

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE  
(bakalářská)

2013

Lenka BURIANOVÁ

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

ANALÝZA KURZU NEPLAVCŮ V CENTRU PLAVECKÝCH AKTIVIT VE  
SPORTOVNÍM KLUBU UNIVERZITY PALACKÉHO V OLOMOUCI VE ŠKOLNÍM  
ROCE 2010/2011 A 2011/2012

Diplomová práce  
(Bakalářská)

Autor: Lenka Burianová, učitelství pro 2. stupeň základních škol,  
tělesná výchova – přírodopis se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Dub

Olomouc 2013

**Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Lenka Burianová

**Název diplomové práce:** Analýza kurzu neplavců v Centru plaveckých aktivit ve Sportovním klubu Univerzity Palackého v Olomouci ve školním roce 2010/2011 a 2011/2012

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Jiří Dub

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2013

**Abstrakt:** Cílem diplomové práce je zpracování shromážděných výsledků z kurzu neplavců v Olomouci. Dále se zabývá výukou této skupiny, popisem vyučovací hodiny a celého kurzu.

**Klíčová slova:** plavání, předškolní věk, mladší školní věk, neplavci, výuka

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Lenka Burianová

**Title of the bachelor thesis:** Analysis of the course non-swimmers in the Center of swimming activities in Sport Club of Palacky University in Olomouc in the academic years of 2010/2011 and 2011/2012

**Department:** Department of Sports

**Supervisor:** Mgr. Jiří Dub

**The year of presentation:** 2013

**Abstract:** Aim of the thesis is to process collected data acquired from the course of non-swimmers in Olomouc. The thesis comments on teaching of non-swimmers. Furthermore, there is description of the course and teaching lessons of the non-swimmers.

**Keywords:** swimming, preschool age, young school-age, non-swimmers

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

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

V Olomouci dne 18. 12. 2012

.....

Na tomto místě bych chtěla poděkovat především vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Jiřímu Dubovi za ochotu, trpělivost a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce. Děkuji také mé drahé rodině a přátelům, kteří mě podporují nejen během studia. Velký dík také patří dětem, které daný kurz absolvovaly a také jejich rodičům za projevenou důvěru.

V Olomouci dne 18. 12. 2012

.....

## OBSAH

1	ÚVOD .....	8
2	SYNTÉZA POZNATKŮ .....	9
2.1	Charakteristika vývoje dítěte.....	9
2.1.1	Předškolní věk .....	9
2.1.2	Mladší školní věk .....	9
2.2	Vývoj základních schopností a dovedností .....	10
2.2.1	Pohybové schopnosti.....	10
2.2.2	Pohybové dovednosti .....	10
2.2.2.1	Plavecké dovednosti .....	10
2.3	Motorika .....	11
2.3.1	Motorika u předškolních dětí .....	12
2.3.2	Motorika u dětí mladšího školního věku.....	12
2.4	Psychický vývoj .....	12
2.4.1	Předškolní věk .....	12
2.4.2	Mladší školní věk .....	13
2.5	Bezpečnost při výcviku na plaveckém bazénu.....	13
2.6	Didaktika .....	13
2.6.1	Cvičitel, pedagog, vyučující.....	13
2.6.2	Výuka, učení.....	14
2.7	Plavání.....	14
2.8	Význam plavání.....	15
2.9	Dýchání .....	15
2.10	Splývání.....	16
2.11	Hra.....	17
2.11.1	Hry ve vodě .....	17
2.11.1.1	Hry pro seznámení s vodou .....	18
2.11.1.2	Hry pro dýchání.....	18
2.11.1.3	Hry pro splývání.....	19
2.11.1.4	Hry pro orientaci ve vodě.....	20
2.11.1.5	Pády a skoky do vody.....	20
2.12	Plavecké způsoby .....	20
2.12.1	Volný způsob (kraul).....	20

2.12.2	Prsa .....	21
2.12.3	Znak.....	25
2.12.4	Pomůcky pro plaveckou výuku .....	26
2.13	Nabídka kurzů pro děti předškolního a mladšího školního věku v blízkosti Olomouce .....	27
2.13.1	Plavecká škola Olomouc, Centrum plaveckých aktivit.....	27
2.13.2	Olomoucké Káče .....	27
2.13.3	Aquapark Olomouc .....	27
2.13.4	Delfínek Olterm.....	28
2.13.5	Plavecká škola Uničov .....	28
2.13.6	Plavání Přerov .....	28
2.13.7	Klub Chobotníčka Prostějov .....	28
2.13.8	Aquacentrum Šumperk.....	28
3	CÍLE.....	29
3.1	Dílčí cíle .....	29
4	METODIKA .....	30
4.1	Metoda pozorování.....	30
5	VÝSLEDKY A DISKUZE .....	31
6	ZÁVĚRY.....	43
7	SOUHRN .....	44
8	SUMMARY .....	45
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	46
10	PŘÍLOHY .....	48
	Plavecké pomůcky .....	48



## 1 ÚVOD

Plavání. Pod tímto pojmem si každý představí vodu, plavce, sluníčko, moře. Ale jsou i tací, kteří mají s touto aktivitou negativní zkušenosti. Někdo si vzpomene na svého prvního učitele plavání, někdo na to, kdy poprvé udělal pár temp úplně sám. Sama si nevzpomínám, kdy přesně jsem se naučila plavat, ale vím, že tento sport má své kouzlo. Proto jsem ráda, že mohu pracovat s dětmi, vidět jejich radost a úsměv ve tváři. Mým cílem je skupina předškolních a školních dětí, která využívá nabídku kurzu pro neplavce. Děti jsou velmi živé, neposedí a láká je i vodní prostředí, proto bychom je měli učit tak, aby si pobyt ve vodě co nejvíce užily a neměly strach se ve vodě pohybovat. V Plavecké škole v Olomouci učím již pátým rokem. Práce s malými dětmi je pro mě přínosná a velmi rozmanitá. Každé dítě je jiné, proto mohu říct, že každý den je obrovským očekáváním, čím mě děti překvapí.

Budeme se ale zabývat otázkou, proč v naší společnosti, která běží velmi rychle vpřed, existuje stále tolik neplavců. Naštěstí však existuje mnoho různých nabídek, kterých využívají již ti nejmenší. Můžeme proto najít kurzy pro kojence a batolata, plavání pro rodiče s dětmi, kurzy pro předškolní děti, plavecký výcvik pro děti prvního stupně, zdravotní plavání, dále kurzy pro dospělé neplavce, kurzy kondičního plavání, plavecké přípravky, i sportovní třídy.

## 2 SYNTÉZA POZNATKŮ

### 2.1 Charakteristika vývoje dítěte

#### 2.1.1 Předškolní věk

Langmeier a Krejčířová (2006) uvádí, že v širokém slova smyslu se jako předškolní věk označuje celé období od narození až do vstupu do školy. Má to však i svá úskalí. Je třeba pojednávat o tříletém období vstupu do školy zvlášť a všimnout si jeho charakteristik, které je oddělují od etap předcházejících i následujícího věku školního. Předškolní období v užším slova smyslu je „věkem mateřské školy“.

Předškolní období má dvě rozmezí, která jsou dána novým sociálním zařazením dítěte. Na samém začátku, mezi třetím a čtvrtým rokem, je to vstup do mateřské školy a na konci, po dovršení šestého roku, nástup do základní školy. Název pro toto období není jednotný. V literatuře se můžeme setkat s pojmem „druhé dětství“ (Příhoda, 1977, 186). Štefanovič (1980) používá názvu „starší předškolní věk“.

Podle Bělkové (1994, 25) je „období staršího předškolního věku nanejvýš vhodné pro vytvoření předpokladů plavecké dovednosti. Dítě si uchovává ještě značnou adaptabilitu na vodu a zároveň již disponuje určitou, i když relativně nízkou pohybovou zkušeností“. Toto období je charakteristické velkou pohybovou aktivitou. Je proto nutné, aby přirozený tělesný rozvoj byl optimálně usměrňován. Od jednoduchých pohybů je třeba systematicky přecházet k nácviku.

Miklánková (2007) uvádí předškolním věkem období od ukončení 3. roku do ukončeného 6. roku věku. Výrazná je i schopnost napodobovat starší děti.

#### 2.1.2 Mladší školní věk

„Jako mladší školní období označujeme zpravidla dobu 6-7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11-12 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy“ (Langmeier, Krejčířová, 1998, 115).

Zdeněk Matějček (1986) dává přednost samostatnému rozlišení mladšího školního věku (zhruba 6-8 let), středního školního věku (přibližně 9. a 12. rokem) a starší školní věk (který se kryje již s pubescencí).

Podle Matějčka (1986) je období mladšího školního věku přechodné období mezi hravým předškolním věkem a vyspělejším chováním školáka. Děti v mladším školním věku

jsou ještě hravé, jsou schopny se soustředit na jednu věc jen poměrně krátkou dobu (asi 10 minut), mají stále rády pohádky a ve svých hrách se chlapci a dívky ještě bez zábran mísí.

„Vstup dítěte do školy je důležitý životní mezník, jímž nastává pronikavá změna v jeho způsobu života a sociálních vztazích“ (Čáp & Mareš, 2001, 228).

## **2.2 Vývoj základních schopností a dovedností**

„Čtyřleté dítě (ještě lépe pětileté) už nejen dobře utíká a seběhne hbitě ze schodů, ale i skáče, hopsá, leze po žebříku, seskočí z lavičky, stojí déle na jedné noze, umí házet míč po způsobu dospělých“ (Langmeier, Krejčířová, 1998, 85).

### **2.2.1 Pohybové schopnosti**

„Pohybové schopnosti jsou definovány jako částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností“ (Perič, 2004, 12).

Tyto schopnosti jsou vrozené, proto se úroveň u každého člověka liší. „Nelze je ani získat, ani zapomenout, může se jen zvyšovat nebo snižovat úroveň jejich rozvoje“ (Perič, 2004, 12).

Pohybové schopnosti rozdělujeme na vytrvalost, sílu, rychlost, koordinaci a flexibilitu.

### **2.2.2 Pohybové dovednosti**

„Jsou to učením získané předpoklady rychle a účelně provádět daný pohyb nebo určitou pohybovou činnost“ (Perič, 2004, 13).

#### **2.2.2.1 Plavecké dovednosti**

„Základní plavecké dovednosti rozvíjíme neustále. I jako již jistí plavci zdokonalujeme (hydrodynamickou) plaveckou polohu, zlepšujeme koordinaci dýchání se záběrovými pohyby, rozvíjíme pocit vody“ (Čechovská, 2007, 100).

Čechovská (2007) se ještě zmiňuje o opakování záběrových pohybů. Pro děti využíváme zábavnější formu pomocí vybraných pomůcek, jako jsou například nafukovací míče, plavecká žíněnka, plavecký piškot, plavecká deska, nadlehčovací kroužky.

„Je důležité si uvědomit, že v předškolním věku nám jde jednak o rozvoj dovedností a schopností, a zároveň o prožitkovost. Prostřednictvím všech těchto kvalit se pak jedná o podněcování rozvoje dispozic dítěte, nejen pohybových, ale i dalších – psychických

a sociálních. V plavecké výuce bychom se měli pokusit o vytvoření pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám vůbec a speciálně k plavání“ (Čechovská, 2007, 101).

Podle Čechovské a Millera (2008) můžeme rozlišit několik skupin základních plaveckých dovedností. Autoři uvádí pět skupin: výdechy pod hladinu – dovednost plaveckého dýchání, vznášení se a splývání ve vodě – dovednost zaujmout hydrodynamickou plaveckou polohu, pády a skoky do vody – dovednost zvládnout pád do vody, ponoření a potápění – dovednost orientovat se ve vodě, vnímání vodního prostředí a dílčí záběrové pohyby – rozvoj pocitu vody.

Preislerová (1987) píše o základních plaveckých dovednostech, ke kterým řadí potápění, dýchání, splývání a jednoduché skoky do vody.

„Pro děti i dospělé je v této fázi plaveckého rozvoje hlavním motorem experimentace: zkusíme, co ve vodě jde dobře, co obtížně, co se stane, když zkusíme ve vodě určitý pohyb, jaká bude reakce na stabilitu postoje, polohy, jak vodní prostředí ovlivní pohyb“ (Čechovská & Miller, 2008, 17).

„Zásoba pohybových dovedností všestranného i speciálního charakteru má rovněž značný vliv na průběh osvojování si plaveckých dovedností“ (Bělková, 1994, 27).

„Na výuku plavání je třeba pohlížet jako na permanentní otevřený proces vytváření plaveckých dovedností s postupnými úkoly, kterým svým zaměřením odpovídají dílčí etapy plaveckého výcviku“ (Bělková, 1994, 33).

### **2.3 Motorika**

Langmeier a Krejčířová (2006) označují motorický vývoj jako stálé zdokonalování, zlepšování pohybové koordinace, větší hbitost a eleganci pohybů.

Plavecký výcvik je proces motorického učení, který probíhá na základě aktivní motorické interakce člověka s vodou. Člověk výběrově a aktivně reaguje na podmínky vodního prostředí, čímž získává pohybové zkušenosti, které si podle potřeby vybavuje a uchovává jako trvalou komplexní dovednost pro celý život“ (Bělková, 1994, 33).

„Plavecká motorika se ve velké míře odvíjí od úrovně koordinačních schopností neplavce“ (Bělková, 1994, 35).

### **2.3.1 Motorika u předškolních dětí**

„Zdokonaluje se hrubá motorika. Na počátku tohoto období jsou pohyby rukou a nohou ještě málo koordinované, ale v průběhu se chůze automatizuje. Rovněž další přemísťovací pohyby, jako běhání, skákání, pohyb po nerovném terénu, se zdokonalují. Koncem tohoto období je dítě schopno samo zvládat činnosti, které již vyžadují složitou pohybovou koordinaci, např. jízda na koloběžce, kole, bruslení, lyžování, plavání. Proto bychom tento motorický vývoj mohli označit jako neustálé zdokonalování a zlepšování pohybové koordinace a elegance“ (Šimíčko, Čížková et al., 2005).

„Jemná motorika u dětí předškolního věku umožňuje rozvíjet manuální zručnost (Šimíčko, Čížková et al., 2005).

### **2.3.2 Motorika u dětí mladšího školního věku**

Langmeier a Krejčířová (2006) se shodují, že v tomto období dítě roste rovnoměrně plynule, zatímco na jeho začátku a konci lze pozorovat menší nebo větší růstové zrychlení.

Zlepšuje se jemná i hrubá motorika. Děti tohoto věku mají větší zájem o pohybové hry všeho druhu, zlepšují se sportovní výkony, u kterých je potřeba síla, rychlost, obratnost. Také rozdíly mezi dětmi jsou podmíněné z velké části tím, jak je rodiče povzbuzují, ba naopak utlumují, aby si nějak neublížily.

## **2.4 Psychický vývoj**

### **2.4.1 Předškolní věk**

Podle Kurice (2000) je vnímání v předškolním věku ještě nedokonalé, převládá nepřesnost prováděných pohybů, na rozdíl od dospělých zachycuje ve vjemech pouze omezenou část skutečnosti. U dětí předškolního věku se objevuje úmyslné zapamatování, při kterém je důležitá hra. Dítě si nejvíc pamatuje citově zabarvené zážitky.

Preislerová (1987) nazývá předškolní věk takovým obdobím, kdy si dítě uchovává ještě značnou adaptabilitu na vodní prostředí. Zároveň ale je schopno provádět určitou, i když relativně nízkou pohybovou činnost. Rozdíl mezi chlapci a dívkami není výrazný.

„Děti předškolního věku potřebují pomoc dospělých, zejména při zpřesňování pohybů, neboť jednotlivé části nacvičované dovednosti zpočátku provádějí značně nepřesně“

(Preislerová, 1987, 32). V období mladšího školního věku tyto znaky přetrvávají a rozvíjí se na vyšší úrovni.

### **2.4.2 Mladší školní věk**

Vnímání u dětí mladšího školního věku se neustále rozvíjí. Dle Langmeiera a Krejčířové (2006) jsou důležité všechny složky osobnosti člověka – postoj, očekávání, soustředěnost a vytrvalost, dřívější zkušenosti, zájem i dosud rozvinuté schopnosti. Největší pokroky lze sledovat v oblastech vnímání sluchového a zrakového.

Podle Čápa a Mareše (2001, 231) „myšlení již respektuje zákony logiky; děti dokážou klasifikovat, třídít, řadit, zvládají inkluzi a jiné operace, přitom se však stále váží na názorné poznání, na konkrétní předměty a procesy, které lze vnímat a představit si je, popřípadě s nimi manipulovat, prakticky si ověřit řešení problému.

## **2.5 Bezpečnost při výcviku na plaveckém bazénu**

„Plavecký výcvik musí být organizován pouze v bezpečném a hygienikem schváleném bazénu nebo i přírodním koupališti s čistou nezávadnou vodou“ (Talpa, 1991, 29).

Dále Talpa (1991) píše o plaveckém výcviku, který vedou učitelé tělesné výchovy nebo pracovníci středisek plavecké výuky s kvalifikací cvičitele (trenéra) plavání alespoň třetí třídy. Při plaveckém výcviku spolupracují učitelé s pedagogickými pracovníky, kteří žáky na plavecký výcvik doprovázejí.

„Každý cvičitel si musí uvědomit, že je plně zodpovědný za zdraví a životy dětí.... Bezpečnost zajišťuje především kázeň. Tu musí učitel bezpodmínečně od všech vyžadovat“ (Hoch, Černušák et al., 1978, 109).

„V každém bazénu má být vyvěšen provozní řád a předpisy vydané provozovatelem, s nimiž se musí seznámit všichni učitelé a žáci“ (Svozil, 1992, 7).

## **2.6 Didaktika**

### **2.6.1 Cvičitel, pedagog, vyučující**

Vedení hodiny, nebo lekce plavecké výuky vyžadují podle Miklánkové (2007) profesionální znalosti a didaktické schopnosti. Samozřejmostí je i pedagogické a odborné vzdělání, organizační schopnosti i zkušenosti s výukou v plavání. Dále autorka uvádí, že „sám pedagog musí být dobrým plavcem a je schopen předvést dětem názornou ukázkou. Pro děti se

tato ukázka musí jevit jasně a srozumitelně. Je zbytečné je zatěžovat odbornými názvy“ (Miklánková, 2007, 40).

Bělková (1994) uvádí tytéž schopnosti a znalosti pedagoga pro úspěšné působení v plavecké výuce a přidává i to, že dalším velmi důležitým činitelem jsou i vlastnosti osobnosti vyučujícího. Nejdůležitějším bodem ve výuce je schopnost pedagoga navázat pozitivní vztah s dítětem, umět komunikovat s ním a získat si jeho důvěru.

Bělková (1994) dále uvádí, že pedagog musí zaujmout děti promyšleným a citlivým způsobem, aby se na další lekce těšily a v budoucnu tuto činnost samy aktivně vyhledávaly.

Čechovská (2007) píše, že dítě nemá dostatečně široké pohybové zkušenosti. Proto nás vysvětlení toho, aby pochopily to, co po nich chceme, bude stát více sil, trpělivosti a vynalézavosti ve volbě prostředků.

### **2.6.2 Výuka, učení**

„Zajistit kvalitní výuku v jednotlivých vyučovacích hodinách znamená zohlednit jak děti s kladným poměrem k vodě, kde radost z pohybu někdy koliduje s požadavky pedagoga na potřebnou kázeň, tak i menšinu dětí, které jsou bázlivé, vyžadují individuální přístup, případně pomalejší tempo výuky“ (Miklánková, 2007, 41).

Musíme znát řadu vhodných metod, jak motivovat dítě překonat počáteční strach z vody a pohybu ve vodě.

Základní plavecký výcvik je podle Preislerové (1987) pedagogický proces, který specifickým způsobem významně přispívá k plnění těchto úkolů ve všech třech základních sférách tělovýchovného procesu: ve výuce pohybových dovedností, v rozvoji pohybových schopností, v oblasti výchovného působení.

„Jinde plaveme v tzv. vlnách, dvojice, trojice nebo více žáků plavou po sobě na daný povel učitele v určitých intervalech. Po doplávání na druhou stranu se vracejí ve stejném pořadí zpět kolem bazénu a navazují na poslední vlnu“ (Hoch, Černušák et al., 1978, 108).

## **2.7 Plavání**

„Plavecký sport je součástí tělesné výchovy a plavání jedním z jejích důležitých prostředků“ (Hoch, Černušák et al., 1978, 6).

„Voda, stejně jako ostatní živly, nás ve svých různých podobách fascinuje. Život je od počátku spjat s vodou“ (Čechovská, 2007, 8).

Procházka (2009) uvádí, že ve starém Řecku platilo pravidlo, že vzdělaný člověk musí umět číst, psát a plavat.

„Pohybová činnost v plavání se skládá ze standardních pohybových aktů, které označujeme jako záběrové cykly“ (Preislerová, 1987, 23).

## **2.8 Význam plavání**

Výukový význam plavání: „jedná se o rozvoj pohybových schopností a získání určité úrovně pohybových dovedností, které zabezpečí vlastní lokomoci člověka ve vodním prostředí. Především jde o nácvik základních plaveckých dovedností (splývání, dýchání do vody, orientace ve vodním prostředí), na které navazuje nácvik jednotlivých plaveckých způsobů, obrátek a startovních skoků“ (<http://tv3.ktv-plzen.cz>).

Výchovný význam plavání: výuka je prováděna většinou v menším kolektivu. Projevem je ochota vzájemně si pomáhat, vzájemně se povzbuzovat a ocenit úspěšný pokus. Posiluje sebedůvěru ve vlastní síly, schopnosti, dovednosti a odvalu (Motyčka, 1991).

Vzdělávací význam plavání: pro výuku plavání musí mít cvičitel určité teoretické znalosti. Pomocí těchto znalostí jsou uplatňovány a aplikovány nejnovější poznatky z různých oborů, např. pedagogiky, tělesné kultury, lékařských věd, biomechaniky, hydrostatiky a hydrodynamiky, teorie tréninku a dalších. „Toto vzdělávání a zdokonalování je nikdy neukončeným procesem a je jedinou zárukou dosahování stále lepších výsledků v didaktické práci“ (Motyčka, 1991, 19).

Zdravotní význam plavání: plavání všestranně a rovnoměrně zatěžuje svalstvo, a to především velké svalové skupiny. Odlehčuje páteři, nezatěžuje klouby, proto tuto činnost mohou provádět i lidé s omezenou hybností. ([www.telesna-vychova.studentske.cz](http://www.telesna-vychova.studentske.cz)).

## **2.9 Dýchání**

„Nácvik úplného výdechu do vody má klíčový význam pro pozdější dýchání koordinované se záběrovými pohyby paží“ (Čechovská & Miller, 2008, 19).

Roztočil a Švec (1996) ve své publikaci uvádějí, že je dobré začínat pomocí průpravných cvičení. Nejdříve omývat obličej vodou bez otření oči rukama. Poté začít foukat do vody s ponořením brady. Ponořit celý obličej a spojit ho s výdechy do vody. Dále provádět rytmické nádechy a výdechy.



„Usilujeme o relativně kratší, ale intenzivnější vdech a pomalý, plynulý a úplný výdech“ (Čechovská & Miller, 2008, 20).

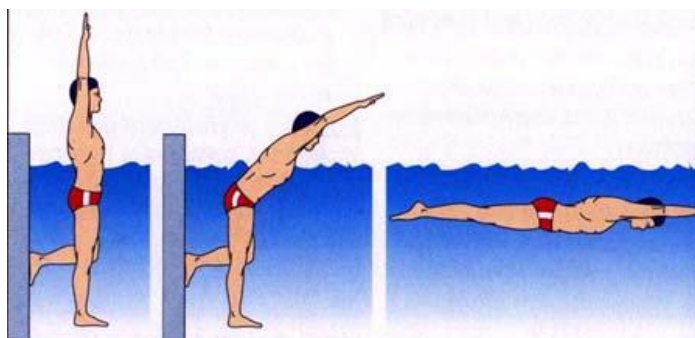
U dětí se snažíme přizpůsobit jejich věku při nácvičku dýchání do vody pomocí jednoduchých cvičení.

Čechovská & Miller (2008, 20) ve své publikaci uvádějí postupné kroky ke zvládnutí plaveckého dýchání tyto postupné kroky: „výdech do hladiny. Děti provádějí výdechy do pomyslné polévky, pohánějí lehké hračky po hladině. Výdech pod hladinu jen ústy (jakoby náraz, prudký), nemusí být potopený celý obličej. Cvičení pro děti formou nápodoby: „koník odfrkne“. Prohloubený výdech s předklonem hlavy, obličejová část je celá potopená ve vodě, po vynoření si nevytíráme vodu z očí ani netřepeme hlavou. U dětí se snažíme zaměstnat ruce (ruce v bok, zatleskat si). Prohloubený výdech spojený s podřepem a s otevřením očí pod vodou. Dlouhý postupný výdech. Děti předvádějí vodníka, hru na bubliny. Opakované výdechy. Výdech pod hladinou ústy i nosem. Výdech pod hladinou pouze nosem. Střídat výdechy pouze ústy, pouze nosem, ústy i nosem. Výdech spojený s pohybovým úkolem (splývavou polohou, přetáčivým pohybem: válení sudů, kotoul)“.

## 2.10 Splývání

„Pro pohyb ve vodě je důležité zvládnout hydrodynamickou polohu a splývání. Plavecká poloha, při které nevznikají velké odporové síly, je polohou zpevněnou, ne však křečovitě. Tělo i končetiny jsou napnuté, paže ve vzpažení, hlava je v neutrální anatomické poloze (ani předkloněná, ani v záklonu). Hydrodynamickou plaveckou polohu se snažíme udržet při pohybu těla po odrazu pod hladinou nebo na hladině (splývání). Pro vyvážení klesajících částí nohou využíváme vzpažení s maximálním „vytažením paží z ramen“. Tím posuneme těžiště těla blíže k hlavě“ (Čechovská & Miller, 2008, 35).

„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).



Obrázek 1. Odraz do splývavé polohy

Zdroj: <http://www.utvs.cvut.cz/sporty/plavani/dalši-dovednosti/>

## 2.11 Hra

Kdybychom chtěli označit období předškolního věku, Langmeier a Krejčířová (2006) popisují toto období jako období hry, která se stává hlavní činností dítěte. Hra je různorodá, intenzivní a nejtypičtější pro toto období.

Hra vede k osvojení dovedností, napomáhá k obnovení sil, k zotavení a k uvolnění i k překonání sociálních nároků.

Čáp a Mareš (2001) se zmiňují o tom, že tento věk je období velkého rozmachu her. Děti se věnují hře v mateřské škole, doma, i na hřišti. Umí si hrát společně. Napodobují chování dospělých. Pod dohledem dospělých se učí dodržovat normy, které jsou stanoveny. Je vhodné věnovat výchově a vývoji dítěte do šesti let věku značnou péči.

Druhý pohled na hru může být takový, že hra má smysl sama o sobě. Hra souvisí podle tohoto názoru se svobodou člověka a s jeho tvůrčí, fantazijní a uměleckou schopností (Langmeier, Krejčířová, 2006).

„Herní činnost zaujímá stále významné místo v pohybovém rozvoji, ale hry mají více charakter pohybových úkolů, později často prováděných formou soutěží – v základním plaveckém výcviku však spíše zaměřených na kvalitu provedení pohybové dovednosti než na rychlost“ (Preislerová, 1987, 32).

### 2.11.1 Hry ve vodě

„Děti předškolního a školního věku sbírají svoje první životní zkušenosti především ve hře“ (Preislerová, 1987, 38).

„Hra je významným prostředníkem seznámení dětí s vodou, avšak na druhé straně je třeba si uvědomit, že plní určitý úkol a tudíž není cílem základního plaveckého výcviku...“

Hra je metodou výuky v přípravné etapě základního plaveckého výcviku dětí“ (Bělková, 1994, 70).

„Pro hry ve vodě je ideální mělký bazén, kde voda dětem dosahuje po pás až po prsa. V případě hlubšího bazénu je třeba hry přizpůsobit tak, aby byly realizovatelné s dopomocí rodičů, pohyb chůzí je např. nahrazen šlapáním vody, rodič dopomáhá s nadlehčováním dítěte, držení před sebou za hrudník“ (Čechovská, 2007, 110).

### **2.11.1.1 Hry pro seznámení s vodou**

„Jejich úkolem je odstranit nedůvěru neplavců ve vodní prostředí, seznámit je specifickými kvalitami vody (teplota, vztlak, odpor), prvotní nepříjemné pocity z kontaktu s vodou potlačit a postupně změnit alespoň v indiferentní“ (Bělková, 1994, 71).

U her pro seznámení s vodou je podle Talpy (1990) důležité potlačit první nepříjemné pocity, kde cílovou dovedností je potopení hlavy. Dále Talpa (1990) píše o pohybovém obsahu těchto her. Patří sem změny poloh těla – stoj, podřep, dřep, vzpor klečmo, vzpor ležmo, samostatný pohyb ve vodě chůzí, během, poskoky, eventuálně pomocí paží – rozvíjet cit pro vodu.

„Obsahem her pro předškolní děti je především napodobování pohybu zvířátek („čáp, žába, kačenky, husy, krokodýl“, aj.), pohádkových postaviček („kašpárek, čertík, vodník“ aj.), dopravních prostředků („auto, loďky, vláček“ aj.) a různých činností dětem dobře známých („mytí obličeje, sprchování, máchání prádla“ aj)“ (Bělková, 1994, 71).

Dále Bělková (1994) uvádí hry pro školní děti, jako jsou např. závodivé hry a honičky, ať už jednotlivců nebo i vázaných dvojic bez i s omezením předávky, a také hry, které byly převzaty z her na suchu (na rybáře, červení a bílí).

„Vrcholným prvkem těchto her je potopení hlavy se zadržným dechem – s otevřenými očima, bez držení nosu a následného otírání obličeje“ (Bělková, 1994, 71).

### **2.11.1.2 Hry pro dýchání**

„Pohybovým obsahem her jsou různé dovednosti spojené s intenzivním výdechem do vody“ (Bělková, 1994, 71).

Talpa (1990) u pohybového obsahu uvádí změny poloh a chůzí ve vodě, posilování dýchacích svalů prostřednictvím intenzivních výdechů do vody.

„Hry jsou průpravou k osvojení si návyku opakovaného dýchání u opory...Cílem tohoto cvičení je pozdější využití jako trvalé součásti souhry daného plaveckého způsobu“ (Bělková, 1994, 72).

Mezi hry pro dýchání můžeme zařadit hry, které uvádí Talpa (1990) ve své publikaci. Je to např. vyfukování vody z dlaní, foukání do hladiny jako do horké polévky, foukání do pingpongových míčků, hnát předmět do žádaného směru, soutěže o co nejrychlejší překonání vzdálenosti, výdechy u stěny bazénu. Pro děti starší můžeme zařadit hry ve dvojicích, např. pumpy, kdy se děti drží za ruce a střídají se ve výdechu do vody, opakované výdechy u stěny bazénu.

### **2.11.1.3 Hry pro splývání**

„Úkolem těchto her je zvládnout psychicky náročný prvek – odpoutat se od pevné podložky a postupně se položit na vodu do vodorovné polohy na prsou i na zádech. Malé děti nacvičují tuto dovednost pomocí pedagoga či rodiče“ (Bělková, 1994, 72).

S dětmi nacvičujeme splývavou polohu pomocí jednoho z pedagogů. Dítě, které je bez nadlehčovacích pomůcek, leží na zádech, jednu ruku mu držíme za hlavou a druhou rukou podpíráme záda. Začínáme pohybovat s dítětem, aby si zvyklo na polohu na zádech. Následně odundáme ruce a ponecháme dítě v této poloze bez pomoci. Poté v malém bazénku zkusíme totéž a navíc si každé dítě splývavou polohu nacvičuje samo.

Splývavou polohu na břicho nacvičujeme odrazem od stěny bazénu. „Odras musí vždy směřovat do směru pohybu, nikoliv vzhůru“ (Bělková, 1994, 72).

Dítě se jednou rukou chytne kraje bazénu (žlábkou), druhá ruka je v předpažení, nohy jsou skrčené pod tělem opřené o stěnu bazénu. Po odrazu spojí ruce do vzpažení, hlava je ponořená, dítě vydechuje do vody, nohy jsou natažené. Děti motivujeme: kdo doplave nejdál, kdo udělá nejhezčí „raketu“.

Můžeme sem zařadit i tzv. splývání v uličce (Talpa, 1990). Děti vytvoří dvě řady proti sobě, jeden na začátku uličky se položí do splývavé polohy, nebo se odrazí od stěny bazénu, ostatní jej tahem za paže a tlakem za nohy posunují až na konec uličky. Dále je to např. podplouvání, kdy dítě podplouvá mezi rozkročenýma nohama cvičitele.

Při nacvičování splývavé polohy na hloubce se děti podle (Bělkové, 1994) drží žlábkou, s nadlehčením pedagoga či rodiče, nebo s plaveckou deskou.

Při plavecké výuce dětí na hloubce „je důležité důkladně procvičit všechny průpravné i finální podoby samostatného splývání“ (Bělková, 1994, 81).

#### **2.11.1.4 Hry pro orientaci ve vodě**

Talpa (1990) píše o prohloubení adaptace na vodní prostředí, dále o rozvoji schopnosti orientovat se pod vodou, či rozvíjet odvahu a sebedůvěru.

„Orientaci pod vodou můžeme kromě skoků do vody rozvíjet šplháním po tyči nebo po schůdkách na dno s vylovením předmětu“ (Bělková, 1994, 82).

#### **2.11.1.5 Pády a skoky do vody**

„Skoky provádíme jen do náležité hloubky ... Jsou velmi oblíbenou činností dětí a zároveň účinným prostředkem pro seznámení s vlastnostmi vody v případě výuky na hloubce, kde nemůžeme realizovat výše uvedené hry“ (Bělková, 1994, 73).

### **2.12 Plavecké způsoby**

„Základem každého sportovního výkonu je odpovídající technická úroveň“ (Talpa, 1990, 12).

„Jako první učíme jeden z plaveckých způsobů – prsa, kraul, nebo znak. Volba plaveckého způsobu není tak důležitá a podstatná, jak se mnohdy uvádí“ (Čechovská, 2007, 77).

Bělková (1994) uvádí, že každý plavecký způsob obsahuje specifická úskalí, která neplavec zvládá s obtížemi a při provádění se dopouští zpravidla typických chyb.

„Začátečník je totiž zbaven možnosti vizuální kontroly svých pohybů, a proto vnější informace pedagoga jsou pro něho základním vodítkem nácvičování pohybů“ (Bělková, 1994, 56).

#### **2.12.1 Volný způsob (kraul)**

U dětí volíme snadný způsob nácvičování. Nezatěžujeme je nesrozumitelnými výrazy. Vysvětlované názvy přizpůsobíme věku. Pro děti v předškolním a mladším školním věku vybíráme techniku kraulových nohou.

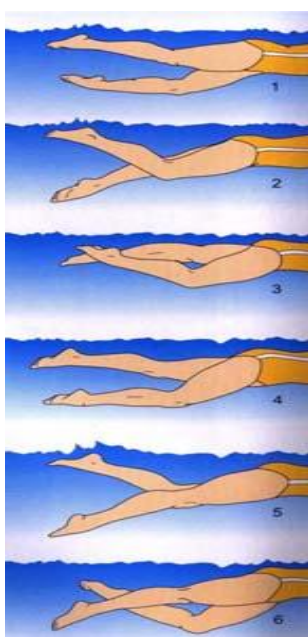
Bělková (1994) se zmiňuje o kraulu jako jednoduché pohybové struktuře. Proto je vhodný pro děti předškolního věku, kdy neklademe velké požadavky na pravidelné dýchání.

Technika kraulových nohou: „Pohyby dolních končetin lze charakterizovat jako střídavé vlnivé kmitání v rozsahu maximálně 50 cm, špičky chodidel jsou natažené a směřují k sobě. Pohyb vychází z kyčelního kloubu, kolenní kloub není v pohybu aktivní, v hlezenním

kloubu je pohyb prováděn v maximálním rozsahu. Svalové úsilí je vyšší při pohybu dolů“ (Čechovská & Miller, 2008, 42).

Podle Motyčky (1991) je u kraulu významnější výdech než nádech.

„Kraulové nohy může začít dítě nacvičovat ze sedu na úplném konci okraje bazénu, mezi tělem a stehny by neměl být ostrý úhel, nohy jsou z větší části ponořené do vody a napnuté. Pohyb směřuje střídavě nahoru a dolů, můžeme ho kontrolovat zrakem. Ve vodě na hloubce můžeme procvičovat pohyb nohou v klubíčku, na mělčině ležmo vzadu“ (Čechovská, 2007, 86). Dále Čechovská (2007) píše, že pokud dělají dítěti problémy kraulové nohy, dáme mu nadlehčovací pás, abychom mu ulehčili splývavou polohu.



Obrázek 2. Nácvičování kraulových nohou

Zdroj: <http://www.utvs.cvut.cz/sporty/plavani/kraul/>

### 2.12.2 Prsa

Motyčka (1991) a Čechovská (2008) se shodují, že je to nejstarší plavecký způsob. Jedná se o nejrozšířenější a nejvyhledávanější způsob, především u starší generace. Nejdůležitější je silný kop dolních končetin.

Talpa (1990) uvádí, že tento plavecký způsob je vhodný pro neplavce, či začátečníky. „Umožňuje lepší orientaci ve vodě a lze jej zvládnout bez znalostí dýchání do vody“ (Talpa, 1990, 15).

„Prsa mají u nás dlouholetou tradici jako první plavecký způsob“ (Bělková, 1994, 57).

„Pohyby dolních končetin jsou současné a symetrické“ (Čechovská & Miller, 2008,60).

„Technika plaveckého způsobu prsa je koordinačně nejnáročnější“ (Roztočil & Švec, 1996, 27).

U dětí předškolního věku nebo mladšího školního věku nejprve začneme s vytvořením představy o pohybu. „Předvedeme, jak se způsob prsa správně plave... Ukázka by měla být technicky správná, pomalá a na krátkou vzdálenost“ (Čechovská, 2007, 78).

Poloha těla: „Během záběru nohou a v přípravné fázi paží zaujímá plavec vodorovnou polohu nebo polohu, kdy je pánev výš než ramena („u delfinové techniky““ (Roztočil & Švec, 1996, 27).

„Poloha je mírně šikmá, hlava nejvýše, ramena u hladiny“ (Svozil, 1992, 15).

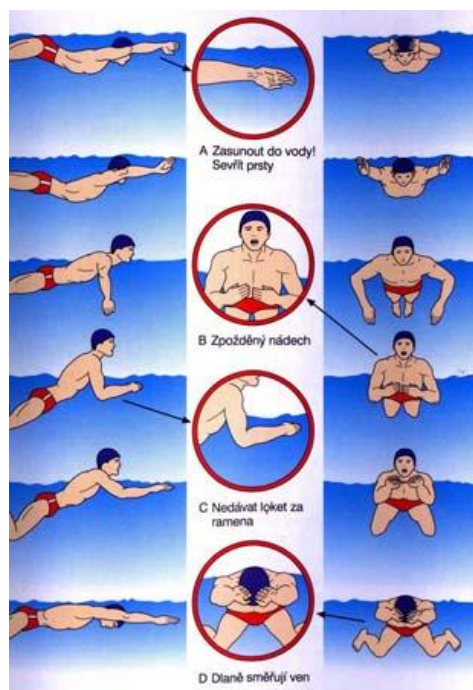
„Poloha plavce se v průběhu mění. Při splývání se plavec snaží zaujmout optimální hydrodynamickou polohu (dosáhnout maximálního „vytažení těla po hladině“, boky mohou být mírně výš než ramena a hlava“ (Čechovská & Miller, 2008, 59).

Technika prsových paží: „Pohyby jsou současné a symetrické. Podíl hnací sály paží a nohou je přibližně stejný“ (Roztočil & Švec, 1996, 29).

„Hovoříme o čtyřech fázích pohybového cyklu: přípravné, záběrové, přenosu a splývání. Fáze přípravná začíná ve vzpažení a paže se pohybují od sebe do stran asi 25 cm pod hladinou. Navazuje na ni fáze záběrová, která začíná ohnutím paží v loketním kloubu a záběrem šikmo dolů, předloktí do stran. Důležité je nastavení záběrových ploch, vnitřní strany předloktí a dlaní. V okamžiku, kdy dlaně dosáhnou úrovně loktů, přitahuje plavec ohnuté lokty k sobě navzájem a k hrudníku. Záběr probíhá se stupňovaným úsilím. V okamžiku přitahování loktů se tělo plavce prohýbá, hlava a ramena se dostávají nad hladinu, boky zůstávají na hladině. Plavec se rychle a mohutně nadechuje. Začíná fáze přenosu, paže se pohybují švihem vpřed, po dosažení vzpažení následuje splývání. Plavec vydechuje. Délka výdechu a splývání odpovídá frekvenci pohybových cyklů“ (Čechovská & Miller, 2008, 63).

„Paže můžeme nacvičovat se zrakovou kontrolou. Pohyb ukazujeme a pasivně vedeme v co nejjednodušší struktuře a v malém rozsahu. V začátku můžeme využít kreslení srdíčka nebo lístečku (směrem od špičky). Dbáme na správné nastavení rukou (nedovolujeme

kroužení zápěstími)... Dítě provádí pohyb samo i s naší pomocí ve stoji a v předklonu v mělké vodě, nebo na hloubce v relaxačním držení v klubíčku či ve splývavé poloze (Čechovská, 2007, 80).



Obrázek 3. Záběr prsových paží

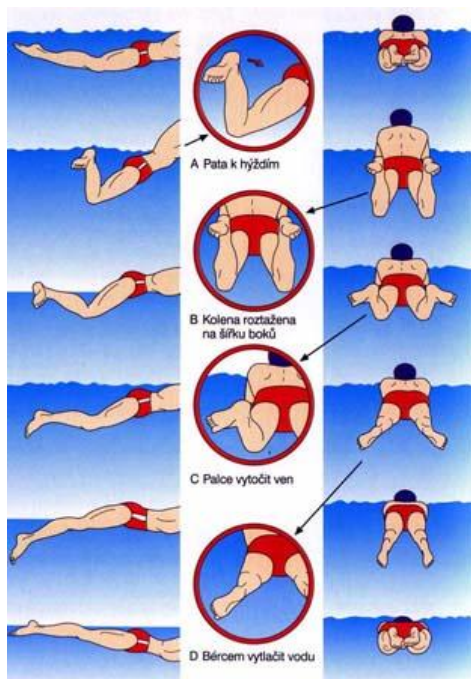
Zdroj: <http://www.utvs.cvut.cz/sporty/plavani/prsa/>

Technika prsových nohou: „Pohyb můžeme rozdělit na fázi přípravnou (skrčování), záběrovou a splývání. V průběhu přípravné fáze se nohy ohýbají v kolenou (zanožují) se snahou dostat chodidla k hladině. Vzdálenost kolen od sebe nazvám je maximálně v šíři boků, paty se pohybují vně kolen. Pohyby jsou v maximálním rozsahu“ (Čechovská & Miller, 2007, 60).

U dětí provádíme nácvik prsových nohou u žlábků ve vodě, nebo u kraje, na schůdku v mělčině. „Uchopíme nohy za chodidla a vedeme je přes pokrčení (zanožení) směrem k hýždím, v průběhu pohybu vytáčíme chodidla stranou, zkontrolujeme postavení kolen a kotníků. Důležité je, aby kolena nesměřovala do stran, ale aby byla u sebe v menší vzdálenosti než jsou od sebe kotníky. Pohyb nohou pak vedeme vzad do úplného natažení“ (Čechovská, 2007, 79). Kromě toho Čechovská (2007) upozorňuje na podněcování učení. Nácvik pohybu doprovázíme výkladem, který přizpůsobíme věku dítěte. „Upozorňujeme



na detaily (fajfky = chodidla vytočená stranou), krátce se můžeme zastavit v klíčových momentech (konec přípravného pohybu)“ (Čechovská, 2007, 79).

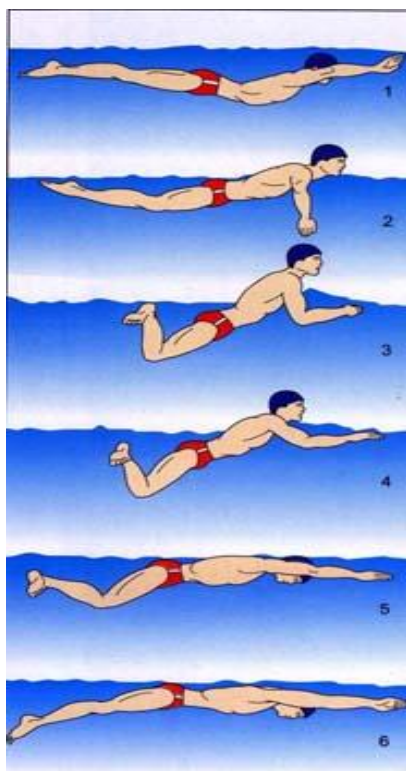


Obrázek 4. Prsový kop

Zdroj: <http://www.utvs.cvut.cz/sporty/plavani/prsa/>

Souhra a dýchání: „Vdech je proveden v krátkém okamžiku na konci záběrové fáze a na začátku přenosové fáze, a to v každém záběrovém cyklu paží... Optimální koordinace pohybů horních a dolních končetin zaručuje plynulé vytváření hnací síly. Záběrovou fází paží provází přípravná fáze pohybu nohou, přenosovou fází paží záběrová fáze nohou. Na fázi celkového splývání navazuje přípravná fáze paží, s mírným zpožděním začíná skrčování nohou“ (Čechovská & Miller, 2008, 64).

„Paže, nohy, pohyb hlavy a dýchání. Pohyby končetin mají svůj správný časový sled. Pohyby končetin se neprovádějí ani současně, ale také ani odděleně, tzn., že chybou je, když nejprve zabírají paže a nohy táhne dítě za sebou, a pak zabírají nohy a paže jsou v tuto dobu ve vzpažení a v klidu. Pohyb paží mírně předchází pohyb rukou.... Důležité je, aby děti neprováděly rychlé záběry brzy po sobě, bez fáze splývání“ (Čechovská, 2007, 83).



Obrázek 5. Souhra plaveckého způsobu prsa

Zdroj: <http://www.utvs.cvut.cz/sporty/plavani/prsa/>

### 2.12.3 Znak

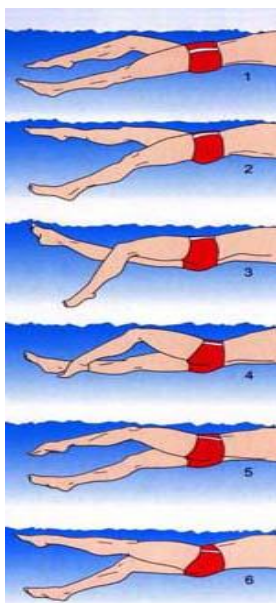
„Pro znak je nejobtížnější zaujmutí a udržení znakové splývavé polohy. Děti by ji měly zvládnout již v etapě základních plaveckých dovedností“ (Čechovská, 2007, 95).

Opět volíme nácvik znakových nohou.

Poloha těla: „Poloha těla plavce na zádech je vodorovná, pánev podsazená, ramena jsou u hladiny a boky o něco níže. Hlava je mírně přitažená k hrudníku... Při záběru horních končetin dochází ke značným výkyvům těla kolem podélné osy. Pohyb v ose ramenní je ovlivněn snahou o prodloužení fáze záběru a maximální uvolnění při přenosu“ (Čechovská & Miller, 2008, 50).

Pohyb dolních končetin: jsou obdobné jako u kraulu podle Čechovské a Millera, (2008). „Záběr nohou účinnou technikou směrem nahoru je z hlediska hnací síly významnější“ (Čechovská & Miller, 2008, 50).

„U znaku odpadá nutnost plaveckého dýchání, obličej je nad vodou“ (Čechovská, 2007, 97).



Obrázek č. 6 Technika znakových nohou

Zdroj: <http://www.utvs.cvut.cz/sporty/plavani/znak/>

#### 2.12.4 Pomůcky pro plaveckou výuku

Pro úplné začátečníky využíváme nadlehčovacích pomůcek. Jsou to např. nadlehčovací kolečka (příloha č. 1), která slouží místo plavecké desky, nebo jako podpora u těch dětí, kterým samotný nadlehčovací pás nestačí.

Další pomůckou je nadlehčovací pás (příloha č. 2). Pomáhají dětem zaujmout vodorovnou splývavou polohu. Pro děti jsou pásy zajímavé svou barevností.

Plaveckou desku (příloha č. 6) používáme při nácviku prsových a kraulových nohou. Paže jsou natažené v předpažení, kdy deska nadlehčuje horní polovinu těla. Při nácviku znakových nohou je deska pod hlavou cvičence, aby nedocházelo k potopení hlavy. U zdatnějších dětí jsou paže, které drží desku, ve vzpažení.

Plaveckou žíněnku (příloha č. 3) používáme ke zpestření plaveckého výcviku. Děti mohou plavat ve dvojicích, trojicích, navzájem se vozit, žíněnku přelézat, přebíhat, popř. zkusit kotoul vpřed, kotoul vzad.

Plavecký piškot (příloha č. 5) využíváme při nácviku prsových paží. U dětí předškolního a mladšího školního věku je tato pomůcka málo vhodná. Neudrží stabilitu ve vodě, piškot se jim vysmekává z držení.

## **2.13 Nabídka kurzů pro děti předškolního a mladšího školního věku v blízkosti Olomouce**

### **2.13.1 Plavecká škola Olomouc, Centrum plaveckých aktivit**

Centrum plaveckých aktivit ve Sportovním klubu Univerzity Palackého v Olomouci nabízí kurz pro neplavce ve věku 5-7 let. Kurz probíhá 2x týdně ve dnech pondělí – čtvrtek a úterý – pátek vždy od 17:00 do 18:30 hod. Cena kurzu činí 1300 Kč za 10 dvojlekcí. Jedna lekce trvá 45 minut. Zápis dětí do kurzu probíhá průběžně. Děti se v kurzu učí základům plaveckých způsobů prsa, znak a kraul (kraulové a znakové nohy) a je kladen důraz na individuální tempo dětí. Výuka probíhá v 50m bazénu, kde plavou na vzdálenost 20 m, tedy v první lajně v nejmenší hloubce 1,2 m.

### **2.13.2 Olomoucké Káče**

Kurz pro děti ve věku 4-7 let. Při plaveckém výcviku se děti učí plaveckému dýchání, záběrovým dovednostem, rozvoji pocitu vody, splývání, skokům a pádům do vody, zanoření a orientaci pod vodou. Tyto dovednosti jsou důležité pro nácvik jednotlivých plaveckých způsobů. Výuka probíhá v bazénu s hloubkou 1,2 m, 1x týdně v počtu 15 lekcí (<http://www.kace.cz/>).

### **2.13.3 Aquapark Olomouc**

V Aquaparku v Olomouci je v nabídce kurz pro děti od 3 do 7 let. Kurzy probíhají celoročně 2x týdně od 13:00 do 15:00 hod. a jsou vedeny zábavnou formou. Cílem je seznámení dětí s vodním prostředím, adaptace na vodu, osvojování si základních plaveckých dovedností s důrazem na nácvik správného provedení plaveckého způsobu.

Kurz je v rozsahu 10 lekcí (resp. 5 lekcí) v délce trvání 120 minut, přičemž zahrnuje výuku plavání a pobyt dětí v dětském koutku Vodní svět. Výuka plavání je stanovena na 45 minut s využitím atrakcí aquaparku (+ potřebný čas na převlečení, osprchování a vysušení) a zbývající čas je určen k využití dětského koutku Vodní svět. Nejvyšší počet dětí ve skupině

je 5. K výuce je využíván zábavný bazén atypického tvaru s proměnlivou hloubkou 1m – 1,25m a s průměrnou teplotou 28°C (<http://www.aqua-olomouc.cz>).

#### **2.13.4 Delfínek Olterm**

Delfínek nabízí pro děti se zájmem o plavání kurzy pokračovací, plavecké a zdokonalovací. Tyto kurzy navštěvují děti od 4 let. Pokračovací kurzy jsou pro absolventy základního kurzu nebo děti starší 18 měsíců. Kurz je 3měsíční, probíhá 1x týdně po dobu 45 minut. Děti jsou rozděleny do skupin podle schopností a dovedností (<http://www.olterm.cz>).

#### **2.13.5 Plavecká škola Uničov**

Plavecká škola Uničov nabízí kurz pro děti školního a předškolního věku. Kurzy probíhají 1x týdně vždy ve středu od 15:30 do 16:30 hod. a od 16:30 do 17:30 hod. Děti se zde učí všem plaveckým způsobům, skokům do vody, lovení předmětů, orientaci ve vodě, plavání pod vodou a soutěživým hram. Výuka probíhá v 25m plaveckém bazénu (<http://www.plaveckaskolaunicov.cz>).

#### **2.13.6 Plavání Přerov**

Plavecká škola Jaroslava Hýzla nabízí kurz plavecké přípravy pro děti již od 4 let. Kurz je v počtu 20 lekcí, každé pondělí a čtvrtek. Cena kurzu je 1200 Kč. (<http://www.plavaniprerov.cz>)

#### **2.13.7 Klub Chobotnička Prostějov**

Kurzy probíhají 1x týdně 30 minut pro děti 3-5 roků. Klub Chobotnička nabízí svoje kurzy i v Olomouci na ZŠ Nedvědova a v Přerově v MŠ U Bečvy (<http://www.klubchobotnicka.cz>).

#### **2.13.8 Aquacentrum Šumperk**

Nabídka kurzu pro děti 1x týdně, každé pondělí nebo středu od 16:00 do 17:00 hod. Cena kurzu je na celý školní rok 2420 Kč. Plavání je určeno pro děti od 3 do 6 let. Výuka je zaměřena především na volný, přirozený pohyb dětí ve vodě (<http://www.aquacentrum.net/>).

### **3 CÍLE**

Hlavním cílem této bakalářské práce je popsat a analyzovat kurz pro neplavce v Centru plaveckých aktivit ve Sportovním klubu Univerzity Palackého v Olomouci ve školním roce 2010/2011 a 2011/2012.

#### **3.1 Dílčí cíle**

1. Popsat pozorovanou výuku neplavců
2. Porovnat celkové rozdíly účasti chlapců a dívek
3. Porovnat počet dívek a chlapců účastnících se kurzů neplavců u skupin předškolního a mladšího školního věku
4. Porovnat obsazenost výuky v kurzech neplavců ve školním roce 2010/2011 se školním rokem 2011/2012

## **4 METODIKA**

Zdrojem informací pro tuto bakalářskou práci byly vlastní zápisové formuláře z každé odučené hodiny. Do těchto formulářů se zaznamenávala docházka dětí, které se zúčastnily plaveckého kurzu. Dalším výchozím zdrojem mé práce byla obsahová náplň ve výukových jednotkách v roli cvičitele.

### **4.1 Metoda pozorování**

Podle Hendla (2008) je pozorování 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 cílevědomý, záměrný, metodický a plánovitý proces, při kterém probíhá se soustředěnou pozorností poznávání předmětu pozorování smyslovým vnímáním.

Na plaveckém bazénu jsem se zúčastnila 10 hodin náslechu, při kterých jsem byla obeznámena s výukou plavání v Centru plaveckých aktivit. Později jsem již sama vedla výuku pod kontrolou školícího cvičitele. V dalších letech mé praxe jsem se rozhodla zhodnotit plaveckou výuku v Centru plaveckých aktivit v kurzu neplavců.

### **4.2 Popisný výzkum**

Hendl (2008) uvádí, že popisný výzkum nám dává obraz specifických podrobností situace nebo vztahů. Průzkumný a popisný výzkum mají společné znaky a často splývají.

Podle Geista (1992) je popis systematické, přehledné a jasné vylíčení zkoumaných osob, jevů a činností. Popis je mezistupněm, na nějž navazují další postupy.

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

Dle Hendla (2005) je standardní aktivita metodou pro zkoumání dokumentů jak v kvalitativním tak v kvantitativním výzkumu. Vše, co je napsané, nebo zaznamenané můžeme označit za dokumenty a ty pak podrobit analýze z různých hledisek.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE

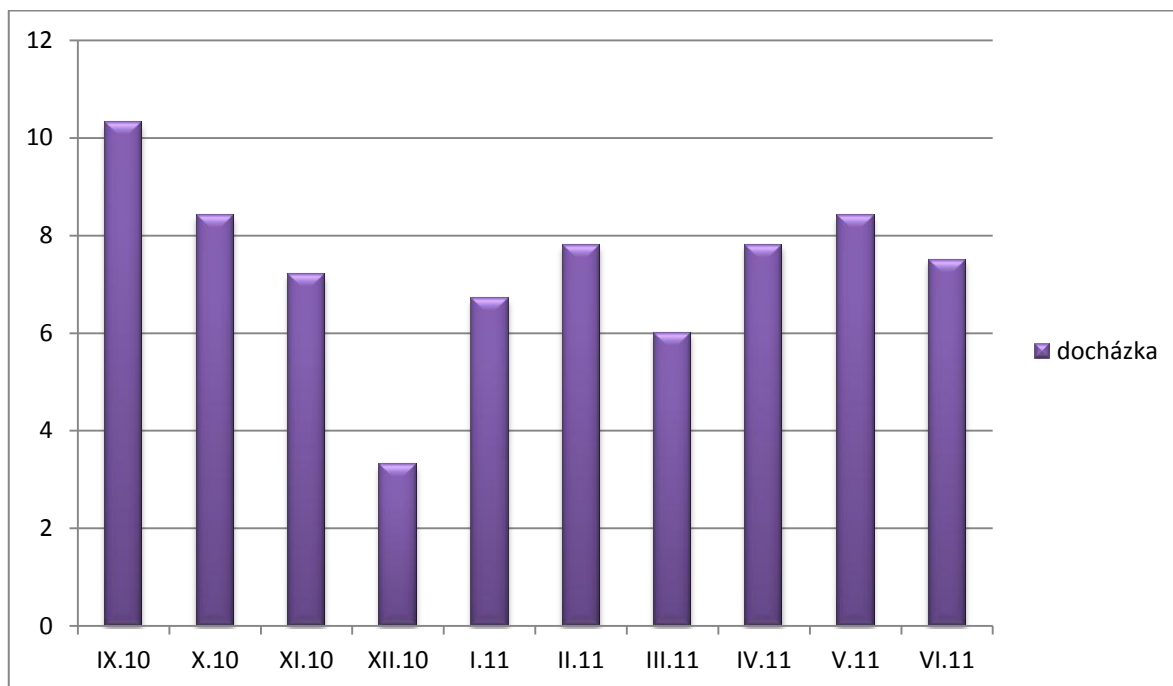
Centrum plaveckých aktivit ve Sportovním klubu Univerzity Palackého v Olomouci nabízí kurz pro neplavce od 5 let. Do kurzu přijímáme i 4leté děti, které nemají strach z vody a jsou zvyklé se v tomto prostředí pohybovat. Kurz probíhá od září do června. Rodiče mohou děti přihlásit do kurzu, který probíhá 2x týdně, a to vždy buď v pondělí a čtvrtek, nebo v úterý a pátek od 17:00 do 18:30. Cena kurzu je 1300 Kč za 10 dvojlekcí. Jedna lekce trvá 45 minut. Děti zde již plavou bez rodičů. Pro rodiče je tu tribuna, kde mohou sledovat svoje dítě. Kurz vedou dvě cvičitelky, přičemž je jedna vždy ve vodě, aby byla dětem nápomocná při vysvětlování techniky plaveckých způsobů. Druhá lektorka je na souši, vysvětluje různá cvičení a dohlíží na průběh hodiny. Děti se zde učí dýchání do vody, splývání, skokům do vody, orientaci ve vodě, dále plavecký způsob prsa, kraulové a znakové nohy, přičemž je kladen důraz na individuální tempo. Pro výuku využíváme nadlehčovacích pomůcek. Plaveme na vzdálenost 20 metrů jednosměrným provozem – šířka 50m plaveckého bazénu.

Hodina začíná v 17:00 na Plaveckém stadionu v Olomouci, kdy si cvičitelky přeberou děti od rodičů. Mezi 90 minut je započítáno i převlékání a sprchování. Při příchodu na bazén si děti odloží ručník, pantofle a připraví se na rozcvičku. Při té si procvičí celé tělo, následuje nácvik jednotlivých plaveckých dovedností, mezi které patří prsové paže, prsové nohy. Zdůrazňujeme dýchání. Po cvičení na souši si děti vezmou nadlehčovací pásky, popř. nadlehčovací kolečka. Náplní hodiny je rozplavání s podporou her. Děti začínají skokem do vody, u bojácnějších dětí jim pomáháme držením za ruku. Snažíme se o překonání strachu ze skoku. Nevyužíváme schodů, raději preferujeme skok. Po rozplavání se věnujeme nácviku jednotlivých plaveckých dovedností. Začínáme prsovýma nohama, s obměnou na břicho či na zádech. Deska je za hlavou, aby se nepotápěla hlava, u zdatnějších jedinců je deska ve vzpažení. Poté můžeme využít plavecký piškot pro cvičení prsových paží. Opět zdůrazňujeme dýchání do vody, výdechy a splývavou polohu. Plavecký piškot je pro děti velkou radostí svým tvarem, ale jen pár jich zvládne udržet piškot mezi stehny a plavat to, co se po nich žádá. Jinak ztrácí soustředěnost a jejich zájem se upíná na piškot mezi stehny. V tomto případě volíme obměnu prsových paží s využitím kraulových nohou, popř. pouze prsové paže bez použití nohou. Pak cvičíme celou souhru s důrazem na výdechy do vody. Využíváme i plaveckých žízal pro zpestření hodiny. Můžeme je využít místo klasické plavecké desky. Ve zbytku času se věnujeme nácviku znakových a kraulových noh.



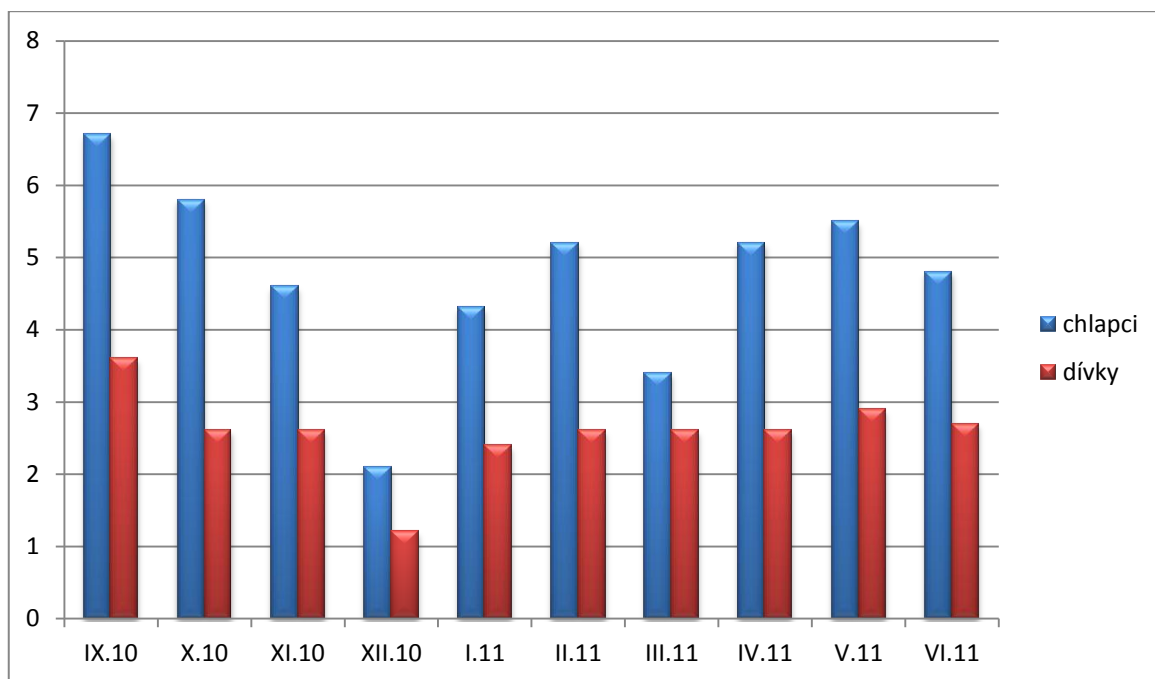
Na konci hodiny s dětmi opakujeme skoky do vody. Nejprve ze strany bazénu, poté i ze startovního bloku. Schopnějším dětem můžeme sundat nadlehčovací pomůcky. Cvičitelka, která je ve vodě, pomáhá bojácnějším dětem. Po skončení hodiny ve „velkém“ bazénu, děti přechází do „malého“ bazénu, který je teplejší a slouží dětem k ohřátí se a také k dalšímu nacvičování plaveckých dovedností. Zkoušíme zde splývavou polohu, na břicho, na zádech, popř. „raketu“. Dále je to lovení předmětů např. puků. U žlábků lze nacvičovat pravidelné výdechy do vody. Na konec hodiny mohou děti využít skluzavku, nebo „hříbek“ chrlící vodu. Potom odcházíme do šaten, kde se děti osprchují, převlečou a společně odcházíme ze šaten. Děti předáváme rodičům.

Cílem této práce je analýza tohoto kurzu pro neplavce. Pravidelně jsem zapisovala, kolik dětí v daný den přišlo, kolik jich navštěvuje mateřskou školu, kolik základní školu, kdy chodilo více chlapců, nebo dívek. V následujících grafech jsou znázorněny shromážděné hodnoty.



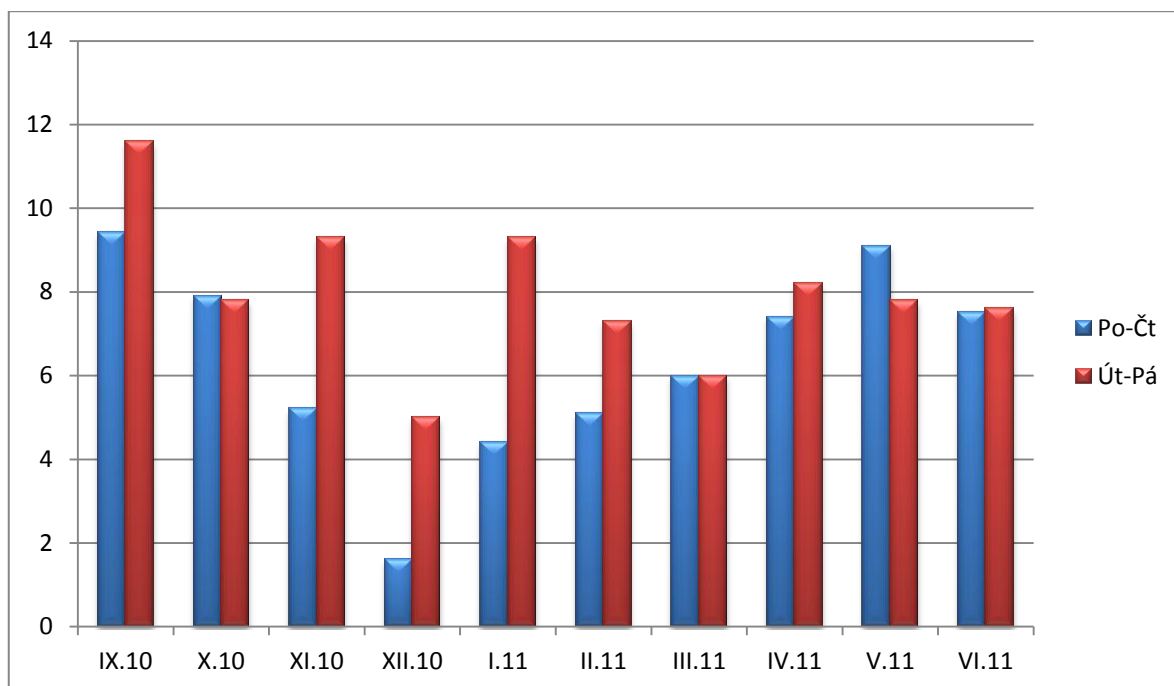
Obrázek 8. Průměrná návštěvnost dětí v kurzu ve školním roce 2010/2011

Ve školním roce 2010/2011 navštěvovalo kurz pro neplavce 74 dětí. Nejvíce dětí k nám přišlo v září 2010. Na začátku nového školního roku se vždy hlásí mnoho nových členů. Z důvodu vysoké konkurence zájmových kroužků dochází v říjnu a listopadu 2010 k mírnému poklesu počtu dětí. Nejméně dětí přišlo v prosinci 2010. Tuto skutečnost lze vysvětlit tím, že děti v zimním ročním období často trpí nachlazením a různými onemocněními, proto je jejich docházka velmi nízká. Nástupem nového roku se zájem dětí o plavání zvýšil. Do června 2011 docházelo průměrně  $\pm 8$  dětí.



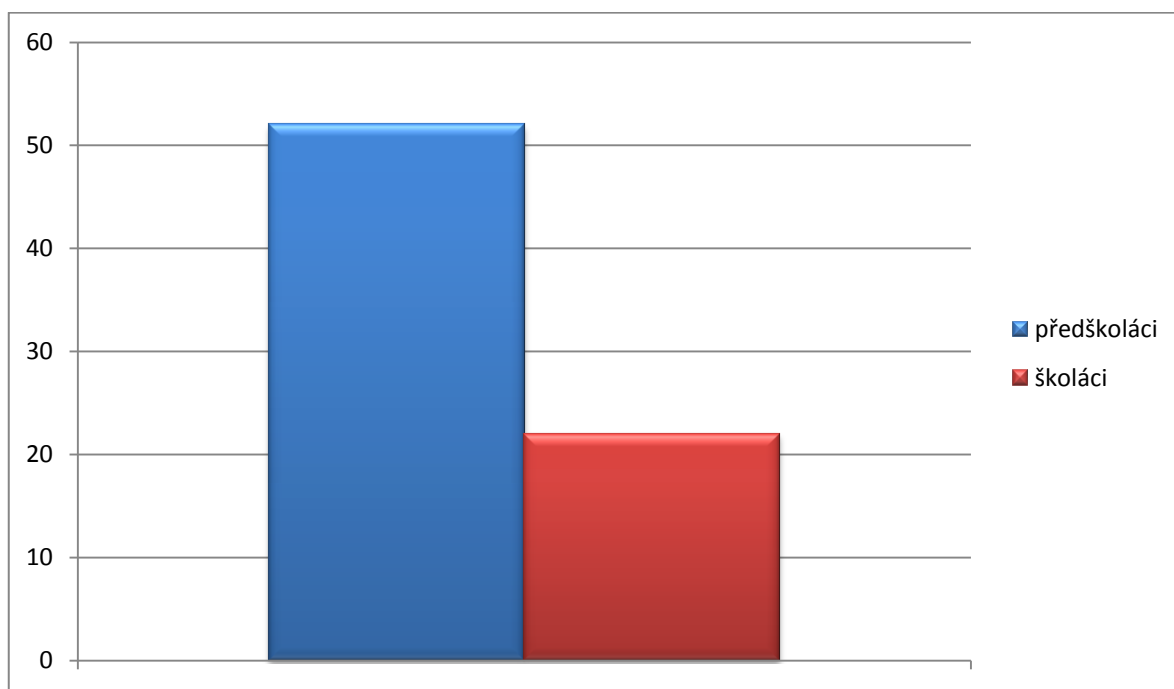
Obrázek 9. Porovnání návštěvnosti v kurzu mezi chlapci a dívkami ve školním roce 2010/2011

Výuka probíhá koedukovaně, tedy chlapci a dívky společně. Ve školním roce 2010/2011 navštěvovalo kurz pro neplavce více chlapců než dívek. Nejsilnější měsíc v návštěvnosti u chlapců a dívek bylo září 2010, kdy chlapců přišlo v průměru 6-7 a dívek 3-4. Nejslabší potom prosinec 2010 s účastí chlapců 2-3 na hodině a 1-2 děvčat. Ostatní měsíce můžeme brát téměř za vyrovnané, kdy se návštěvnost pohybovala 5-6 chlapců za měsíc, u děvčat je to kolem 2-3 za měsíc.



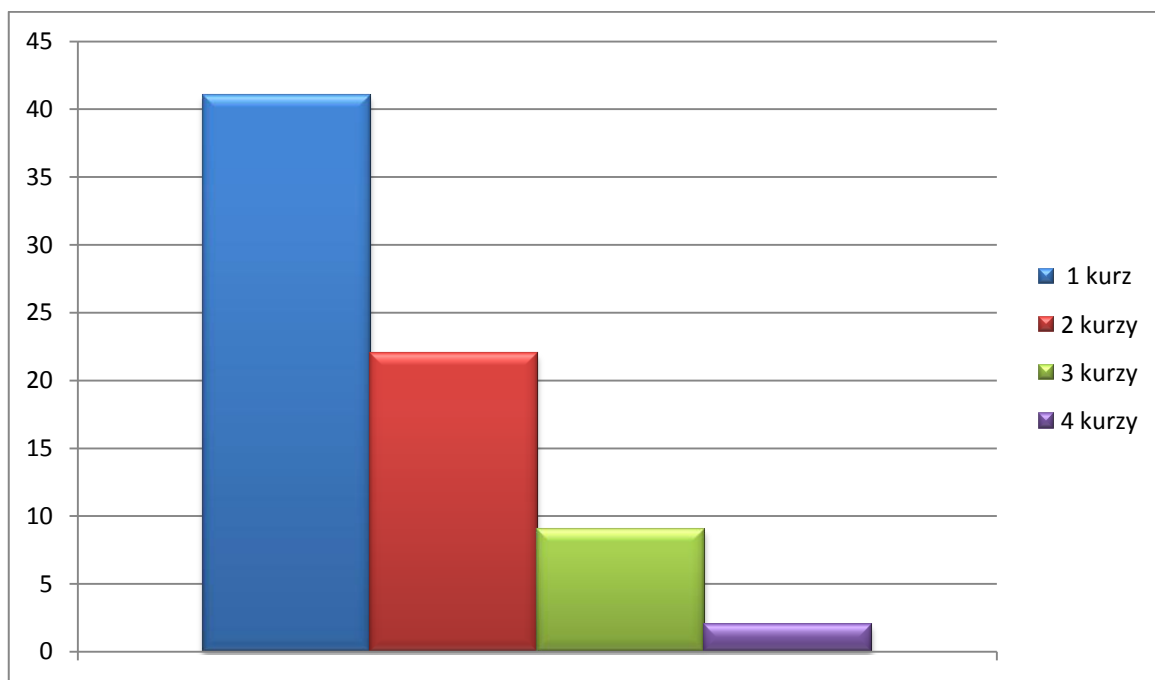
Obrázek 10. Porovnání návštěvnosti kurzu v daných termínech ve školním roce 2010/2011

Kurzy probíhají 2x týdně ve dnech pondělí – čtvrtek a úterý – pátek. V září 2010 se nahlásilo více dětí do kurzu probíhajícího v úterý – pátek. V říjnu 2010 byla návštěvnost vyrovnaná, v listopad, prosinci 2010 a v lednu 2011 převyšoval opět kurz úterý – pátek. Do června 2011 byly tyto kurzy téměř srovnatelné.



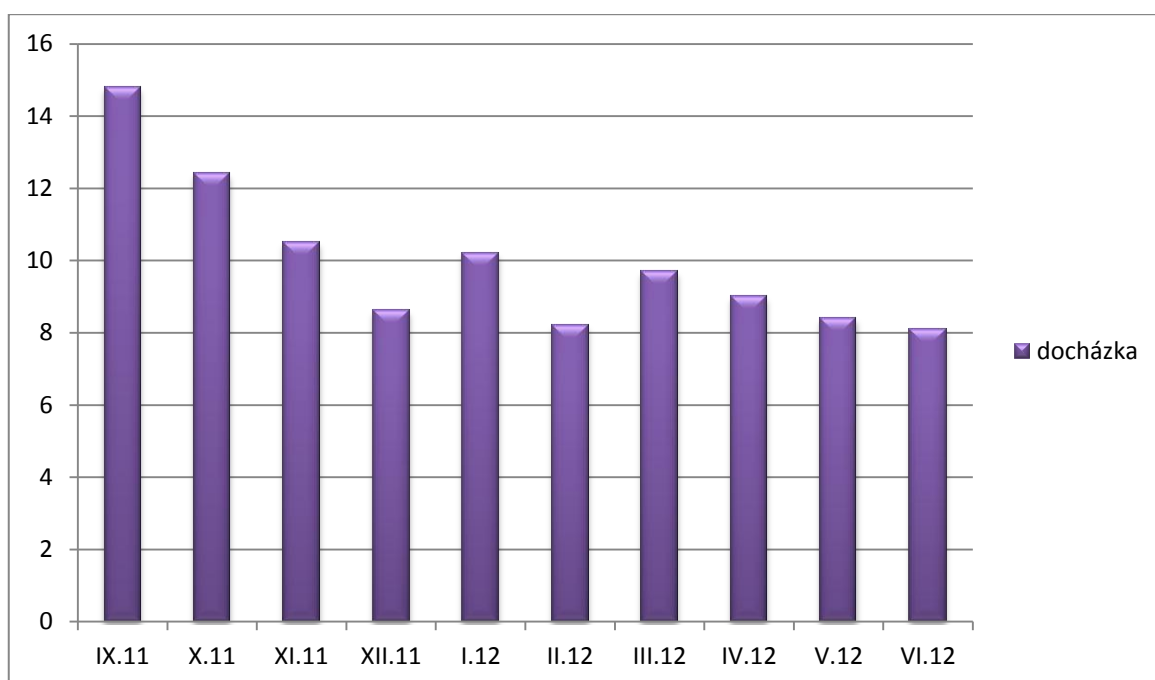
Obrázek 11. Návštěvnost kurzu u předškoláků a školáků ve školním roce 2010/2011

Ve školním roce 2010/2011 převažovali předškoláci, kterých bylo 52, nad školáky, kterých bylo v kurzu 22.



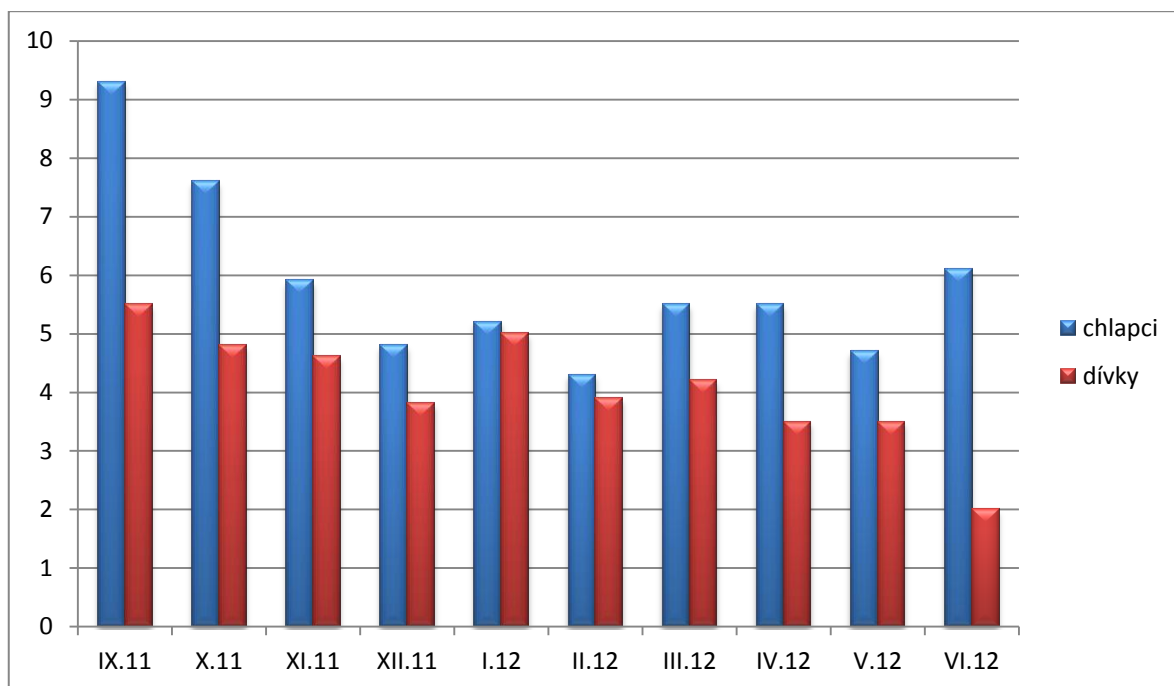
Obrázek 12. Počet dětí, které absolvovaly 1 a více kurzů (10x90minut) ve školním roce 2010/2011

U dětí, které absolvovaly kurzy plavání ve školním roce 2010/2011, bylo 41, které prošly 1 kurzem v trvání 10 dvojelekci. Dvou kurzů se zúčastnilo 22 dětí, 9 dětí absolvovalo 3 kurzy a 2 děti, které prošly 4 kurzy (10dvojelekci v trvání 90 minut).



Obrázek 13. Průměrná návštěvnost dětí v kurzu ve školním roce 2011/2012

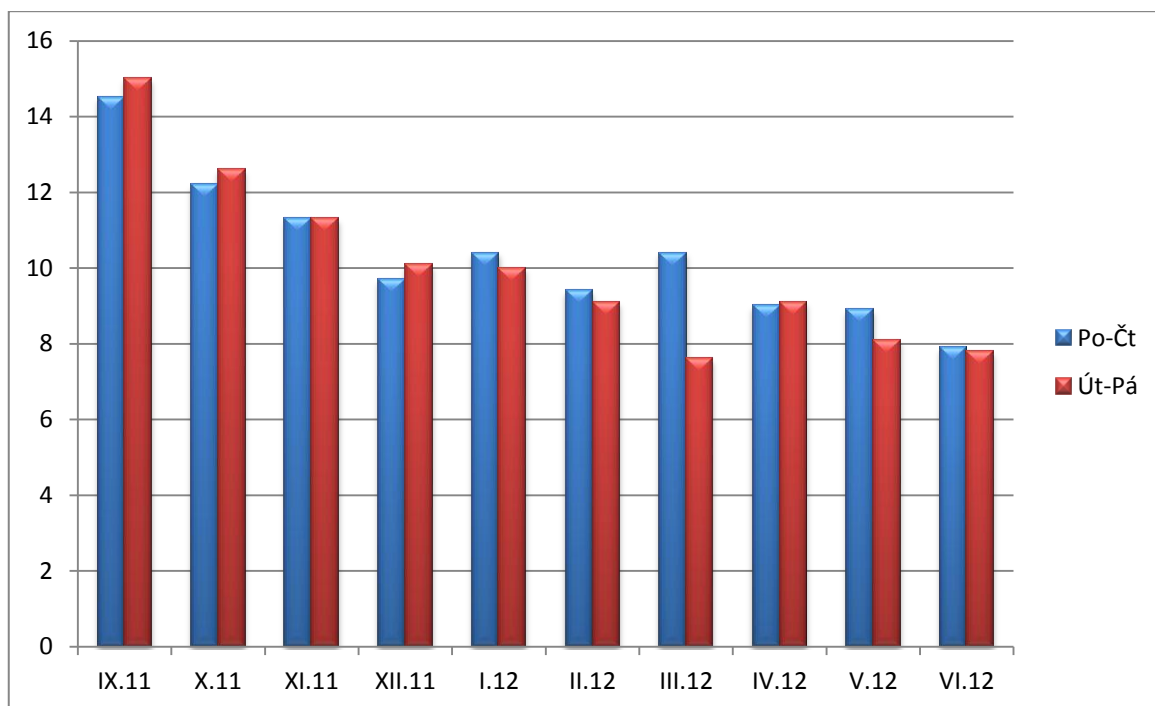
Ve školním roce 2011/2012 v porovnání se školním rokem 2010/2011 se počet dětí, které navštívily kurz pro neplavce, zvedl průměrně o 4 děti za měsíc. Ačkoliv počet dětí za rok zůstal stejný. Nejvyšší zájem o kurz byl opět září 2011. V říjnu došlo k mírnému poklesu, ale můžeme konstatovat, že rok 2011/2012 byl co do návštěvnosti úspěšnější než školní rok 2010/2011. Mezi slabší měsíce řadíme prosinec 2011 a únor 2012. V těchto zimních měsících dochází k větší nemocnosti dětí. Další měsíce byly takřka vyrovnané.



Obrázek 14. Porovnání návštěvnosti kurzu mezi chlapci a dívkami ve školním roce 2011/2012

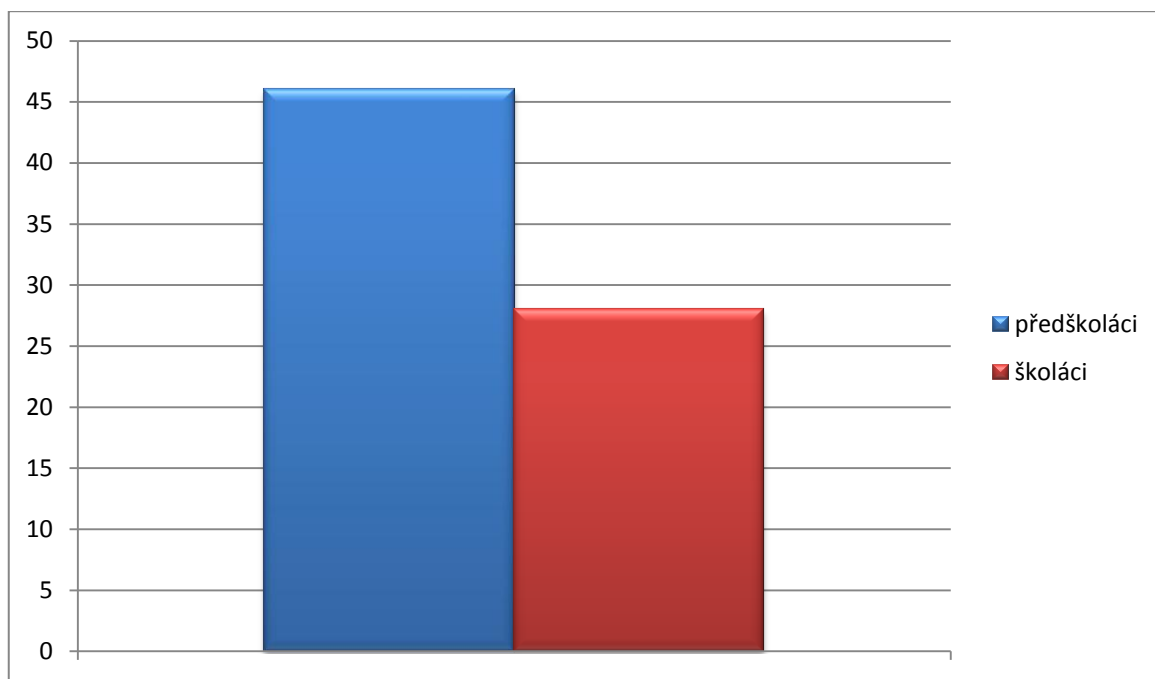
Návštěvnost chlapců byla oproti děvčatům vyšší. Nejvíce chlapců se zúčastnilo v září 2011, v průměru mezi 9-10. Dívky měly největší účast také v září 2011 a to mezi 5 až 6. Nejméně zúčastněných chlapců bylo v únoru 2012, asi 4-5 a dívek v měsíci červnu, v průměru 2.





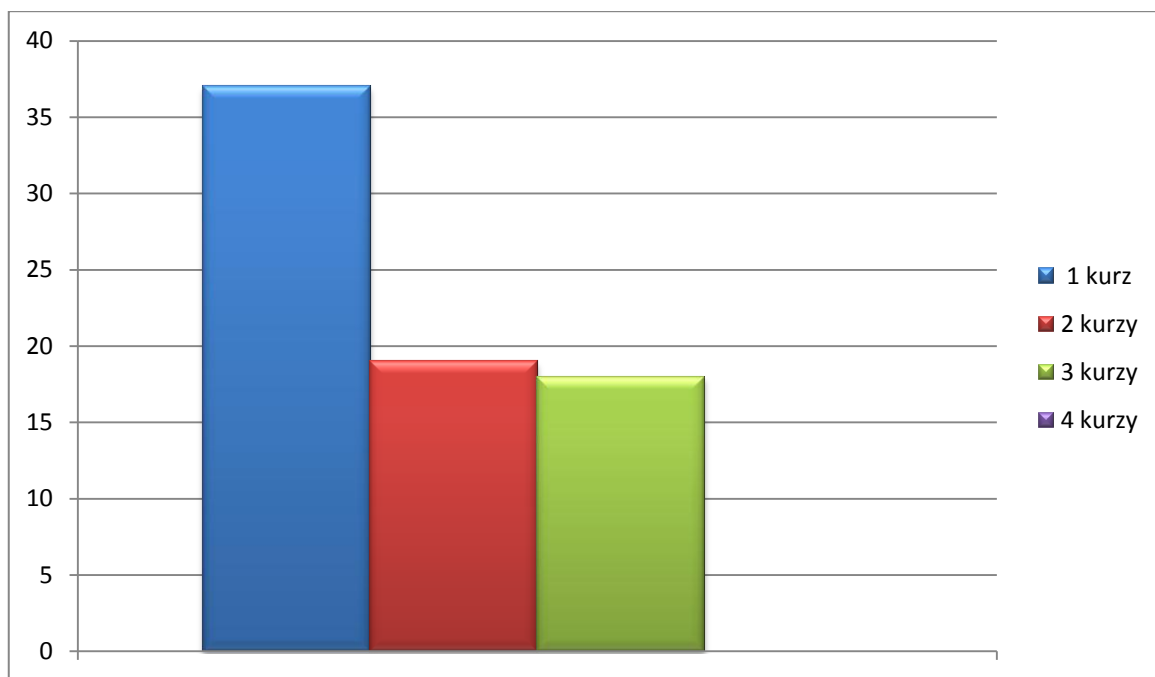
Obrázek 15. Porovnání návštěvnosti v daných termínech ve školním roce 2011/2012

Ve školním roce 2011/2012 byla větší návštěvnost kurzu v pondělí – čtvrtek. Tento kurz byl neúspěšnější v první polovině školního roku 2011/2012. V následujících měsících byly kurzy víceméně vyrovnané. Nejvyšší účast byla podle předpokladů v září 2011.



Obrázek 16. Návštěvnost kurzu u předškoláků a školáků ve školním roce 2011/2012

Z celkových 74 zúčastněných dětí tvořily skupinu předškoláků v počtu 46 a skupina školáků v počtu 28.



Obrázek č. 17 Počet dětí, které absolvovaly 1 a více kurzů 10x90min ve školním roce 2011/2012

Ve školním roce 2011/2012 kurz navštívilo 74 dětí. 1 kurz v trvání 10 dvojlekcí absolvovalo 37 dětí. Dvou kurzů, neboli 20 dvojlekcí se zúčastnilo 19 dětí. Třemi kurzy prošlo 18 dětí. Ty ještě nedovršily šesti let věku, proto jsme je ponechali v kurzu pro neplavce.

## 6 ZÁVĚR

Hlavním cílem této bakalářské práce byla analýza kurzu neplavců v Centru plaveckých aktivit ve Sportovním klubu Univerzity Palackého v Olomouci. Analýza ukazuje, že návštěvnost v kurzu ve školním roce 2011/2012 vzrostla průměrně o 4 děti na měsíc oproti školnímu roku 2010/2011.

V roce 2010/2011 byl větší zájem o kurz ve dnech pondělí a čtvrtek, ovšem v roce 2011/2012 byly oba kurzy, tj. pondělí – čtvrtek a úterý – pátek celkem vyrovnané v počtu zúčastněných dětí.

Můžeme zhodnotit, že oba dva roky navštěvovalo kurz více dětí předškolního věku než dětí mladšího školního věku. Ve školním roce 2010/2011 absolvovalo 1 kurz v trvání 90 minut nejvíce dětí v počtu 41, 22 dětí navštívilo 2 kurzy, 9 dětí 3 kurzy a 2 děti 4 kurzy. Zatímco ve školním roce 2011/2012 to bylo 37 dětí, které navštívilo 1 kurz, 19 dětí 2 kurzy a 18 dětí 3 kurzy. Celkově během dvou let kurz navštívilo více chlapců než děvčat.

Analýza může sloužit jako zpětná vazba pro Centrum plaveckých aktivit v optávce plaveckých kurzů pro děti ve věku od 4(5)-do 7 let.

Dle mého názoru je pro děti výhodné začít plavat v nižším věku. Čtyřleté, pětileté i šestileté děti, které navštěvovaly kurz pro neplavce, se dříve naučí správné technice a správnému dýchání do vody, a proto pro ně není problém přejít do zdokonalovacího plavání I. Zde mohou ještě plavat s nadlehčovacími pomůckami, ale to jen z důvodu vyšší zátěže při výuce plavání. Ale pro nižší věk je raději ponecháme v kurzu pro neplavce, kde formou her rozvíjíme další plavecké dovednosti.

## 7 SOUHRN

V bakalářské práci byla řešena analýza plaveckého kurzu pro děti předškolního a mladšího školního věku v Centru plaveckých aktivit ve Sportovním klubu Univerzity Palackého v Olomouci.

V přehledu poznatků se zabýváme charakteristikou vývoje dítěte, jeho motorickým i psychickým vývojem v předškolním a mladším školním věku, jeho schopnostmi a dovednostmi, důležitostí hry v tomto období. Dále jsme se věnovali problematice jednotlivých plaveckých způsobů, správnosti provedení a techniky. Je zde uvedena i nabídka kurzu pro dětské neplavce v okolí města Olomouce.

Ve výsledkové části řešíme výuku neplavců v Centru plaveckých aktivit ve školním roce 2010/2011 a 2011/2012, dále návštěvnost kurzu v jednotlivých dnech, poměry mezi chlapci a dívkami v absolvovaných kurzech, i poměr mezi předškolními dětmi a dětmi školou povinné.

Zjištěná data mohou posloužit jako statistika do dalších let v oblibě a zájmu nabídky tohoto kurzu pro neplavce.

## **8 SUMMARY**

The bachelor thesis deals with analysis of the swimming course for the pre-school aged swimmers and primary school aged swimmers provided by the Centre of swimming activities which is undertaken by the Sport Club at University Palacky in Olomouc.

The theoretical part includes characteristics of child's ontology, its motoric and psychological development in the age of pre- school and primary school pupil, its skills and abilities and the importance of child's play in this stage of life. Furthermore, the thesis concerns the issue of swimming styles, the accuracy of execution and technique. There is also an offer of courses for child non-swimmers present around the town of Olomouc.

Results give the information about education of non-swimmers in the Centre of swimming activities in the years of 2010/2011 and 2011/2012, the attendance of the course within each week day, the proportion between girls and boys in the courses and the proportion between the pre-school children and the primary school children.

The data supply useful statistical figures indicating popularity and interest in the course in public.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

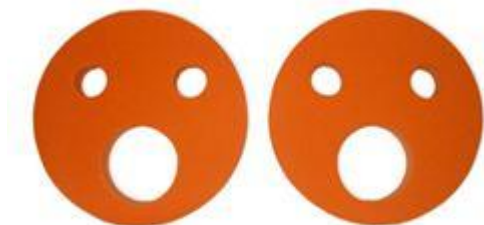
- Anonymous. (2012). Kurzy plavání. Retrieved 22. 10. 2012 from World Wide Web: (<http://www.plavaniprerov.cz/rubriky/plavecka-skola/kurzy-plavani/>)
- Anonymous. (2012). Kurzy plavání pro děti ve věku 3-7 let. Retrieved 22. 10. 2012 from World Wide Web: (<http://www.aqua-olomouc.cz/kurzy.asp>)
- Anonymous. (2012). Nabídka kurzů. Retrieved 22. 10. 2012 from World Wide Web: <http://www.plavani-olomouc.cz/index.php/cpa/nabidka>
- Anonymous. (2012). Nabídka služeb. Retrieved 22. 10. 2012 from World Wide Web: (<http://www.kace.cz/nabidka-sluzeb/plavecky-vycvik-4-7let/>)
- Anonymous. (2012). Naučte se plavat se svými dětmi. Retrieved 22. 10. 2012 from World Wide Web: [http://www.kace.cz/?utm\\_source=najisto.centrum.cz&utm\\_medium=referral](http://www.kace.cz/?utm_source=najisto.centrum.cz&utm_medium=referral)
- Anonymous. (2012). O chobotničce. Retrieved 22. 10. 2012 from World Wide Web: (<http://www.klubchobotnicka.cz/clanky/o-chobotnicce/>)
- Anonymous. (2012). Plavecký výcvik. Retrieved 22. 10. 2012 from World Wide Web: (<http://www.olterm.cz/delfinek/mdl/info/plavecky-vycvik>)
- Anonymous. (2012). Předplavecký kroužek. Retrieved 22. 10. 2012 from World Wide Web: (<http://www.aquacentrum.net/aquacentrum.php?>)
- Anonymous. (2012). Zdravotní význam plavání. Retrieved 2. 10. 2012 from World Wide Web: <http://telesna-vychova.studentske.cz/2008/04/zdravotn-vznam-plavn.html>
- Bělková, T. (1994). *Didaktika plavecké výuky*. Praha: Karolinum.
- Čáp, J., Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Čechovská, I. (2007). *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada Publishing.
- Čechovská, I., Miller, T. (2008). *Plavání*. Praha: Grada Publishing.
- Geist, B. (1992). *Sociologický slovník*. Praha: VICTORIA PUBLISHING a.s.
- Guzman, R. J. (1998). *Swimming drills for every stroke*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál s.r.o.
- Hoch, M., Černušák, V. (1978). *Plavání*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Langmeier, J., Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Langmaier, J., Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Macejková, Y. et al. (2005). *Didaktika plavania*. Bratislava: ICM AGENCY.
- Matějček, Z. (1986). *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum.
- Miklánková, L. (2007). Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Preislerová, T. (1987). *Didaktika plavání*. Praha: Univerzita Karlova.
- Příhoda, V. (1977). *Ontogeneze lidské psychiky. Díl 1, Vývoj člověka do patnácti let*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Roztočil, T., Švec, J. (1996). *Technika a didaktika plavání*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Svozil, Z. (1992). *Didaktika plavání pro 2. stupeň základní školy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Šimíčková – Čížková, J. et al (2005). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Štefanovič, J. (1980). *Psychologie pro gymnázia a třídy gymnázia s pedagogickým zaměřením*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství



## 10 PŘÍLOHY

### Plavecké pomůcky



Příloha č. 1 Nadlehčovací kolečka

Zdroj: <http://www.dkvodnicek.cz/index.php?p=pomucky&site=default>



Příloha č. 2 Nadlehčovací pásy

Zdroj: <http://motylek.plavecke-pomucky.cz/produkty/vyuka-plavani/plavecke-pasy/plavecky-pas-9-dilku>



Příloha č. 3 Plavecká žíněnka

Zdroj: <http://motylek.plavecke-pomucky.cz/produkty/vyuka-plavani/plavecke-pasy/plavecky-pas-9-dilku>



Příloha č. 4 Nadlehčovací „žížaly“

Zdroj: <http://www.plavecke-pomucky.cz/produkty/vyuka-plavani/vodni-nudle/vodni-nudle-barevne>



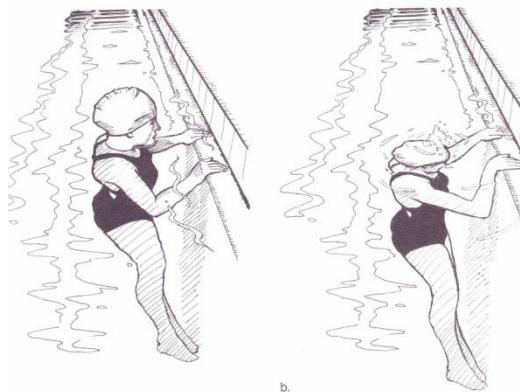
Příloha č. 5 Plavecký piškot

Zdroj: <http://www.plavani-potapeni.cz/plavecke-piskoty--pullbuoye-/plavecky-piskot-osmicka/>

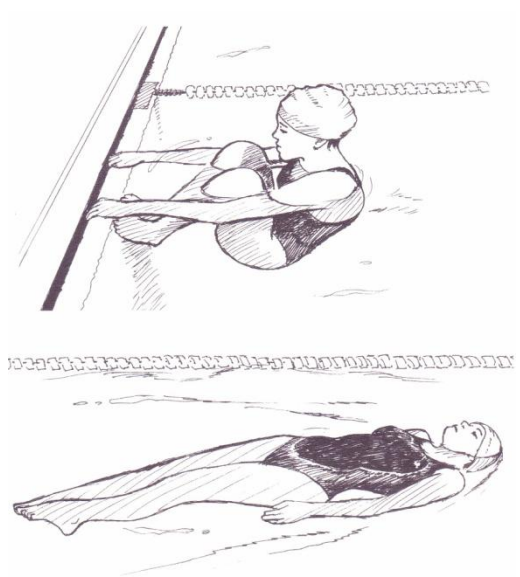


Příloha č. 6 Plavecká deska

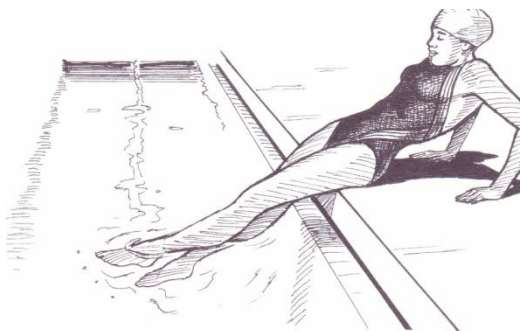
Zdroj: <http://www.dkvodnicek.cz/index.php?p=pomucky&site=default>



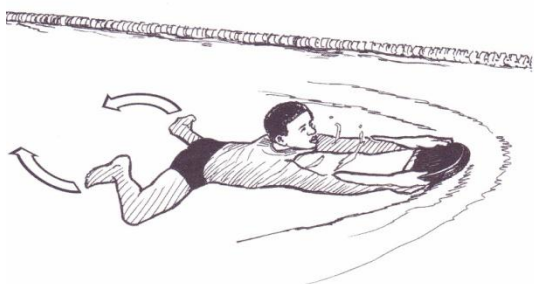
Příloha č. 7 Nácvik dýchání u stěny (upraveno podle Guzmana, 1998)



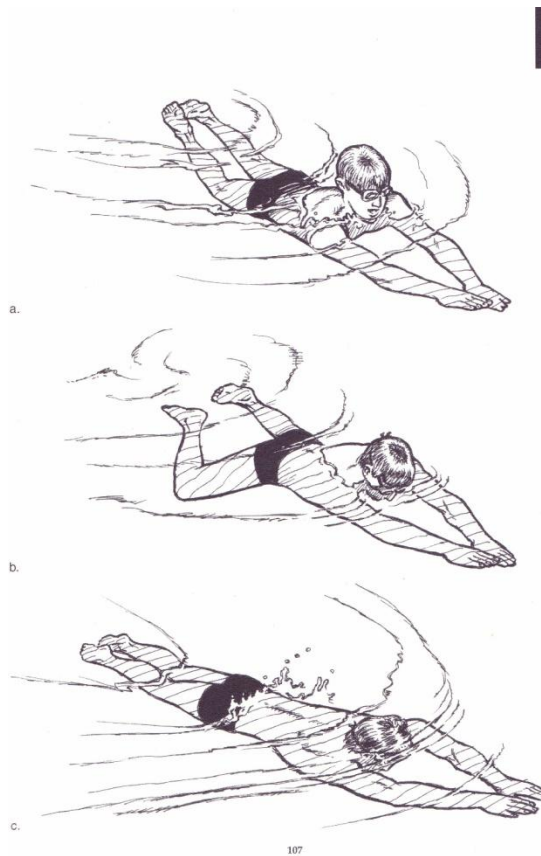
Příloha č. 8 Odraz do splývavé polohy na zádech (upraveno podle Guzmana, 1998)



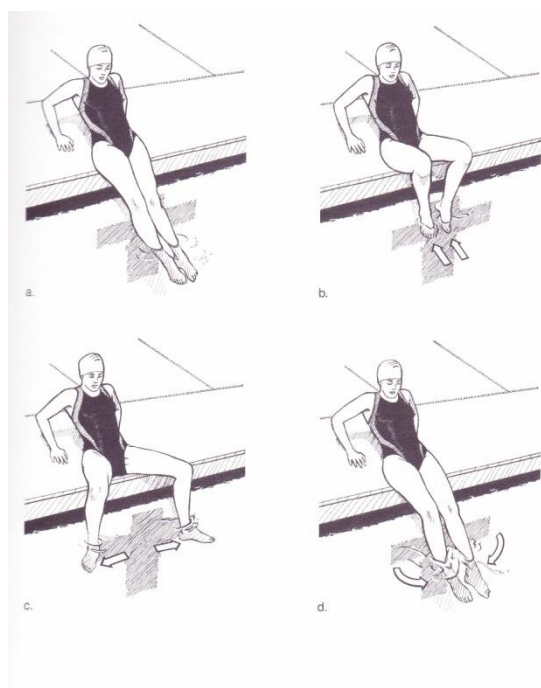
Příloha č. 9 Návčik znakových nohou (upraveno podle Guzman, 1998)



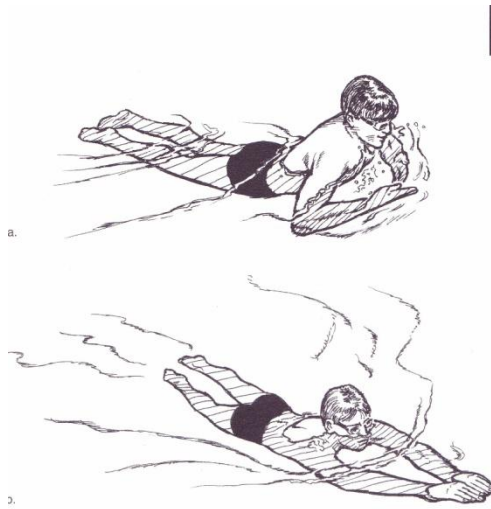
Příloha č. 10 Návčik prsových nohou na bříše pomocí plavecké desky (upraveno podle Guzman, 1998)



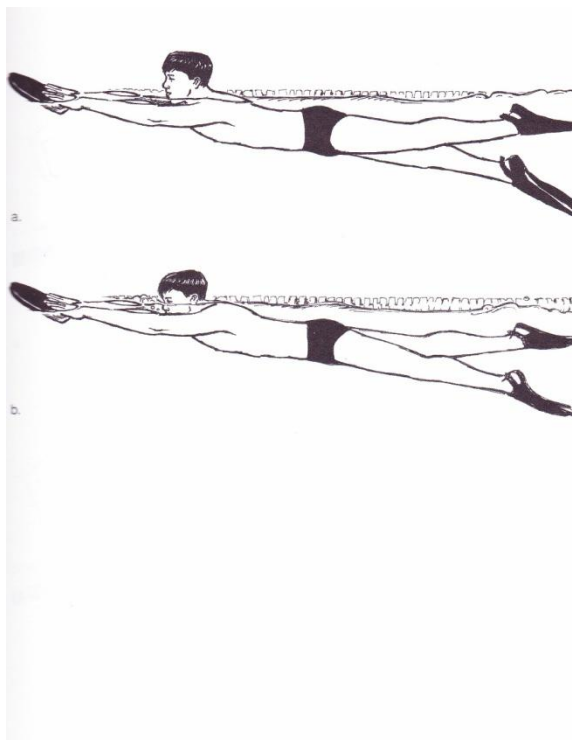
Příloha č. 11 Nácvič prsových nohou na bříše bez desky (upraveno podle Guzman, 1998)



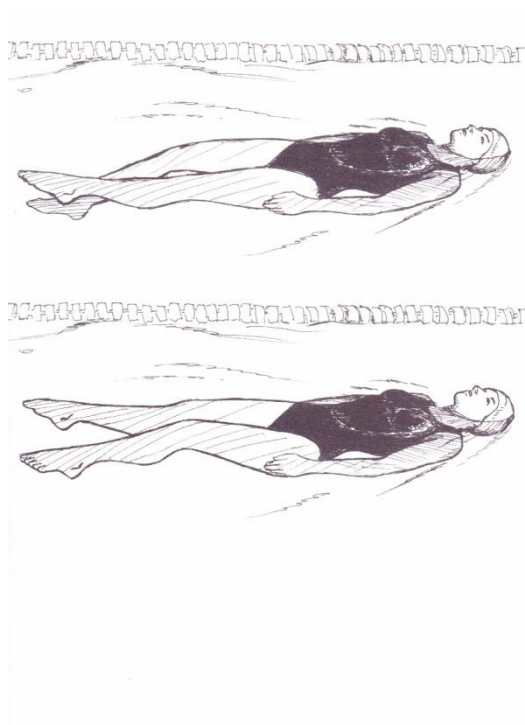
Příloha č. 12 Nácvič prsových nohou u kraje bazénu (upraveno podle Guzman, 1998)



Příloha č. 13 Návnik prsových paží (upraveno podle Guzman, 1998)



Příloha č. 14 Návnik kraulových nohou pomocí plavecké desky (upraveno podle Guzman, 1998)



Příloha č. 15 Znakové nohy, paže v připážení (upraveno podle Guzman, 1998)