



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



# Komparace plaveckých dovedností dětí mladšího školního věku

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7401 – Tělesná výchova a sport

*Studijní obor:* 7401R003 – Rekreatologie

*Autor práce:* **Michaela Nosková**

*Vedoucí práce:* Mgr. Helena Rjabcová





TECHNICAL UNIVERSITY OF LIBEREC  
Faculty of Science, Humanities  
and Education



# A comparison of swimming skills of younger school children

## Bachelor thesis

*Study programme:* B7401 – Physical Education for Education

*Study branch:* 7401R003 – Recreology

*Author:* **Michaela Nosková**

*Supervisor:* Mgr. Helena Rjabcová



**ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**  
(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Michaela Nosková**  
Osobní číslo: **P12000172**  
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**  
Studijní obor: **Rekreologie**  
Název tématu: **Komparace plaveckých dovedností dětí mladšího školního věku**  
Zadávající katedra: **Katedra tělesné výchovy**

**Z á s a d y   p r o   v y p r a c o v á n í :**

- 1) Cílem BP je porovnání plaveckých dovedností dětí mladšího školního věku ve školních kurzech plavání s rozdílnými podmínkami pro výuku.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**ČECHOVSKÁ, I. a MILER, T. Plavání. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5**  
**HOFER, Z. Technika plaveckých způsobů. Praha: Univerzita Karlova, 2011. ISBN 978-80-246-1908-8**  
**PÉDROLETTI, M. Od šplouchání k plavání. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-205-8**

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Helena Rjabcová**

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **17. dubna 2014**

Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2015**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.  
děkan

L.S.



PaedDr. Jindřich Martinec  
vedoucí katedry

dne

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

## Poděkování

Nejprve bych ráda poděkovala své vedoucí bakalářské práce Mgr. Heleně Rjabcové za odborné vedení, cenné připomínky a trpělivost. Zároveň též za velmi vstřícný a přátelský přístup. Dále bych chtěla zmínit poděkování PaedDr. Ladě Čuříkové za pomoc při výběru tématu mé bakalářské práce.

Můj dík patří také vedení bazénu v Jilemnici za ochotu a poskytnutí materiálu k praktické části práce. Rovněž děkuji vedení v libereckém bazénu, které mi poskytlo důvěru a možnost dělat práci, která mě baví a naplňuje. V neposlední řadě patří velký dík mým rodičům, kteří mě podporovali nejen při psaní bakalářské práce, ale v celém průběhu mého studia.

## **Anotace**

Cílem bakalářské práce je porovnání plaveckých dovedností dětí mladšího školního věku ve školních kurzech plavání s rozdílnými podmínkami pro výuku, které spočívají v překonávání kratších nebo delších úseků (vzdáleností) v bazénech v Jilemnici a v Liberci. Bylo sledováno, zda délka plavaných úseků ovlivní osvojení komplexní plavecké dovednosti.

Při výsledném zhodnocení jsme zjistili, že po druhém roce plavecké výuky byly zaznamenány rozdíly v osvojení komplexní plavecké dovednosti. V libereckém bazénu zvládlo uplatit 100 metrů větší množství žáků, než v Jilemnici.

## **Klíčová slova**

Základní plavecké dovednosti, komplexní plavecká dovednost, plavecká výuka, motorická dovednost

## **Annotation**

The aim of this thesis is to compare the swimming skills of younger school children in the school swimming courses with different conditions for teaching which consists in overcoming shorter or longer segments (distances) in pools of Jilemnici and Liberec. It has been observed that the length of sections affect mastering complex swimming skills.

During the final evaluation, we found that after the second year swimming lessons were observed significant differences in mastering complex swimming skills. The pool Liberec managed to swim 100 meters larger number of students.

## **Key words**

Basic swimming skills, complex swimming skill, swimming lessons, motor skill



## Obsah

Seznam tabulek.....	8
Seznam grafů .....	8
ÚVOD.....	10
1. TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	11
1.1 Historie plavecké výuky .....	11
1.2 Etapy plavecké výuky .....	13
1.2.1 Předplavecká výuka .....	14
1.2.2 Základní plavecká výuka .....	17
1.2.3 Zdokonalovací plavecká výuka .....	19
1.3 Organizace plavecké výuky .....	20
1.4 Vzdělávání cvičitelů .....	22
2. CÍL BAKALÁŘSKÉ PRÁCE .....	24
3. METODIKA.....	25
3.1 Charakteristika sledovaného souboru .....	25
3.2 Organizace výzkumného šetření .....	25
3.3 Hodnocení plaveckých dovedností žáků základních škol.....	26
4. VÝSLEDKY A DISKUZE.....	31
4.1 Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností.....	31
4.2 Hodnocení komplexní plavecké dovednosti .....	35
ZÁVĚR.....	41
Seznam použitých zdrojů .....	43
Seznam příloh .....	45
Příloha A.....	46

## Seznam tabulek

- Tabulka 1: Sledované období základních plaveckých dovedností a komplexní plavecké dovednosti
- Tabulka 2: Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností
- Tabulka 3: Vyhodnocení základních plaveckých dovedností
- Tabulka 4: Vyhodnocení komplexní plavecké dovednosti
- Tabulka 5: Porovnání úrovně základních plaveckých dovedností u žáků v Liberci a Jilemnici
- Tabulka 6: Porovnání komplexní plavecké dovednosti u žáků z Jilemnice na začátku a na konci kurzu
- Tabulka 7: Porovnání komplexní plavecké dovednosti u žáků z Liberce na začátku a na konci kurzu
- Tabulka 8: Shrnutí všech údajů komplexní plavecké dovednosti žáků z Jilemnice a Liberce

## Seznam grafů

- Graf 1: Hodnocení úrovně plaveckých dovedností v bazénu Jilemnice na začátku 1. roku výuky
- Graf 2: Hodnocení úrovně plaveckých dovedností v bazénu Jilemnice na konci 2. roku výuky
- Graf 3: Hodnocení úrovně plaveckých dovedností v bazénu Liberec na začátku 1. roku výuky

- Graf 4: Hodnocení úrovně plaveckých dovedností v bazénu Liberec na konci 2. roku výuky
- Graf 5: Hodnocení komplexní plavecké dovednosti na začátku 1. roku výuky bazén Jilemnice
- Graf 6: Hodnocení komplexní plavecké dovednosti na konci 2. roku výuky bazén Jilemnice
- Graf 7: Hodnocení komplexní plavecké dovednosti na začátku 1. roku výuky bazén Liberec
- Graf 8: Hodnocení komplexní plavecké dovednosti na konci 2. roku výuky bazén Liberec

## ÚVOD

Plavání je sportovní odvětví, které není nahraditelné žádným jiným sportem. Je velmi specifické a to zejména díky tomu, že pozitivně působí na lidský organismus, jelikož zvyšuje tělesnou zdatnost, otužuje lidský organismus a rozvíjí pohybové schopnosti. Výhodou je také to, že se jako jeden z mála sportů dá provozovat od raného dětství až do úplného stáří, protože nezatěžuje pohybový aparát<sup>1</sup>.

Díky plavání se lidé a zvířata dokáží pohybovat ve vodě a netopí se, takže nácvik tohoto pohybu je považován za velmi důležitý. O čemž svědčí i povinné plavecké výuky pro základní školy. Samozřejmě zde platí, že čím dříve dítě seznámí s vodním prostředím a začne si v něm být jisté, tím lépe.

Proto se doporučuje začít s plaváním již v kojeneckém věku, kdy se sice ještě nejedná o výuku jako takovou, je to spíše hra s vodou a pohybem v ní, ale dítě si na vodu zvykne a pak je pro něj nácvik plaveckých dovedností jednodušší a přirozenější.

Já sama jsem několik let závodně plavala a v současné době vedu plaveckou výuku pro základní školy v Libereckém bazénu. Mezi dětmi shledávám značné rozdíly a hned na první pohled poznám, zda už dítě prošlo nějakou plaveckou přípravkou; buď v mateřské škole, nebo navštěvovalo plavecký kroužek.

Otázkou tedy zůstává, jaké jsou rozdíly ve výuce mezi jednotlivými plaveckými školami? Tuto otázku jsem si položila při výběru tématu své bakalářské práce. Jelikož nejsou stanoveny žádné normy ani předpisy, jak vést plaveckou lekci, každý cvičitel plavání si výuku přizpůsobuje podle sebe a většinou vychází hlavně ze svých zkušeností a zkušeností kolegů. Z toho vyplývá, že každá plavecká škola má plaveckou výuku odlišnou - hlavně v technice výuky, ale také v časovém rozložení lekcí a v materiálním zázemí.

---

<sup>1</sup> HOCH, M. *Učte děti plavat. 2.*, noveliz. vyd. Ilustrace Karel Pekárek. Praha: Olympia, 1991. s. 5, ABC sportu. ISBN 80-703-3055-4.

# 1. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

## 1.1 Historie plavecké výuky

Plavání má velmi hlubokou a doloženou historii již ve starověkém Egyptě, kde se na malbách zobrazuje člověk při plavání. V Řecku a Římě dokonce patřilo k součásti výchovy a výuky na gymnáziích. Platón ve svých Zákonech zařadil plavání k dovednostem základního vzdělání. Jeho výrok, kdo neumí ani plavat, ani číst není hoden vykonávat úřad, uvedl ve své knize Hoch<sup>2</sup>.

Plavání se stávalo stále oblíbenějším sportem. Mimo období nástupu křesťanství, kdy byla dovednost plavání potlačována, jelikož církve odsuzovala jakoukoliv péči o tělo, se velmi rychle rozvíjelo<sup>3</sup>.

V Českých zemích byla velká většina populace neplavců. S výstavbou prvních plováren vznikla potřeba informovat o správném a efektivním nácviku plavání, ovšem lidé neměli k dispozici odbornou literaturu.

První česká učebnice, která se zabývala tímto tématem, byla „Nauka o plování“ Z. J. Veselého (1874). Autor kladl důraz hlavně na nácvik prsou na vodě i na suchu, teprve poté se počítalo s nácvikem znaku. Učebnice měla sloužit hlavně pro samouky a technika plavání zde nebyla ještě úplně přesně definována.

Organizované výcviky plavání se začínaly objevovat v počátcích 19. století a postupně byly implementovány do učebních programů jednotlivých škol. V Českých zemích se plavání začínalo objevovat například v jezuitských školách.

Plavání bylo také v první polovině 19. století zařazeno do vojenského výcviku, díky čemuž se šířily vyučovací metody.

Začaly vznikat městské plavecké bazény a koupaliště a tím pádem mohly být zavedené kurzy plavání pro veřejnost<sup>4</sup>.

---

<sup>2</sup> HOCH, M. *Plavání: (teorie a didaktika)*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. s. 12. Učebnice pro vysoké školy.

<sup>3</sup> ROZTOČIL, T. a STLOUKALOVÁ, B. *Didaktika plavání aneb skriptá nanečisto*. Hradec Králové: vlastní nakl., 2012. s. 77.

<sup>4</sup> ROZTOČIL, T. a STLOUKALOVÁ, B., pozn. 3, s. 75.

Na konci 19. století byla zavedena povinná tělesná výchova do škol, přestože plavání ještě v rámci školní TV nebylo. Prvním pražským pedagogem, který začínal s organizací plaveckých kurzů, byl František Grafnetter (1890 – 1949). Věnoval se ale také školení plaveckých instruktorů, kteří mohli poznatky o plavání předávat dál svým žákům a tím se plnila Grafnetterova vize naučit všechny děti plavat. Rovněž i František Majda (1886 - 1960), který položil základy plaveckých kurzů v Brně a v roce 1923 obohatil literaturu vydáním učebnice s názvem „Plavání přirozenou cestou“, kde už se nacházela poměrně přesná odborná terminologie<sup>5</sup>.

Na organizaci plavecké výuky měla podstatný vliv Americká organizace YMCA, jelikož z ní přicházely nové výukové metody a také zařazení plavecké výuky do letních prázdninových táborů. Z této organizace čerpal do své praxe i spolek Sokol<sup>6</sup>.

Ministerstvo školství označilo plavání jako jedno z vhodných sportů pro rozvoj tělesné výchovy ve školách. Proto se mu koncem 20. století začala věnovat větší pozornost. Plavecký výcvik byl nejprve zaveden na středních školách, paradoxně na vysoké školy se dostal až ve školním roce 1948 – 1949, čili po druhé světové válce. Na základních školách se plavání se rozvíjelo až od konce 60. let. Do té doby se o výuku plavání staraly hlavně plavecké oddíly a kluby.

První výukové metody byly zavedeny v Praze v plaveckém oddíle Spartak Praha, Stalingrad (dnes Bohemians Praha) a postupně se začínaly šířit napříč celou republikou, ovšem výuka plavání byla zatížena nedostatkem krytých bazénů. Ty se vyskytovaly pouze ve velkých městech, například v Praze, Brně, či Hradci Králové. V roce 1965 byl otevřen první krytý padesátimetrový bazén<sup>7</sup>.

Důležitým bodem pro plavání dětí na prvním stupni ZŠ se stala směrnice Ministerstva školství č. 15, která vyšla ve věstníku MŠ 20. 9. 1980. Tohoto roku byl plavecký výcvik na základních školách povinně uzákoněn<sup>8</sup>.

Délka plavecké výuky byla stanovena minimálně na 20 vyučovacích hodin nejpozději ve 4. ročníku, zpravidla ve dvou po sobě následujících ročnících prvního

---

<sup>5</sup> BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, T. *Plaváním pro radost i pro zdraví*. 2. vyd. Praha: Sportpropag, 1984. Fit program 12 x 12. s. 18.

<sup>6</sup> ROZTOČIL, T. a STLOUKALOVÁ, B., pozn. 3, s. 77.

<sup>7</sup> ROZTOČIL, T. a STLOUKALOVÁ, B., pozn. 3, s. 78.

<sup>8</sup> BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, T. *Didaktika základního a zdokonalovacího plaveckého výcviku na školách: určeno pro posl. fak. tělesné výchovy a sportu*. 1. vyd. Praha: SPN, 1983. s. 21.

stupně. Dnešní školní výuka plavání je řízena rámcovým vzdělávacím programem (RVP) pro základní vzdělávání.

Plavecká výuka probíhá nejčastěji formou kurzů, kdy hodinu vedou odborní cvičitelé plavání. Některé školy ovšem využívají pro plaveckou výuku své vlastní učitelé.

## 1.2 Etapy plavecké výuky

Výuku plavání můžeme rozdělit do tří základních etap. Nejprve je to předplavecká, která je aplikována hlavně v předškolním věku, dále základní etapa - formou plaveckého výcviku a následně poslední zdokonalovací etapa.

Jednotlivé etapy hodně souvisejí s věkem žáků, jelikož každý věk má v pohybovém projevu určitá specifika a zvláštnosti. Předplavecká etapa má nejdélší věkový rozsah. Můžeme o ní hovořit již v období kojeneckém, které trvá do 1 roku života. Rozvoj motoriky u novorozenců probíhá cefalokaudálně, čili směrem od hlavy k patě.

Kontakt s vodním prostředím se může uskutečňovat již v prvních měsících života dítěte prostřednictvím kojeneckého plavání. Než o plavání se jedná spíše o spontánní pohybovou aktivitu ve vodě, která je ale velmi prospěšná pro celkový následný rozvoj dítěte<sup>9</sup>. Již v této části předplavecké etapy se rozvíjí například orientace pod vodou, skoky do vody, či prvky správného dýchání.

V prvním měsíci života novorozenec zvedá hlavičku, ve druhém a třetím již pozoruje okolí a začíná si uvědomovat své pohybové činnosti. Třetí i čtvrtý měsíc už charakterizuje lezení po čtyřech a kolem pátého až šestého měsíce se přidává samostatné sezení. Od konce osmého měsíce se dítě pokouší stát, nejprve s dopomocí a v devátém a desátém měsíci už zvládá stát samostatně bez pomoci a uskutečňuje své první kroky<sup>10</sup>.

---

<sup>9</sup> PEDROLETTI, M. *Od šplouchání k plavání*. Vyd. 1. Překlad Daniela Šimková. Praha: Portál, 2007. s. 115. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-807-3672-058.

<sup>10</sup> PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1963. s. 152. Učebnice vysokých škol.

Od jednoho roku věku dítěte až do tří let probíhá období batolecí. V tomto období je hlavní charakteristickou motorickou činností chůze a překonávání překážek při chůzi. Zpočátku batole při chůzi padá, ale do třech let si ji plně osvojí a pohybuje se s jistotou. Další motorickou činností je manipulace s předměty, zejména chytání a házení míče<sup>11</sup>. Tyto skutečnosti jsou důležité zejména pro instruktory kojeneckého plavání.

Předškolní období, ve kterém se již zařazuje předplavecká příprava, nastává od tří let do šesti až sedmi let a je charakterizováno tzv. pohybovým luxusem. Rozvíjejí se pohybové dovednosti jako je běh, skok, hod či spojení rozběhu a odrazu. V tomto období je vhodné začít se základy sportů jako je plavání, lyžování nebo jízda na kole<sup>12</sup>.

Základní plavecká etapa je realizována v mladším školním věku dítěte ve věku šest až jedenáct let. S nástupem školní docházky nastávají určitá omezení ve volném pohybu dítěte. Zlepšují se koordinační schopnosti a obratnost. Rozvoj motoriky je dán hlavně růstem svalů a kostí a vývojem CNS. Děti se nacházejí ve „zlatém věku motoriky“, jelikož mají spontánní zájem o pohybovou činnost.

V období pubescence kolem dvanáctého až patnáctého roku života tento zájem u některých jedinců výrazně klesá. Právě v tomto pubescentním období má své místo zdokonalovací etapa. Nastupuje činnost pohlavních hormonů, což postupně ovlivňuje změnu z dítěte v dospělého jedince, s čímž je spojena velká míra negace. Na konci tohoto období je kladen důraz na rozdíl mezi mužskou a ženskou motorikou<sup>13</sup>.

### **1.2.1 Předplavecká výuka**

Tato etapa má za úkol:

- a) dokonale seznámit děti s vodním prostředím
- b) zajistit jejich adaptaci na toto nové a pro ně poměrně neznámé prostředí

---

<sup>11</sup> MATĚJČEK, Z. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa, základní duševní potřeby dítěte, dítě a lidský svět*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1983. s. 63. ISBN 80-247-0870-1.

<sup>12</sup> BLAHUTKOVÁ M. a KOUBOVÁ J. *Psychomotorika, aneb, Prožitky z pohybu*. Ilustrace Petr Bobčík. Brno: Centrum pro další vzdělávání učitelů MU v Brně, 1995. s. 55.

<sup>13</sup> PŘÍHODA, V., pozn. 10, s. 461.



c) nácvik základních plaveckých dovedností, do kterých se řadí plavecké dýchání, plavecké vznášení a splývání, zanoření, vstup do vody, skoky a pády, záběrové dovednosti, rozvoj pocitu vody<sup>14</sup>. Zároveň slouží jako průprava do dalších plaveckých etap.

Cílem této etapy není výuka plavání, tak jak ji běžně chápeme<sup>15</sup>. Důležité je ukázat dětem, že voda je kamarád a motivovat je pro následné pohybové aktivity ve vodě.

V dnešní době je tato etapa zařazována do plaveckého vzdělávání předškolních dětí zcela běžně, ovšem závisí to pouze na rozhodnutí rodičů. V minulosti nebyl o předškolní plavání takový zájem, s jakým se setkáváme v posledních letech.

Mezi dětmi, které jsou stejně staré, se objevují individuální rozdíly ve vývoji a zralosti, proto musí cvičitel plavání zvolit vhodnou formu jednotlivých cvičení a her ve vodě. S nácvikem plaveckých dovedností formou her je možné začít zhruba od tří let dítěte. Nejvhodnější je dle Čechovské<sup>16</sup> začít kraulovými způsoby.

Tato forma předplavecké etapy je nazývána jako organizované plavání rodičů s dětmi. Taková výuka je řízena jedním instruktorem, který vede lekci, popisuje jednotlivé činnosti a eventuálně zajišťuje dopomoc. Od 5 do 7 let jsou děti schopné zvládnout samostatný předškolní plavecký výcvik bez rodičů.

Tento výcvik se uskutečňuje v době, kdy děti navštěvují mateřskou školu, se kterou docházejí na výuku plavání. Výuka trvá obvykle 45 minut a cvičitel se snaží formou hry děti co nejlépe adaptovat na vodní prostředí. Zároveň je možné začít s nácvikem kraulových nohou.

Je podstatné osvojit a upevnit si tyto dovednosti, jelikož na ně v dalších etapách navazují složitější plavecké a lokomoční dovednosti.

Vhodnými pomůckami pro předškolní děti jsou například hračky do vody a vodolepky, navozující atmosféru hracího prostředí, dále pontony, které spojením pomocí pásek umožňují nácvik skoku do vody, velká plavecká deska, na kterou si dítě

---

<sup>14</sup> ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí do 6 let. 2.*, upr. vyd. Praha: Grada, 2007. s. 79. Děti a sport. ISBN 978-80-247-1635-0.

<sup>15</sup> ČECHOVSKÁ, I., pozn. 14, s. 80.

<sup>16</sup> ČECHOVSKÁ, I., pozn. 14, s. 6.

může lehnout a překonává tak strach z položení na vodní hladinu, rovněž se plavecká deska používá i pro nácvik kraulových nohou a pro nácvik polohy na zádech - znak.

Potápěčské kroužky jsou vhodné pro nácvik orientace dítěte pod vodou. Nadlehčovací pomůcky, jako jsou například kruhy, rukávky či vesty, se v předplavecké etapě příliš nevyužívají, výjimkou je nácvik složitějších plaveckých cvičení nebo her v nevhodných podmínkách jako je například hluboké dno<sup>17</sup>.

Nácvik se z 90 procent uskutečňuje hrou. Hry je možné rozdělit do několika skupin. Tou první a základní skupinou jsou hry pro seznámení s vodou. Nejvhodnější je začít volnou hrou s hračkami, kdy jsou dětem rozdány různé druhy hraček a ony si hrají. Dále je možné pokračovat organizovaným přebíháním a poskakováním například snožmo, pomocí dřepů nebo pozpátku.

Oblíbená je také hra s názvem Rybičky a rybáři. Děti se na povel pohybují a rybář chytá rybky, které vytvářejí síť držením za ruce. U dětí, které zvládají tyto základní hry a nemají strach z vody, je možné vyzkoušet hru Mořský příboj. Děti si stoupnou podél bazénu a oběma rukama se drží bazénu. Na znamení se všichni současně přitahují a odtahují od stěny, čímž se vytvoří vlny.

Druhá skupina her je určena pro nácvik dýchání. Asi tou nejznámější hrou je foukání horké polévky nebo horké kaše. Dítě si nabere vodu do dlaní a fouká do ní, jakoby byla horká. Další variantou hry je ponoření dítěte do vody až po bradu a foukání přímo na hladinu vody.

Náročnější hrou je hra na Vodníka. Dítě se musí celým tělem kromě paží potopit pod vodu a ve vzpažení hrozí nebo tleská<sup>18</sup>. Pokud je pomocí her nacvičeno dýchání do vody je možné přejít ke hrám pro nácvik splývání.

Základní používaná hra je Hvězdice - dítě leží vodorovně na hladině a má roznožené nohy a paže ve vzpažení.

Další používanou hrou je hra s názvem Hříbek. Dítě se co nejvíce nadechne a pod vodou se sbalí, skloní hlavu a chytne se za nohy. Vztlak vody vynese dítě k hladině.

---

<sup>17</sup> ČECHOVSKÁ, I. a MILER, T. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. s. 32. ISBN 978-80-247-2154-5.

<sup>18</sup> HOCH M., pozn. 1, s. 100.

Poslední skupinou jsou hry pro rozvoj orientace ve vodě a potápění. Příklad může být hra na lovce perel. Děti se potápí a loví předměty ze dna bazénu. Zábavné je také počítání prstů, které cvičitel ukazuje pod vodou. Děti se potopí a počítají.

Předplavecká výuka je v ČR dobrovolná, je pouze na zvážení rodičů, zda své dítě přihlásí do nějaké formy přípravy. Ovšem v každé odborné knize o výuce plavání je přípravná etapa plavání doporučena, jelikož v dětském věku je adaptace na vodní prostředí rozvíjena přirozeně, nenásilně - hrou, což je nejvhodnější a nejefektivnější způsob výuky.

### 1.2.2 Základní plavecká výuka

Cílem je naučit žáky plavat jedním způsobem v jednoduchých podmínkách, kdy například mohou přerušit plavání a postavit se na dno bazénu. *Uskutečňuje se v mladším školním věku dítěte, na prvním stupni základní školy. V tomto období se u žáků zdokonaluje smyslové vnímání, jeho kvalita i přesnost. Výrazně se také zlepšuje koordinace jemné motoriky, proto je možné začít s žáky nacvičovat složitější plavecké prvky jako například souhra prsou, nohou a prsou rukou. Pro cvičitele plavání je také důležité, mít alespoň základní znalosti o pohybovém vývoji a motorice v období mladšího školního věku. Začínají se totiž objevovat patrné rozdíly v tělesných a výkonnostních předpokladech mezi dívkami a chlapci. Zatímco chlapci mají daleko lepší vlohy pro vytrvalostní výkony, dívky naopak lépe a ekonomičtěji používají silové schopnosti. Chlapci ovšem mají horší koncentraci při motorickém učení a také při nápodobě předvedených pohybů. Proto se může zdát, že dívky při výuce zvládají nácvik plaveckého prvku na suchu mnohem lépe než chlapci. Rychlostní schopnosti jsou poměrně vyrovnané a doporučený je jejich rozvoj. Například v podobě plaveckých štafet s různými úkoly ve vodě<sup>19</sup>.*

Výhodu mají děti, které již absolvovaly přípravnou etapu a jsou tedy sžité s vodním prostředím. Obvykle ale na plaveckou školní výuku přicházejí i děti, které jsou v bazénu poprvé a je proto nutné zařadit do základní plavecké etapy i přípravnou etapu, jelikož zvládnutí základních plaveckých dovedností je podmínkou zahájení vlastní výuky plavání.

---

<sup>19</sup> Mladší školní věk. *Ve městě* [online]. [vid. 2016-03-29]. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/04/mladsi-skolni-vek/>

Předplaveckou etapu nelze přeskočit (vynechat). Úkolem základní plavecké etapy je tedy nácvik nebo zdokonalení všech naučených základních plaveckých dovedností a zároveň osvojení komplexní plavecké dovednosti.

Důležité je, aby cvičitel rozvíjel u žáků kladný vztah k vodnímu prostředí, což je záruka toho, že budou své plavecké dovednosti i nadále zlepšovat.

V základní etapě už se nevyužívá tolik her, ale převládají napodobivá cvičení.

V pedagogickém procesu se uplatňují následující výukové postupy:

1. kombinovaný postup, což je druh analyticko – syntetického postupu, při němž se nacvičují jednotlivé prvky (horní končetiny, dolní končetiny a dýchání). Podstatné je zařadit do výuky co nejdříve souhru horních a dolních končetin, poté souhru horních končetin a dýchání a teprve poté následuje spojení pohybů horních i dolních končetin s dýcháním. Pro zdokonalení se opět dovednost rozkládá na prvky, které se procvičují izolovaně, a poté se opět procvičuje souhra. Cílem je zvládnutí celkového pohybu, nikoliv detailní důraz na techniku plavání. Tento postup je především charakteristický pro nácvik plaveckého způsobu prsa a pro starší děti<sup>20</sup>.

2. vyučovací postup se nazývá komplexní, a jak už z názvu vyplývá, cílem je žáky naučit pohybovou dovednost jako jednotný celek, ovšem ve zjednodušené podobě. Jeho použití je vhodné při nácviku znaku a kraulu. Například u kraulu je pro děti velmi obtížné dýchání, proto ze začátku nacvičujeme kraul bez dýchání, později s omezeným dýcháním.

Metody výuky lze dělit dle činností cvičitele plavání. Základní a nejdůležitější je metoda slova, pomocí níž cvičitel formuluje své představy a vysvětluje žákům jednotlivé plavecké úkony.

Metoda ukázky slouží pro vytvoření představy o konkrétním pohybu, který je správný a názorný a je předváděn dobrým plavcem. Cvičitel při ukázce na demonstrantovi zdůrazňuje klíčové momenty nácviku pohybu. Ukázka může být doplněna slovním výkladem, čímž vzniká spojení těchto dvou metod a to dává cvičenci možnost lépe pochopit výklad pohybu.

---

<sup>20</sup> BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, T., pozn. 8, s. 41.

Následuje metoda opakování cvičení, kdy žáci zvyšují úroveň své techniky a vytvářejí si pohybový návyk v plavání za předpokladu častého a pravidelného opakování<sup>21</sup>.

Základní plavání je etapa výcviku, ve které se nacvičované pohyby ještě nestávají trvalou dovedností a tím je důležitější, aby se správně vytvářely předpoklady pohybu, který lze zdokonalovat<sup>22</sup>.

Při nácvičení plavání se používají plavecké pomůcky, které zlepšují plaveckou techniku žáků a umožňují jim plně se soustředit na koordinaci pohybů. Než děti odbourají veškerý strach z položení na vodu, je vhodné používat plavecký opasek jako nadlehčovací pomůcku. Ovšem nadlehčovací pomůcka se nesmí stát zvykem při nácvičení, je to pouze dopomoc v procesu učení, zejména, kdy dítě nemá správnou plaveckou polohu nebo se má udržet na hladině a ztrácí jistotu<sup>23</sup>. Pro nácvičení jednotlivých částí plaveckého způsobu je vhodné používat desky různých velikostí v závislosti na právě prováděném cvičení.

### **1.2.3 Zdokonalovací plavecká výuka**

Náplň této etapy zakončuje plaveckou výuku, ovšem obvykle trvá déle než jeden kurz. Cílem je totiž naučit žáka plavat tak, aby zvládal i plavecký pohyb v horších či nepříznivých podmínkách, které spočívají v nenadálých vlnách, zalitím obličeje vodou či hlubokého dna.

Hlavním ukazatelem úspěšně zvládnuté zdokonalovací etapy je to, že se žák cítí ve vodě bezpečně a pohybuje se jistě. Pak se z něj teprve stává plavec. Je nutné, aby dítě zvládalo plavání z předchozích etap a také aby bylo plně adaptované na vodní prostředí. Dosavadní plavecké dovednosti se prohlubují a přibývá nový plavecký způsob motýlek. Zároveň se v této etapě trénuje i nácvičení plaveckých obrátek, což je pro některé žáky také novinka.

Výuka zdokonalovací etapy probíhá prostřednictvím plaveckých klubů a oddílů, ale rovněž může být stále zajišťována školou. Žáci se po absolvování zdokonalovací

---

<sup>21</sup> BĚLKOVÁ, T. *Didaktika plavecké výuky*: určeno pro posl. Fak. tělesné výchovy a sportu UK. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994. s. 45 ISBN 80-706-6837-7.

<sup>22</sup> HOCH, M., pozn. 2, s. 14.

<sup>23</sup> HOCH, M., pozn. 2, s. 13.

etapy mohou rozhodnout, zda chtějí plavat v závodním družstvu a účastnit se různých soutěží jako jsou například přebory nebo oblastní poháry, či chtějí plavat kondičně a tím zlepšit své zdraví a naučit se jak optimálně zatěžovat svůj organismus.

Plavecké pomůcky zde mají také nezastupitelné místo. Hlavním cílem jejich použití je zdokonalování techniky, k čemuž slouží například piškot nebo malé desky. Zároveň plavci trénují sílu rukou a nohou pomocí pacek či ploutví. Pomůcky mohou působit pozitivně také na psychickou stránku plavců. Využitím více druhů pomůcek se plavání stává pestřejší a nedochází k jednotvárnosti tréninků<sup>24</sup>.

### 1.3 Organizace plavecké výuky

Doba trvání jedné plavecké hodiny by měla být okolo 45 minut, celkem 20 vyučovacích hodin<sup>25</sup>. Po tu dobu je výuka nejefektivnější, protože dítě dokáže vnímat úkoly, není unavené a hlavně není prochladlé.

Ve velkých městech není problém s dopravou, čili se tato délka lekce obvykle dodržuje. Nevýhodu mají školy v malých městech či malotřídky na vesnicích, protože musí zajistit dopravu k bazénu a pak z finančních a časových důvodů preferují dvě spojené vyučovací hodiny v jednu, která trvá 90 minut a žáci navštíví bazén celkem 10krát.

Problém nastává v případě, že žák na vyučovací hodině chybí, například z důvodu nemoci. Přichází tak vlastně o dvě lekce plavání a do vody se dostane nejdříve za měsíc. Nejen, že není schopen doučit se vše, co zameškal, ale obvykle zapomene i to, co se naučil před nemocí.

Když už přece jenom na bazénu probíhají takto spojené vyučovací hodiny, je nutné pečlivě volit skladbu těchto hodin a rozdělit je tak, aby zhruba v polovině měli žáci přestávku na doplnění tekutin či WC, a pokud bazén disponuje vířivkou nebo párou, mohly je využít k zahřání.

Pokud by dětem byla dlouhodobě zima, byla by výuka jednoznačně neefektivní, jelikož by měly ztuhlé svalstvo a nedokázaly by se uvolnit, což je při plavání potřebné.

---

<sup>24</sup> HOCH, M., pozn. 2, s. 13.

<sup>25</sup> ROZTOČIL, T. a STLOUKALOVÁ, B., pozn. 3, s. 7.

Je zřejmé, že dítě, kterému je zima, by ani nemělo snahu spolupracovat, protože jediné, na co se soustředí, je pocit zimy. Z tohoto důvodu se obvyklá teplota vody ve výukových bazénech pohybuje v rozmezí 27 - 29 °C.

Délka výukového bazénu velmi často bývá 12 metrů, někdy dokonce i 9 metrů. Výuka také někdy probíhá na šířku 25metrového bazénu, což je při 4 dráhách 8 metrů. Pokud mají cvičitelé na výběr, volí plaveckou výuku na délku 25metrového bazénu. Závisí to pouze na kapacitách plaveckého bazénu a na jejich rozhodnutí a uvážení, jelikož parametry výukových bazénů nejsou legislativně stanoveny.

Stejně tak nejsou jasně stanoveny počty žáků ve skupině. Doporučeno je dle Metodického pokynu k bezpečnosti dětí, žáků a studentů č. j.: 37014/2005-25<sup>26</sup>, který platí pro školy, které zřizuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, ve skupině plavců může být maximálně 15 žáků a u skupiny neplavců je to maximálně 10 žáků na jednoho cvičitele. Aby mohl cvičitel zajistit maximální bezpečnost žáků a měl stálý přehled o jejich počtu, je lepší vést vyučovací hodiny ze břehu. Pokud jsou na jednu skupinu žáků dva cvičitelé, jeden může poskytovat pomoc žákům přímo ve vodě.

Vyučovací jednotka se skládá ze čtyř charakteristických částí. V první části si děti převezmou cvičitelky plavání a seznámí je s průběhem plavecké lekce. Součástí úvodní části je také rozcvičení pomocí uvolňovacích a protahovacích cviků.

Druhá část lekce se již uskutečňuje ve vodě. Na začátku lekce bývá často rozplavání, ale pokud jde o základní plavání, kde se předpokládá velký počet neplavců, prioritou by měly být hry ve vodě. Následuje opakování základních cviků z předešlé hodiny.

Ve třetí a zároveň hlavní části hodiny se uskutečňují naplánované didaktické úkoly, zejména osvojování a nácvik jednotlivých plaveckých způsobů.

Do čtvrté a poslední části je možné zařadit skoky do vody, či lovení předmětů. V základním plavání se nadměrně nezatěžuje oběhová soustava, čili ji není nutné

---

<sup>26</sup> Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: *Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. [vid. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz>

ke konci vyučovací jednotky zklidňovat a závěrečná část může proběhnout opět formou her ve vodě.

Na konci vyučovací jednotky by měl zůstat prostor pro návštěvu vířivky či skluzavky, jelikož příslib této činnosti motivuje žáky k lepším výkonům a poslušnosti při plavecké lekci.

Poté následuje zhodnocení lekce, eventuálně zmínění drobných nedostatků, které je potřeba vylepšit. Také je nezbytné žáky pochválit a motivovat je k další lekci plavání pomocí plánů na příští hodinu.

## **1.4 Vzdělávání cvičitelů**

Cvičitel plavání musí být minimálně středoškolsky vzdělaný pracovník, který má své vzdělání doplněné o formu rekvalifikačního kurzu, jako je například kurz cvičitele plavání nebo kurz instruktora plavání kojenců, batolat a dětí.

Tyto kurzy jsou akreditované MŠMT ČR a skládají se z odborných přednášek, kde je vysvětlena didaktika a metodika etap plaveckého výcviku u neplavců, technika plaveckých způsobů, ale také například poskytnutí první pomoci a resuscitace, záchrana tonoucího či bezpečnost a hygiena na bazénu.

Dále kurzy obsahují praktickou část výuky a samostudium v podobě vypracované seminární práce na zadané téma. Cvičitelem plavání může být i člověk, který vystudoval vysokou školu tělovýchovného zaměření či vysokou pedagogickou školu se zaměřením na tělesnou výchovu<sup>27</sup>.

Cvičitelé plaveckých škol mají možnost navzájem spolupracovat prostřednictvím Asociace plaveckých škol, která se zabývá plaveckou výukou a jejími formami. Toto občanské sdružení poskytuje metodickou podporu cvičitelům plavání, pořádá semináře k plavecké výuce, organizuje soutěže plaveckých škol a úzce spolupracuje a jedná s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.

Přihlášení k Asociaci plaveckých škol je zcela dobrovolné a obvykle závisí na řediteli konkrétní plavecké školy. Na webových stránkách Asociace plaveckých škol

---

<sup>27</sup> DOUBRAVA L. 2005. Z učitelů plavání se stali pedagogičtí pracovníci. *Učitelské noviny* [online]. [vid. 2. 4. 2015]. Číslo 26. Dostupné z: <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=4934>.



je možné zjistit, které plavecké školy v jednotlivých krajích jsou do tohoto občanského sdružení přihlášeny. Liberecká ani jilemnická plavecká škola zatím přihlášena není a učí plavání dle své vlastní interní metodiky.

## 2. CÍL BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Hlavním cílem bakalářské práce je porovnání základních plaveckých dovedností dětí mladšího školního věku v kurzech plavání s rozdílnými podmínkami pro výuku, které spočívají v překonávání krátkých nebo delších úseků.

Dílčí cíle a úkoly:

- 1) zkompletovat informace o plavecké výuce na bazénech (Liberec, Jilemnice)
- 2) stanovit jednotlivá kritéria, dle kterých bude posuzována úroveň dovedností
- 3) otestovat žáky
- 4) provést komparaci zjištěných výsledků

Očekáváme, že absolventi plaveckého kurzu v 25 metrovém bazénu v Liberci budou dosahovat lepšího hodnocení v oblasti komplexní plavecké dovednosti - zadanou vzdálenost 100 metrů uplave na konci kurzu větší počet dětí než v jilemnickém kurzu.

### **3. METODIKA**

#### **3.1 Charakteristika sledovaného souboru**

Zkoumanou oblast tvoří 80 žáků mladšího školního věku ze třetích tříd náhodně vybraných škol. Žáci pocházejí ze dvou různých měst. V první skupině ze základní školy Husova plave 40 žáků v bazénu v Liberci a dalších 40 žáků ze základní školy Komenského plave v bazénu v Jilemnici. Do hodnocení byli zařazeni pouze ti žáci, kteří absolvovali všechny hodiny plaveckého kurzu a tím pádem všechna hodnocení.

Všichni tito žáci celkem absolvovali 20 vyučovacích lekcí v prvním roce a 20 vyučovacích lekcí ve druhém roce. Žáci v Jilemnici navštívili bazén 10x na 90 minut jednou za 14 dní a liberečtí žáci se výuky účastnili 20x při 45 minutové výuce také jednou týdně. Z Libereckého počtu žáků, jich většina uvedla, že navštěvovala předplaveckou výuku buď již ve školce, nebo v mimoškolním plaveckém kurzu. Jilemničtí žáci navštěvovali předplaveckou výuku v daleko menším počtu.

#### **3.2 Organizace výzkumného šetření**

Základní plavecké dovednosti byly hodnoceny v 1. roce výuky (na začátku plaveckého kurzu) u žáků, kteří navštěvují základní školu Husova v Liberci a základní školu Komenského v Jilemnici. Jelikož se ukázalo, že základní plavecké dovednosti nejsou u žáků na velmi dobré úrovni a téměř polovina žáků spadá do kategorie pokročilý začátečník, bylo potřeba tyto základní plavecké dovednosti zhodnotit také na konci druhého roku, abych viděla, zda došlo u žáků k zlepšení.

U těchto žáků jsem hodnotila i komplexní plaveckou dovednost, kterou jsem začala sledovat rovněž na začátku prvního roku plaveckého kurzu a nadále jsem pokračovala ve sbírání dat na konci druhého roku plaveckého kurzu.

Hodnocení komplexní plavecké dovednosti probíhalo tím způsobem, že jsem změřila vzdálenost, kterou žáci uplavali na začátku prvního roku v plaveckém kurzu a tu jsem následně porovnála s uplavanou vzdáleností na konci druhého roku plaveckého kurzu.

Žáci, kteří absolvovali kurzy v Jilemnici v 25 m bazénu, plavali na šířku bazénu, což je v tomto případě 8 metrů. V libereckém bazénu výuka plavání probíhala na délku 25 metrového bazénu.

Tabulka 1: Sledované období základních plaveckých dovedností a komplexní plavecké dovednosti

	Základní plavecké dovednosti		Komplexní plavecká dovednost	
	Začátek kurzu	Konec kurzu	Začátek kurzu	Konec kurzu
<b>1. rok</b>	X	----	X	----
<b>2. rok</b>	----	X	----	X

### 3.3 Hodnocení plaveckých dovedností žáků základních škol

Pro zhodnocení individuální úrovně základních plaveckých dovedností byla využita jednoduchá cvičení.

- 1. výdech do vody s potopením hlavy. Při pozvolném a úplném výdechu získá žák tři body, za výdech, který je provedený rychle dva body a neúplný výdech jeden bod.*
- 2. hvězdice v poloze na prsou. Pokud žák cvičení provede zvolna a s výdrží po dobu zhruba pěti vteřin, získává tři body. Cvičení bez výdrže se hodnotí dvěma body a za cvičení neprovedené správně či vůbec žák dostává 1 bod.*
- 3. provedení hvězdice na zádech. Kritéria hodnocení jsou stejná jako v předchozím cvičení, pokud žák zvládne výdrž v této poloze, získává tři body, dva body dostává za cvičení provedené bez výdrže a jeden bod pak při špatně provedeném nebo neprovedeném cvičení.*

4. kotoul ve vodě. Při správném provedení salta vpřed, úplném přetočení podél příčné osy jsou započteny tři body, pokud se ve cvičení vyskytnou drobné nedostatky, žák dostane dva body a pokud žák provede neúplné přetočení, získává jeden bod.
5. výlov dvou předmětů z hloubky. Žák má za úkol vylovit puky z hloubky 1,5 metrů, při čemž nepoužívá plavecké brýle, takže musí prokázat zvládnutí prostorové orientace s otevřenými očima pod vodou. Na dně bazénu leží dva puky, kdo zvládne vynést oba dva, získává tři body, ten kdo jeden puk, obdrží dva body a pokud vynesení předmětů není úspěšné a žák nevyloví ani jeden ze dvou puků, získává jeden bod.
6. pád nebo skok ze startovního bloku. Za skok z podřepu po hlavě do vody jsou tři body, za skok z podřepu, ale po nohou dva body, a pokud žák skok neuskuteční, dostane bod jeden.
7. komplexní plavecká dovednost – uplavat vzdálenost 100 m jedním plaveckým způsobem.<sup>28</sup>

Nejdříve jsem hodnotila základní plavecké dovednosti všech žáků. Tyto zjištěné plavecké dovednosti žáků jsem obodovala dle tabulky 2 od jednoho bodu za špatné provedení či nezvládnutí provedení zadané plavecké dovednosti až po tři body za správně provedenou plaveckou dovednost.

Dva body získali žáci, kteří plaveckou dovednost provedli nepřesně nebo pouze částečně. Získané body všech žáků jsem sečetla a následně provedla vyhodnocení, které je k vidění v tabulce č. 2, str. 28 a 29 práce.

Ve svém hodnocení jsem se nezaměřovala na plaveckou techniku žáků, hodnotila jsem pouze vzdálenost, kterou žáci uplavali souvisle s možností změny plaveckého způsobu.

Následně jsem dle výsledku hodnocení žáky zařadila do třech výsledných skupin, a to plavec, částečný plavec a začátečník.

---

<sup>28</sup> ČECHOVSKÁ, I. a MILER T., pozn. 17, s. 12.

Všechny zjištěné výsledky jsem nanesla do jednotlivých grafů pomocí programu Microsoft Excel a vytvořila srovnávací tabulky v programu Microsoft Word.

## Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností

Tabulka 2: Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností

<b>1) Výdech do vody</b>	
<b>prohloubený úplný výdech, provedení zvolna</b>	3 body
<b>výdech do vody provedený rychle</b>	2 body
<b>pouze částečný výdech</b>	1 bod
<b>2) Hvězdice v poloze na prsou</b>	
<b>cvičení provedené zvolna, výdrž, počítáme zvolna do pěti</b>	3 body
<b>cvičení provedené bez výdrže</b>	2 body
<b>cvičení neprovedené správně nebo vůbec</b>	1 bod
<b>3) Hvězdice v poloze na zádech</b>	
<b>cvičení provedené zvolna, výdrž, počítáme zvolna do pěti</b>	3 body
<b>cvičení provedené bez výdrže</b>	2 body
<b>cvičení neprovedené správně nebo vůbec</b>	1 bod

<b>4) Kotoul ve vodě</b>	
<b>provedené salto vpřed, úplné přetočení podél příčné osy, zvolna</b>	3 body
<b>provedené salto vpřed s drobnými nedostatky</b>	2 body
<b>provedené neúplné přetočení</b>	1 bod
<b>5) Vynesení dvou předmětů (puků) z hloubky 1,5 m</b>	
<b>vynesení dvou předmětů</b>	3 body
<b>vynesení pouze jednoho předmětu</b>	2 body
<b>vynesené předmětu nebylo úspěšné</b>	1 bod
<b>6) pád (skok) do vody ze startovního bloku</b>	
<b>pád (skok) z podřepu střemhlav (po hlavě)</b>	3 body
<b>pád (skok) z podřepu po nohou</b>	2 body
<b>vstup do vody nebyl proveden z podřepu skokem nebo pádem</b>	1 bod

## Vyhodnocení osvojení základních plaveckých dovedností

Tabulka 3: Vyhodnocení základních plaveckých dovedností

<b>velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností</b>	<b>15-18 bodů</b>
<b>pokročilý začátečník</b>	<b>14-10 bodů</b>
<b>úplný začátečník</b>	<b>méně jak 10 bodů</b>

## Vyhodnocení osvojení komplexní plavecké dovednosti

- uplavat jedním způsobem zadanou vzdálenost 100 m (nehodnotí se technika)

Tabulka 4: Vyhodnocení komplexní plavecké dovednosti

<b>plavec</b>	<b>100 m</b>
<b>částečná znalost plavání</b>	<b>10 - 99 m</b>
<b>začátečník</b>	<b>méně než 10 m</b>



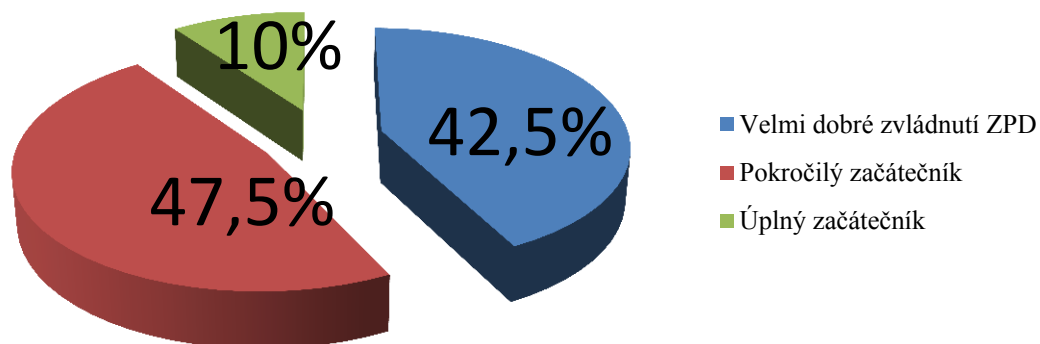
## 4. VÝSLEDKY A DISKUZE

V této části bakalářské práce jsou zobrazeny výsledky žáků z Jilemnice a z Liberce. Jednotlivé grafy ukazují úroveň základních plaveckých dovedností na začátku prvního roku plaveckých kurzů a na konci druhého roku plaveckých kurzů u obou tříd. Tabulka pro lepší přehlednost zaznamenává porovnání základních plaveckých dovedností mezi žáky z obou měst na začátku a na konci plaveckých kurzů.

Následují také grafy s vyhodnocením komplexní plavecké dovednosti na začátku prvního roku plaveckých kurzů v Jilemnici a v Liberci a na konci následujícího druhého roku těchto plaveckých kurzů. Tabulky opět pro lepší přehlednost zobrazují zjištěné rozdíly u všech žáků na začátku a na konci plaveckých kurzů.

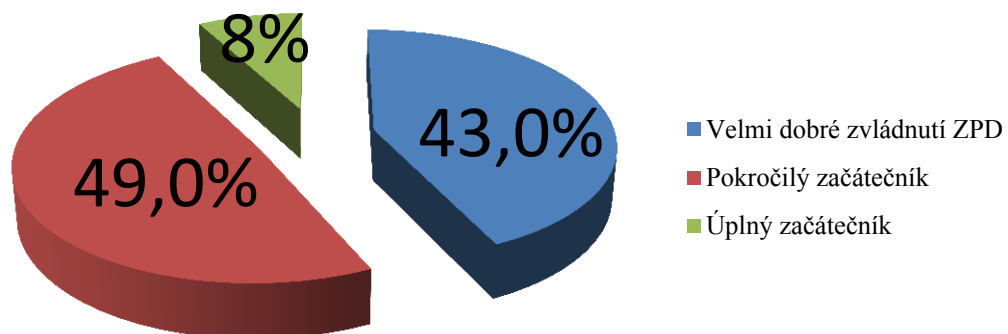
### 4.1 Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností

#### Bazén Jilemnice začátek 1. roku výuky



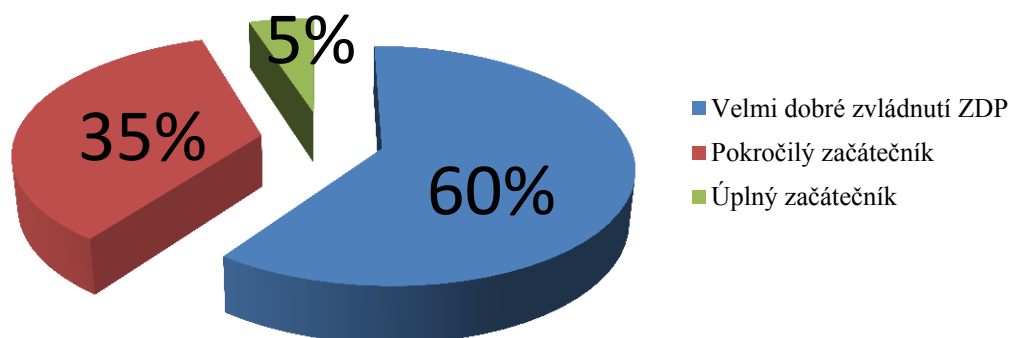
Graf 1: Hodnocení úrovně plaveckých dovedností v bazénu Jilemnice na začátku 1. roku výuky

### Bazén Jilemnice konec 2. roku výuky



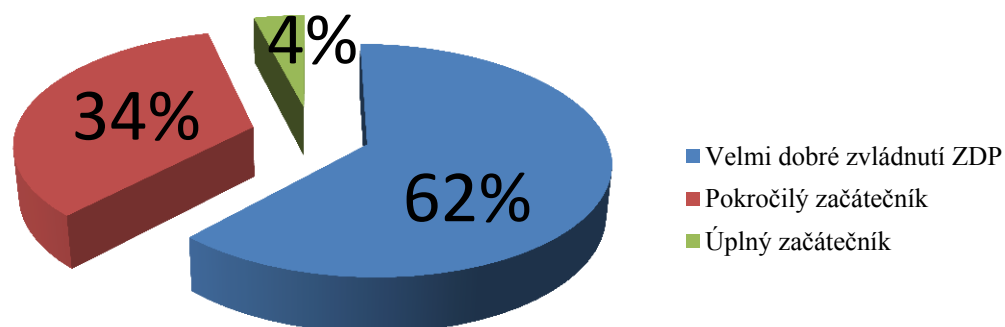
Graf 2: Hodnocení úrovně plaveckých dovedností v bazénu Jilemnice na konci 2. roku výuky

### Bazén Liberec začátek 1. roku výuky



Graf 3: Hodnocení úrovně plaveckých dovedností v bazénu Liberec na začátku 1. roku výuky

## Bazén Liberec konec 2. roku výuky



Graf 4: Hodnocení úrovně plaveckých dovedností v bazénu Liberec na konci 2. roku výuky

Tabulka 5: Porovnání úrovně základních plaveckých dovedností u žáků v Liberci a Jilemnici

	Jilemnice 1. rok výuky	Jilemnice 2. rok výuky	Liberec 1. rok výuky	Liberec 2. rok výuky
<b>Velmi dobré zvládnutí ZPD</b>	42,5 %	43 %	60 %	62 %
<b>Pokročilý začátečník</b>	47,5 %	49 %	35 %	34 %
<b>Úplný začátečník</b>	10,0 %	8 %	5 %	4 %

V hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností je patrný drobný rozdíl mezi žáky z Liberce a z Jilemnice. Ale i tak výsledek u obou škol hlavně v kategorii velmi dobré zvládnutí ZPD a pokročilý začátečník překvapivě dosáhl dobrého výsledku již na začátku 1. roku. Nicméně v kategorii pokročilý začátečník je pořád velké procento žáků, v Jilemnici téměř polovina a proto bylo potřeba tyto výsledky znovu

zhodnotit na konci 2. roku plaveckého kurzu, abychom zjistili, jaké procento žáků se zlepšilo.

V Jilemnici na začátku 1. roku výuky velmi dobře zvládá základní plavecké dovednosti 42,5 procent žáků. Pokročilých začátečníků se zde vyskytuje 47,5 procent a 10 procent žáků jsou úplní začátečníci. Jelikož se nácvik základních plaveckých dovedností provádí na místě, délka nebo hloubka bazénu by zde neměla hrát žádnou roli, proto jsme předpokládali, že výsledky obou skupin žáků budou podobné.

V Liberci je na začátku 1. roku výuky kategorie velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností o trochu lepší, spadá do ní 60 procent žáků. Pokročilých začátečníků je zde 35 procent a úplných začátečníků je pouze 5 procent.

Příčinou tohoto rozdílu může být to, že v Jilemnici absolvovalo nějakou formu předplavecké výuky v předškolním věku méně žáků než v Liberci.

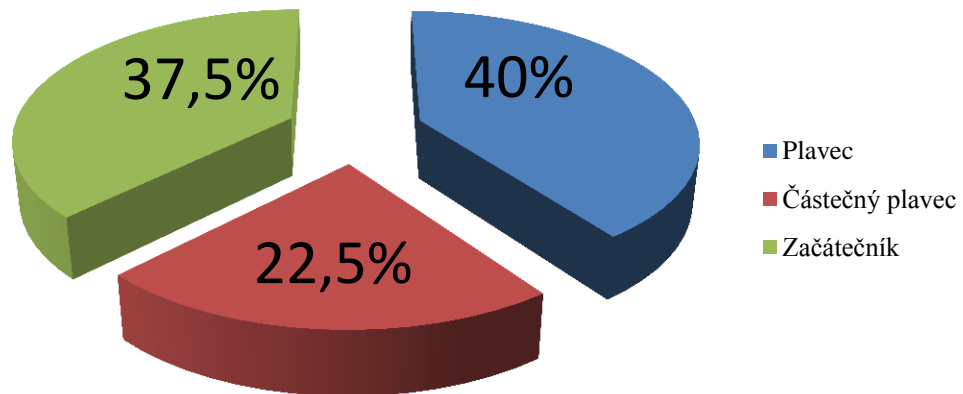
Výsledky na konci 2. roku výuky jsou překvapivě podobné jako na začátku 1. roku výuky, ani v jednom z bazénů nebyl nárůst žáků, kteří mají velmi dobře zvládnuté základní plavecké dovednosti, tak velký jak by se dalo předpokládat. Nejvíce procent přibylo v obou bazénech v kategorii pokročilý začátečník. Tito žáci se nejčastěji stávají obětí utonutí, jelikož už překonali strach z vody, ale zároveň jejich plavecké dovednosti nejsou na tak dobré úrovni a mají tendenci je přeceňovat. Malý nárůst v kategorii velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností je patrně způsoben tím, že cvičitelé během dvou let výuky plavání nevěnovali dostatečnou pozornost výuce těchto dovedností.

V bazénu v Jilemnici úplných začátečníků ubylo o 2 procenta a stále zde zůstává 8 procent. Zato nejvíce procent přibylo v kategorii pokročilý začátečník, kde je nyní 49 procent. Velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností je zvýšené pouze o 0,5 procent, což je velmi málo.

V libereckém bazénu ubyl počet úplných začátečníků pouze o 1 procento, což také není mnoho, ale za to přibylo 2 procenta žáků v kategorii velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností, což je o 1,5 procent víc než v Jilemnici. Pokročilých začátečníků je zde nyní 34 procent. Na rozdíl od Jilemnice, kde do této kategorie spadá téměř polovina všech hodnocených žáků.

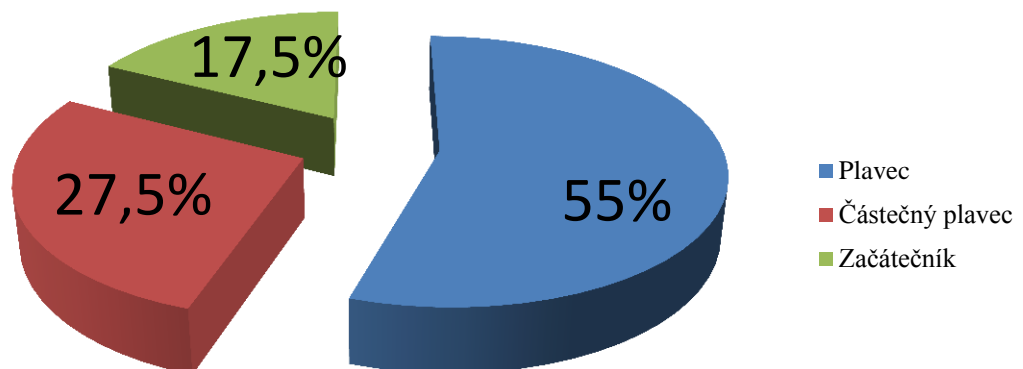
## 4.2 Hodnocení komplexní plavecké dovednosti

### jilemnický bazén začátek 1. roku výuky



Graf 5: Hodnocení komplexní plavecké dovednosti na začátku 1. roku výuky bazén Jilemnice

### jilemnický bazén konec 2. roku výuky



Graf 6: Hodnocení komplexní plavecké dovednosti na konci 2. roku výuky bazén Jilemnice

V jilemnickém bazénu bylo na začátku kurzu v prvním roce výuky plavání 40 procent plavců a na konci kurzu v druhém roce 55 procent. Nárůst plavců se zvýšil

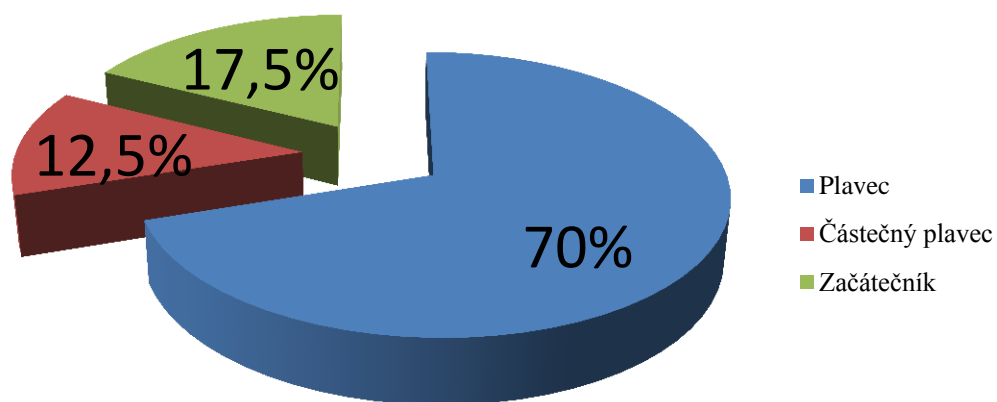
o 15 procent. Částeční plavci zaujímali na začátku kurzu 22,5 procent a na konci kurzu 27,5 procenta. Rozdíl byl patrný i u začátečníků, kdy z 37,5 procent na začátku kurzu klesl počet na 17,5 procenta začátečníků na konci kurzu.

Mezi začátkem a koncem jilemnického kurzu u začátečníků došlo k snížení o 20 procent. Cvičitelé z Jilemnice mají sice větší procento snížení těchto začátečníků, než cvičitelé v Liberci, kteří mají snížení u začátečníků pouze o 10 procent, ovšem je to způsobeno tím, že cvičitelé v Liberci měli již na začátku kurzu menší počet začátečníků, tím pádem úbytek těchto začátečníků není tak výrazný jako v Jilemnici.

Tabulka 6: Porovnání komplexní plavecké dovednosti u žáků z Jilemnice na začátku a na konci kurzu

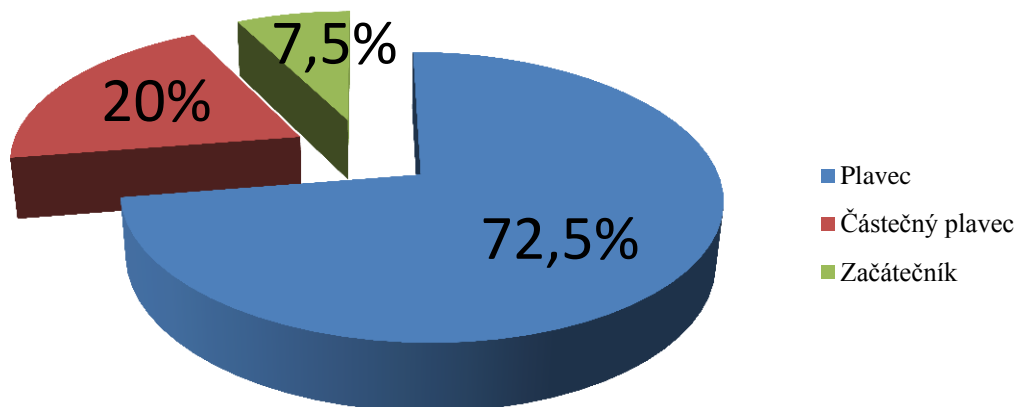
<b>JILEMNICE</b>	<b>ZAČÁTEK KURZU</b>	<b>KONEC KURZU</b>
<b>Plavec</b>	40 %	55 %
<b>Částečný plavec</b>	22,5 %	27,5 %
<b>Začátečník</b>	37,5 %	17,5 %

### liberecký bazén začátek 1. roku výuky



Graf 7: Hodnocení komplexní plavecké dovednosti na začátku 1. roku výuky bazén Liberec

### liberecký bazén konec 2. roku výuky



Graf 8: Hodnocení komplexní plavecké dovednosti na konci 2. roku výuky bazén Liberec

Tabulka 7: Porovnání komplexní plavecké dovednosti u žáků z Liberce na začátku a na konci kurzu

<b>LIBEREC</b>	<b>ZAČÁTEK KURZU</b>	<b>KONEC KURZU</b>
<b>Plavec</b>	70 %	72,5 %
<b>Částečný plavec</b>	12,5 %	20 %
<b>Začátečník</b>	17,5 %	7,5 %

Počet začátečníků v Jilemnici byl na konci 2. roku výuky na čísle 17,5 procenta a pro liberecký bazén je toto hodnota při zahajování kurzů. V Liberci se cvičitelům povedlo snížit toto číslo 7,5 procent, což je sice menší číslo než v Jilemnici, ale při výpočtu rozdílu jsme zjistili, že pokles začátečníků byl o 10 procent.


Částečných plavců bylo při zahájení kurzu 12,5 procent a na konci kurzu se tato skupina navýšila na 20 procent. Dá se předpokládat, že navýšení způsobuje přesun ze začátečnické skupiny. Na začátku prvního roku výuky plavání bylo tedy již 70 procent plavců, což je poměrně dost, z toho vyplývá, že žáci prošli nějakou formou plavecké výuky již před zahájením školního kurzu plavání.

Nárůst plavců v Liberci o 2,5 procenta se může zdát malý, ale opět je to způsobené tím, že 70 procent již plavci byli a proto tento nárůst není tak výrazný na rozdíl od Jilemnice, kde byl nárůst plavců o 15 procent.

Také je třeba položit si otázku, proč 7,5 procent libereckých žáků zůstává stále neplavci? Dle mého názoru hlavním důvodem může být to, že se stále plně neadaptovali na vodní prostředí a nemůžou překonat strach z vody. Mohou mít také psychický blok, který se většinou odstraňuje velmi těžko a dlouho a je potřeba poskytnout individuální výuku plavání, kdy se jeden cvičitel plně věnuje jednomu žákovi a může přizpůsobit výuku konkrétně přímo jeho potřebám.



Tabulka 8: Shrnutí všech údajů komplexní plavecké dovednosti žáků z Jilemnice a Liberce

	Jilemnice		Liberec	
	Začátek	Konec	Začátek	Konec
<b>Plavec</b>	40 %	55 %	70 %	72,5 %
<b>Částečný plavec</b>	22,5 %	27,5 %	12,5 %	20 %
<b>Začátečník</b>	37,5 %	17,5 %	17,5 %	7,5 %

K našemu překvapení již na začátku 1. roku plavecké výuky (tj. ve druhé třídě) uplavalo zadanou vzdálenost 100 m (tzn., umělo plavat) 40 procent žáků z Jilemnice a 70 procent žáků z Liberce, jak je patrné z tabulky 8.

Otázkou ovšem zůstává kvalita plavecké techniky, která nebyla sledována. Lze ovšem předpokládat, že plavecká technika žáků se od začátku kurzu v 1. roce výuky do konce kurzu ve 2. roce výuky zlepšila.

Proto jsme si položili otázku, jak je možné, že výše zmíněné procento dětí z Liberce i Jilemnice umí plavat již před zahájením plaveckého kurzu. V dnešní době začíná být čím dál větší zájem o nějakou formu plavecké přípravy, nejčastěji v mateřské škole. Z tohoto důvodu jsme zjišťovali, kolik školek chodí plavat do libereckého a jilemnického bazénu.

V Liberci je celkem 41 mateřských škol a z toho 18 mateřských škol navštěvuje výuku plavání. Někteří žáci při dotazování uvedli, že se školkou sice plavat nechodili, ale navštěvovali odpolední kurzy plavecké výuky pro veřejnost. Proto můžeme říct, že většina žáků z Liberce již před začátkem 1. roku výuky absolvovala určitou formu předplavecké výuky.

Jilemnice je o dost menší město. Jsou zde pouze 3 mateřské školy, které všechny dochází na výuku plavání. Bazén rovněž navštěvují i některé mateřské školy z okolních obcí. Odpolední kurzy pro veřejnost se v jilemnickém bazénu také pořádají, ale absolvovalo je pouze malé množství žáků.

Dle výsledků stále zůstává částečnými plavci 27,5 procent v Jilemnici a 20 procent v Liberci. Tato skupina žáků je nejrizikovější, jelikož nemají takový strach z vody jako úplní začátečníci, ale zároveň ještě nejsou dobrými plavci. V této kategorii dochází nejčastěji k utonutí. Proto je toto potřeba na konci kurzu žákům zdůraznit, aby byli opatrní a nepřeceňovali své síly.

## ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo porovnání plaveckých dovedností dětí mladšího školního věku vybraných škol z Liberce a z Jilemnice. Sledovali jsme úroveň zvládnutí základních plaveckých dovedností a zároveň též porovnání úrovně zvládnutí komplexní plavecké dovednosti na začátku prvního roku plaveckého kurzu a konci druhého roku plaveckých kurzů u jednotlivých škol.

Výuka žáků v Liberci se uskutečňuje na 25 metrovém bazénu, kde je proměnná hloubka 0,8 m - 1,2 m. Žáci v Jilemnici plavou také v 25 m, ale na šířku bazénu, což je 8 metrů s proměnnou hloubkou 1 m - 1,5 m. Trvání plaveckých lekcí je v jednotlivých městech rozdílné. V Liberci trvá 45 minut a žáci chodí plavat jednou týdně. V Jilemnici plavou 90 minut jednou za dva týdny. Plavecká výuka v obou městech je zařazena do hodin tělesné výchovy.

Ze zjištěných výsledků se ukázalo, že některé děti navštěvovaly již nějakou formu plavecké přípravy, jelikož u některých z nich byli základní plavecké dovednosti i komplexní plavecká dovednost na dobré úrovni již na začátku 1. roku plaveckého kurzu. Můžeme konstatovat, že kurzy plavání pro předškoláky jsou v obou městech na dobré úrovni.

Úroveň základních plaveckých dovedností je lepší v Liberci, kde tyto dovednosti zvládalo na začátku 1. roku výuky velmi dobře 60 procent libereckých žáků a pouze 42,5 jilemnických žáků. Do kategorie pokročilá znalost základních plaveckých dovedností bylo dle výsledků zařazeno 47,5 procent žáků z Jilemnice a 35 procent žáků z Liberce. Základní plavecké dovednosti se během prvního roku výuky nenaučilo 10 procent žáků v Jilemnici a 7 procent žáků v Liberci. Na konci druhého roku plavecké výuky základní plavecké dovednosti velmi dobře zvládlo 62 procent žáků v Liberci a pouze 43 procent žáků v Jilemnici, což není moc rozdílné oproti prvnímu roku výuky.

V oblasti komplexní plavecké dovednosti absolventi plaveckého kurzu v Liberci dosahují v prvním roce výuky opět lepšího hodnocení, jelikož zadanou plaveckou vzdálenost 100 metrů uplave o 30 procent víc dětí než v jilemnickém kurzu.

Zjistili jsme, že na konci druhého roku výuky je nárůst plavců v Liberci o 2,5 procenta na rozdíl od Jilemnice, kde byl nárůst plavců o 15 procent. Tento výsledek je ovlivněn tím, že v Liberci bylo již na začátku plaveckého kurzu 70 procent plavců

a v Jilemnici jen 40 procent, proto je nárůst v Jilemnici větší. Ve výuce začátečníků měla rovněž lepší výsledek Jilemnice, kde byl pokles o 20 procent, kdežto v Liberci pouze o 10 procent, jelikož už na začátku kurzu zde bylo pouze 17,5 procent začátečníků.

Dá se velmi těžko hodnotit, kde byla výuka jednoznačně efektivnější, jelikož v Liberci umělo plavat téměř tři čtvrtiny žáků a v Jilemnici to byla téměř polovina žáků.

Původní předpoklad, že délka úseků má vliv na úroveň naučené komplexní dovednosti, nelze potvrdit.

Zásadní vliv na plaveckou gramotnost žáků mělo četné navštěvování určitého druhu předplavecké výuky a seznámení se s bazénem a výukou plavání již v předškolním věku. Jsme si vědomi, že byl sledován příliš malý soubor žáků a zjištěné výsledky nelze zobecnit.

Vypracování této bakalářské práce může být přínosné pro další cvičitelé plavání, jelikož se velmi často stává, že cvičitelé vedou výuku podle sebe a nezajímají se o doporučení, jakým způsobem by se výuka měla vést nebo jaký je vhodný časový úsek jedné vyučovací lekce. Rovněž může být zajímavá pro širší veřejnost, která se chce dozvědět zajímavost z výuky plavání dětí mladšího školního věku.

## Seznam použitých zdrojů

- 1) Asociace plaveckých škol: výuka plavání pro Vaše dítě [online]. Pelhřimov: agentura CREATION.CZ [vid. 2015-04-22]. Dostupné z: <http://www.asocplavskol.cz/>
- 2) BLAHUTKOVÁ, Marie a Jana KOUBOVÁ, *Psychomotorika, aneb, Prožitek z pohybu*. Ilustrace Petr Bobčík. Brno: 1995. Centrum pro další vzdělávání učitelů MU v Brně.
- 3) BĚLKOVÁ, Taťána, *Didaktika plavecké výuky*: určeno pro posl. Fak. tělesné výchovy a sportu UK. 3. vyd. Praha: Karolinum 1994. ISBN 80-706-6837-7.
- 4) ČECHOVSKÁ, Irena, *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí do 6 let*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2007. Brev. obr. příl. Děti a sport. ISBN 978-80-247-1635-0.
- 5) ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš, MILER, *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.
- 6) DOUBRAVA, Lukáš, Z učitelů plavání se stali pedagogičtí pracovníci. *Učitelské noviny* [online]. Číslo 26 [vid. 2005-04-02]. Dostupné z: <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=4934>.
- 7) HOFER, Zdeněk, *Technika plaveckých způsobů*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0169-9.
- 8) HOCH, Miloslav, *Plavání: (teorie a didaktika)*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. Učebnice pro vysoké školy.
- 9) HOCH, Miloslav, *Učte děti plavat*. 2., noveliz. vyd. Ilustrace Karel Pekárek. Praha: Olympia, 1991. ABC sportu. ISBN 80-703-3055-4.
- 10) Mateřské školy [online]. [vid. 2016-02-28]. Dostupné z: <http://www.liberec.cz/cz/prakticke-informace/vzdelani/materske-skoly/>
- 11) MATĚJČEK, Zdeněk, *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa, základní duševní potřeby dítěte, dítě a lidský svět*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1983. ISBN 80-247-0870-1.

- 12) Metodický pokyn [online]. [vid. 2012-02-28] Dostupné z: <http://aplikace.msmt.cz/PDF/JKMPBOZzakudoPV.pdf>
- 13) Mladší školní věk. *Ve městě* [online]. [vid. 2016-03-29]. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/04/mladsi-skolni-vek/>
- 14) PEDROLETTI, Michel, *Od šplouchání k plavání*. Vyd. 1. Překlad Daniela Šimková. Praha: Portál, 2007. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-807-3672-058.
- 15) PŘÍHODA, Václav, *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1963. Učebnice vysokých škol.
- 16) ROZTOČIL, Tomáš a STLOUKALOVÁ, Brigita, *Didaktika plavání aneb skripta nanečisto*. Hradec Králové: vlastní nakl., 2012.
- 17) Rámcový vzdělávací program pro základní školy [online]. [vid. 2012-02-22] Dostupné na <http://www.msmt.cz/vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-verze-2007>
- 18) Výuka plavání na základních školách [online]. [vid. 2012-02-25] Dostupné z: [http://www.msmt.cz/file/7211\\_1\\_1/download/](http://www.msmt.cz/file/7211_1_1/download/)

## **Seznam příloh**

Příloha A: Záznamový arch

## Příloha A

Záznamový arch

<b>Dítě číslo: .....</b>		<b>Hodnocení: .....</b>
<b>Cvičení</b>	<b>Body</b>	
∇ úplný výdech do vody,		
∇ hvězdice v poloze na prsou,		
∇ hvězdice v poloze na zádech,		
∇ kotoul ve vodě,		
∇ výlov dvou předmětů (puků) z hloubky 1,5 m		
∇ pád (skok) do vody ze startovního bloku,		
∇ <b>CELKOVÝ POČET BODŮ</b>		