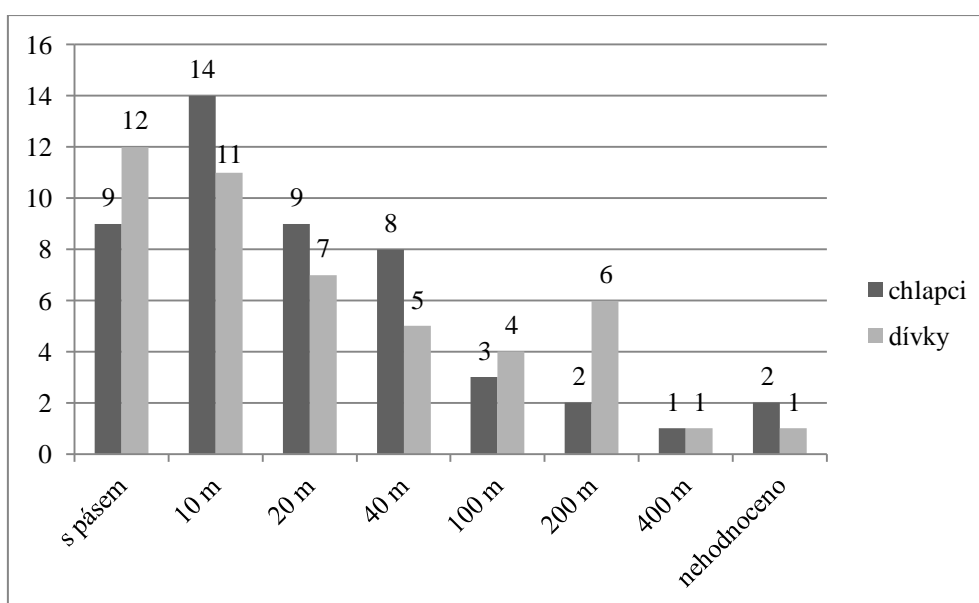
Obrázek 7 : Plavání na vzdálenost 1. pololetí – 4. a 5. třída, školní rok 2011/2012

### 5.3 Druhé pololetí základních škol

Ve druhém pololetí navštěvují některé školy plaveckou výuku podruhé v jednom školním roce a některé školy podruhé, ale s roční pauzou. Jsou zde školy, které plaveckou výuku zahájili podle svého rámcového vzdělávacího programu až ve druhém pololetí. V druhém pololetí by mělo dojít k výraznému zlepšení uplavané vzdálenosti dětmi, které navštěvovali plaveckou výuku intenzivně po celý školní rok.

#### 5.3.1 První třída základních škol, druhé pololetí

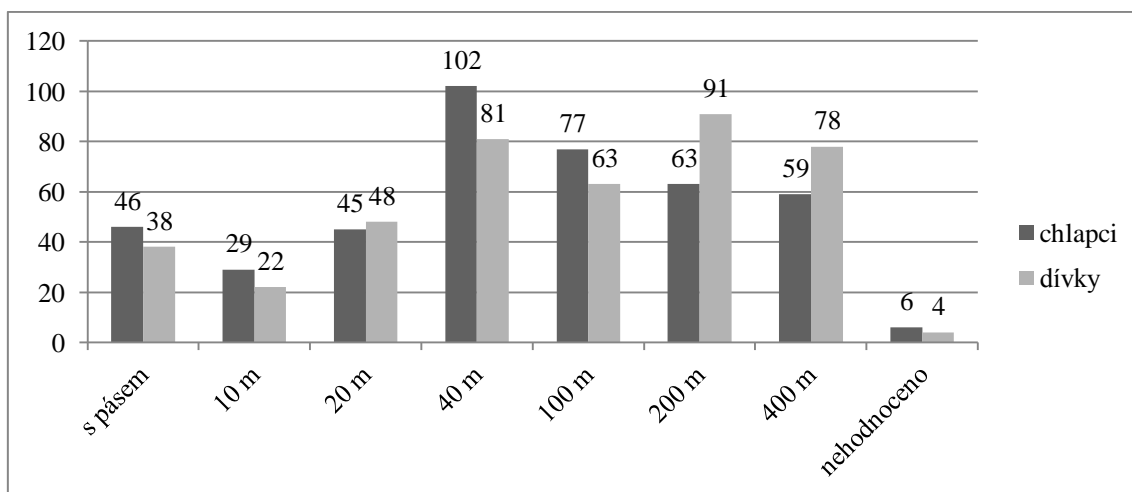
V porovnání z prvního pololetí prvních tříd (obrázek 4) došlo ke zvýšení počtu dětí ve výuce a to z 25 dětí v 1. pololetí na 95 dětí ve 2. pololetí. Výpovědní hodnota je tedy vyšší. Převážná část dětí zvládla uplavat jen minimální vzdálenosti do 20 m. Sledují pouze zvládnutou vzdálenost, možná by bylo vhodné u dětí prvních tříd prozkoumat i zvládnutí základních plaveckých dovedností. Na rozdíl od prvního pololetí, kde děti první třídy neuplavali vzdálenost 200 m a 400 m, v této početnější skupině jsou žáci, kteří uplavali tyto vzdálenosti.



Obrázek 8: Plavání na vzdálenost 2. pololetí - 1 třída, druhé pololetí, školní rok 2011/2012

### 5.3.2 Druhá třída základních škol, druhé pololetí

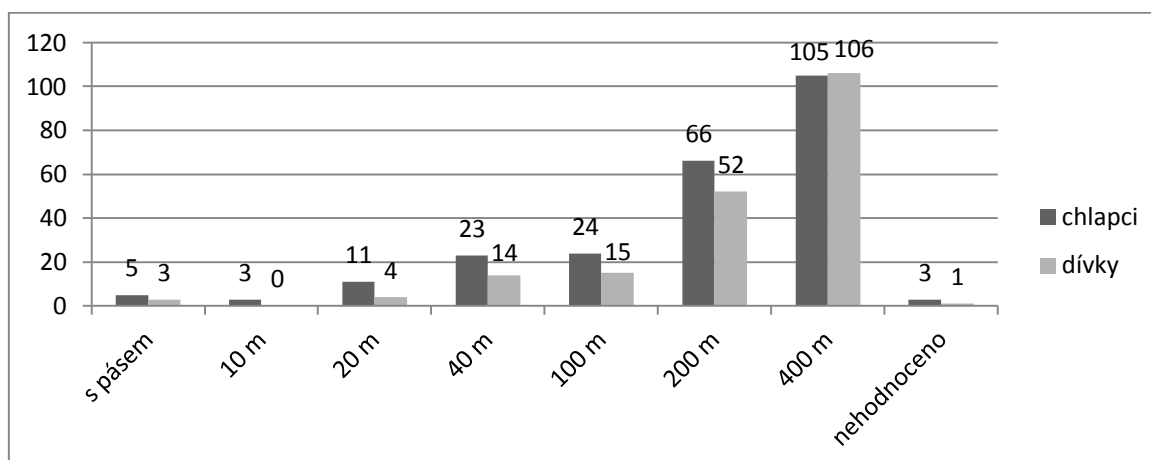
V porovnání s 1. pololetím došlo k značnému posunu v uplavané vzdálenosti a je patrné snížením počtu dětí u nejslabších výkonů (plavání s pásem 10 m a 20 m). Hlavním důvodem je především opakování výuky některými ZŠ, které navázaly na výuku v prvním pololetí.



Obrázek 9: Plavání na vzdálenost 2. pololetí – 2. třída, druhé pololetí, školní rok 2011/2012

### 5.3.3 Třetí třída základních škol, druhé pololetí

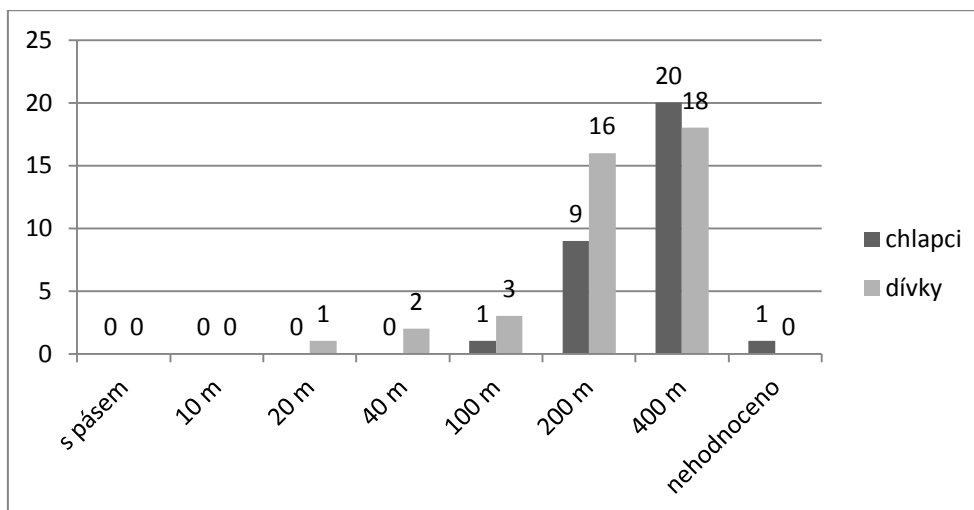
Tento graf (obrázek 10) zobrazuje výraznou plaveckou úroveň. Z celkového počtu 431 dětí uplave vzdálenost 200 m a delší celkem 329 dětí (200 m je vzdálenost, kdy je jedinec považován za plavce) a vzdálenost kratší uplavalo 102 dětí. Cílem plavecké školy by měl být co nejnižší počet dětí, které neuplavou ani 40 m. Pro úplné vysvětlení proč děti nezvládnou větší vzdálenost, by bylo zapotřebí podrobnější rozbor doplněný případným dotazníkem.



Obrázek 10: Plavání na vzdálenost 2. pololetí – 3. třída, druhé pololetí, školní rok 2011/2012

### 5.3.4 Čtvrtá a pátá třída základních škol, druhé pololetí

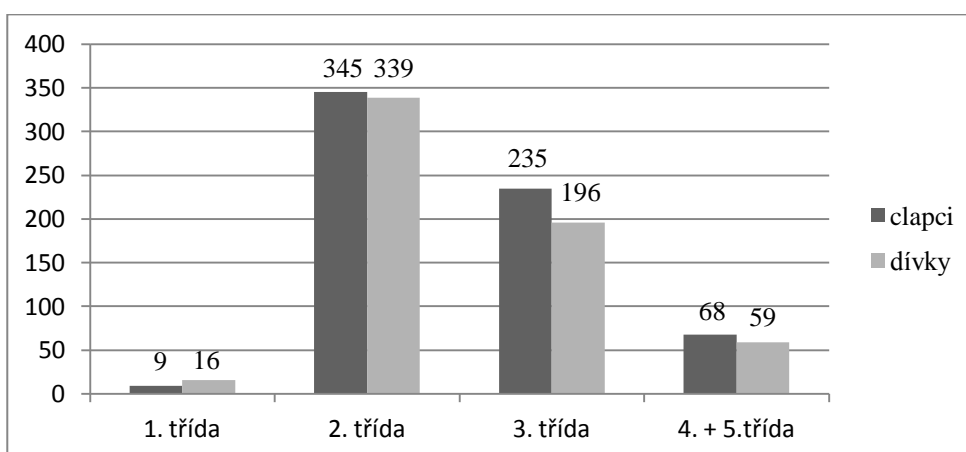
Zatím co u dětí z 1. třídy došlo k navýšení počtu dětí, v této skupině došlo ve 2. pololetí k poklesu a to ze 127 dětí na 71 dětí. V této skupině již pouze 3 dívky neuplavou vzdálenost 100 m. Číslo jistě uspokojivé, ale stále jsou to 3 osoby, které jsou v případném kontaktu s vodou (přehrada, tekoucí voda) v ohrožení na životě.



Obrázek 11: Plavání na vzdálenost 2. pololetí – 4. a 5. třída, druhé pololetí, školní rok 2011/2012

### 5.4 Počet dětí ve výuce plavání v 1. pololetí, roku 2011/2012

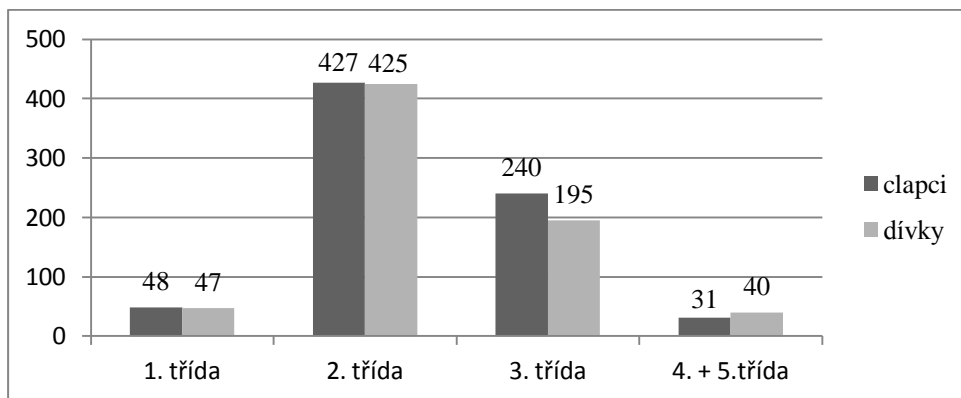
V prvním pololetí 2011/2012 navštěvuje plaveckou výuku druhá třída a nejméně dětí v první třídě.



Obrázek 12: Počet dětí ve výuce plavání 1. pololetí, roku 2011/2012

## 5.5 Počet dětí ve výuce plavání 2. pololetí, roku 2011/2012

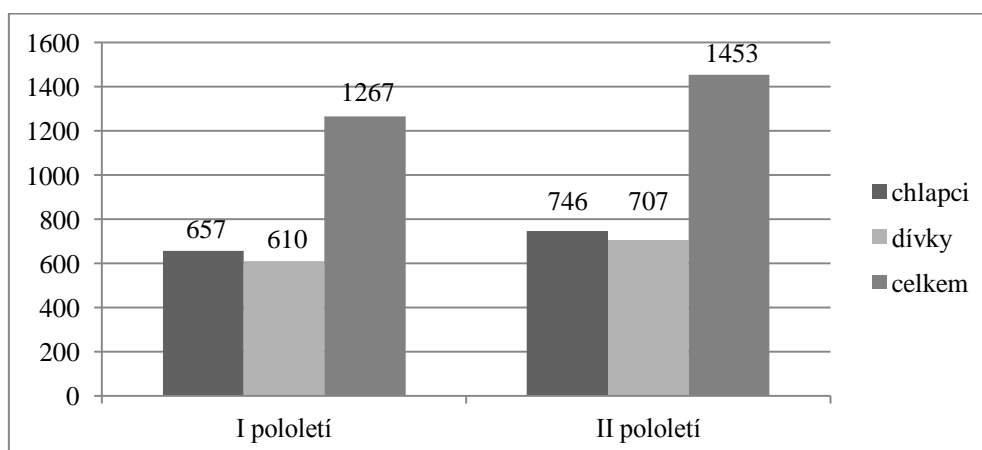
Potvrdilo se, že plaveckou výuku navštěvovalo ve školním roce 2011/2012 nejvíce druhých tříd základních škol.



Obrázek 13: Počet dětí ve výuce plavání v 2. pololetí, roku 2011/2012

## 5.6 Počty dětí navštěvující výuku ve školním roce 2011/2012

Z grafu je jasné, že školní plaveckou výuku navštěvuje více dětí v druhé polovině školního roku. Za tento školní rok 2011/2012 je návštěvnost chlapců vyšší než dívek, ale rozdíl je při tomto počtu zanedbatelný. V této práci sice nenabízím srovnání s jinými plaveckými školami, ale co do počtu dětí, které projdou výukou v plavecké škole Olomouc, tak i do počtu instruktorů, se řadí mnou sledovaná plavecká škola mezi jedny z největších v České republice.



Obrázek 14: Počty dětí navštěvujících výuku v roce 2011/2012



## 7 ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo analyzovat plaveckou výuku v plavecké škole Olomouc. Z analýzy vyplývá, že v druhém pololetí navštívilo plaveckou školu více dětí než v prvním pololetí.

Dalším cílem bylo zjistit uplavanou vzdálenost dětí v jednotlivých třídách. Potěšitelné výsledky můžeme vidět u dětí v první třídě, kde v prvním pololetí uplavaly 20 m a 40 m a v druhém pololetí 200 m a 400 m. Ve druhé třídě došlo ke zlepšení výkonů dětí, z důvodu celoroční docházky. U třetích tříd můžeme pozorovat zlepšení v uplavané vzdálenosti hlavně na 400 m, což je uspokojivé zjištění. Došlo také k výraznému snížení počtu žáků v uplavané vzdálenosti do 40 m. Ve výsledcích čtvrté a páté třídy se jak v prvním tak i druhém pololetí školního roku 2011/2012 jsem zaznamenala žáky, kteří předvedli neuspokojivé výsledky.

Jediné výraznější intersexuální rozdíly jsem zaznamenala u žáků třetí třídy navštěvující první pololetí školního roku 2011/2012.

Práce by mohla posloužit jako statistika pro plaveckou školu Olomouc. Ověřit zda dochází v jednotlivých letech ke zlepšení plavání u dětí na základní škole. Práce předkládá materiál, který poslouží vedení plavecké školy Olomouc k zhodnocení plavecké výuky ve školním roce 2011/2012.

## 8 SOUHRN

V bakalářské práci je analyzována výuka plavání v plavecké škole Olomouc. Dále popis předškolní plavecké výuky a výuky na prvním stupni základních škol.

V přehledu poznatků se zabýváme didaktickými postupy, strukturou výcvikové jednotky, technikou plaveckého způsobu prsa. Dále je rozebrána problematika volby prvního plaveckého způsobu. Jsou uvedeny i názory autorů k preferenci plaveckého způsobu. Jsou zde zmíněny nejčastější plavecké chyby u plaveckého způsobu prsa a jejich následná korekce.

Ve výsledkové části se především zabývám rozpracováním uplavané vzdálenosti v prvním a druhém pololetí ve školním roce 2011/2012 rozdělené podle jednotlivých tříd. Výsledky z práce by mohly poskytnout řediteli plavecké školy Olomouc zlepšit (posunout) plaveckou výuku v následujících letech.

## **9 SUMMARY**

This baceholor thesis deals with analysis of swimming courses at swimming school. Then it is focused on desription of swimming lessons and lessons at primary school.

The general part deals with didactic methods, the training unit structure, swimming style breasts technicque. The isme of choise of the first swimming style and also the swimming mistakes wuth regard to the swimming style breasts and their subsequent corrections are mentioned there. There i salso describe the educational plan for the preschool swimming and for swimming of the first level od the basic school.

In the part of results I focuse on processing of swimm distance in winter and spring session of the school year 2011/2012 divided accordng practicular classes. The results might help the swimming school principal to make the swimming lessons more effective in future.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bělková, T. et al (1998). *Plavání (zdokonalovací plavecká výuka)*. Praha: NS Svoboda.
- Colwin, C. (1977). *An introduction to Swimming Coaching*. Canada: Allenbro Graphics.
- Čechovská, I., Miller, T. (2008). *Plavání*. Praha: Grada publishing.
- Fakulta sportovních studií. (2011). *Plavecké pohyby paží*. Retrieved 1. 2. 2012 from the World Wide Web: <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/bazen/paze.php>
- Ganong, F., W. (2001). *Přehled lékařské fyziologie*. Praha: Galen.
- Geist, B. (1992). *Sociologický slovník*. Praha: VICTORIA PUBLISHING a.s.
- Giehl, J. & Hahn, M. (2000). *Plavání*. České Budějovice: KOPP.
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál s.r.o.
- Hoch, M. et al (1987). *Plavání (Teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Jančová, S. (2012). *Analýza struktury a stavu výuky plavání v plaveckých školách v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Jurák, D. (2010). *Cvičení pro rozvoj pocitu vody*. Retrieved 18. 5. 2012 from the World Wide Web: [http://www.eplavani.cz/20784\\_cviceni\\_pro\\_rozvoj\\_pocitu\\_vody.html](http://www.eplavani.cz/20784_cviceni_pro_rozvoj_pocitu_vody.html)
- Lambert, J., Liška, J., Passer, J. & Zítek, I. (1963). *Plavání mládeže*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Macejková, Y. et al. (2005). *Didaktika plavania*. Bratislava: ICM AGENCY.
- Moctyčka, J. (1991). *Teorie a didaktika plavání*. Brno: Masarykova univerzita.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada publishing.
- Pokorná, M. & Matějček, Z.(1998). *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H+H.
- Preislerová, T. (1987). *Didaktika plavání*. Praha: Univerzita Karlova.
- Rapantová, H. & Ludva, P. (1975). *Plavání na základní devítileté škole*. Ostrava: Pedagogická fakulta.
- Slepička, P., Hošek, V. & Hátlová B. (2011). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.

Svozil, Z. (1992). *Didaktika plavání pro 2. stupeň základní školy*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Svozil, Z. (1997). *Učební postupy v plavání*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Anonymous. (2012). *Provozní doba*. Retrieved 13. 5. 2012 from the World Wide Web:  
<http://www.olterm.cz/plavecky-bazen/informace>

Anonymous. (2012). *Školní výukový plán*. Retrieved 10. 4. 2012 from the World Wide Web:  
<http://www.zeva.cz/ucebni-plany-v-plavecke-skole-zeva-hk>

## **11 PŘÍLOHY**

Příloha 1. Výsledkové tabulky

Příloha 2. Mokrý vysvědčení

## Příloha 1. Výsledkové tabulky

Tabulka č. 1

Plavání na vzdálenost 1. pololetí - 1. třída školní rok 2011/12			
	chlapci	dívky	celkem
s pásem	1	3	4
10 m	2	4	6
20 m	3	3	6
40 m	3	3	6
100 m	0	1	1
200 m	0	0	0
400 m	0	0	0
nehodnoceno	0	2	2

Tabulka č. 2

Plavání na vzdálenost 1. pololetí - 2. třída školní rok 2011/12			
	chlapci	dívky	celkem
s pásem	57	44	101
10 m	43	48	91
20 m	74	52	126
40 m	39	46	85
100 m	37	46	83
200 m	45	52	97
400 m	30	36	66
nehodnoceno	20	15	35

Tabulka č. 3

Plavání na vzdálenost 1. pololetí - 3. třída školní rok 2011/12			
	chlapci	dívky	celkem
s pásem	14	3	17
10 m	16	4	20
20 m	24	8	32
40 m	24	24	48
100 m	29	31	60
200 m	39	52	91

400 m	83	70	153
nehodnoceno	6	4	10

Tabulka č. 4

Plavání na vzdálenost 1. pololetí - 4. + 5. třída školní rok 2011/12			
	chlapci	dívky	celkem
s pásem	0	0	0
10 m	3	1	4
20 m	2	2	4
40 m	5	2	7
100 m	6	9	15
200 m	10	16	26
400 m	40	26	66
nehodnoceno	2	3	5

Tabulka č. 5

Plavání na vzdálenost 2. pololetí - 1. třída školní rok 2011/12			
	chlapci	dívky	celkem
s pásem	9	12	21
10 m	14	11	25
20 m	9	7	16
40 m	8	5	13
100 m	3	4	7
200 m	2	6	8
400 m	1	1	2
nehodnoceno	2	1	3

Tabulka č. 6

Plavání na vzdálenost 2. pololetí - 2. třída školní rok 2011/12			
	chlapci	dívky	celkem
s pásem	46	38	84
10 m	29	22	51
20 m	45	48	93
40 m	102	81	183



100 m	77	63	140
200 m	63	91	154
400 m	59	78	137
nehodnoceno	6	4	10

Tabulka č. 7

Plavání na vzdálenost 2. pololetí - 3. třída školní rok 2011/12			
	chlapci	dívky	celkem
s pásem	5	3	8
10 m	3	0	3
20 m	11	4	15
40 m	23	14	37
100 m	24	15	39
200 m	66	52	118
400 m	105	106	211
nehodnoceno	3	1	4

Tabulka č. 8

Plavání na vzdálenost 2. pololetí - 4. + 5. třída školní rok 2011/12			
	chlapci	dívky	celkem
s pásem	0	0	0
10 m	0	0	0
20 m	0	1	1
40 m	0	2	2
100 m	1	3	4
200 m	9	16	25
400 m	20	18	38
nehodnoceno	1	0	1

Tabulka č. 9

Počty dětí navštěvujících výuku v roce 2011/12		
	I pololetí	II pololetí
chlapci	657	746
dívky	610	707

celkem	1267	1453
--------	------	------

Tabulka č. 10

Počty dětí navštěvujících výuku v I. pololetí roku 2011/12		
	clapci	dívky
1. třída	9	16
2. třída	345	339
3. třída	235	196
4. + 5.třída	68	59

Tabulka č. 11

Počty dětí navštěvujících výuku v II. pololetí roku 2011/12		
	clapci	dívky
1. třída	48	47
2. třída	427	425
3. třída	240	195
4. + 5.třída	31	40

# MOKRÉ VYSVĚDČENÍ

Jméno, příjmení, třída, škola



10 metrů



25 metrů



50-100 metrů



200 metrů



400 metrů

*Plavu, to se nevidí i kapr se podiví!*



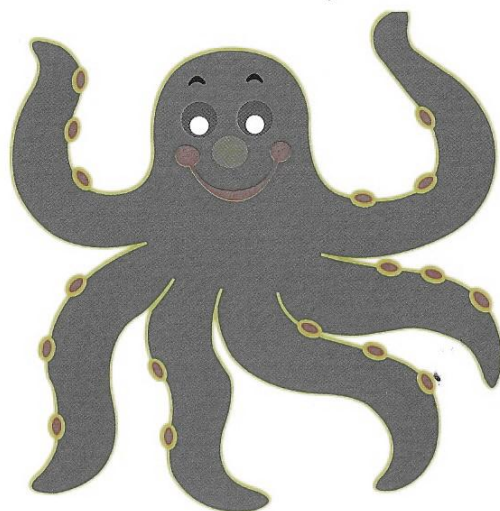
- |                       |                          |                      |                     |
|-----------------------|--------------------------|----------------------|---------------------|
| 1 - nebojím se vody   | 3 - bublám do vody       | 5 - skočím po nohách | 7 - umím hvězdici   |
| 2 - foukám a hraju si | 4 - otevřu oči pod vodou | 6 - splývám s deskou | 8 - jsem předplavec |

Obrázek 16

# MOKRÉ VYSVĚDČENÍ

---

Jméno, příjmení, škola



*Ve vodě jsem jako doma*

---