

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2012

Sandra Jančová

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta Tělesné kultury

**ANALÝZA STRUKTURY A STAVU VÝUKY PLAVÁNÍ V
PLAVECKÝCH ŠKOLÁCH V ČESKÉ REPUBLICE**

Bakalářská práce

Autor: **Sandra Jančová, Tělesná výchova a přírodopis**

Vedoucí práce: **Mgr. Dušan Viktorjeník, Ph.D.**

Olomouc 2012

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora:	Sandra Jančová
Název bakalářské práce:	Analýza struktury a stavu výuky plavání v plaveckých školách v České republice
Pracoviště:	Katedra sportů
Vedoucí bakalářské práce:	Mgr. Dušan Viktorjeník, Ph.D
Rok obhajoby bakalářské práce:	2012

Abstrakt:

Hlavním cílem bakalářské práce byla analýza struktury a stavu výuky plavání na prvním stupni základních škol v plaveckých školách v České republice. Jedním z úkolů naší práce bylo shromáždit informace z této oblasti a porovnat je s odbornými publikacemi a vlastními zkušenostmi.

Klíčová slova: plavecký způsob, kraul, prsa, znak, plavání, didaktika

Souhlasím s půjčováním BP v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Autor's first s and surname:	Sandra Jančová
Title of bachelor thesis:	Analysis of structure and situation swimming schooling in swimming school in Czech republic
Department:	Sports Department
Supervisor:	Mgr. Dušan Viktorjeník, Ph.D.
A year of the presentacion:	2012

Abstrakt:

The main aim of the bachelor work was the structure analyze of the state of swimming teaching on the first school of the elementary schools in swimming schools in Czech Republic. One of the aims of our work is collected an informatik from this area and compare them with expert publications and own experiences.

Key words: swimming style, crawl, breaststroke, backstroke, swimming, dadactics

I permite my bacherol thesis to be lent for library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením vedoucího práce
Mgr. Dušana Viktorjeníka, Ph.D. Uvedla jsem všechny literární zdroje, jež jsem v práci
použila a dodržovala jsem zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji především Mgr. Dušanu Viktorjeníkovi, Ph.D. za odborné vedení a poskytnutí cenných rad a materiálů potřebných pro zpracování této bakalářské práce a dále děkuji všem ředitelům plaveckých škol, kteří mi poskytli potřebné informace a materiály.

OBSAH

1 Úvod.....	9
2 Přehled poznatků.....	10
2.1 Historie plavání u nás a ve světě.....	10
2.1.1 Historie na území České republiky.....	11
2.1.2 Historie plavání v Olomouci.....	11
2.1.3 Vývoj plaveckých škol.....	13
2.2 Vysvětlení základních pojmů.....	13
2.3 Didaktické postupy při výuce plavání.....	14
2.3.1 Volba prvního plaveckého způsobu.....	15
2.3.2 Technika plaveckého způsobu kraul.....	15
2.3.2.1 Technika kraulového kopu.....	15
2.3.2.2 Technika kraulových paží.....	16
2.3.2.3 Dýchání a souhra končetin při kraulu.....	18
2.3.2.4 Základní didaktické kroky – kraul.....	18
2.3.3 Technika plaveckého způsobu znak.....	19
2.3.3.1 Technika znakových nohou.....	19
2.3.3.2 Technika znakových paží.....	19
2.3.3.3 Dýchání a souhra končetin při znaku.....	19
2.3.3.4 Základní didaktické kroky – znak.....	20
2.3.4 Technika plaveckého způsobu prsa.....	20
2.3.4.1 Technika prsařského kopu.....	21
2.3.4.2 Technika prsařských paží.....	22
2.3.4.3 Dýchání a souhra pohybů končetin u prsou.....	22
2.3.4.4 Základní didaktické kroky – prsa.....	23
2.4 Výhody a nevýhody při volbě prvního plaveckého způsobu.....	23
3 Cíle a úkoly.....	25
4 Metodika.....	26
4.1 Dotazníky, Ankety.....	26
5 Výsledky a diskuze.....	29

5.1 Analýza stavu výuky v plaveckých školách v České republice.....	29
6 Závěry.....	39
7 Souhrn.....	40
8 Summary.....	41
Referenční seznam.....	42

1 ÚVOD

Plavání jsem věnovala velkou část svého života a mám k němu vztah, nejen jako bývalá plavkyně, ale i jako cvičitelka plavání v olomoucké plavecké škole. Z těchto důvodů jsem se také rozhodla zpracovat tuto bakalářskou práci zaměřenou právě na plavání a hlavně plavecký výcvik.

Sport patří do života téměř každého člověka, především pak dětí. Právě pro ně je sport hlavně zábavou a hrou, při které získávají kamarády a celkově formují svou osobnost.

Plavání je pohybová aktivita, kterou dítě může provozovat již od raného dětství až po stáří. V případě malých dětí se jedná spíše o seznamování se s vodním prostředím formou her. Učení se plaveckým způsobům začíná však až v předškolním a hlavně školním věku.

V tomto období je zásadní práce lektorů v plaveckých školách a také spolupráce rodičů či učitelů ve škole. Dítě by se mělo seznámit s vodním prostředím, pokud s ním nebylo seznámeno již dříve a poté pozvolna učit nové poznatky o plaveckých dovednostech. Vše by mělo probíhat tak, aby dítě mělo z učení radost a lektori by měli přihlížet ke každému dítěti individuálně, podle jeho schopností a dovedností.

Hlavní cílem je analyzovat strukturu stavu výuky v plaveckých školách v České republice. Jedním z cílů je také analýza didaktických postupů plaveckých způsobů znak, kraul a prsa, protože těmito způsoby se zabývá základní výcvik. Je to však individuální u každé plavecké školy, proto se zde objeví všechny tyto postupy. V závěru se věnuje rozboru anket rozeslaných plaveckým školám v celé České republice.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 HISTORIE PLAVÁNÍ U NÁS A VE SVĚTĚ

Z období pospolné společnosti nemáme žádné doklady o vztahu člověka k plavání. Přesto na základě studia života kmenů, které ještě v současné době žijí na úrovni prvotně pospolného člověka, můžeme usuzovat, že v této době patřilo plavání k základním pohybovým dovednostem, jako jsou chůze, běh, lezení, házení a podobně. Tyto dovednosti byly existenční nutností člověka v jeho boji s přírodou a nepřítelem (Hoch, 1983).

Z toho, jak dosud plavou domorodci v Africe a Jižní Americe, se vědci domnívají, že tehdejší lidé užívali jak střídavých, tak i současných pohybů končetin. Zřejmě napodobovali pohyby různých zvířat, jako například koně, psa a žáby. Ze starého Egypta mají archeologové několik dokladů, které ukazují na velkou oblíbenost plavání. Jsou to malby na vázách a četné sošky, které zobrazují plavajícího člověka. Na některých z nich našli i obrazy žen, což svědčí o tom, že plavání v tehdejších dobách bylo přístupné i ženám. V záznamech na papyrusech našli též zmínku o učiteli plavání, který vyučoval děti faraónů (Hoch, 1983).

Největšího rozmachu dosáhla tělesná výchova ve starém Řecku. Plavání bylo považováno za jeden z nejdůležitějších vyučovacích předmětů na gymnáziích. Každý, kdo neuměl číst a plavat byl považován za nevzdělance. Plavání mělo též značný podíl v tělesné přípravě vojska. Významnou roli v námořních bitvách měla skupina speciálně vycvičených plavců, jejichž úkolem bylo přiblížit se pod vodou k nepřátelským lodím a způsobit paniku ještě před zahájením boje (www.masters-zlin.cz).

Znakem feudální společnosti byl úpadek tělesné výchovy. Zásahu na tom měla křesťanská ideologie, která zakazovala jakoukoliv péči o tělo. Raný feudalismus byl proto charakterizován špínou a morovými epidemiemi. Pouze prostí lidé často přestupovali náboženská dogmata a hledali osvěžení v řekách a rybnících. Výjimku též tvořilo rytířstvo, opora feudálního řádu, které z branných důvodů zařadilo plavání do tzv. sedmi rytířských ctností. Také Jan Amos Komenský (1592-1670) ve svém spise *Orbis pictus* zobrazil pod heslem „palvání“ různé způsoby překonávání vodních toků člověkem (www.masters-zlin.cz).

Teprve humanismus přinesl určité uvolnění od církevní upjatosti. Začaly se studovat staré řecké spisy, z nichž pedagogové poznávali klasickou řeckou kulturu, ve které plavání zaujímalo významné místo. V období humanismu se zrodila i první učebnice plavání napsána

M. Wymmannem a jeho následovníkem Digbym (Hoch, 1983).

V polovině šedesátých let minulého století se začaly zakládat v Londýně první spolky přátel plavání – plavecké kluby. Roku 1908 byla založena mezinárodní plavecká federace FINA a v roce 1927 byla založena evropská plavecká liga LEN (Hoch, 1980).

Nejznámější soutěží jsou Olympijské hry, plavání do jejich programu bylo zařazeno již v roce 1896 v Athénách. V roce 1973 se v Bělehradě konal 1. ročník mistrovství světa v plavání. Řada překonaných světových rekordů naznačila, že tato soutěž bude významným měřítkem sil světového plavání v období mezi Olympijskými hrami (Hoch, 1983).

Dnes je plavání pravidelně zařazováno do programu Olympijských her a jiných světových soutěží. Plavci z celého světa každým rokem překonávají světové rekordy a účastní se závodů po celém světě.

2.1.1 HISTORIE PLAVÁNÍ NA ÚZEMÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Naše země má poněkud odlišný historický vývoj, než jaký známe u Řeků a Římanů. Otrokářský řád se u nás plně nerozvinul a naše kmeny přecházely většinou od prvotně pospolné společnosti přes období předfeudální k feudalismu. O plavání z těchto dob nemáme žádné doložené zprávy. František Palacký v Dějinách národu českého při charakteristice Slovanů uvádí: „Slované byli podle starých zpráv středně vysocí..., ve vodě, zvláště co plavači a potápěči, se dobře znali.“ Z naší historie se dovídáme, že české vojsko se nejednou vyznamenalo v bojích právě tím, že přeplavalo řeku a zvítězilo nad překvapeným nepřítelem (Hoch, 1983).

Za feudalismu upadalo plavání v naší zemi vlivem křesťanství právě tak jako všude jinde. O plavání, zvláště o jeho organizovaném výcviku, můžeme hovořit až v první polovině 19. století. Počátky sportovního plavání souvisely se zakládáním prvních sportovních klubů v 90. letech minulého století. Závody v těchto dobách se pořádaly v rámci lidových slavností a měly převážně exhibiční charakter (Hoch, 1983).

2.1.2 HISTORIE PLAVÁNÍ V OLOMOUCI

Historie plavání v Olomouci sahá do doby před druhou světovou válkou. Olomoučtí Sokolové, i když zaměřeni na všeobecnou tělesnou přípravu, měli také oddíly sportovní pro lehkou atletiku, plavání, lyžování, tenis a jiné sporty. Na tehdy krásném 100 metrů dlouhém

bazénu sokolského koupaliště závodili členové plaveckého oddílu Sokola Olomouc a plaveckého klubu Makkabi Olomouc. Častá utkání mezi nimi a to v plavání a ve vodním pólu soustředovala pozornost koupajícího se publika (Dvořák, 2011).

V roce 1943 byla činnost plavců organizačně začleněna do tenisového oddílu LTC Olomouc. Historie plaveckých sportů Sportovního klubu Univerzity Palackého v Olomouci je pokračováním činnosti plaveckého klubu LTC Olomouc, který založila skupina plaveckých nadšenců soustředěných kolem profesorů Zbyňka Losenického a Waltera Stehlíka. V padesátých letech měl oddíl velkou zásluhu na každoročním pořádání soutěže oddílů bez zimních lázní, ve kterém pravidelně vítězil, bylo to vlastně pro tyto oddíly mistrovství republiky, protože krytých bazénu bylo u nás velmi málo (Bank, 2011; Dvořák 2011).

Nová historie olomouckého plavání se dá psát od roku 1965, kdy byl v Olomouci otevřen krytý 50ti metrový bazén. V krátké době se náš oddíl zařadil mezi 10 nejlepších v republice a do reprezentačního družstva se vedle Banka postupně zařazovali i další plavci, jako jsou Poláková, Suchánek, Nováková a Bazger. Velký význam mělo rovněž zřízení experimentálních, později sportovních plaveckých tříd na ZŠ bratří Cerviů (dnes ZŠ Tererova), kde za 35 let činnosti vyrostlo několik československých reprezentantů v čele s Martou Juránkovou, která byla jmenována nejmladší mistryní sportu. Byla několikanásobnou přebornicí ČSSR a držitelkou rekordů. (Bank & Dvořák, 1993).

Závodní družstva mužů a žen tvořily hlavní složky oddílu a startují od roku 1972 pravidelně v nejvyšších soutěžích družstev. Největším úspěchem v historii soutěží družstev bylo vítězství žen a bronz mužů na Mistrovství republiky družstev v roce 1982. Základ obou družstev tvořili především členové střediska vrcholového sportu mládeže. Významně k výkonnostní úrovni přispěli i vysokoškolští plavci, studenti Univerzity Palackého. V devadesátých letech bylo velkým úspěchem oddílu 4. místo ve finálové soutěži družstev mužů v roce 1993 a bronzové medaile žen v roce 1998. Mezi nejlepší plavce, reprezentanty České republiky, účastníky Olympijských her a držitele mnoha rekordů patřili J.Vítězka, M.Laštůvková, M.Kublíčková J.Dub a další (Bank & Dvořák, 2003).

Po zániku plaveckých tříd na ZŠ Terera v roce 1996, zažíval oddíl velkou stagnaci v oblasti výchovy mladých plavců. Až v roce 1999 získala škola ZŠ Olomouc, tř.Spojenců 8 statut tříd s rozšířenou výukou tělesné výchovy - dříve sportovní třídy. A tak se podařilo postupně znovu obnovit sportovní plavecké třídy v Olomouci, kde jsou dodnes. V tomto období bychom

mohli zmínit reprezentanty jako je K.Krempaská, P.Adámková, Nejezchlebová, Daňek a další (Bank & Dvořák, 2003).

2.1.3 VÝVOJ PLAVECKÝCH ŠKOL

Plavecká výuka žáků základních škol je v České republice organizována od konce 60. let. Dříve se týkala jen několika desítek tisíc dětí, postupně se však stala součástí povinné tělesné výchovy na prvním stupni základních škol, kde je organizována ve dvou po sobě následujících ročnících po 20 hodinách, tzn. 40 hodin plavecké výuky, takže jsou do ní zapojeni každý rok vždy žáci dvou ucelených populačních ročníků. Tato dlouhodobá a systematická činnost prokázala nejen svoji životaschopnost, ale především účelnost a prospěšnost, když téměř úplně odstranila plaveckou ngramotnost mladších ročníků a zachránila tak nespočetné množství lidských životů. Vždyť vždy, když jde dítě k vodě a neumí plavat, mu jde o život. Během poslední doby při změnách legislativy v našem školství, byla pro plaveckou výuku vytvořena i potřebná legislativa (Čechovská, 1998).

Od 1. září 2007 se učí na našich školách podle nového Rámcového vzdělávacího programu, který jednotlivé školy zpracovávají do svého Školního vzdělávacího programu (www.plaveckaskolauh.cz).

V roce 1992 byla založena Asociace plaveckých škol proto, aby existoval orgán, který bude zastupovat zájmy všech sdružených subjektů navenek, hlavně při jednání se státními institucemi, v oblasti financování, legislativy a podobně. Kromě toho se Asociace plaveckých škol snaží působit jako poradenská a servisní organizace pro své členy i ostatní zájemce o dění v oblasti plavecké výuky. Činnost Asociace je řízena tříčlenným prezidiem, voleným jednou za čtyři roky na valné hromadě. V čele prezidia stojí prezident. Veškerá práce prezidenta, tajemnice i ostatních členů prezidia je dobrovolná a bezplatná, asociace nemá žádného placeného zaměstnance. Jediným zdrojem jejích příjmů jsou členské příspěvky, které používá v první řadě k pořádání každoročního školicího semináře pro své členy. Nynější členové prezidia jsou J.Puš, R. Lakomý a J. Boubínová (www.asocplavskol.eu).

2.2 VYSVĚTLENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

Didaktika - teorie vzdělávání, která se zabývá formami, postupy a cíli vyučování. Je

součástí pedagogiky, zabývající se metodami a formami školního vyučování. Předmět didaktika je nezbytnou součástí studia každého studenta, který má v úmyslu se někdy zabývat učitelským povoláním (Čáp, 1993).

Školní tělesná výchova - tělesná výchova je součástí povinného vzdělávání. Orientuje se na praktické fixování a ověřování pohybových dovedností, návyků a postojů, tj. preferování pohybových aktivit v životě moderního člověka (Svozil, 2005).

Mladší školní věk – (6 – 12 let). V tomto období si dítě samo kreslí, kresba je pro něj hrou a zároveň nejpřirozenějším sdělovacím prostředkem. Pohyb je obratný, dítě se učí třeba jízdy na kole a jiným pohybovým dovednostem (Frömel, 1987).

Plavání - je pohyb, pomocí kterého se lidé dokážou přemísťovat ve vodě pouze pohyby vlastního těla. Tento pohyb je specifický pouze pro vodní prostředí. Pohyby ve vodě se vyučují podle daných didaktických postupů (Maglischo, 2003).

Plavecký způsob - je způsob jakým se plavci pohybují ve vodě. Plavecké způsoby jsou čtyři (kraul, znak, prsa a motýlek). Každý z těchto způsobů má svou vlastní techniku (Sweetenham & Atkinson, 2003).

Kraul - je jedna z plaveckých technik, která umožňuje plavci efektivní a velmi rychlý pohyb ve vodě. Během plavání kraulem se postava plavce nachází v téměř vodorovné poloze vzhledem k hladině, což má za následek, že jeho odpor je nejmenší (Hanulla & Thornton, 2001).

Znak - jako jediná plavecká disciplína nezačíná skokem z bloku, před startem závodníci skáčí do vody a v okamžiku startu se odrážejí od stěny bazénu, když se rukama drží za madlo na vnitřní části bloku. Plave se na zádech, ruce pracují stejně jako u kraulu - pravá ruka se pohybuje vzduchem za hlavu, zatímco levá pracuje ve vodě, aby byla rychlost co nejvyšší (Colwin, 1992; 2002).

Prsa - jsou v plavání jednou z plaveckých technik. Má nejmenší účinnost co se týče rychlosti. Při tomto stylu vzniká příliš velké tření, jelikož pohyb je prováděn ve velké vzdálenosti od těla (Maglischo, 2003).

Diagnostika – se zabývá zjišťováním, vyšetřováním určitého stavu zkoumaného jevu či objektu, jejich příznaků a vlastností (Dovalil, et al., 2008).

2.3 DIDAKTICKÉ POSTUPY PŘI VÝUCE PLAVÁNÍ

Velká pestrost činností ve vodě je vázána na jistotu, s jakou se dokážeme ve vodě

pohybovat. Současná představa o tom, jak lze jedince naučit bezpečně zvládnout a mnohostranně využívat vodní prostředí, vychází z pojetí plavecké výuky jako procesu, ve kterém si jedinec osvojuje dílčí dovednosti, posléze pohyb ve vodě a svoji plaveckou dovednost nejlépe celoživotně zdokonaluje (Hoch, 1983).

S přípravou a seznamováním s vodou a vodním prostředím lze začít již velmi brzy a to v rámci tzv. baby plavání. Dnes i mnoho mateřských školek navštěvuje kurzy plavání pro děti předškolního věku, které se především učí základní dovednosti a kontakt s vodou. O skutečné výuce bychom však měli mluvit až v době, kdy s námi dítě spolupracuje při plnění pohybových úkolů (tj. má již svou vnitřní motivaci učit se plavat), tedy v již zmíněném předškolním věku (Čechovská & Miler, 2008).

2.3.1 VOLBA PRVNÍHO PLAVECKÉHO ZPŮSOBU

Často se setkáváme s otázkou, jaký plavecký způsob máme učit jako první u našich dětí, či začátečníků vůbec. Odpovědi bývají nejednoznačné. Zpravidla každý plavecký odborník má svou, určitými argumenty podloženou filosofii výběru. Výběr konkrétního způsobu přináší vždy určité výhody i nevýhody. Proto pro srovnání uvedeme didaktické postupy u všech třech nejčastěji používaných plaveckých způsobů (Čechovská & Miler, 2008).

2.3.3 TECHNIKA PLAVECKÉHO ZPŮSOBU KRAUL

Kraul je považován za nejrychlejší plavecký způsob, protože jeho technika je z hlediska biomechaniky nejúčinnější. Horizontální poloha těla spojená se střídavými pohyby paží a nohou zabezpečuje rovnoměrný pohyb s minimálním odporem. Tělo plavce při kraulu leží na břiše téměř v horizontální poloze. Hrudník je o něco výš než boky. V průběhu jednotlivých pohybů paží a dýchání dochází k vychýlení horní části trupu od podélné osy těla, což umožňuje optimální podmínky pro záběr paží (Bělková, 1994).

2.3.3.1 TECHNIKA KRAULOVÉHO KOPU

Pohyby nohou u kraulového způsobu zabezpečují udržení správné polohy těla při plavání. Protože vytváří podstatně menší hnací sílu, mají spíše stabilizační a koordinační

funkci. Pohyb nohou je střídavý a vykonává se ve vertikální rovině směrem nahoru a dolů. Práce je pravidelná a rytmická, když se jedna noha pohybuje směrem dolů, druhá směřuje nahoru. Pohyb dolů je aktivní záběrovou fází a hovoříme o „kraulovém kopu“. Vzhledem k anatomickému omezení pohyblivosti v kolením kloubu se hnací síly vytváří jen při pohybu končetiny směrem dolů. Pohyby nohou při kraulu jsou na rozdíl od jiných způsobů slabší. Naproti tomu však jejich vysoká frekvence zabezpečuje nejrovnoměrnější pohyb těla. Při pohybu nohou rozeznáváme dvě fáze:

- záběrová – pohyb směrem dolů
- přípravná – pohyb nahoru a ohnutí v koleni.

Střídavý pohyb končetin umožňuje vysokou frekvenci záběrů – kopů. Pohyby kraulových nohou se vyznačují velkými změnami rychlosti. Nejvyšší rychlost dosahuje tělo tehdy, když chodidlo protíná osu těla. Naopak nejmenší je v krajních polohách, na začátku a na konci kopu. Účinnost práce dolních končetin závisí na pohyblivosti kolenního a hlezenního kloubu, a také na velikosti plavcova chodidla. Práce nohou v důsledku velkých svalových skupin spotřebují podstatně více energie než svalstvo horních končetin. Z toho vyplývá, že pracují méně ekonomicky. Funkce práce kraulových nohou spočívá v menší míře v pohybu vpřed, ale o mnoho víc v zabezpečování optimální polohy těla při plavání (Macejková, et-al., 2005).

2.3.3.2 TECHNIKA KRAULOVÝCH PAŽÍ

U kraulového způsobu jsou pohyby paží střídavé a vykonávají jeden cyklus pravou a jeden cyklus levou paží. Paže vytváří dominantní hnací sílu. Rychlost střídavých pohybů pažemi se vysvětluje nepřerušovanou změnou záběrových cyklů. V čase uskutečnění záběrového pohybu paží si lze dráhu dlaně představit v tvaru uzavřeného kruhu. Při pohybu paží můžeme rozeznávat dvě fáze zrychlení. První fáze – přitahování – paže vytváří tlak „zachycením vody“, tlakové zrychlení. Při velkých zrychleních může dojít jen k „prohrábnutí vody“ (Bělková, 1994).

Podstatnou složku hnací síly tvoří pohyby paží. Kraulový pohyb je rovnoměrný, střídavý a můžeme ho rozdělit na práci paže pod hladinou (záběr) a nad hladinou (přenos).

Pohyb paže pod vodou opisuje dráhu dolů, dovnitř a ven. Protože jsou pohyby obou paží stejné, dále popisujeme pohyb pouze jedné z paží (Hoch, 1983).

Přípravná fáze

Začíná ponořením paže do vody tak, že je paže pokrčená v lokti, který je výš než dlaň. Ponoření je přibližně prodloužení linie ramene. Zasunutí paže do vody je v pořadí: prsty, dlaň, předloktí, loket (Hofer, 2000).

Přechodná fáze

Paže se začíná vytahovat a natahovat směrem dopředu a dolů. V tomto úseku přechodné fáze se paže dostává do polohy nejvýhodnější na záběr. Říkáme, že plavec „zachytil vodu“. Pod tímto pojmem rozumíme, že nastavení plochy paže je tak, aby komponent následující záběrové síly byl co možná největší a aby se mohla postupně zvyšovat rychlost záběru. Tato fáze celkově trvá velmi krátkou dobu (Hofer, 2000).

Záběrová fáze

Je hlavní pracovní fází celého pohybového cyklu, protože se vytváří nejúčinnější hnací síla pro pohyb vpřed. Celý záběr můžeme rozdělit na dvě části: přitahování a odtlačení. Hlavní záběrovou plochu paže tvoří dlaň s prsty u sebe. Paže se začíná krčit v lokti, hrudník a rameno se otáčí na stranu zabírající paže. Paže se pohybuje po kruhové dráze, dlaň je otočená dolů i ven. Postupným ohýbáním v lokti se paže dostává do polohy, kde je loket výš než dlaň. Paže směřuje do hlubší polohy a mění směr pohybu dovnitř k podélné ose těla. V první části záběru byla náběhovou hranou palcová strana, v druhé části zase malíková hrana dlaně, která se otáčí dovnitř, dozadu a nahoru. Začíná druhá část záběrové fáze – odtlačení (Macejková, et al., 2005).

Tato fáze začíná v poloze, jakmile paže dosáhne osy hrudníku a končí tehdy, kdy začíná fáze vytažení. Pokrčená paže zatlačuje vodu směrem k nohám. Postupně se zmenšuje ohnutí v lokti, nastává natažení a pohyb paže směřuje víc dozadu jak nahoru a ven. Když sledujeme záběrovou dráhu paže v průběhu fáze pod vodou, má modifikovanou formu tvaru „S“ (Macejková, et al., 2005).

Fáze vytáhnutí a přenosu

Po dokončení záběru plavec vytahuje paži z vody, nejdříve loktem a poté uvolněné předloktí s paží směrem nahoru. Přenášení paže začíná v okamžiku, kdy je pokrčená paže v lokti nad vodou. Paže se pohybuje nad hladinou s dlaní obrácenou směrem vzad a

s uvolněným zápěstím. Během pohybu vpřed v této části přenášení rameno vede pohyb předloktí. Fáze přenášení končí zasunutím paže do vody. Prsty vstupují do vody jako první. Přenášení paže s vysokou polohou lokte vytváří příznivé pákové poměry. Paže tak spotřebuje méně svalové síly a může zůstat lehká a uvolněná (Macejková, et al., 2005).

2.3.3.3 DÝCHÁNÍ A SOUHRA POHYBŮ KONČETIN PŘI KRAULU

Dýchání se skládá z rychlého, intenzivního vdechu v krátké mezizáběrové přestávce a úplného postupného výdechu ústy i nosem v průběhu záběrové fáze a části přenosu. Rytmus dýchání je individuální – na jeden nebo více pohybových cyklů vždy na jednu stranu, nebo na jeden a půl či více pohybových cyklů na obě strany, střídavě na levou a pravou stranu (Hofer, et-al., 2000).

Vdech provádíme po otočení hlavy k rameni ve chvíli, kdy paže na stejné straně záběr dokončila a paže na straně protilehlé ještě nezačala zabírat. Při vdechu na rozhraní hladiny nám pomáhá sestupná část vlny, která vzniká před hlavou. Pravá a levá paže se při pohybu mírně dobíhají ve vzpažení. Jeden pohybový cyklus vytváří koordinovaný pohyb pravé a levé horní končetiny doprovázený šesti kopy dolních končetin (šestiúderový kraul). Méně účinnou variantou techniky je dvouúderový kraul (Čechovská & Miler, 2008).

2.3.3.4 ZÁKLADNÍ DIDAKTICKÉ KROKY - KRAUL

Učit kraulový způsob začínáme nejprve polohou těla a jednoduché výdechy, pak přidáváme techniku nohou. Následuje technika paží a na závěr celková souhra spolu s dýcháním (Hofer, et al., 2000).

Postup při výuce

- Začneme ukázkou kraulových nohou na břehu, poté za dopomoci cvičitele přejdeme ke břehu a na mělčině nacvičujeme pohyby nohou; poté předáme žákovy desku a plave s deskou bez dopomoci cvičitele.
- Po zvládnutí pohybu nohou, můžeme začít s pohyby paží; začneme opět ukázkou na břehu a poté se přesouváme do vody; paže nacvičujeme s destičkou, kterou plavec drží v obou pažích a nejdříve nacvičuje pohyb jen jednou paží a poté druhou.
- Po zvládnutí pohybů končetinami, můžeme začít s nácvikem souhry a dýchání.

2.3.2 TECHNIKA PLAVECKÉHO ZPŮSOBU ZNAK

V průběhu vývoje plavání byla využívána řada variant technik plavání na zádech. Současná sportovní technika je odvozena z kraulu. Stejně jako u plaveckého způsobu kraul vytvářejí hnací sílu hlavně záběry horních končetin. Dolní končetiny udržují optimální polohu těla a u znaku mají vliv i na celkovou rychlost plavání. Obdobně jako u kraulu připadá na jeden pohybový cyklus horních končetin šest záběrů nohama (Hofer, 2000).

2.3.2.1 TECHNIKA ZNAKOVÝCH NOHOU

Pohyby dolních končetin u znaku jsou podobné kraulovým. Rozdíl je v tom, že poloha plavce je obrácená, tedy otáčení boků kolem osy těla je výraznější než kraul. Záběr nohou účinnou technikou směrem nahoru je z hlediska hnací síly významnější. Rotace ramen kolem podélné osy má vliv na pohyb pánve, dolní končetiny vyrovnávají polohu těla. Jejich záběry jsou mírně šikmé, ale jsou oporou pro záběry horních končetin vedené podél trupu (Čechovská & Miler, 2008).

2.3.2.2 TECHNIKA ZNAKOVÝCH PAŽÍ

Obdobně jako u plaveckého způsobu kraul se jedná o střídavý pohyb probíhající po uzavřené křivce. Pod hladinou probíhá fáze záběrová a nad vodou fáze přenosu. Záběrová fáze začíná zasunutím natažené paže do vody v šíři ramen. Dlaň zasouváme do vody malíkovou hranou a vedeme záběr dlaní podél těla pod hladinou a pozvolna paži ohýbáme v lokti. Záběru se vytáčíme rameny do strany zabírající paže. V druhé části záběru se paže postupně napíná a její pohyb končí na úrovni stehna, paže směřuje dlaní ke dnu (Macejková, et al., 2005).

Fáze přenosu začíná uvolněným vytažením paže z vody, obvykle hřbetem ruky nebo malíkovou hranou. Paži přenášíme napnutou, záběrové svalstvo odpočívá. Pohyby paží probíhají proti sobě, paže se nedobíhají jako u kraulu (Čechovská & Miler, 2008).

2.3.2.3 DÝCHÁNÍ A SOUHRA POHYBŮ KONČETIN PŘI ZNAKU

Dýchání u znaku není nutné zvlášť nacvičovat. Nádech a výdech je však výhodné koordinovat s pohyby horních končetin. Nádech provádíme v okamžiku, kdy je jedna paže ve

vzpažení a druhá v připažení, tzn. před a po ukončení záběru. Vydechujeme při záběru jedné z paží. Přelévání vody přes obličej a zatékání do nosu bráníme vydechováním ústy i nosem a mírným přitažením brady k hrudníku (Hoch, et al., 1983).

Souhra pohybů znakaře je koordinovaná pohyby paží, noh a dýchání. U znaku se plave šestiúderová souhra, podobně jako u kraulu. Základním mechanickým principem při znaku je rovnoměrnost rychlosti pohybu. Dosáhneme toho střídavou prací nohou a paží (Macejková, et al., 2005).

2.3.2.4 ZÁKLADNÍ DIDAKTICKÉ KROKY – ZNAK

U plaveckého způsobu znak začínáme výcvik nejdříve splývavými polohami na břiše i zádech. Pak přidáme pohyby nohou, které jsou přirozené. Nakonec až děti zvládají koordinaci na zádech, přidáme i znakové paže.

Postup při výuce

- Začínáme splývavými polohami na břiše a poté na zádech, dýchání je přirozené.
- Postupně přidáváme střídavý pohyb nohou, nejdříve s dopomocí, později jen s deskou; s předchozí ukázkou a nácvikem na břehu.
- Po zvládnutí koordinace na zádech a znakového kopu přidáváme pohyby paží s předchozí ukázkou a nácvikem na břehu.
- Na závěr přidáme souhru pohybů končetin a správné dýchání.

2.3.4 TECHNIKA PLAVECKÉHO ZPŮSOBU PRSA

Plavecký způsob prsa patří mezi nejstarší sportovní plavecké techniky. Lze říci, že dodnes je zejména v rekreačním plavání nejvyhledávanějším způsobem, a to převážně starší generací (Bělková, 1994).

Závodní technika se vyvíjela postupně. Největších změn doznala ve druhé polovině 80. let dvacátého století vlivem úprav v plaveckých pravidlech, které umožnily plavcům udržovat v průběhu pohybového cyklu hydrodynamickou polohu. Plavci dnes nemusejí hlídat potopení hlavy, pravidla jim nařizují v průběhu každého cyklu protnout hladinu částí těla (hlavou) tak, aby nebylo možné plavat zcela pod hladinou. Po startovním skoku a po obrátkách se může provést jeden celý pohybový cyklus a zahájit další cyklus pod hladinou. Struktura tohoto cyklu

je odlišná od plavání na hladině (Čechovská & Miler, 2008).

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

2.3.4.1 TECHNIKA PRSAŘSKÉHO KOPU

Technika prsařských noh musí být podle pravidel symetrická. Cyklus pohybu nohou tvoří: fáze splývání, fáze přitahování – krčení a záběrová fáze (Macejková, et al., 2005).

Na začátku fáze přitahování jsou nohy natažené, ale uvolněné a chodidla směřují na hladinu vody. Během přitahování se nohy postupně krčí v kyčelním, kolením a hlezéním kloubu, kolena a kotníky jsou od sebe asi na šířku boků. Na začátku přitahování jsou chodidla v normální poloze směrem nahoru, až když končí přitahování nohou, vytáčí se chodidla prsty ven (patami k sobě) a současně se dorzálně ohnou. Takto mohou nohy zatlačit vodu vnitřní stranou stehna a chodidla. Přitahování proto může být prudké, silné a příliš rychlé, čímž by se podstatně zvyšoval odpor při plavání. Nohy je třeba přitahovat tak rychle, aby se nenarušil rytmus celkového pohybu. Přitahování nohou je přípravou na vlastní záběr nohou (Hoch, 1983).

Dráha záběrových pohybů prsařských nohou se odlišuje určitou složitostí od ostatních způsobů. Téměř vertikální pohyb chodidel nahoru na začátku přípravné fáze (pokrčení) se vykonává mírně, a však příčné toky vody vznikající v tomto okamžiku pohybu vyvolávají vždy citelné brždění (Hofer, et al., 2000).

Z výchozího postavení po přitáhnutí nohou nastává aktivní fáze – kop nohou kruhovým pohybem směrem dozadu a ven, až jsou nohy znovu natažené a snožené. Pokrčení v kyčelních a koleních kloubech se postupně rychle zmenšuje a nohy se natahují spolu chodidly. Švihovým pohybem nohou se ukončuje pohyb dozadu. Prsařský kop je 2-3krát rychlejší než přitahování. Ve fázi splývání jsou nohy natažené spolu s chodidly a uvolněné. Poté následuje nový záběr. Na rozdíl od kraulu je práce dolních končetin je hlavním zdrojem hnací síly plavce při pohybu vpřed (Macejková, et al., 2005).

2.3.4.2 TECHNIKA PRSOVÝCH PAŽÍ

Prsařské paže musí být v souladu s pravidly plavání, a proto se pohybují současně a symetricky. Paže určují rytmus pohybů noh a dýchání. Naproti tomu, že záběrová dráha je kratší než při ostatních způsobech, paže jsou vysoce účinné na pohyb plavce ve vodě. Cyklus pohybu paží se skládá z těchto fází: přípravná, záběrová a fáze vytažení (Macejková, et al., 2005).

V přípravné fázi pohybu jsou paže vytažené vedle sebe na šířku prsou, dlaněmi otočenými dolů nebo ven. Pohyb paží začíná dlaněmi otočenými šikmo ven, dolů do boku. Na začátku záběrové fáze zachycují paže vodu s postupným krčením paží v loktech a pohybem do boku, dolů a vzad. Tímto pokrčením se lokty dostávají výš než ruce, ale nesmí být výš než hrudník. V dalším pohybu dolů a vzad pokračují paže po úroveň osy hrudníku, kdy je pokrčení v lokti největší (Hofer, et al, 2000).

Nastává druhá část pohybu paží směrem dovnitř s přiblížením loktů a dlaní pod tělem. Záběr je ukončený přitlačením loktů k tělu, dlaně jsou přibližně pod bradou. Během záběru opisují paže srdcovitou dráhu. Rychlost záběrové fáze je na začátku menší a postupně se zvyšuje, čímž významně ovlivňuje účinnost záběru paží. Na záběr plynule navazuje fáze vytažení. Paže se postupně vytahují od prsou směrem dopředu, pod vodou. Tento pohyb je protichůdný k směru plavání, proto má brzdicí charakter. Ten je podstatně větší než při jiných způsobech, protože je veden pod vodou. Rychlost vytažení paží určuje rytmus práce nohou. Paže se tedy nesmí dostat dopředu s maximální rychlostí, ale musí zapadnout do celkové koordinace pohybů. Dráha pohybu paží je podstatně menší než při ostatních způsobech plavání. Pohyby paží mají velký význam v časové koordinaci, protože řídí rytmus pohybů nohou a dýchání (Macejková, et al., 2005).

2.3.4.3 DÝCHÁNÍ A SOUHRA POHYBŮ KONČETIN U PRSOU

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

splývání navazuje přípravná fáze paží a s mírným zpožděním začíná skrčování nohou (Hofer, et al., 2000).

2.3.4.4 ZÁKLADNÍ DIDAKTICKÉ KROKY – PRSA

U plaveckého způsobu prsa začínáme nejdříve polohou ve vodě, splývavými polohami a poté připojujeme práci horních a dolních končetin. Názor na to, zda učit jako první prsové paže či nohy je různý, proto každý lektor individuálně začne podle svého názoru. Dle svého názoru uvedu stručný postup.

Postup při výuce

- Nejprve začneme nácvikem prsových paží na břehu; poté s dopomocí cvičitele a pomůcek na mělčině a nakonec dítě samo s pomocí desek nacvičuje pohyb bez dopomoci cvičitele.
- Přidáváme postupně pohyby nohou, opět s nácvikem na břehu a poté převedením do vody.
- Dítě se učí používat prsové paže i nohy současně, dýchání mimo vodu.
- Po zvládnutí pohybu končetin přidáváme techniku souhry a dýchání do vody.

2.4 VÝHODY A NEVÝHODY PŘI VOLBĚ PRVNÍHO PLAVECKÉHO ZPŮSOBU

Znak

Za výhodu u plaveckého způsobu znak považují přirozený pohyb nohou oproti prsařským a snadné, pravidelné dýchání. Nevýhodou však je poloha na zádech, dítě může mít za začátku strach se na záda položit. Další nevýhodou je špatná orientace dítěte v prostoru, nevidí za sebe a v dráze se většinou sráží s jinými dětmi.

Kraul

U kraulu je výhodou oproti znaku poloha na břiše, a tak lepší orientace v prostoru. Také je podobně jako u znaku výhodou pohyb dolními končetinami, který je u dětí přirozenější než pohyb nohou prsových. Kraulové ruce samy o sobě nevýhodou nejsou, děti se pohybům přiučí celkem rychle. Ovšem nevýhodou je dýchání při kraulu, které děti nezvládají v kombinaci s kraulovými pažemi, a tím nastává problém s koordinací pohybu.

Prsa

Tímto plaveckým způsobem začínají hlavně školy s dlouhou tradicí, kde vyučují starší generace cvičitelů. Prsa jsou nejstarším plaveckým způsobem a drtivá většina dospělých takto plave, kvůli „ekonomičnosti“ pohybu ve vodním prostředí. I proto je často volen jako první. Výhodou u prsou je dobrá orientace v prostoru a snadné dýchání, ale i poloha na břiše. Nevýhodou je složitost prsařské techniky, jak kopu nohou, tak i záběry paží. Pro naučení dítěte plavat však není nutné ovládat tyto pohyby přesně dle závodní techniky, proto se těmto dovednostem učí později, ve zdokonalovacích kurzech.

3 CÍLE A ÚKOLY

Hlavním cílem naší bakalářské práce bylo analyzovat strukturu a stav výuky v plaveckých školách v České republice.

Úkoly bakalářské práce:

- Shromáždit literární zdroje týkající se problematiky plaveckých škol a plavání v České republice.
- Navrhnout anketu ke zjištění informací od jednotlivých plaveckých škol v České republice.
- V teoretické části analyzovat jednotlivé plavecké způsoby (kraul, znak, prsa).
- Analyzovat didaktické postupy jednotlivých plaveckých způsobů (kraul, znak, prsa).
- Pokusit se navrhnout první plavecký způsob pro výuku plavání v plaveckých školách.
- Zjistit počet dětí, které projdou plaveckým výcvikem u nás v České republice v průměru za jeden rok.
- Zjistit používanou diagnostiku naučených pohybových dovedností
- Shromáždit informace o počtu cvičitelů na jednu dráhu a počet dětí na jednoho cvičitele.
- Zjistit zda cvičitelé oslovených plaveckých škol chodí s dětmi do vody.
- Shromáždit informace o zřizovateli plaveckých škol (obec, kraj, soukromý subjekt).

4 METODIKA

V naší práci jsme analyzovali plavecké školy v České republice. Zejména ty, které vyučují děti základních či mateřských škol. Využívali jsme informace z odborných i časopiseckých publikací od českých i zahraničních autorů.

Pro účely zpracování bakalářské práce jsme vytvořili anketu. Skládá se z deseti otázek s předpokládanými stručnými odpověďmi, týkajícími se chodu plaveckých škol, zejména pak vyučovacích a diagnostických metod, dále také velikostí prostor pro výuku a na závěr také zjištění zřizovatele školy. Anketu jsme rozesílali 35 plaveckým školám po celé republice v březnu 2010 a ještě v lednu 2011. Vrátilo se nám jich 23, z toho 13 z Čech a 10 z Moravy.

Na začátku naší bakalářské práce jsme provedli analýzu zdrojů. Celkem jsme v naší práci použili 21 zdrojů a z toho bylo 7 zahraničních. Dále jsem čerpala z vlastní praxe a z rozhovorů s řediteli plaveckých škol.

4.1 DOTAZNÍK, ANKETA

Dotazníky jsou jednou z nepoužívanějších metod získávání a shromažďování dat (Gavora, 2000) definuje dotazník jako „způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí“. Obecně chápeme dotazník jako soustavu předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, na které dotazovaná osoba odpovídá písemně.

Nejdůležitější požadavky na konstrukci dotazníku:

1. Položky v dotazníku musí být všem dotazovaným *jasné a srozumitelné*
2. Formulace položek v dotazníku musí být *jednoznačné*
3. Dbáme opatrnosti při kladení otázek typu „*proč*“
4. Položky dotazníku by měly zjišťovat jen *nezbytné údaje*
5. Položky v dotazníku nesmějí být *sugestivní*, tj. takové, že nenapovídají, jak mají být zodpovězeny
6. Motivace respondentů k *ochotné spolupráci* (vysvětlíme smysl a účel dotazníku)
7. Dotazník musí obsahovat jasné pokyny k *dotazování*
8. Při sestavení dotazníku dbáme na to, aby se dal snadno *třídit, tabelovat a zpracovávat*
9. Při *řazení položek* upřednostňujeme pořadí z psychologického hlediska před logickým.

Ankety jsou někdy užívány ve stejném významu jako dotazníky. Anketou je takové šetření, do kterého se účastníci zapojují sami a spontánně, např. ankety v časopisech, rozhlase, televizi apod. (Chráška, 2007).

Je také nesystematický průzkum názorů dotazem u obvykle malé skupiny respondentů, kteří nesplňují statistická kritéria. Význam ankety může být zejména v zajímavosti odpovědí, které se proto obvykle uveřejňují v plném znění a umožňují kvalitativní zkoumání. Výsledky však nelze pokládat za reprezentativní a jakékoli kvantitativní zpracování včetně vyjadřování v procentech je velmi problematické. Anketa vyjadřuje pouze názory dotázaných, které nelze zobecňovat, neboť výběr respondentů není reprezentativní. Naproti tomu odborně prováděné průzkumy mínění veřejnosti nebo nějaké skupiny, které lze kvantitativně (statisticky) zpracovávat a zobecňovat, vyžadují daleko větší počet respondentů (stovky až tisíce) a pečlivý výběr tak, aby soubor respondentů vykazoval podobné charakteristiky (například věk, pohlaví, vzdělání, postavení a podobně) jako celek zkoumané skupiny (Hendl, 2004).

ANKETA

- 1. Jak staré děti učíte?**
- 2. Kolik cvičitelů vyučuje v jedné plavecké dráze?**
- 3. Kolik dětí připadá na jednoho cvičitele?**
- 4. Chodí Vaši cvičitelé s dětmi do vody?**
- 5. Co vyučujete jako první plavecký způsob a proč?**
- 6. Kolik dětí ročně projde Vaším výcvikem (cca)?**
- 7. Jakou používáte diagnostiku naučených pohybových dovedností při výuce plavání?**
- 8. Jak velký plavecký bazén máte k dispozici?**
- 9. Jak vycházíte s kolektivem Vašich cvičitelů?**
- 10. Kdo je zřizovatelem Vaší plavecké školy (město, kraj, soukromý subjekt, plavecký oddíl)?**

Vážený pane/paní

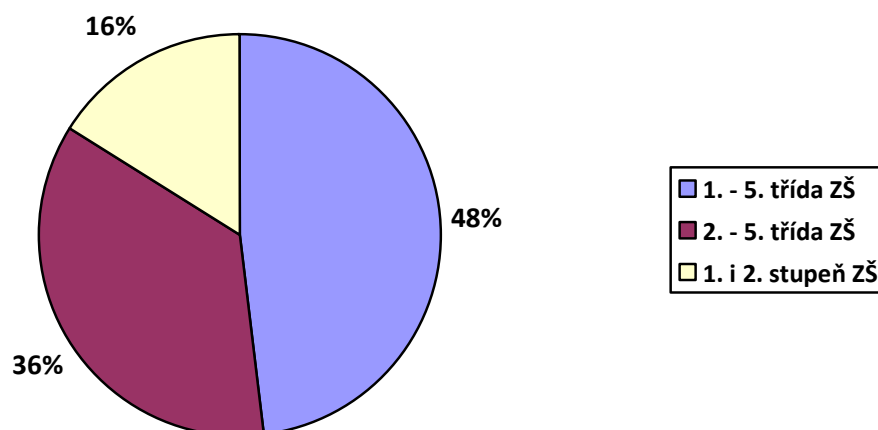
Jsem studentkou Univerzity Palackého v Olomouci a zpracovávám bakalářskou práci na téma: „Struktura stavu výuky plavání v plaveckých školách v České republice“. Zároveň jsem členkou plaveckého oddílu Univerzity Palackého a cvičitelkou plavání v plavecké škole, již třetím rokem. Tímto bych Vás chtěla požádat o vyplnění krátké ankety o deseti otázkách.

Děkuji za spolupráci

S pozdravem Jančová Sandra

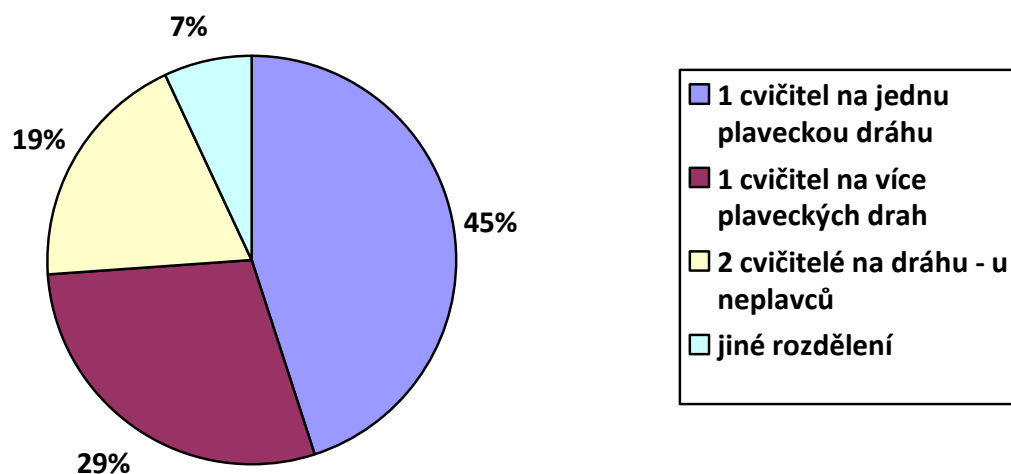
5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 ANALÝZA STAVU VÝUKY V PLAVECKÝCH ŠKOLÁCH V ČESKÉ REPUBLICE



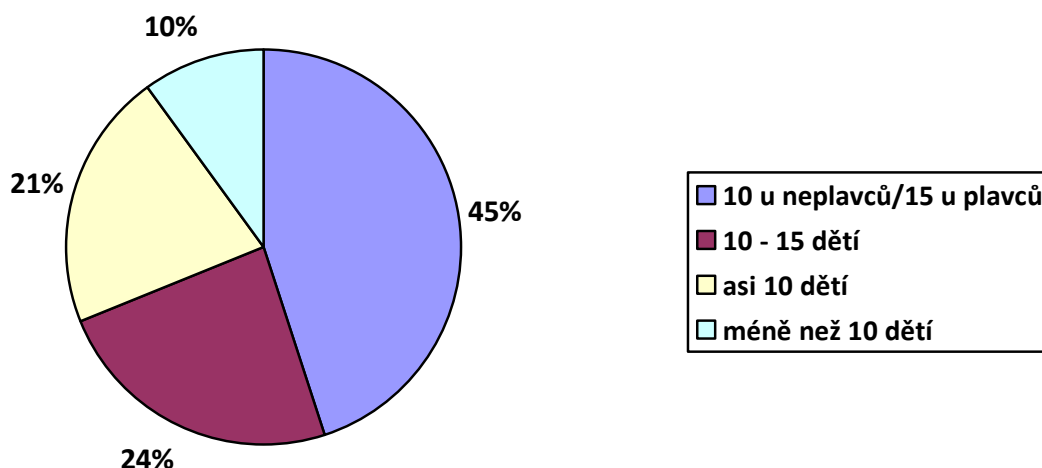
Obrázek 1 Otázka: Jak staré děti učíte?

Necelá polovina dotázaných vyučuje děti ve věku od 6 do 12 let, tedy umožňují základní plavecký výcvik zahájit již v 1. třídě na základní škole. To se však ve většině případů týká malého procenta v kolektivu dětí. Ostatní začínají výuku od 2. třídy základních škol. Několik škol také vyučuje děti starší, a to zahrnují většinou odpolední zdokonalovací kurzy pro začátečníky i pokročilé. Tuto část výuky však nezařizuje škola, rozhodnutí je pouze na rodičích dítěte.



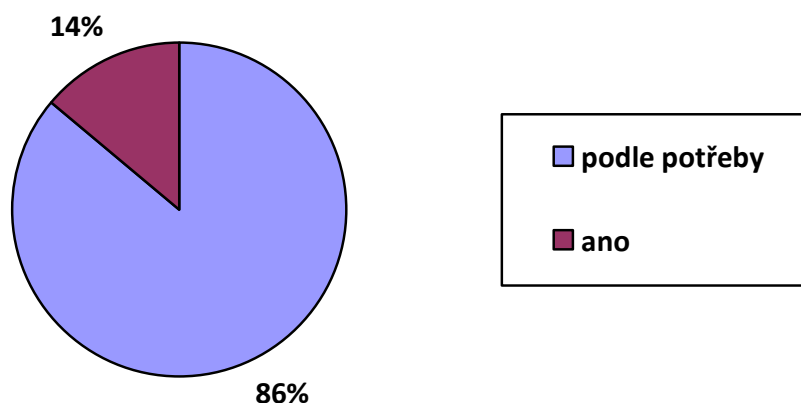
Obrázek 2 Otázka: Kolik cvičitelů vyučuje v jedné plavecké dráze?

Převážně mají cvičitelé k dispozici 25m nebo 50m bazén, a tak mají umožněno vyučovat v oddělených drahách. U většiny vidíme, že preferují pouze jednoho cvičitele na dráhu. V některých plaveckých školách však vedou systém, kde v prvních drahách, tedy u úplných začátečníků, jsou na jednu dráhu dva cvičitelé a v ostatních „vyšších“ drahách je cvičitel opět jeden. Jsou však bazény i s menší rozlohou, a tam může být uspořádání zcela jiné, tedy jeden cvičitel na více drah či na celý bazén jeden nebo dva cvičitelé.



Obrázek 3 Otázka: Kolik dětí připadá na jednoho cvičitele?

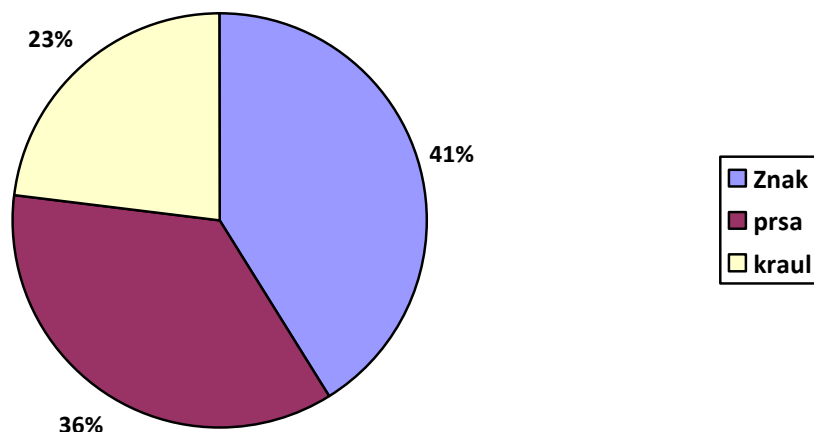
Jak jsem u této otázky zjistila, ředitelé škol také znají předpisy, takže většina odpovídala do dotazníku podle nich. Z vlastní zkušenosti však vím, že to tak opravdu je. Počet dětí na jednoho cvičitele u nás nikdy nepřesáhlo číslo 15. Většina uvedla, že se tento počet liší dle zdatnosti dané skupinky dětí. Tedy jsou-li, co se týče plavání už zdatnější nebo se s plaveckými dovednostmi teprve seznamují a začínají. Jak jsem uvedla v předchozí otázce, u bazénů s menšími rozměry je počet dětí daný velikostí a počtem cvičitelů.



Obrázek 4 Otázka: Chodí vaši cvičitelé s dětmi do vody?

Většina ředitelů odpověděla „ano“, někteří svou odpověď rozšířili o vysvětlení. Podle mého názoru a zkušeností mohu potvrdit spíše odpověď „podle potřeby“. Z vlastní zkušenosti vím, že záleží opravdu na dané situaci. Zda jste v malém bazénu s neplavci, určitě s nimi do vody půjdete a další cvičitel bude na děti dohlížet ze břehu. U neplavců, je dle mého názoru důležité, aby s nimi byl ve vodě cvičitel. Děti jsou klidnější, lépe si zvykají na vodní prostředí. Také chyby se lépe odstraňují přímo ve vodě. Další výhodou je individuální přístup, cvičitel odstraňuje chyby s každým dítětem zvlášť.

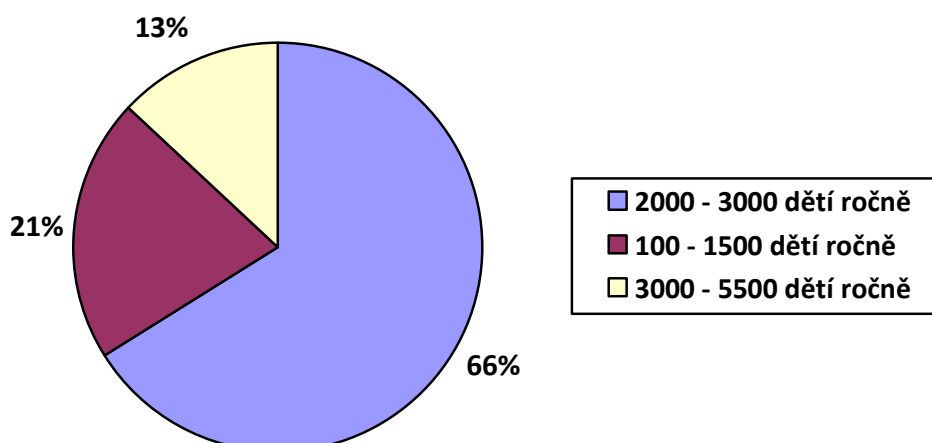
V případě již zdatnějších dětí není pobyt cvičitele ve vodě nutný. Může být brán spíše jako zpestření hodiny.



Obrázek 5 Otázka: Co vyučujete jako první plavecký způsob a proč?

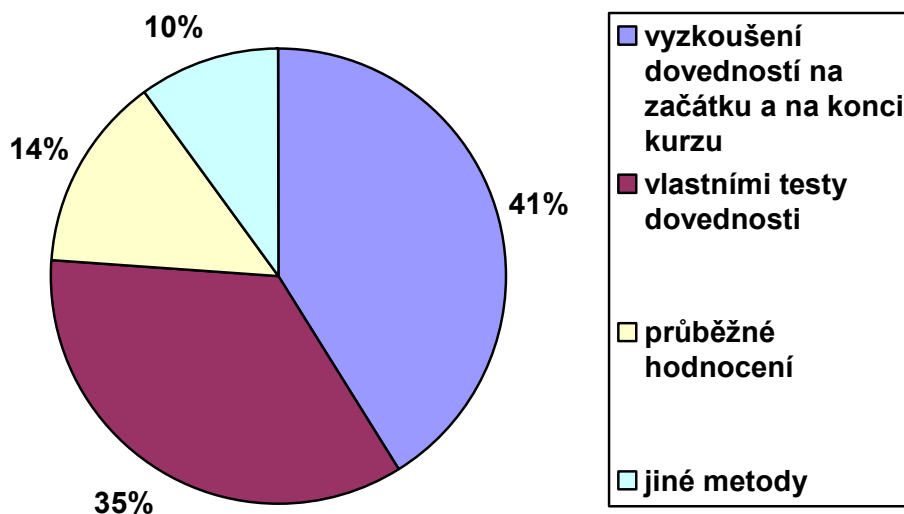
Z obrázku 5 můžeme vidět, že nejvíce procent dotázaných škol začíná plavecký výcvik znakem, skoro na stejné úrovni jsou prsa a nejméně se začíná kraulem. Tato otázka je velmi diskutabilní, protože každý cvičitel či ředitel má svůj osvědčený postup a odůvodnění.

U této otázky jsem očekávala převahu kraulu či prsou. Znak byl pro mne překvapením. Většinou dotázaní odpovídali, že znak zařazují pro snadné dýchání a orientaci v prostoru. Já osobně bych znak jako první zařadila v kombinaci s kraulem. Z praxe na olomouckém bazéně a reakce dětí vím, že je pro ně u znaku horší orientace v prostoru, dýchání je diskutabilní. Co se týče prsou a kraulu, někdo preferuje kraul z důvodu přirozeného pohybu nohou, ale na druhou stranu kraulové paže s dýcháním jsou obtížné. Prsa jsou preferována z důvodu dobré polohy těla, snadného dýchání. Pohybu nohou, paží a souhra bývá velmi obtížná. Někdo uvádí jako důvod i to, že tímto způsobem plave většina široké dospělé veřejnosti.



Obrázek 6 Otázka: Kolik dětí ročně projde vaším výcvikem?

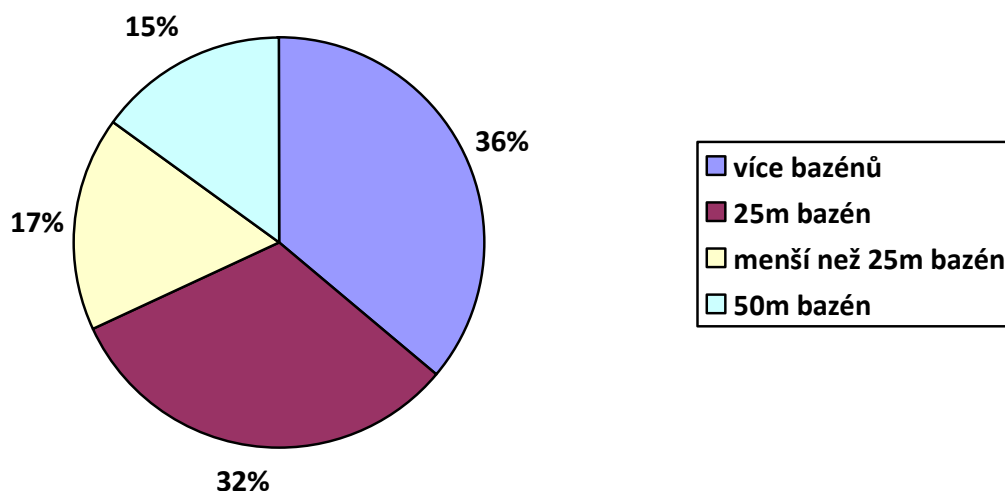
Nejvíce plaveckých škol v republice učí kolem 2000 dětí, co se týče ročního propočtu. To souvisí hlavně s prostory, tedy velikostí bazénu. Dále také na počtu cvičitelů a dostupnosti bazénu. Zda mají bazén k dispozici po celý den, či jen dopoledne na výuku základních škol. Některé školy, například v Uherském Hradišti, mají k dispozici několik bazénů. Tedy ne všechna čísla souvisejí pouze s plaváním školním.



Obrázek 7 Otázka: Jakou používáte diagnostiku naučených pohybových dovedností při výuce plavání?

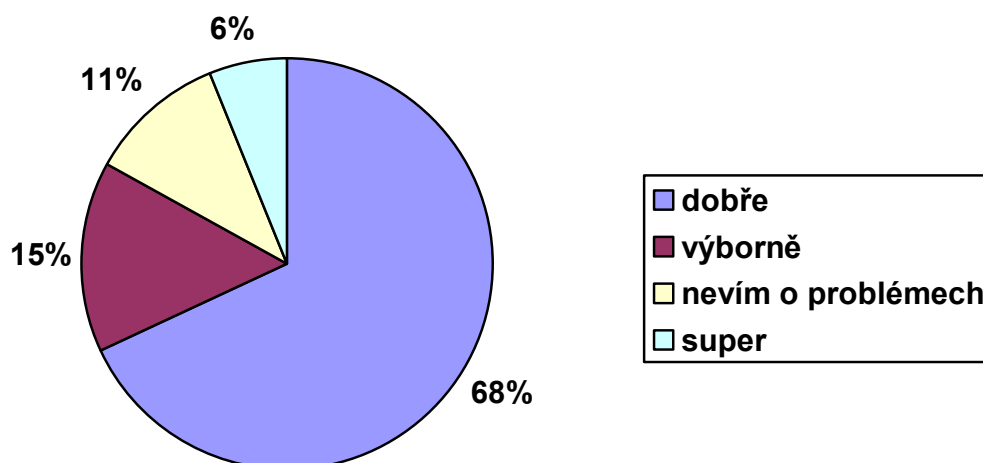
Nejpoužívanější metodou je zjištění dovedností dítěte na začátku kurzu a přezkoušení na konci tohoto kurzu. Většinou se jedná o rozdělení na plavce a úplné neplavce. Z plavců se poté rozdělují děti podle uplavaných metrů nebo zvládnutí techniky. Cvičitel tak může porovnat, jak každý jedinec zvláště pokročil a jak rychle se učí novým dovednostem. Závěrem každé dítě obdrží hodnocení, kupříkladu formou „mokrého vysvědčení“.

Hodně ředitelů uvedlo, že mají vlastní testy dovedností, ale bohužel je více nespecifikovali. Také nemalá část oslovených uvedla, že testují své svěřence průběžně po celý rok. Mezi jiné metody diagnostiky patřil například videozáznam a rozbor.



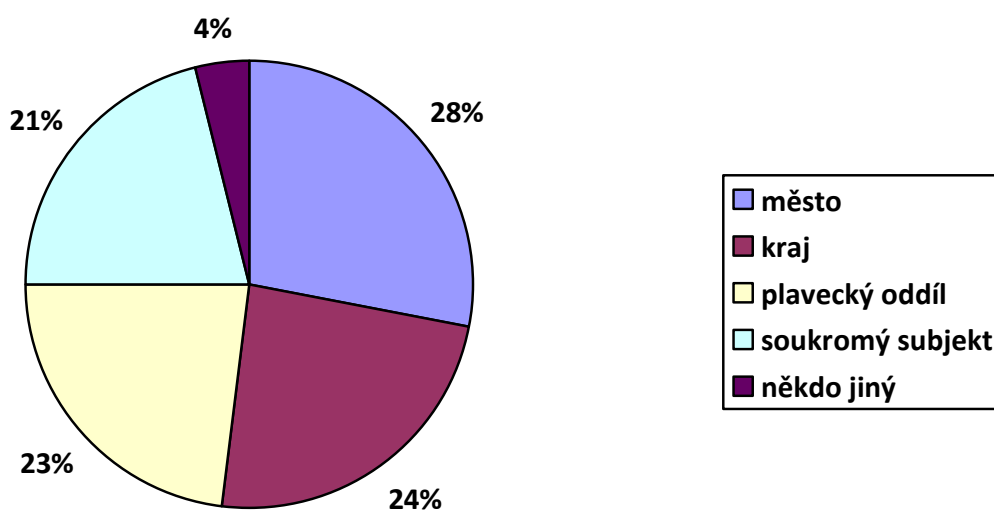
Obrázek 8 Otázka: Jak velký plavecký bazén máte k dispozici?

Tato otázka je propojena i některými dalšími otázkami. Na velikosti bazénu závisí počet dětí, počet cvičitelů na dráhu i počet dětí na jednoho cvičitele. Nejvíce dotázaných má k dispozici více bazénů, a to ať už jeden velký a malý dětský (například pro školky) bazén nebo jako v případě Uherského Hradiště více bazénů na různých působištích. Téměř stejným dílem se dělí počet bazénů s rozměry 25m, ať už menšími či většími. Podobně jsou na tom školy s menšími bazény než 25m a velké 50m bazény.



Obrázek 9. Otázka: Jak vycházíte s kolektivem vašich cvičitelů?

Na tuto otázku odpověděli všichni dotázaní kladně. Nikdo se o svém kolektivu nevyjádřil zle. Někdo uvedl, že u nich všichni fungují jako tým a tak spolu musí dobře vycházet. Jiní byli jednoduše struční. Jeden ředitel dokonce napsal: „Dobře, jinak bych je nezaměstnával“. Práce v kolektivu je důležitá, cvičitelé navzájem spolupracují a individuálně přistupují k dětem. Například z mé zkušenosti vím, jak důležitá je komunikace mezi cvičiteli, aby vše fungovalo jak má a kolektiv plnil danou funkci.



Obrázek 10 Otázka: Kdo je zřizovatelem vaší plavecké školy (město, kraj, soukromý subjekt, plavecký oddíl)?

Závěrečnou otázkou jsme chtěli zjistit, kdo je zřizovatelem dané plavecké školy. Tyto odpovědi byli celkem vyrovnané. Avšak ve vedení je zřizovatelem město, ve kterém plavecká škola působí. Dále je v pořadí kraj, plavecký oddíl a soukromý subjekt. Byly i případy, kdy je zřizovatelem kupříkladu univerzita, jako je tomu v Praze.

6 ZÁVĚRY

Z výsledků analýzy ankety pro plavecké školy vyplývá, že:

- Většina plaveckých škol se zabývá výukou dětí předškolního a školního věku, a to hlavně dětí na 1. stupni základních škol.
- Cvičitelé s dětmi chodí do vody, ovšem většina, tedy 86% dotázaných dle potřeby a uvážení. Na jednu dráhu mají ředitelé plaveckých škol jen jednoho cvičitele, s tím že počet dětí v jedné dráze nepřesahuje 15. U neplavců některé školy přidávají do jedné dráhy ještě jednoho cvičitele a to zejména u úplných začátečníků – tedy neplavců.
- Ročně projde výcvikem v jednotlivých školách průměrně kolem 1500 dětí, jsou však školy s vyšším počtem (13%) a menší školy s menším počtem absolventů (21%).
- Jako první plavecký způsob při výuce si 41% škol volí znak, což je z hlediska pohybu jednodušší varianta, ovšem co se týče orientace ve vodě, je tou horší. Oproti kraulu či prsařskému způsobu plavání. Podle mé vlastní zkušenosti je nejlepší variantou kombinace plaveckých způsobů znak a kraul. Skloubí se zde výhody obou plaveckých způsobů a jejich patrná podobnost při didaktice.
- Nejčastěji používanou diagnostikou (41%) je zhodnocení a vyzkoušení dovedností dítěte na začátku kurzu, přezkoušení na konci a posouzení pokroku každého dítěte individuálně.
- Velikosti bazénů se velmi různí, nejvíce oslovených škol uvedlo, že mají k dispozici více bazénů a to 36%. Rozměrově mají nejvíce 25m bazény (32%).
- Zřizovatelem plaveckých škol je obec, kraj nebo soukromý subjekt. Procentuelně jsou téměř vyrovnané.

7 SOUHRN

Hlavním cílem práce je analyzovat strukturu a stav výuky v plaveckých školách v České republice. Úkolem bakalářské práce je také analýza didaktických postupů plaveckých způsobů kraul, znak a prsa, protože těmito způsoby se zabývá základní výcvik neplavců a začínajících plavců. Každá plavecká škola si však stanoví své postupy při výuce. V úvodu práce uvádím také historii plavání a historii olomouckého plavání, doplněnou o stručnou historii plaveckých škol.

V závěru práce analyzujeme výsledky ankety, kterou jsme rozesílali 35 plaveckým školám po celé republice v březnu 2010 a v lednu 2011. Vrátilo se nám jich 23, z toho 13 z Čech a 10 z Moravy.

Výsledky ankety napověděly, že plavecké školy v naší republice vědí, jak efektivně vyučovat plavání a jak spolupracovat s dětmi, které se učí základním plaveckým dovednostem. Dále můžeme říci, že si ředitelé těchto škol jsou vědomi zásad bezpečnosti, a proto počet dětí na jednoho cvičitele nepřesahuje číslo 15, u plavecky zdatnějších dětí a deset u neplavců. S tím, že u neplavců se může zvýšit počet cvičitelů, dle potřeby.

Za stěžejní otázku v naší anketě považuji tu, jež se zabývá volbou prvního plaveckého způsobu. Jak je výše zmíněno, tato odpověď nebyla jednotná. Záleží na každé plavecké škole, jak si osnovu výuky sestaví. Z ankety je tedy patrná převaha znaku, který má svou výhodu ve snadném dýchání a jednoduchosti pohybu. Na druhé pozici jsou prsa, u kterých považují za výhodu orientaci v prostoru. Kraul je zařazen na poslední místo, ale začít kraulovým nohama považují za přirozený pohyb, a tedy výhodu.

Ať už si ředitelé a cvičitelé plaveckých škol vyberou jakýkoli postup výuky a vzdělávání, jejich snaha bude oceněna hlavně tím, že děti které učili, budou potkávat na bazénech i v dospělosti.

8 SUMMARY

The main aim of this work was to analyze the structure of teaching state in swimming schools in Czech Republic. Analyze of didactic methods of swimming styles like crawl, backstroke, breaststroke is the task of this bachelor work too, because the basic training of non-swimmers and starting swimmers is engaged in these styles. Every swimming school sets their methods at teaching. In the foreword of this work I state the history of the swimming and the history of the Olomouc swimming school of brief history of swimming schools.

We analyze the results of the survey in the end of the work, which we send out to 35 swimming schools over the whole republic in March 2010 and January 2011. 23 of them came back, 13 of them from the Bohemia and 10 of them from Moravia.

Results of the survey suggested, that swimming schools in our republic know, how to teach the swimming effectively and how to cooperate with children, who are taught to basic swimming skills. Further we can say, that head teachers of these schools are aware of safety rules, hence the number of children on one trainer is not going beyond the number 15, at swimming able children and 10 at non-swimmers, number of trainers can be increased at that non-swimmers in accordance.

I consider the crucial question in our survey that one, which is engaged in the choice of the first swimming style. This answer wasn't united, how it is mentioned higher. It depends on every swimming school, how they form their curriculum. It's evident superiority of the backstroke, which has its advantage in easy breathing and the simplicity of the motion. On the second position is breaststroke in which I consider the advantage of orientation in the space. Crawl is put on the last position, but I consider the starting with crawl legs to natural motion and by that to advantage.

However head teachers and trainers of swimming schools will choose any method of the teaching and education, their effort will be awarded mainly by the meeting with children on the swimming pools in the adulthood, who they taught.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Bank L., Dvořák L., Šišák V., Junk I., Talpa J., & Klečková J. (1993)., *50 let olomouckého plavání 1943-1993*, Olomouc, Oddíl plaveckých sportů SK UP
- Bank L. & Dvořák L. (2003), *60 let olomouckého plavání 1943-2003*, Olomouc, Oddíl plaveckých sportů SK UP
- Bělková T. (1994) *Didaktika plavecké výuky*, Praha, Univerzita Karlova
- Colwin C. M. (1991) *Swimming into the 21st Century*, Champaign – Illinois, Human Kinetics
- Colwin C. M. (2002) *Breakthrough Swimming*, Champaign, Human Kinetics
- Counsilman J. E. (1974) *The science of Swimming*, Praha, Olympia
- Čáp J. (1993), *Psychologie výuky a vyučování*, Praha, Univerzita Karlova
- Čechovská I. (1998), *Problematika plavání a plaveckých sportů*, Praha, Karolinum
- Čechovská I., & Miler T. (2008), *Plavání*, Praha, Grada Publishing, a.s.
- Dovalil J. et al. (2008), *Lexikon sportovního tréninku*, Praha, Karolinum
- Frömel K. (1987), *Efektivita výchovně vzdělávacího procesu v tělesné výchovy*, Olomouc, Univerzita Palackého
- Gavora P. (2010), *Úvod do pedagogického výzkumu*, Brno, Paido
- Hannula D & Thornton N. (2001), *The Swim coaching Bible*, Stanningley, Human Kinetics
- Hendl J. (2004), *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza*, Praha, Portál
- Hofer Z. et al. (2000), *Technika plaveckých způsobů*, Praha, Karolinum
- Hoch M. et al. (1983), *Plavání (teorie a didaktika)*, Praha, Státní pedagogické nakladatelství
- Hoch M. (1980), *Učte děti plavat*, Praha, Olympia
- Chráška M. (2007), *Metody pedagogického výzkumu: vědecký výzkum a analyzování, statické metody, výhody a nevýhody kvantitativního přístupu, měření v pedagogickém výzkumu, metody zpracování výsledků a sběru dat*, Praha, Grada
- Maglischo E. W. (2003), *Swimming Fastest*, Champaign, Human Kinetics
- Macejková Y. et al. (2005), *Didaktika plávania*, Bratislava, ICM AGENCY
- Svozil Z. (2005), *Didaktické přístupy v profesní přípravě učitelů tělesné výchovy*, Olomouc, Univerzita Palackého
- Sweetenham B. & Atkinson J (2003), *Championship Swim Training*, Champaign, Human Kinetics

Internetové zdroje:

<http://www.asocplavskol.eu/presenter=Stanovy>

<http://www.masters-zlin.cz/historie-plavani>

<http://www.plaveckaskolauh.cz/o-skole/metodicke-materialy>

<http://www.plaveckaskolauh.cz/o-skole/vyrocní-zpravy-o-cinnosti>