

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**A**

**VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE  
FAKULTA MANAGEMENTU V JINDŘICHOVĚ HRADCI**

**Bakalářská práce**

**Rukověť výuky plavání pro učitele a rodiče dětí na I. stupni ZŠ**

**Autor:** Miroslava MARKOVÁ

**Vedoucí práce:** Mgr. Miroslav PROCHÁZKA PhD.

**Studijní program:** Sociální pedagogika, specializace v pedagogice

**Datum odevzdání :** 14. března 2011

### **Anotace**

Předmětem bakalářské práce „Rukověť výuky plavání pro učitele a rodiče dětí na I. Stupni ZŠ“ je vytvoření „manuálu“ výuky plavání v rámci její začlenění do povinné tělesné výchovy na I. Stupni základní školy. Tento by měl sloužit učitelům, kteří se zúčastňují výuky plavání se svými žáky, k poznání a pochopení významu jednotlivých aktivit, jejich smyslu a významu pro zdravý vývoj dětí, uskutečňovaných v rámci výuky plavání.

### **Abstract**

The subject of the thesis "The Handbook of swimming lessons for teachers and parents of children at primary school I" is a "manual" swimming lessons in the context of its inclusion in the compulsory physical education at the First Primary School. This should serve teachers who participate in swimming lessons with their pupils, to the knowledge and understanding of the activities, their meaning and significance to the healthy development of children within the framework of teaching swimming.

### **Klíčová slova**

Výchova, tělesná výchova, učitel, žák, sportovní aktivity, plavání, školní klima, didaktický proces, učivo, komunikace, kooperace

### **Keywords**

Education, physical education, teacher, student, sports activities, swimming, school climate, teaching process, curriculum, communication, cooperation

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum: 14.03 2010

Podpis studenta:

## **Poděkování**

Chtěla bych touto cestou poděkovat Mgr. Miroslavu Procházkovi Ph.D. za čas, vedení, ochotu a odbornou pomoc při vypracování této bakalářské práce a taktéž Mgr. Zuzaně Danielisové za její praktické rady.

# Obsah

Obsah .....	5
Úvod.....	7
1 Vývoj osobnosti .....	9
1.1 Vývoj osobnosti v kontextu vývojové psychologie .....	9
1.1.1 Obecné znaky psychického vývoje.....	10
1.1.2 Činitele psychického vývoje.....	11
1.2 Psychodynamické teorie vývoje osobnosti .....	16
1.2.1 Teorie vývoje osobnosti Sigmunda Freuda .....	16
1.2.2 Teorie psychického vývoje C.G.Junga .....	17
1.2.3 Teorie psychosociálního vývoje osobnosti E. H. Eriksona .....	17
1.2.4 Teorie kognitivního vývoje J. Piageta .....	19
2 Výuka plavání v kontextu historie a současnosti.....	21
2.1 Historie výuky plavání.....	21
2.2 Výuka plavání jako součást tělesné výchovy na ZŠ .....	22
3 Didaktika plavání.....	25
3.1 Úvod do didaktiky plavání.....	25
3.2 Přehled historického vývoje výuky plavání.....	25
3.3 Organizační formy výuky plavání .....	27
3.4 Zásady a principy didaktiky ve výuce plavání.....	28
3.5 Vyučovací metody .....	29
3.6 Didaktické styly a jejich uplatnění ve výuce plavání .....	31
3.7 Organizační formy vyučování .....	32
3.8 Učební postupy .....	33
3.9 Bezpečnostní opatření při výuce plavání .....	35
4 Metodologie výzkumu .....	37
4.1 Charakteristika metodologického východiska .....	37
4.2 Cíle výzkumné části práce .....	38
4.2.1 Analýza stavu výuky plavání a potřeby metodického materiálu .....	38
4.2.2 Koncepce didaktického textu.....	38
5 Analýza stavu výuky plavání v České republice a zahraničí.....	39

5.1 Stav výuky plavání v ČR .....	39
5.2 Stav výuky plavání v zahraničí .....	40
6 Sociální aspekty kurzu: .....	42
Závěr .....	44
Literatura:.....	46
Prameny práva: .....	47
Internetové zdroje: .....	47
Seznam příloh .....	48
<b>DIDAKTICKÝ MANUÁL.....</b>	<b>2</b>
1 Rozřazení žáků do skupin podle jejich schopností v plavání .....	3
2 Skupina č. IV. - neplavci - žáci mající strach z vody .....	4
3 Skupina č. III. - neplavci – žáci, kteří nemají strach z vody.....	10
4 Skupina č. II. - žáci se základy plavání.....	14
5 Skupina č. I. - plavci .....	18

## Úvod

O dětech a především o jejich dětství se často hovoří jako o sladké době nicnedělání. To je zčásti pravda, ovšem jen z vnějšího pohledu zaměřeného na projevy chování a schopnosti přijímat odpovědnost za svoje skutky. Z psychologického hlediska je doba dětství a dospívání velice pracovitým, dramatickým, nesmírně významným a mnohdy velmi bolestivým obdobím života. V něm se vytváří většina modelů chování, které jedinec používá v různých obměnách po celý další život. Má také zásadní vliv na vnímání sebe sama a svého místa ve společnosti. Je to doba, ve které se v jednotlivých fázích formují základní vnitřní struktury člověka, na základě kterých se potom po zbytek života vztahuje k okolí. Neexistuje jiné životní období, které by mělo tak zásadní vliv na základní nastavení (autonomii, integritu, kvality vztahů, vymezení aj.) jednotlivce. Proto je velmi důležité poskytnout dětem v období předškolního a mladšího školního věku co nejvíce podnětů a možností, aby mohly rozvíjet svoje sociální kompetence a dovednosti.<sup>1</sup>

Neodmyslitelnou součástí souboru výchovných prostředků je také sport a tělovýchovná aktivita. Jde o prostředek tradiční, se kterým se v nějaké podobě setkáváme v každé kultuře. Antický svět měl své olympijské hry, jejich tradice se úspěšně obnovila koncem 19. století a dále se rozvíjí. Středověk měl své rytířské hry a novodobá národní hnutí začlenila tělovýchovu a sport do svých profilových aktivit. Sport a tělesná výchova byly tradičně pojímány jako prostředky napomáhající rozvoji zdraví, fyzické zdatnosti a obratnosti, smyslu pro kolektiv i obecně morální a estetické kultivaci osobnosti.<sup>2</sup>

Děti, které již od útlého věku dokážou navazovat pozitivní vztahy a dobře komunikovat, jsou lépe vybaveny proti možnostem působení sociálně patologických jevů (negativních společenských jevů). Ke správnému rozvoji přispívá také tělesná zdatnost a dobrá fyzická kondice. Tělesný vývoj je nejbouřlivější v dětství, přičemž škola může napomáhat (kvalitní tělesná výchova apod.), anebo jej komplikovat (prohřešky proti školní hygieně).<sup>3</sup>

Rychle se rozvíjející technika a stále více požadované teoretické dovednosti staví tělesné zdraví a dovednosti na vedlejší kolej. To se potom odráží ve špatném fyzickém stavu dnešních dětí a mládeže. Fyzická zdatnost u mládeže se průběžně zhoršuje nejen v naší republice, ale celosvětově. Výrazný vliv na to má současný životní styl, zejména

---

<sup>1</sup> KALINA, K. a kol. *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada. 2008

<sup>2</sup> JŮVA, V. *Základy pedagogiky*. Brno: Paido, 2001.

<sup>3</sup> Průcha, J. Valterová E. Mareš J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. 1998

sedavý způsob života, převaha činností, které nevedou k pohybu (práce s počítačem, sledování televize), nadměrné využívání dopravy (do školy dnes již děti nechodí tak často pěšky jako ještě před třiceti či čtyřiceti lety) a nakonec samozřejmě i sezení ve škole (kolem 30 hodin týdně), kde mají žáci většinou jen dvě vyučovací hodiny tělesné výchovy týdně. Požadavky na některé fyzické předpoklady se značně různí podle oblastí výchovy. Odborníci se však shodují, že plavání je jedním z nejúčinnějších prostředků, zvláště pro děti a mládež a také patří mezi jedny z nejpoblíbenějších tělesných aktivit u dětí. Pokud je prováděno správně, přináší radostný zážitek, který posiluje zdraví a zlepšuje fyzickou kondici, zvyšuje se síla, vitalita a pohyblivost celého těla.<sup>4</sup> Plavání se vyvinulo jako existenční podmínka života. Přestože z období prvobytně pospolné společnosti nemáme žádné doklady o vztahu člověka k plavání, můžeme usuzovat, že v této době patřilo plavání k základním pohybovým dovednostem, jako jsou chůze, běh, lezení, házení apod. Tyto dovednosti byly existenční nutností člověka v jeho boji s přírodou a nepřítelem. Člověk se pohyboval tak, že napodoboval pohyby zvířat.<sup>5</sup>

Cílem této bakalářské práce je zjištění stavu a popis výuky plavání na I. stupni základní školy a analýza toho, jakým způsobem je začleněna do tělesné výchovy v rámci školského vzdělávacího plánu. Praktickým výstupem práce bude vytvoření „didaktického manuálu“ výuky plavání. Tento materiál může ale sloužit také v budoucnu učitelům, kteří se zúčastňují výuky plavání se svými žáky, k lepšímu poznání a pochopení významu jednotlivých aktivit, jejich smyslu a významu pro zdravý rozvoj dětí. Zároveň by se také rodiče žáků jeho prostřednictvím dozvěděli, co výuka plavání u dětí v tomto věku obnáší a jak má škola výuku plavání zapracovanou do vlastního školního vzdělávacího programu v rámci tělesné výchovy.

---

<sup>4</sup> DOUBRAVA, L.: *Škola může zlepšit fyzickou zdatnost dětí. Tři hodiny kvalitního tělocviku by byly řešením.* Učitelství noviny č. 45/2002. [online], [cit. 2010-10-10]. Dostupné z: [http://docs.google.com/Doc?id=dg26724w\\_295cntrqwgh](http://docs.google.com/Doc?id=dg26724w_295cntrqwgh)

<sup>5</sup> PUŠ, J. *Učební texty pro cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách.* Praha: Asociace plaveckých škol. 1996



# 1 Vývoj osobnosti

## 1.1 Vývoj osobnosti v kontextu vývojové psychologie

Vývojová psychologie je zaměřena na poznání a porozumění vývojem podmíněných proměn v jednotlivých oblastech lidské psychiky. Psychický vývoj lze charakterizovat jako proces vzniku, rozvoje zákonitých proměn psychických procesů a vlastností, jejich diferenciaci a integraci v rámci celé osobnosti. Projevuje se kvantitativními i kvalitativními změnami, zahrnuje nárůst různých funkcí, které se mohou rozvíjet plynule, ale i vývojovými skoky. Psychický vývoj zahrnuje čtyři dílčí oblasti, které se rozvíjejí ve vzájemné interakci:

1. Biosociální vývoj – zahrnuje tělesný vývoj a veškeré proměny s ním spojené, zabývá se i faktory, které jej ovlivňují. Může jít např. o sociokulturně podmíněné postoje k lidskému tělu a jeho vývojovým proměnám.
2. Kognitivní postoj – zahrnuje všechny psychické procesy, které se nějak spolupodílejí na lidském poznávání. Jsou to kompetence, které člověk využívá při příjmu a zpracování informací, při myšlení, rozhodování a učení, jež ovlivňují i z toho vyplývající úroveň adaptace. Vývojová psychologie se zaměřuje především na proměnu způsobu zpracování informací a způsobu uvažování. Kognitivní vývoj ovlivňují různé faktory, vrozené dispozice i vlivy prostředí. Především způsob výchovy a vzdělávání.
3. Psychosociální vývoj – zahrnuje proměny způsobu prožívání, osobnostních a sociálních charakteristik, rolí, mezilidských vztahů či sociální pozice. Je ve značné míře ovlivněn vnějšími faktory, především sociokulturními a bývá označován jako proces socializace. Z tohoto hlediska je velmi významné působení rodiny, ale i dalších sociálních skupin (např. vrstevníků), institucí (školy) a vrstev do nichž jedinec patří<sup>6</sup>.
4. Tělesný vývoj – v tomto období zaznamenáváme rovnoměrný růst výšky i hmotnosti, zpravidla o 6 – 8 cm ročně. Je to období první vytáhlosti. S tím je spojen i plynulý rozvoj vnitřních orgánů, krevní oběh, vitální kapacita plic se průběžně zvětšuje. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým růstem, i přesto, že jsou kloubní spojení velmi měkká a pružná. Zádové svalstvo je

---

<sup>6</sup>VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum. 2008, s. 11 -12

slabě vyvinuté, jelikož obsahuje méně hemoglobinu, tuků a anorganických látek, ale zase více vody než svalstvo u dospělých. V tomto období se také mohou objevit první příznaky vadného držení těla. Mozek, jako hlavní orgán CNS, má vývoj v podstatě již ukončen před začátkem tohoto období. Nervový systém je dostatečně zralý, dítě zvládá i složitější koordinační pohyby. Srdeční frekvence dosahuje po fyzické a psychické námaze velmi rychle normálních hodnot. Vlivem nedostatečně vyvinutého dýchacího svalstva je dýchání málo hluboké, proto zvýšenou spotřebu kyslíku organismus kryje zvýšením frekvence dýchání.<sup>7</sup>

Vývojové zákonitosti platí pro všechny jedince stejně pouze v hrubých obrysech. Konkrétní individuální vývoj každého člověka je však jedinečný a neopakovatelný. Proto také neexistují na světě dva lidé zcela stejní, totožní ve svých biopsychosociálních vlastnostech. Člověk není určován prostředím mechanicky, není pasivním elementem, nýbrž aktivně do prostředí zasahuje. Volí si (vědomě či nevědomě) z prostředí ty prvky, které optimálně vyhovují jeho vnitřnímu založení. Lidský vývoj v sobě zahrnuje tělesno i duševní (psychickou) stránku; mezi somatickým a psychickým vývojem panuje zákonitý vztah<sup>8</sup>.

### 1.1.1 Obecné znaky psychického vývoje

Psychický vývoj je výsledkem interakce dědičných dispozic, tj. vnitřních podmínek (genová výbava, genotyp) a vlivů prostředí (fenotyp – konkrétní realizace genotypu v daném prostředí). Protože dítě není pouhým pasivním příjemcem různých podnětů, je jeho aktivita v průběhu psychického vývoje dalším, stejně důležitým činitelem. Psychický vývoj se realizuje prostřednictvím činnosti, aktivity, ve které se rozvíjejí různé psychické procesy i vlastnosti a celá osobnost dítěte. V činnosti dítěte je obsažena aktivní i pasivní adaptační složka. Dítě je nuceno se přizpůsobovat a zároveň se snaží prostředí změnit tak, aby lépe vyhovovalo jeho potřebám.

V procesu vývoje se objevují kritická období, která jsou nejvhodnější k rozvoji určitých psychických vlastností či nějaké důležité vývojové změny. Hovoříme též o tzv. věkových normách, které vystihují hlavní období a mezníky vývoje psychiky jedince v celoživotním běhu. Pro rozvoj nějaké vlastnosti, tzn. pro efektivní učení, je nezbytný

---

<sup>7</sup> GRMELOVÁ, K. *Plavání dětí mladšího školního věku*. Brno: Masarykova univerzita. Diplomová práce. 49 s. 2007

<sup>8</sup> KOHOUTEK, R. *Vývojová psychologie*. Brno, 2003. s. 6

stupeň zralosti. Pro úspěšný vývoj je třeba, aby dědičné předpoklady i vlivy prostředí byly v normě a aby zrání a učení působilo ve vzájemném souladu i časové shodě.

Vývoj je za normálních okolností proces nezvratný, jeho průběh a charakteristické vlastnosti jsou vždy individuální. Vývoj se u každého jedince projevuje určitým tempem, jeho výkyvy, obsahem zkušeností, vyzrálostí jednotlivých vlastností a úrovní integrace osobnosti. Obecné zákonitosti vývoje určují jeho individuální průběh pouze rámcově, ale jeho originální vlastnosti jsou dány interakcí dědičných dispozic s konkrétními životními podmínkami.<sup>9</sup>

### 1.1.2 Činitelé psychického vývoje

Vývoj nejrůznějších psychických vlastností a funkcí, jejich běžných i méně obvyklých variant, je závislý na mnoha faktorech. Tyto faktory nemusí mít v jednotlivých případech stejně významnou roli. Rozvoj dílčích psychických vlastností i celé osobnosti je dán individuálně variabilní dispoziční složkou a komplexem nejrůznějších vnějších vlivů a situací, které přispívají ke vzniku určité zkušenosti. Způsob zpracování těchto podnětů je skoro vždycky, i když v různé míře, předurčen genetickými předpoklady. Průběh psychického vývoje závisí na individuálně specifické interakci vrozených dispozic a komplexu různých vlivů prostředí.<sup>10</sup>

### Dědičnost

Dědičnost, souhrn všech biologicky přenesených faktorů je část vývoje, která je dána genovou strukturou. Dědičně vývojové dispozice určitých růstových fází a specifických způsobů chování působí ještě dlouho po narození; představují proces zrání. Teprve jisté organické změny umožňují různé specifické schopnosti, aniž by k tomu byly nutné procesy učení, např. chůzi se učit nemusíme. Jestliže je svalovina dostatečně vyvinuta a jestliže nervové dráhy jsou do té míry vyzrálé, že umožňují pohybovou koordinaci, pak může dítě chodit. V průběhu života dochází k postupné aktivaci jednotlivých složek genetického programu. Z tohoto důvodu dosahují psychické funkce určité kvality v daném, přibližně stejném období. Např. vývoj různých poznávacích procesů závisí na aktivitě těch genů, které stimulují zrání konkrétních oblastí mozku, může se tak stát např. prostřednictvím geneticky časované funkční diferenciací obou mozkových

---

<sup>9</sup>JŮVA, V. *Základy pedagogiky*. Brno: Paido, 2001 s. 90

<sup>10</sup>VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 2008, s. 12

hemisfér. I tempo zrání je dáno geneticky. To znamená, že dispozice k rozvoji různých schopností a dovedností se mohou projevit teprve v období, kdy dané funkce obvykle dozrávají. Do té doby nelze zjistit, zda dítě takové předpoklady má nebo ne.

Genetické informace jsou zakódovány ve formě genů, které jsou lokalizovány na chromozomech. Každý člověk má dvě sady chromozomů, z nichž jedna pochází z otcovské zárodečné buňky a druhá z mateřské. Mezi dvojicí genů se stejnou funkcí se mohou vytvořit různé vztahy, totéž platí i pro jejich interakce v rámci větších komplexů. Žádný gen se neprojevuje zcela izolovaně, ale vždy integrovaně, v širších souvislostech a vztazích, resp. časovém plánu, v rámci celého genotypu, eventuelně celého organismu tohoto jedince žijícího v určitém prostředí.<sup>11</sup>

## **Prostředí**

Jako hlavní složku vnější stimulace psychického vývoje lze pojímat sociální prostředí. Socializační činitel je nejvýznamnějším faktorem, který rozvíjí specificky lidské psychické vlastnosti. Každý jedinec se rodí do určitého prostředí, na které se v průběhu svého individuálního vývoje adaptuje. K sociální adaptaci dochází postupně v procesu socializace, ve kterém je zahrnuto sociální učení v tom nejširším slova smyslu. Na jeho základě jedinec totiž upravuje své chování, neboť se učí postojům, motivům a způsobům, jak dosahovat cíle. Toto učení má významnou úlohu také při utváření charakteru. Socializace se realizuje jen za aktivní účasti sil člověka a sociálních sil společnosti. Vedle jednotlivců jsou to především společenské skupiny, organizace a instituce, které socializaci usměrňují, neboť prostřednictvím sociálního kontaktu se k dítěti dostávají konkrétní odměny a tresty, požadavky i příkazy, jež jsou uznávanými normami v dané společnosti. Důležitým socializačním činitelem je prostředí rodiny, školy, místní lokální oblasti a prostředí vrstevnické.<sup>12</sup>

- ***Rodinné prostředí***

Rodina je nejvýznamnější sociální skupinou, kterou zásadním způsobem ovlivňuje psychický vývoj dítěte. Všichni členové rodiny jsou ve vzájemné interakci, vzájemně se ovlivňují a přizpůsobují, často neuvědoměle. Rodinné prostředí určuje, jaké schopnosti a dovednosti jsou ceněny a naopak, co je považováno za zbytečné. Odráží se

---

<sup>11</sup> . FÜRST, M. *Psychologie*. Olomouc: Votovia1997. s. 135

<sup>12</sup> JÚVA, V. *Základy pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, s. 91

zde hodnotový systém rodiny i celková úroveň rodičů, resp. všech dospělých členů rodiny, její celkový kontext<sup>13</sup>.

Dříve byla rodina ve všech svých funkcích primární sociální skupinou se společnou starostí o hmotné zajištění všech členů rodiny, o blahobyt a zdraví dětí i o jejich chování a někdy i o pracovní výchovu. Dnešní vztahy se v mnoha rodinách uvolnily. Rodina u nás zajišťuje děti ekonomicky jako nikdy předtím, ale poklesla výchovná péče o ně. Děti je v průměrné rodině sice méně a péče tedy může být o to intenzivnější, ale oba rodiče bývají zaměstnaní a někdy se ve struktuře hodnot orientují na dokončení studia, postup v zaměstnání nebo cestování a nikoli na rozvoj dítěte. Současný trend dvoukariérového manželství se pak bezesporu bezprostředně promítá především v kvantitě i kvalitě společně stráveného času rodičů a dětí. Mimořádný význam rodiny vyplývá však i ze skutečnosti, že rodina je jednotkou odrážející různé a často důležité společenské problémy, jako je životní styl, bydlení, zaměstnanost. Do jejího prostředí se prakticky promítá ekonomický, společenský a kulturní život společnosti a vliv společnosti se tak uskutečňuje především prostřednictvím rodiny.<sup>14</sup>

- ***Vrstevnické prostředí***

Vztah k vrstevníkům tvoří jedinečný a důležitý kontext, v němž mohou dospívající dále budovat svou vlastní identitu. Obecně vzato zde existují čtyři funkce, které všechny významnou měrou přispívají k formování osobnosti:

- poskytování životních vzorů
- poskytování prostoru, kde mohou dospívající leccos zkoušet, komunikovat, porovnávat a stavět proti sobě
- poskytování prostoru, kde člověk může hodnotit sám sebe, kolikrát chce, aniž by byl nucen dojít k nějakému jednoznačnému závěru
- poskytování skupiny vnímavých posluchačů, před nimiž může člověk experimentovat s různými rolemi a postoji

Vzájemné vstřícné vztahy mezi dospívajícími mají v jejich dalším psychosociálním vývoji ještě větší význam. V tomto období mladí často hodnotí své vrstevníky, jejich projevy, chování i vzhled. Kamarádi poskytují podněty k dalšímu vývoji mladého člověka. Kvalitní příležitosti a odměna, kterou si dospívající od svých přátel vyslouží, může ukázat, zda se bude dál úspěšně vyvíjet až do dospělosti, nebo zda se vrátí do světa konfliktů

---

<sup>13</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 2008

<sup>14</sup> PAŘÍZEK, V. *Základy obecné pedagogiky*. Praha: Pedagogická fakulta UK, 1996. s. 30

infantilní povahy. Protože jsou vrstevníci pro dospívajícího tak emocionálně důležití, jsou v procesu dospívání ideálními pomocníky.<sup>15</sup>

- ***Lokální prostředí***

Lokální prostředí je vymezený prostor, ve kterém žije masa lidí, vyznačujících se společným způsobem života. V tomto prostředí probíhají všechny vztahy nebo větší část vztahů mezi osobami, které zde žijí. Lokální prostředí může představovat administrativní oblast, vesnice, malé město nebo čtvrť velkoměsta, ale s výrazně diferencovanými regionálními znaky. Mezi znaky lokálního prostředí patří malá rozloha, relativní izolace od okolí, bezprostřední kontakty všech členů společenství, založené na příbuzenství nebo sousedství, velká stejnorodost majetková, etnická a profesní, identita tradic, zvykových norem, víry a obyčejů. V současné době dochází k dezintegraci v lokálních prostředích vlivem industrializace, rozvoje dopravních prostředků, rozvoje technických prostředků šíření kultury. V lokálním prostředí vznikají sociální vztahy, případně zájmy, pro které se začalo používat pojmu sousedství. Sousedství se odlišuje od obce, která je širší společenskou jednotkou. Jen v případě velmi malého sídla může sousedství splývat s obcí. Podle německých výzkumů je sousedství vyrovnávajícím faktorem proti izolaci a anonymitě prostředí. Mezi sociální regulativy v lokálním prostředí patří mravy, zvyky, obyčeje, tradice, konvence i móda. Tyto působí na mládež ve vymezeném lokálním prostředí a nutí je různými prostředky a tlaky k obvyklému jednání a chování. Jde tedy o socializaci, uskutečňující se v lokálním prostředí v rodině i mimo rodinu.<sup>16</sup>

- ***Školní prostředí***

Nižší pracovní a kulturní intenzitou vnitřního rodinného života a s tím spojenými slabšími sociálními vztahy, v nichž dítě vyrůstá, vzniká především škole úkol zajistit spolu s celým obsahem vyučování i všestranný rozvoj dítěte. Činnosti dětských a mládežnických organizací jsou významné, ale absorbují jen část mládeže. Škola proto nemá jen naučit žáky předepsaným vědomostem a dovednostem, ale má jim poskytovat i výchovnou funkci (hodnoty, normy, vztahy...), neboť je také prostředím socializačním. Tuto funkci měla již dříve, ale narušením vztahů v části rodin je tato role naléhavější. Přitom škola na ni není dostatečně vybavena ani přípravou učitelů, ani rozvrhem vyučování, a nepočítá se s ní ani ve většině osnov jednotlivých vyučovacích předmětů. Organizací tříd, zařízením

---

<sup>15</sup>QUESNELL, M.D. *Co si myslíme, čemu věříme kdo jsme*. Praha: Academia. 2002. s. 25-26

<sup>16</sup>KLAPILOVÁ, S. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2001

i danými cíli je budována jako zařízení didaktické a nikoli pečovatelské. Škola provádí ucelené preventivní programy v rámci výuky i nad rámec výuky a začíná být viděna jako málem jediné prostředí schopné garantovat optimální či dokonce vědecky promyšlené působení na dítě, jež je v souladu se zájmy společnosti. Od socializačního působení školy se dnes očekává víc, než je reálné.<sup>17</sup>

Ve školním věku je pro školáka vedle rodiny ještě velmi důležitá školní třída, což je vlastně obdoba určité pracovní skupiny. Školní třída je skupina vrstevníků organizovaná k určitým výchovným a vzdělávacím cílům, které má jak formální, tak neformální stránky. Charakter a kvalita této sociální skupiny jsou velmi významné pro formování osobnosti všech jejích členů, a proto musí vychovatel nebo učitel pečlivě dbát na vznik a rozvoj těchto skupin, musí umět zasáhnout do jejich dynamiky a uvědomovat si míru odpovědnosti za jejich působení. Školní prostředí tvoří soubor životních, materiálních a sociálních podmínek. Jednou ze základních funkcí školy je funkce socializační. Tato spočívá ve vytváření rolí, které mají význam nejen ve školním prostředí, ale i ve veřejném životě mimo školu v profesní oblasti. Dítě si zde utváří samo o sobě určitý obraz, učí se pravidlům chování ve formálních a neformálních skupinách, vytváří si názory na jiné lidi a na základě nich se od některých rolí distancuje.<sup>18</sup>

Přístup ke škole jako výchovně-vzdělávací instituci znamená přisoudit škole odpovědnost za sociální učení, a to i v praktické úloze, aplikaci v reálných životních situacích. Základní princip aktivního sociálního učení spočívá především v tom, že každý jedinec si musí uvědomit své reálné „já“, neboť jinak u něj nemůže dojít k sebeakceptaci. Musí dokázat se sebou samým v různých situacích reálně kalkulovat, což znamená, že musí umět včas rozpoznat, kdy se dostává do své náročné životní situace, v níž obvykle selhává.<sup>19</sup>

Nedílnou součástí školní instituce je i přítomnost a samotná činnost dětí při výuce plavání. Vyučovací hodiny nejsou jenom o plavání, jako motorické dovednosti, ale také o spolupráci, komunikaci, pomoci atd. mezi dětmi a vyučujícími. Široké spektrum činností, které žáci vykonávají, může těm, kteří jsou v kolektivu podceňováni a dostávají se na okraj třídy (jako skupiny), v určitém směru pomoci. Například žák, který nevykuká v matematice či jiných předmětech a má v třídní hierarchii nízké postavení, může být vynikajícím plavcem a touto svojí dovedností může ostatní překvapit a ti ho ve své skupině lépe ocení.

---

<sup>17</sup> MATOUŠEK, O. KROFTOVÁ, A. *Mládež a delikvence*. Praha: Portál, 2005

<sup>18</sup> KLAPILOVÁ, S. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2001. s.

39

<sup>19</sup> JŮVA, V. *Základy pedagogiky*. Brno: Paido, 2001

Skutečnost, že má u spolužáků určitou úctu, má potom vliv na jeho sebevědomí a snáze se zařadí do činností ve školní třídě.

## 1.2 Psychodynamické teorie vývoje osobnosti

### 1.2.1 Teorie vývoje osobnosti Sigmunda Freuda

Patří mezi historicky první ucelené koncepce duševního vývoje člověka. Jako nedílná součást psychoanalýzy je rovněž považována za velmi vlivnou, a to jednak přímo, jednak jako východisko a inspirace pro postulování dalších, tzv. psychodynamických teorií.

S jistou nadsázkou lze říci, že Freud „*znovuobjevil*“ důležitost vývojového hlediska pro psychologii. V době svého vzniku, na přelomu 19. a 20. století vyvolala jeho teorie bouřlivé diskuse i jednoznačné odmítání a i dnešnímu čtenáři se může jevit jako obtížně srozumitelná, vykonstruovaná, či redukcionistická – především díky neobvyklé, specifické terminologii, jíž využívá.<sup>20</sup>

Freud rozdělil vývoj jedince do pěti fází:

1. **Orální fáze** - časově odpovídá kojeneckému období. Zdrojem slasti jsou ústa, jimiž kojeneček přijímá potravu, ale i poznává svět, udržuje kontakt s matkou i předměty kolem sebe.
2. **Anální fáze** - kromě vztahu k objektu se utváří i vztah k sobě samému, vlastní činnosti a jejím výsledkům. Konkurojí motivy retence (zadržení) a expulze (vypuzení) nejen ve vztahu k vlastním exkrementům. Tvoří se schopnost ovládnutí, kontroly i sebekontroly, vznikají počátky etického a estetického citění – začíná se utvářet (velmi schematické) Superego – ze začátku je prostým odrazem vlivu dospělých, postupně se automatizuje.
3. **Falická fáze** - v ní se dítě osamostatňuje, zabývá se fantaziemi vlastních schopností, síly, vlivu.
4. **Latentní fáze** - tomuto období mezi šestým rokem a nástupem puberty nepřikládá Freud velkou pozornost, neboť podle něj nedochází k manifestnímu vývoji libida – jakoby na jistou dobu zcela ustával. Matějček a Dytrych uvádějí, že ve světle dnešních psychologických poznatků je právě tato fáze mimořádně významným obdobím právě z hlediska rodinných vztahů. U dětí se objevuje

---

<sup>20</sup> PSYCHOWEB.CZ. *Svět psychologie*. [online], [cit. 2010-08-10]. Dostupné z: <http://www.psychoweb.cz/psychologie/pudy-eros-a-thanatos--parapraxe--struktturni-model/>



jednak tzv. instinktivní rodičovské chování vůči malému dítěti, jednak dochází k identifikaci s životní rolí podle pohlaví<sup>21</sup>.

5. **Genitální fáze** - je z hlediska vývoje libida terminální, nejvyšší. Odpovídající genitální charakter má osobnost, která plně vyřešila svůj oidipovský komplex, propracovala pregenitální ambivalenci a na rozdíl od falického charakteru přikládá objektu a jeho uspokojení váhu jako uspokojení vlastnímu.<sup>22</sup>

### 1.2.2 Teorie psychického vývoje C.G.Junga

C.G.Jung chápal psychický vývoj jinak než Freud, i když z jeho teorie vycházel. Základ osobnosti, který se v průběhu života rozvíjí, považoval za vrozený, nevědomý a univerzální. Vývoj osobnosti pojímá volněji než Freud, neodděluje jej do specifických vývojových fází. V ontogenetickém vývoji je dle jeho názoru primární nevědomí, vědomí se rozvíjí postupně a ovlivňují je i podněty přicházející z nevědomí. V oblasti nevědomí, na rozdíl od Freuda, rozlišuje kolektivní a individuální složku. Kolektivní nevědomí je všem lidem společné a je v něm obsažena veškerá zkušenost lidstva, která je uložena ve formě archetypů. Individuální nevědomí zahrnuje osobnostní zkušenost jedince. Psychický vývoj chápe Jung jako proces individuace, zaměřený na vyjádření a rozvoj vlastní jedinečnosti, na hledání smysluplnosti vlastního života.<sup>23</sup>

### 1.2.3 Teorie psychosociálního vývoje osobnosti E. H. Eriksona

Erikson zastával myšlenku, že lidé se vyvíjejí v průběhu určitých období, ale nepodceňoval vliv společenské atmosféry na osobní vývoj člověka. Jeho teorie se zabývá nejen individuálním pubescentem, ale i prostředím, v němž se pohybuje a vyrůstá.<sup>24</sup> Erikson vychází z psychoanalytického učení, které ovšem ve značné míře modifikuje. Navrhl a popsal osm vývojových stádií, z nichž každé je charakterizováno nějakým typem konfliktů: přechod z fáze do fáze často provází krize; vyřešení krize a konfliktu přináší pro ego člověka růst, novou sílu, *mohutnost* – (virtue – též ctnost).

Pokud ovšem konflikt vyřešen není, jedinec opouští stadium s pocitem méněcennosti a jeho další vývoj může stagnovat. Paralela s vývojovým modelem

---

<sup>21</sup> MATĚJČEK, Z. DYTRYCH. Z. *Krizové situace očima dítěte*. Praha: Grada, 2002, 127 s. ISBN 80-247-0392-7

<sup>22</sup> KOHOUTEK, R. *Vývojová psychologie*. Brno, 2003.

<sup>23</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum. 2008

<sup>24</sup> QUESNELL, M.D. *Co si myslíme, čemu věříme kdo jsme*. Praha: Academia. s. 19

Freudovým je zřejmá; Eriksonův model však pokrývá celou životní dráhu – spojuje tedy v sobě důraz na ranou zkušenost s respektováním specifík ostatních úseků životní dráhy:

- 1. Důvěra proti nedůvěře** - dítě se rodí prakticky bezmocné, přinejmenším závislé a navíc i s nezralou úrovní vlastní homeostázy, smyslově si během prodlužujícího se bdění osvojuje pocit známosti, který souvisí s pocitem libým, lidé okolo (především matka) o něj pečují.
- 2. Autonomie proti studu a pochybám** - Erikson reflektuje v tomto období zvýšenou potřebu citlivého přístupu rodičů – k tomu, aby se člověk cítil autonomně, musí se cítit i bezpečně; pokud se mu autonomie „nevyplácí“ – vede např. k tomu, co dítě vnímá jako trest nebo odloučení, vzniká stud – podle Eriksona „*vztek obrácený k sobě samému*“.
- 3. Iniciativa proti vině** - V tomto období dítě samostatně zintenzivňuje svoje aktivity, objevuje svoje tělo, experimentuje, plánuje; také se učí identifikací s dospělými tvory, především rodičem stejného pohlaví. Přílišná snaha o úspěch může vyvolat pocity viny – zvláště, když jsou přitom přehlíženy potřeby druhých lidí; nezdar vede často k rezignaci, vině úzkosti.
- 4. Snaživost proti méněcennosti** - v tomto období každá kultura děti jinak „školí“ – u nás se kryje s docházkou do základní školy. Dítě něco vyrábí, přijímá neosobní principy, nepohybuje se už tolik ve světě představ a hry, ale – protože už by mělo mít cit pro účelnost – věnuje se více úkolům a rozvíjení dovedností (kde mezi významné dovednosti patří i výuka plavání). Tehdy je ohroženo pocitem nedostatečnosti a méněcennosti, zoufá si nad svým vybavením, pokládá se za odsouzeného k prostřednosti; toto stádium je ale velmi důležité tím, že v něm člověk získává vztah k práci a ke spolupráci.
- 5. Identita proti konfuzi rolí** - zatímco stádium předchozí je z vývojového hlediska poměrně klidným, v této fázi je vývoj velice bouřlivý – a to jak fyzický, tak psychický i sociální, což klade zvýšené nároky na psychické zpracovávání. V žádném stádiu životního cyklu nejsou si tak těsně blízké příslib objevení sebe samého a hrozba ztráty sebe samého. Člověk stojí na prahu životní dráhy, sumarizuje předchozí i hledí do budoucnosti. Často probíhají i velmi silné krize identity – různé rozlady, deprese, obavy...
- 6. Intimita proti izolaci** - mladší dospělost má být obdobím spojení vytvořené identity s identitou druhého, ovšem beze strachu, že se v tomto spojení vlastní

identita rozpustí. Intimní vztahy navazuje člověk i v období hledání identity, často se právě přes identifikaci s druhým k vlastní identitě dopracovává.

7. **Generativa proti stagnaci** - generativa je v první řadě zájem o plození a vedení příští generace, ačkoliv jsou jedinci, kteří pro neštěstí nebo proto, že mají speciální a opravdové nadání v jiných směrech, nevyužijí tohoto pudu pro své vlastní potomstvo.
8. **Integrita proti zoufalství** - v poslední fázi jde o vyrovnání se s bilancí vlastního života i s faktem smrti; podle Eriksona o pochopení řádu věcí, o jakousi moudrost, i o shrnutí všech předchozích stadií - co do míry jejich zvládnutí i co do zpětného hodnocení.<sup>25</sup>

### 1.2.4 Teorie kognitivního vývoje J. Piageta

Tato teorie představuje základ, z něhož vycházejí i novější teorie. Základem kognitivního vývoje je proces adaptace a organizace. Každý jedinec má schopnost přizpůsobit se požadavkům okolí a zde získané dílčí poznatky či způsoby poznávání integrovat do koherentnějšího komplexního systému. Kognitivní vývoj probíhá plynule i ve skocích, podle toho, jak se mění způsob dětského poznávání a uvažování. Z vývojového hlediska jsou důležité procesy asimilace, akomodace udržení, resp. znovudosažení rovnováhy. Piaget rozdělil kognitivní vývoj do pěti fází:

1. **Fáze senzomotorické inteligence** - jde o období primárního vývoje poznávacích procesů, její označení vyplývá ze skutečnosti, že poznávání malého dítěte je závislé na smyslovém vnímání a motorických dovednostech, tj. manipulaci s poznávanými objekty. Poznávání a učení probíhá na úrovni konkrétního kontaktu s reálným světem, v časovém úseku současnosti.
2. **Fáze symbolického a předpojmového myšlení** - dítě přestává být ve svém poznávání omezeno jen na aktuálně vnímané a manipulované objekty. Už si dovede představit nějaký objekt nebo činnost a její výsledky, aniž by ji muselo skutečně provádět. Procesy směřující k poznávání mohou probíhat jen v mysli, např. na úrovni představ či slovních označení. Dítě tohoto věku už ví, že různé symboly mohou představovat nějaký objekt nebo činnost. Rozvoj symbolického myšlení je spojen s rozvojem řeči.

---

<sup>25</sup> KOHOUTEK, R. *Vývojová psychologie*. Brno, 2003.

3. **Fáze názorného, intuitivního myšlení** - názorné a intuitivní poznávání předškolních dětí je ještě málo flexibilní, nepřesné a prelogické. Dětské uvažování je egocentrické a ulpívající na zjevné podobě světa.
4. **Fáze konkrétních logických operací** - v období nástupu do školy začínají děti uvažovat jiným způsobem než dřív, pro konkrétní logické myšlení je charakteristické respektování základních zákonů logiky a vázanost na konkrétní skutečnost. Myšlení na této úrovni operuje s představami nebo symboly, které mají jednoznačný, konkrétní obsah.
5. **Fáze formálních logických operací** - vývoj poznávacích procesů se projevuje dalším uvolněním v návaznosti na konkrétní realitu. Dospívající jsou schopni uvažovat i hypoteticky, nezávisle na konkrétním vymezení problému, o různých možnostech, dokonce i o těch, které reálně neexistují. Dospívání je typickou potřebou a schopností uvažovat abstraktně, o tom, co by mohlo nebo mělo být.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 2008

## 2 Výuka plavání v kontextu historie a současnosti

### 2.1 Historie výuky plavání

Největšího rozmachu dosáhla tělesná výchova ve starém Řecku. Na rozdíl od Sparty, v demokratických Athénách vykonával stát jen kontrolní dozor nad výchovou mládeže. Od sedmi let dívky zůstávaly doma, hoši však docházeli do soukromých začátečních (nižších) škol, kde se cvičili v domácích pracích, ve zpěvu a v tanci. Učilo se čtení a psaní. Od 13 let se hoši cvičili v palaistrách pod dozorem cvičitele na volném prostranství, a to v základních disciplínách pětiboje; zápolení, běh, skok, hod diskem a kopím. Velký důraz byl kladen i na plavání. Plavat se učily i dívky<sup>27</sup>.

Plavání mělo velký podíl v tělesné přípravě řeckého vojáka. Významnou úlohu v námořních bitvách měla skupina speciálně vycvičených plavců, jejichž úkolem bylo přiblížit se pod vodou k nepřátelským lodím a tam způsobit paniku ještě před zahájením bojů. Řecký způsob výchovy vojáka se později přenesl i do Říma. Na Martově poli na březích Tibery se učili vojáci plavat v šatech i ve zbroji. Poslední část římské epochy je charakterizována úpadkem tělesné výchovy. Místo zdravého soutěžení nastoupila éra zápasů gladiátorů, které obvykle končily smrtí jednoho ze zápasníků. Obdobou gladiátorských zápasů ve vodě byly tzv. naumachie, při kterých se snažil jeden zápasník utopit druhého. Feudální společnost dovršila úpadek tělesné výchovy. Zásahu na tom měla křesťanská ideologie, která zakazovala jakoukoli péči o tělo. Teprve humanismus přinesl určité uvolnění od církevní upjatosti. Roku 1538 vydal Švýcar Mikuláš Wynmann z Ingolstadtu první učebnici plavání<sup>28</sup>.

Historický vývoj na našem území je poněkud odlišný 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

---

<sup>27</sup> LISOVÝ, I., PROCHÁZKA, M: *Minerva, bohyně moudrosti*. Mělník: Orgabo, 1999

<sup>28</sup> Plavání – historie. <http://www.sportovni.net/plav/historie/>

a zvítězilo nad překvapeným nepřítelem. Jinak 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<sup>29</sup>.

## **2.2 Výuka plavání jako součást tělesné výchovy na ZŠ**

Koncem 19. století byl tělocvik povinně zaveden nejdříve na školy nižšího stupně a později i na gymnázia. I ministerstvo školství přálo tělesné výchově a za vhodné k rozvíjení tělesné výchovy označilo mimo jiné i plavání. Počátkem 20. století se na školách začalo plavání vyučovat v širším měřítku. K dalšímu rozvoji plavání došlo před válkou především na středních školách. Na vysokých školách bylo plavání fakticky zavedeno až po válce v roce 1948-1949.<sup>30</sup>

Plavecká výuka žáků ZŠ je v ČR organizována od konce 60. let. Dříve se týkala jen několika desítek tisíc dětí, postupně se však stala součástí povinné Tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ, 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 negramotnost mladších ročníků a zachránila tak nespočetné množství lidských životů. Vždyť vždy, když jde dítě k vodě a neumí plavat, jde mu o život. Během poslední doby při změnách legislativy v našem školství byla pro plaveckou výuku vytvořena i potřebná legislativa.

Od 1. září 2007 se učí na našich školách podle nového RVP ZV, který jednotlivé školy zpracovaly do svého Školního vzdělávacího programu. RVP v části Člověk a zdraví přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví, s nimiž se žáci mají seznamovat, učit se je využívat a aplikovat ve svém životě. Žáci mají poznat různá nebezpečí, která ohrožují zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojit si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví a získání potřebné míry odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Vzdělávací obor Tělesná výchova, jako součást komplexního vzdělávání žáků v problematice zdraví, směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání má řadit do denního režimu našich žáků pohybové činnosti

---

<sup>29</sup> Plavání na území ČR. <http://schwimmen.blog.cz/0704/plavani-na-uzemi-cr>

<sup>30</sup> PUŠ, J. *Plavání*. Praha: Asociace plaveckých škol. 1996. s. 6

pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro podporu zdraví a ochranu života. Školám se doporučuje vyrovnávat určitý pohybový deficit, který u žáků vzniká v dnešní počítačové době. Základní vzdělávání tak reaguje na poznatky lékařů, že zdravotních oslabení v celé populaci přibývá. Naši pediatři nás upozorňují na to, že takřka 50% žáků je nějakým způsobem zdravotně postiženo. Jednoznačně nejlepším způsobem odstranění těchto problémů a zároveň tolik potřebnou prevencí je pohybová aktivita. Nejzdravější pohybovou aktivitou, která má pro děti největší význam, je právě pravidelné plavání. Aby děti mohly tuto nejzdravější pohybovou aktivitu provozovat, musí se naučit plavat. Rámcový vzdělávací program v části Člověk a zdraví jednoznačně ukládá školám při tvorbě Školních vzdělávacích programů, vytvářet podmínky pro zdravý způsob života a péči o zdraví.<sup>31</sup>

Pro výuku plavání je rozhodující v části C vzdělávací oblast 5.8. - Člověk a zdraví a vzdělávací obor Tělesná výchova. Jednou ze základních priorit vzdělávací oblasti Člověk a zdraví je vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Ochrana zdraví a aktivní ovlivňování zdraví je jednou ze základních priorit základního vzdělávání. Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru 5.8.2 Tělesná výchova - v činnostech, které ovlivňují úroveň pohybových dovedností na 1. stupni ZŠ, je uvedený povinný obsah výuky plavání. Z tohoto vyplývá, že výuka plavání žáků základních škol se stává účinností nového školského zákona povinnou součástí základního vzdělávání. To, k čemu po desetiletí směřoval vývoj, se stává skutečností. Základní školy, plavecké školy a poskytovatelé výuky plavání mají právní normy, které vytváří legislativní rámec výuky plavání žáků základních škol. V činnostech pro 1. stupeň je zařazeno plavání, konkrétně základní plavecká výuka, která obsahuje poznatky z *"hygieny plavání, adaptaci na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob, prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu"*. Na 2. stupni je plavání zařazeno podle podmínek školy, přičemž by měla proběhnout zdokonalovací plavecká výuka zaměřená na osvojení *"dalších plaveckých dovedností, dalšího plaveckého způsobu, dovedností záchranného a branného plavání, prvků zdravotního plavání a plaveckých sportů a na rozvoj plavecké vytrvalosti"*. Tomuto zařazení odpovídá i současná praxe – žáci 1. stupně základních škol se zpravidla zúčastňují

---

<sup>31</sup> PUŠ, J. *K výuce plavání na základních školách*. [online], [cit. 2010-08-25]. Dostupné z: <http://www.asocplavskol.eu/novinky.php>

plavecké výuky ve dvou ročnících, žáci 2. stupně mají plaveckou výuku jen výjimečně v závislosti na nadšení ředitele a učitelů tělesné výchovy konkrétní školy.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> ROZTOČIL, T., STLOUKALOVÁ, B. *Plavání v Rámcových vzdělávacích programech*. Hradec Králové: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta HK, [online], [cit. 2010-07-10]. Dostupné z: <http://lide.uhk.cz/pdf/ucitel/stloubr1/>



## **3 Didaktika plavání**

### **3.1 Úvod do didaktiky plavání**

#### ***Cíle tělesné výchovy ve škole***

- prožitek z pohybu, komunikace s druhými, zdraví člověka, pohyb součástí každého dne, celková kultivace člověka
- rozvoj nejen tělesné stránky, ale i duševní a sociální
- výchova ke správnému dennímu režimu s pravidelnou pohybovou aktivitou

#### ***Význam plavání***

- může být bez většího rizika provozováno celý život
- miminkům významně podněcuje psychomotorický vývoj
- prostředek integrace dětí s tělesným, smyslovým nebo mentálním postižením
- prevence civilizačních onemocnění, regenerace, rekreační pohybová aktivita
- rehabilitace a léčebné metody

#### ***Didaktika tělesné výchovy***

- opírá se o poznatky pedagogiky a psychologie
- přináší přehled forem a metod použitelných v tělesné výchově
- řeší problém interakce mezi dětmi a učitelem
- předkládá metodické rady pro nácvik pohybových dovedností
- členění se dle typu TV (školní, mimoškolní,...), dle věku dítěte (mladšího školního věku,...) a dle jednotlivých disciplín<sup>33</sup>

### **3.2 Přehled historického vývoje výuky plavání**

#### **Samouci**

- individuální snahy, které byly různorodě motivovány (přežití, příležitost, zvědavost, snaha zkoušet nepoznané)
- v pravěku a starověku bylo plavání základní pohybovou dovedností
- snaha o napodobení zvířecích pohybů

---

<sup>33</sup> Didaktika plavání. [online], [cit. 2010-08-10]. Dostupné z: <http://crossroad.over.cz/soubory/tdplav.doc>

### **Metoda individuální, povrchová, metoda bidla**

- zavedena v německé armádě na počátku 19. století
- metodu bidla zavedl Guts-Muts, který uvádí tři složky nácviku – seznamování s vodou, nácvik na suchu (plavecká koza) a nácvik ve vodě (zavěšení v pase)
- metodu bidla rozvinul Ernest von Pfuel - typický německý dril, ignoroval seznámení s vodou, byly sestrojovány absurdní „učicí stroje“
- u nás metoda bidla převládala ještě ve 20. letech 20. století
- v této době o výuce plavání píše - Schwabe, Staněk a Novák, Wierdemann
- celkové hodnocení - zaměření pouze na prsa, na 1 neplavce připadal 1 instruktor, opomíjení psychické stránky výuky plavání, důraz na mechanický nácvik, nedostatečná adaptace na vodní prostředí, pohyby postrádaly plynulost a rytmus (počítalo se)

### **Metoda nadlehčení**

- pochází snad již se starověku (obrázky lidí plavajících na měchu ze zvířecí kůže)
- využití plaveckých kruhů, rukávků, ježka, kroužků, plaveckých vest, což výuku plaveckých pohybů spíše ztěžuje
- celkové zhodnocení - vyšší aktivita plavce, zařazení etapy seznámení s vodou, neosvojení správné plavecké polohy díky nadlehčení, chybí správné plavecké dýchání

### **Současné pojetí výuky plavání**

Vychází z kolektivní metody, klade důraz na důkladné seznámení s vodou, adaptace na vodní prostředí, rozumné využití nadlehčovacích pomůcek, maximální efektivita výcviku. Cílem takto pojaté výuky plavání je aktivní plavec, což je plavec, který je plně adaptován na vodní prostředí, umí se ve vodě pohybovat různými plaveckými způsoby, i za ztížených podmínek, v případě ohrožení je schopen pomoci druhým.

### **Shrnutí**

- od univerzálních metod k diferencovaným (věk, vztah k vodě, individuální tempo učení)
- od individuálních metod ke kolektivním
- od stylizovaného pohybu k přirozenému
- od schematického, rozfázovaného pohybu k pohybu ucelenému a plynulému
- od učebního postupu opakování pohybu a drilu k soustředěnému a zdůvodněnému nácviku

- od formální role učitele k jeho vedoucí úloze – dnes se zdůrazňuje aktivní úloha neplavce, přičemž učitel přechází spíše k řízení procesu (poradní role)<sup>34</sup>

### 3.3 Organizační formy výuky plavání

Základní organizační formou je v plavecké výuce „vyučovací hodina“. Tato se udržela ve školní praxi od dob Komenského po dnešek, což svědčí o její funkčnosti. Její zavedení souviselo s demokratizací vzdělání a s převratnými změnami v obsahu výuky, ale i se zřeteli ekonomickými. Všechny tyto důvody platí pro zachování vyučovací hodiny jako základní výukové jednotky i dnes, jen je navíc zvýrazněno hledisko plánovitosti a řízení výchovně vzdělávacího procesu.<sup>35</sup>

- její délka bývá 45 minut (někdy i 60 minut) – žáci základních škol většinou absolvují 2 vyučovací hodiny v jedné lekci
- v rámci povinné TV je počet vyučovacích hodin stanoven na 20 v každém ze dvou po sobě následujících ročníků<sup>36</sup>

#### Části vyučovací hodiny

- úvodní - nástup, kontrola hygienických požadavků, prezentace, seznámení s cílem a programem hodiny, motivace, organizační pokyny (bezpečnost), dynamické rozcvičení na suchu, protahovací a uvolňovací cvičení
- průpravná - rozplavání ve vodě, hry ve vodě, skoky a pády, plavecká průprava, prvkové plavání (nohy, paže), průpravná cvičení pro hlavní část, herní činnosti zaměřené na jednotlivé plavecké pohybové dovednosti
- hlavní - plnění didaktických cílů, obsah vyplývá z osnov tělesné a sportovní výchovy – rozvoj pohybových schopností a osvojování pohybových dovedností
- závěrečná - skoky, pády, vodní pólo, zklidnění organismu, nástup, zhodnocení, nástin činnosti v další hodině

<sup>34</sup> Didaktika plavání. [online], [cit. 2010-08-10]. Dostupné z:

<http://crossroad.over.cz/soubory/tdplav.doc>

<sup>35</sup> MAŇÁK, J. *Nárys didaktiky*. Brno: Masarykova univerzita, 2002. ISBN 80-2103123-9, s. 46

<sup>36</sup> ROZTOČIL, T., STLOUKALOVÁ, B. *Plavání v Rámcových vzdělávacích programech*. Hradec Králové: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta HK, [online], [cit. 2010-07-10]. Dostupné z: <http://lide.uhk.cz/pdf/ucitel/stloub1/Plav>

### **3.4 Zásady a principy didaktiky ve výuce plavání**

Konkrétní předpoklady pro splnění cílů plavecké výuky – požadavky na vyučovací proces, jejichž dodržování přímo ovlivňuje jeho efektivitu.

#### **Zásada názornosti**

Je důležitá pro jakékoli motorické učení – vytvoření konkrétní představy toho, co se budou žáci učit. Nejdůležitější je ukázka provedená přímo učitelem (využívá se předvedení daného úkolu jiným žákem, video a obrázky)

- nutno vytvořit nejvhodnější poměr smyslového a logického poznání
- názorné vyučování umožňuje využití zkušeností žáků
- názornost nesmí být cílem, ale prostředkem

#### **Zásada přiměřenosti**

- zohlednění individuálních a věkových zvláštností dítěte
- dbát na rozdíly v přístupu k vodnímu prostředí

#### **Zásada aktivity**

Žáci musí mít k učení kladný vztah. Je nutné, aby se učili s porozuměním, uvědoměle, aby to bylo jejich přání, touha a zájem. Učitel by měl záměrně vytvářet problémové situace a vést žáky k objevování problémů a k racionálnímu myšlení. Je třeba, aby žáci aktivně přistupovali k hodinám a učitel aby kontroloval dosažené výsledky a společně odstraňovali nedostatky. Stimulujícími prostředky zvyšování aktivity jsou pochvala a adekvátní zpětná vazba.

#### **Zásada soustavnosti**

Pravidelné a systematické procvičování postupně získaných dovedností. Postupujeme od jednoduchému ke složitému, od známého k neznámému. Nové poznatky se musí opírat o předchozí a musí tvořit základnu pro následující. Žáci si musí osvojovat dovednosti v ucelené soustavě - v logickém systému. Systematický musí být obsah i didaktický postup.

- obsah - výběr a uspořádání učiva, vzájemné vztahy
- didaktický postup - volba vhodných metod, forem a prostředků

#### **Zásada trvalosti**

Na naučení se plavání je potřebné určité časové období, jehož délka je u každého jednotlivce individuální. Osvojené dovednosti v plavání musí být trvale zapamatovány (trvalé osvojení). Zásada trvalosti je spolehlivě splněna, dodržuje-li učitel všechny ostatní

didaktické zásady. Nezapomenout na rčení : „*Repeticio mater studiorum est*“ tj. „Opakování - matka moudrosti“. <sup>37</sup>

### 3.5 Vyučovací metody

Ve výuce plavání se (tak jako v jiném vyučovacím procesu) uplatňují různé vyučovací metody souběžně a ve vzájemném propojení. Nejsou vzájemně od sebe odděleny. Metody se mohou v průběhu vyučovací hodiny měnit, několikrát vystřídat. O nejvhodnějších metodách se učitel rozhoduje již při promýšlení a plánování vyučování. Výchozím bodem je cíl vyučovací jednotky, charakter obsahu učiva a jeho analýza. <sup>38</sup> Mezi charakteristiky vyučovacích metod při výuce plavání patří:

- záměrné a plánovité uspořádání učiva, činností učitele a žáků, zvolené se záměrem splnit co nejúčinněji stanovený cíl didaktického procesu
- volba výukových metod závisí na stylu učení žáků i na stylu vyučování učitelů

Úkolem současné školy je podle RVP podněcování žáků k samostatnému učení, což má vést postupně k tomu, že žák bude sám řídit proces vlastního učení. Metody, které podporují tento trend nazýváme alternativními – vycházejí z některých obecných zásad:

- důraz na aktivitu žáků
- důraz na citovou složku učení, na prožitek spojený s učením
- uplatnění vědomostí a dovedností v praxi
- seznámení s různými způsoby učení (návčik a procvičování dovedností, rozvoj kondice, měření a hodnocení dovedností a kondice)
- spolupráce mezi žáky
- samostatné vytyčení cílů

#### Motivace

Motivace se vymezuje jako souhrn činitelů, které podněcují, orientují a udržují chování člověka (V. Hrabal, F. Man, I. Pavelková 1985). Motivace je jednak prostředkem zvyšování efektivity učební činnosti žáků ve výuce, jedna však i cílem výchovně vzdělávacího působení školy při rozvoji motivační sféry žáků. Motivace chování může vycházet jednak převážně z vnitřních pohnutek (prostřednictvím potřeb), jednak převážně z vnějších pohnutek (incentivů). <sup>39</sup>

<sup>37</sup> Didaktické zásady. <http://www.infogram.cz/article.do?articleId=1613>

<sup>38</sup> SKALKOVÁ, J. *Obecná didaktika*. Praha: Grada, 2007, 328 s. ISBN 978-80-247-1821-7, s. 185

<sup>39</sup> MAŇÁK, J. *Nárys didaktiky*. Brno: Masarykova univerzita, 2002. 104 s., ISBN 80-2103123-9, s. 27

## **Expozice - Instrukce**

Vztahuje se k nové činnosti – učitel prostřednictvím instrukce vytyčuje cíl, popisuje novou činnost, udává takt a rytmus cvičení, upozorňuje na klíčová místa a rizika, organizuje danou činnost. Později se zařadí i poučení o významu cvičení. Slovník a stylistika instrukcí musí odpovídat vyspělosti žáků.

## **Expozice – Ukázka**

Čím mladší děti, tím důležitější je správná ukázka – nejlépe samotným učitelem, popřípadě žákem. Zvláštní formou ukázky je vedený pohyb, kdy např. učitel vede žákovy nohy při nácviku prsových nohou.<sup>40</sup>

## **Fixace**

Tato fáze plní specificky pedagogické cíle, neboť sleduje upevňování osvojených vědomostí a dovedností, což je ve výuce na rozdíl od živelného poznávání naprosto nezbytné. Zvláštní zřetel je nutno věnovat dovednostem, protože dovednosti vznikají i v procesu opakování. Fixační fáze zahrnuje i návraty k prvotně osvojenému učivu, to se však nemůže dít mechanicky, nýbrž v promyšlené soustavě jednotlivých úkonů, řešení, zobecňujících momentů apod.

Fixační fáze se nejčastěji realizuje formou opakování a cvičení. Ovšem aspekt trvalosti vědomostí a dovedností by měl postupovat celým průběhem osvojovacího procesu, všemi jeho fázemi, protože první pochopení učiva žáky je jen začátkem procesu dosahování výchovně vzdělávacích cílů. Bezpodmínečná nutnost systematické fixace je dána tím, že učiva je mnoho a že už osvojené učivo je stále z paměti vytlačováno novým. Proto je tak důležité učit žáky vidět souvislosti, logickou návaznost jednotlivých poznatků a učit je vytvářet z osvojovaných faktů struktury. Opakování jako základní forma fixace neznamena stereotypní reprodukci obsahů nebo úkonů, ale představuje jakousi hierarchii návratů k již poznanému vždy na jiné úrovni.<sup>41</sup>

## **Kontrola a diagnostika**

- vstupní – informace o dítěti, o stupni jeho rozvoje a jeho předpokladech
- průběžná – korigování vyučovacího procesu, reakce na aktuální situaci
- konečná – hodnocení průběhu jednotky či určitého období, další příprava
  - nestandardizovaná – vychází z praxe, učitel si ji vytváří podle sebe

---

<sup>40</sup> Didaktika plavání. [online], [cit. 2010-08-10]. Dostupné z: <http://crossroad.over.cz/soubory/tdplav.doc>

<sup>41</sup> MAŇÁK, J. *Nárys didaktiky*. Brno: Masarykova univerzita, 2002. 104 s., ISBN 80-2103123-9, s. 29-30.

- standardizovaná – jsou to tzv. motorické testy
- žáky hodnotíme slovně, časem, bodově, známkou,...
- ukázka motorických testů:
  - plavání po dobu 5 minut – žáci plavou volitelným způsobem po stanovenou dobu – zjišťujeme uplavanou vzdálenost vyjádřenou v metrech
  - 100 m volitelným způsobem – plavou nejméně 2 žáci současně, startují z bloků, volí si libovolný plavecký styl, nesmějí ho po celou dobu plavání změnit, není dovoleno zastavit se na obrátce či se odrážet ode dna – testuje se pouze jednou
  - 50 m na minimální počet temp – startuje se z vody, čím menší počet temp, tím větší účinnost

### **3.6 Didaktické styly a jejich uplatnění ve výuce plavání**

Vyjadřují různou úroveň vztahu „učitel-žák“. V širším slova smyslu to je způsob výuky učitele, v užším slova smyslu pak soubor uplatňovaných výukových metod. Působí zde řada vnějších a vnitřních faktorů – věk žáků, podmínky školy. Aktivita učitele by se měla vyvíjet od dominantního postavení k integraci.

#### **Příkazový**

- veškerá rozhodnutí dělá učitel sám
- žák plní příkazy a požadavky – musí se přizpůsobit
- volíme ho při počáteční fázi motorického učení u nejmenších
- dále se ho snažíme využívat co nejméně, protože omezuje samostatnost a tvořivost

#### **Praktický, úkolový**

- učitel některá svá rozhodnutí přenáší na žáka – tempo, organizace prostoru
- žák plní zadané úkoly, ale rozhoduje o okolnostech cvičení
- volíme ho, abychom zohlednili individuální rozdíly mezi dětmi
- získáme také více času na pozorování, opravování i zpětnou vazbu

#### **Reciproční, se vzájemným hodnocením**

- učitel více než se cvičícím žákem pracuje s pozorovatelem – učí ho dívat se a hodnotit pohybové kvality
- žák vstupuje do role učitele – jedna polovina žáků cvičí, druhá hodnotí za pomoci učitele (např. když máme pro nácvik málo prostoru)

### **Se sebehodnocením**

- učitel zadá úkol a poskytne žákovi rady k jeho splnění – žák ho plní a snaží se uvědomit si co se mu povedlo a co nepovedlo (učí se hodnotit sám sebe)
- využití spíše u starších dětí

### **S nabídkou**

- učitel pozoruje a poskytuje rady – úkol i jeho obtížnost si volí žák
- velmi náročné na organizaci
- využíváme ho tam, kde se objevují výrazné rozdíly mezi počátečními dovednostmi dětí

### **S řízeným objevováním**

- učitel vhodně volí učivo, na které se musí důkladně připravit – postupné kroky a naváděcí otázky, které žáka přivedou k řešení úkolu
- otázky žáka aktivizují a motivují k hledání nových řešení

### **Se samostatným objevováním**

- učitel předkládá náměty pro činnost - dítě hledá řešení zcela samo
- u šikovnějších či starších dětí<sup>42</sup>

## **3.7 Organizační formy vyučování**

### **Skupinové vyučování**

Skupinové vyučování využívá sociální vztahy mezi žáky jako nedílné aspekty reálné výchovně vzdělávací situace. Umožňuje vytvářet interaktivní situace a tak podporovat příznivou atmosféru pro učení žáků. To znamená, že učitel už nemyslí pouze v kategorii dvojice učitel – žák. Myslí sociálněpsychologicky a sociálněpedagogicky, tj. uvědomuje si z těchto hledisek nové dimenze vyučovacího procesu a vyvozuje z toho důsledky i pro svou činnost. Skupinovým vyučováním chápeme takovou organizační formu, kdy se vytvářejí malé skupiny žáků (3 až 5ti členné), které spolupracují při řešení společného úkolu. Tyto skupiny jsou sociálním útvarům. Mezi jeho členy se rozvíjejí sociální interakce. Chování jednotlivce je v něm řízeno jak společným cílem, tak i chováním členů skupiny. V praxi jsou žáci rozděleni do skupin a cvičí buď ve družstvech či na stanovištích (učitel dozoruje u nejobtížnějšího stanoviště).<sup>43</sup>

- plus - nejsou prostoje, větší možnost individuálního přístupu
- mínus - chybí soustavný přehled o žácích

---

<sup>42</sup> Didaktika plavání. [online], [cit. 2010-08-10]. Dostupné z: <http://crossroad.over.cz/soubory/tdplav.doc>

<sup>43</sup> MAŇÁK, J. *Nárys didaktiky*. Brno: Masarykova univerzita, 2002. s. 46, ISBN 80-2103123-9



## **Individuální vyučování**

Vývoj pokusů o realizaci individualizovaného vyučování ve 20. století přinesl cenné didaktické poznatky o jeho možnostech i mezích. Potvrdilo se, že není na místě klást proti sobě individualizované a kolektivní formy vyučování, ale že je účelné uvažovat o jejich vzájemném doplňování. V rámci individuálního vyučování jsou důležité podmínky, v nichž se žáci učí, kdy žáci nejsou omezováni v čase, který potřebují pro osvojení určitého učiva svým individuálním tempem. V plavecké výuce je velmi žádané (učitel vyučuje maximálně 3 žáky). Je náročné na přípravu, udržení zájmu a pozornosti.<sup>44</sup>

- plus - úplný individuální přístup
- mínus - prostoje, časová náročnost

## **3.8 Učební postupy**

Základní didaktické postupy chápeme jako relativně stálé uspořádání didaktického obsahu, činnosti učitele, žáků a vyučovacích podmínek směřujících k vytčenému didaktickému cíli. Mezi tradiční didaktické postupy ve výuce plavání patří komplexní postup a analyticko-syntetický postup.

### **Komplexní**

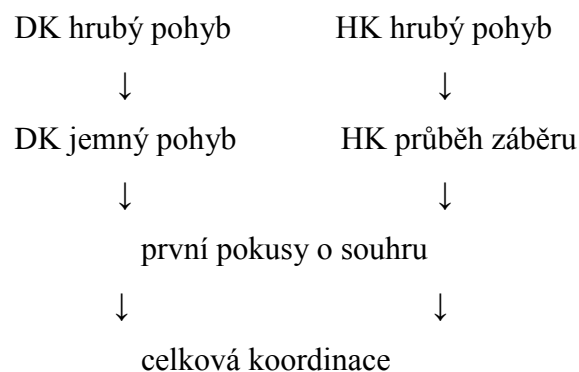
- nácvik plaveckého pohybu v jeho konečné formě
- prvek nerozkládáme na části
- snaha pohyb maximálně zjednodušit
- vhodný pro nácvik kraulu, znaku a základních či speciálních PD
- doporučuje se u dětí předškolního a mladšího školního věku
- schéma komplexního postupu: průpravná cvičení → hrubá podoba pohybu → doplňující pohybové činnosti → konečná podoba pohybu
- výhody: je vidět konečný cíl a postup k němu, podmínky pro celkovou pohybovou představu, nacvičování není narušováno rozkladem a následným skládáním dílčích částí
- nevýhody: větší nároky na pohybovou průpravu před nacvičováním hrubé podoby cílové pohybové činnosti, zvýšení nároků na přípravu učitele a jeho diagnostickou činnost, zvýšení možnosti zafixování chyb

---

<sup>44</sup> SKALKOVÁ, J. *Obecná didaktika*. Praha: Grada, 2007, 328 s. ISBN 978-80-247-1821-7, s. 185

### **Analyticko - syntetický**

- rozložení pohybového celku na dílčí pohybové úseky, které zpětně skládáme a dbáme na co nejmenší narušení pohybové struktury, aby pak nedocházelo k problémům při skládání
- důležité je dodržovat požadovanou úroveň jednotlivých uzlových bodů nácviku
- převládá při nácviku plaveckých způsobů motýl a prsa
- vhodný pro starší děti a dospělé neplavce – vyžaduje větší pohybové zkušenosti
- schéma analyticko-syntetického postupu:



Výhody: menší riziko vzniku hrubých chyb, snadnější počátky osvojování pohybu, jednodušší diagnostika, zpřístupnění složité pohybové činnosti i dětem mladšího školního věku

Nevýhody: nebezpečí zdlouhavosti nácviku, problémy s udržením pohybové představy, problematická místa při syntéze, nevhodný způsob při rychlých činnostech<sup>45</sup>

### **Synteticko – analytický (smíšený postup)**

- kombinace komplexního a analyticko syntetického postupu
- nacvičování hrubé podoby souhry hned po počáteční přípravě a postupném zdokonalování dílčích prvků souhry
- příkladem je nácvik kroulových nohou, hrubé podoby pohybu paží a souhra se zadržným dechem → technická cvičení pro nácvik kroulového nádechu, nádech do pohybu nohou, nádech do pohybu paží, nácvik souhry nohou, paží a dýchání

---

<sup>45</sup> Didaktika plavání. [online], [cit. 2010-08-10]. Dostupné z: <http://crossroad.over.cz/soubory/tdplav.doc>

### **Deduktivní**

- postup od obecného ke konkrétnímu, což chápeme jako postup od optimálního provedení k individuálnímu provedení
- schéma deduktivního postupu: vymezení cíle, ukázka → výklad → první pokusy → cvičení, korekce → zdokonalování → upevňování

### **Induktivní**

- postup od individuálního provedení až k optimálnímu provedení
- žák zde pracuje samostatným tempem, zapojuje fantazii a originalitu
- nutnost aktivního přístupu žáka, jistá míra samostatnosti, spolupráce

### **Shrnutí**

- zvyšování nároků na přípravu učitele, na samostatnou práci a spolupráci žáků
- nepřeceňovat výukové cíle
- důraz na zdravotní, kompenzační a výchovné kvality
- osvojování správného a opakovaného výdechu a nádechu, přirozeného pohybu a orientace ve vodě i pod hladinou při průpravných cvičeních
- využití učebních postupů vycházejících z komplexního přístupu
- využití jiných aktivit ve vodě – vodní záchrana, aquagymnastika,...
- hodnocení především individuálního vzrůstu plavce<sup>46</sup>

## **3.9 Bezpečnostní opatření při výuce plavání**

Výuky plavání se může zúčastnit jen zdravý plavec (určité výjimky může povolit pouze lékař a rodiče) a je potřebné vyžadovat písemný souhlas rodičů s plaveckým výcvikem. Pedagog musí ovládat záchranu tonoucího a musí umět poskytnout první pomoc. Dále je nutné dodržovat normy o počtu žáků na jednoho pedagoga (u předškolních dětí se maximální počet dětí na jednoho pedagoga rovná jejich věku, u mladšího školního věku je to maximálně 10 dětí. Před plaveckým výcvikem si děti pedagog vyzvedává zásadně mimo bazén (vestibul, před šatnami, toto pravidlo souvisí s důležitým pravidlem pro děti a to že nesmí vstoupit do vody bez přítomnosti a bez příkazu cvičitele). Na první hodině jsou žáci seznámeni s bezpečnostními pravidly chování na bazéně, organizací hodiny, s celým prostorem bazénu. Hodina se začíná a končí jakoukoliv formou nástupu především z důvodů kontroly počtu žáků a je nevyhnutelně vyžadována neustálá

---

<sup>46</sup> Didaktika plavání. [online], [cit. 2010-08-10]. Dostupné z: <http://crossroad.over.cz/soubory/tdplav.doc>

přítomnost a pozornost pedagoga při vyučovací jednotce plavání. Dobrou organizací hodiny je možné předcházet úrazům. Také je nutné dodržovat diferenciaci žáků podle biologického věku a motorických předpokladů.

### **Opatření při úrazu**

Poskytnout první pomoc, zajistit lékařské ošetření, zaevidovat záznam o úrazu, vyrozumět o úrazu rodiče a školu.<sup>47</sup>

---

<sup>47</sup> Didaktika plavání. [online], [cit. 2010-08-10]. Dostupné z: <http://crossroad.over.cz/soubory/tdplav.doc>

## 4 Metodologie výzkumu

### 4.1 Charakteristika metodologického východiska

Z použitých metod, které byly při zpracovávání bakalářské práce použity, je nutno jmenovat především metody teoretické analýzy, syntézy, zobecňování, metody pozorování a vlastní práce se žáky. Z metodologického hlediska jsou tato slova používána ve smyslu metod k získávání nových poznatků nebo ve smyslu metody výkladu poznatků. Tyto metody jsou základem pozdějšího shrnutí (sumarizace) a vyhodnocení všech potřebných a cíleně vybraných vstupních informací.

Výzkumná metoda je obecným metodologickým nástrojem k získání a zpracování dat, vymezujícím širší a komplexnější úhel pohledu na šetřenou problematiku. V rámci metodologického přístupu byl v práci zvolen systémový přístup s využitím klasických metod vědeckého zkoumání tak, aby bylo dosaženo stanovených cílů.<sup>48</sup>

Při výzkumu a řešení výzkumných otázek používáme dvě hlavní obecné metody dané dvojicemi analýza – syntéza, induktivní postup – deduktivní postup. Analýza spočívá v rozdělení celku na jeho komponenty a zkoumání, jak tyto komponenty fungují jako relativně samostatné prvky a jaké jsou mezi nimi vztahy. Každá analýza se vyznačuje určitým stupněm explorační aktivity. Znamená to, že při ní provádíme průzkumové a objevující aktivity. V syntéze jde naopak o složení částí celku a o popis hlavních organizačních principů, jimiž se tento celek řídí v závislosti na jeho částech. Dedukce spočívá v logickém odvození závěru z množiny jiných tvrzení, která považujeme za pravdivá. Množinu tvrzení nazýváme premisy. Dedukce může postupovat od obecného k jedinečnému, od obecného k obecnému nebo od jedinečného k jedinečnému. V empirickém výzkumu používáme dedukci, chceme-li nějaký případ podříditi určitému pravidlu. Říkáme, že tento případ aplikujeme na teorii. Indukce vychází z poznatku, že pozorování představitelů (instance) dané jevové kategorie se vyznačují jistou vlastností. Z toho se vysuzuje, že tuto vlastnost budou mít také její další instance. Jinými slovy – z pravidelnosti zkoumaných událostí odvozujeme obecné pravidlo o určité pravidelnosti platné pro další události na jiném místě

---

<sup>48</sup> PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum 1998. 255 s. ISBN 80-7184-569-8

nebo v jiném čase. Indukce se v empirickém výzkumu používá k převedení pravidelností v datovém materiálu do obecného pravidla.<sup>49</sup>

## **4.2 Cíle výzkumné části práce**

### **4.2.1 Analýza stavu výuky plavání a potřeby metodického materiálu**

Cílem praktické části bakalářské práce je analýza stavu výuky plavání v rámci tělesné výchovy v České republice od 5.1 a zmapování potřeby metodického materiálu pro učitele základních škol, kteří se zúčastňují výuky plavání se svými žáky.

### **4.2.2 Koncepce didaktického textu**

Dalším cílem práce je navržení a vytvoření didaktického manuálu, který seznámí učitele a rodiče dětí přehlednou formou o obsahu, způsobu a formě výuky plavání v systému českého školství.

Tento didaktický manuál bude samostatnou částí bakalářské práce. Strukturu didaktického manuálu budou tvořit čtyři základní skupiny. Do jednotlivých částí budou žáci rozřazeni podle dovednosti v plavání. Každá skupina bude obsahovat deset lekcí, ve kterých žáci budou postupně získávat potřebné sociální a plavecké dovednosti.

---

<sup>49</sup> HENDL, J. Kvalitativní výzkum, základní teorie, metody a aplikace. Praha:Portál, 2008. 408 s. ISBN 978-80-7367-485-4

## **5 Analýza stavu výuky plavání v České republice a zahraničí**

### **5.1 Stav výuky plavání v ČR**

Obsah vyučovacího předmětu tělesná výchova vychází z Rámcového vzdělávacího programu (RVP) ze vzdělávací oblasti Vzdělávání pro zdraví. Plavání je součástí tělesné výchovy na 1. stupni základních škol v České republice již několik desítek let. V České republice tak jako v jiných evropských zemích probíhá školní reforma. Reforma je vyjádřena v novém školském zákoně, který platí od 1. 1. 2005 a nejdůležitějšími vzdělávacími dokumenty jsou právě Rámcové vzdělávací programy pro jednotlivé stupně vzdělávání. Od prvního září 2007 se učí na našich školách podle nového RVP ZV, který jednotlivé školy zpracovaly do svého Školního vzdělávacího programu. RVP v části Člověk a zdraví přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví, s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Žáci poznávají různá nebezpečí, která ohrožují zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Vzdělávací obor Tělesná výchova, jako součást komplexního vzdělávání žáků v problematice zdraví, směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání řadí do denního režimu našich žáků pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro podporu zdraví a ochranu života.

Je velmi dobré, že výuky plavání se zúčastňují skoro všichni žáci na I. stupni základních škol. Tomuto odpovídají i počty uvedené v přehledu Asociace plaveckých škol.

Tabulka č. 1: Přehled žáků v plaveckých kurzech (data za rok 2008/09) v ZŠ po krajích

Lokalita	Počet žáků
Hlavní město Praha	12 509
Středočeský kraj	22 345
Jihočeský kraj	12 306
Plzeňský kraj	9 690
Karlovarský kraj	5 129
Ústecký kraj	15 647
Liberecký kraj	7 476
Královéhradecký kraj	12 502
Pardubický kraj	11 919
Vysočina	10 584
Jihomoravský kraj	19 301
Olomoucký kraj	10 982
Zlínský kraj	11 815
Moravskoslezský kraj	25 762
ČR	187 967

Zdroj:<sup>50</sup>

## 5.2 Stav výuky plavání v zahraničí

Ve Švédsku, Dánsku, Norsku nebo Finsku je výuka plavání zařazena do osnov žáků ve věku 11 let. Klade se důraz na to, aby se všechny děti naučily plavat tak, aby při koupání byly schopny vyřešit krizové situace v blízkosti vody. Předpokladem je, že děti budou schopny uplavat vzdálenost 200 metrů a z toho alespoň 50 pozadu. Dále aby byly schopny potopit hlavu pod vodu, což je důležité např. při pádu do hluboké vody. Přestože asi 95% švédských školáků dovede plavat, je zde utonutí stále třetí nejčastější příčinou úmrtí mezi dětmi.

V Nizozemí a Belgii patří výuka plavání v průběhu školní docházky k dlouhodobé tradici. Tato iniciativa je také podporována vládou. Děti se zde učí zejména plavecký styl „prsa“, který je však v dnešní výuce plavání u těchto dětí nahrazován „kraulem“. V Německu a Rakousku je výuka plavání součástí školních osnov. Děti během této výuky získávají asi v 90% osvědčení o tom, že mají splněnou základní úroveň plavání. Cílem ministerstva pro vzdělávání je dosáhnout úrovně 95%. Asi 50% dětí získá osvědčení o zvládnutí vyšší úrovně plavání. Ve Švýcarsku nabízí většina škol výuku plavání, ale jen asi 70% dětí se této výuce zúčastní. Na rozdíl od Německa a Rakouska je ve Švýcarsku běžné, že součástí plaveckého testu je kromě plavání také skok ze skokanské věže.

<sup>50</sup> Asociace plaveckých škol. [online], [cit. 2010-08-25]. Dostupné z: <http://www.asocplavskol.eu/novinky.php>



Ve Francii je výuka plavání také součástí tělesné výchovy ve druhé a třetí třídě na základní škole. Cílem výuky je, aby žáci uplavali vzdálenost 50 metrů dopředu a alespoň 10 metrů na zádech, potom se potopit na dobu 10 vteřin pod vodu a na závěr vylovit předmět z hloubky 2 metrů. Ve Velké Británii žáci, kteří se do 11 let nenaučili plavat, dostávají intenzivní každodenní lekce v trvání 30 minut po dobu dvou týdnů. Podle národního kurikula je standart, který mají žáci splnit, uplavání minimálně 25 metrů.<sup>51</sup>

---

<sup>51</sup> WIKIPEDIA. *Swimming lessons*. [online], [cit. 2010-08-25]. Dostupné z: [http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming\\_lessons](http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming_lessons)

## 6 Sociální aspekty kurzu:

Výuka plavání je ovlivňována nejen prostředím plaveckého bazénu, ale také klimatem a atmosférou, která je během výcviku vytvořena. Optimistické psychické klima je stále nedoceňovaným faktorem pedagogického prostředí. Atmosféra ve skupinách při výuce plavání se přímo dotýká každého žáka, je proto třeba ji záměrně usměrňovat, aby jednoznačně podporovala výuku a každého žáka aktivizovala. V nekonformním prostředí se ještě více navzájem poznají, což vede ke kvalitnějším vzájemným vztahům mezi nimi.<sup>52</sup> V průběhu výuky si učitelé plavání důležitost tohoto klimatu většinou uvědomují a snaží se takové klima vytvořit. V tomto prostředí žáci získávají dovednost sociální komunikace a chování, dovednosti spolupráce, organizační a řídicí, dovednosti analyzovat sociální situace, konflikty a podle nich konkretizovat své chování. Ve skupině plní společně úkoly, vytváří pocit sounáležitosti, skupina naopak poskytuje určité zázemí a oporu. Postavení ve skupině je ovlivněno tělesnou stránkou, vzhledem, odvahou, iniciativností, organizačními schopnostmi apod. Dále je patrné zvýšení skupinové koheze a vzájemné pomoci. Žáci si uvědomují rozdíly v dovednostech při výuce plavání. Dokážou rozlišit kdo jak je šikovný a u nedostatků se učí projevovat toleranci ke spolužákům, kteří plavání nezvládají a zároveň nabídnout pomoc.

Velmi zřetelně jsou vidět případy, kdy žák, který ve školní výuce nepatří k nejlepším a v třídním kolektivu má pověst outsidera, je dobrým plavcem. Za jeho výkony ho třídní kolektiv přijme, jemu se zvedne sebevědomí a mění si subjektivní obraz o své osobnosti. To má význam pro jeho budoucnost a jeho směřování k tomu, o co se bude v životě snažit, jakou pozici získá a jak na ni bude reagovat. Jeho sebepojetí je významným způsobem spoluurčováno názory, postoji a hodnocením ostatních lidí.

Významnou hodnotou výuky plavání je také zvýšený zájem o sportovní plavání po skončení kurzu. Některým žákům se plavání zalíbí natolik, že se po jeho skončení přihlásí do oddílu sportovního plavání. Tímto plnohodnotně a smysluplně vyplní volný čas a takto strávený volný čas je také uznávanou preventivní aktivitou proti negativním sociálním jevům.

---

<sup>52</sup> MAŇÁK, J. *Nárys didaktiky*. Brno: Masarykova univerzita, 2003.

Plavání umožňuje žákům rozvíjet jejich nejcennější lidské hodnoty, kterými jsou život a zdraví. Zároveň se při výuce plavání posilují kladné sociální vztahy, které úspěšně fungují jako prevence před sociálně patologickými jevy, jakými jsou např. agresivita, šikana (ve škole asi nejběžnější důkaz špatných sociálních vztahů), drogová či jiná závislost atd.

## Závěr

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání stanoví jako součást obsahu vzdělávacího oboru Tělesná výchova i plavání (bod 5.8.2). Na základě tohoto dokumentu dovozuje legislativní a právní odbor MŠMT povinnost zajistit výuku plavání alespoň na prvním stupni základní školy (pro druhý stupeň obsahuje rámcový vzdělávací program určité změkčení v podobě odkazu na podmínky školy). Pro tento závěr svědčí jednak formulace rámcového vzdělávacího programu, jednak pojetí výuky plavání na prvním stupni jako základní, přičemž význam základní výuky spojuje s nezbytností jejího zajištění. Vzhledem k výše uvedenému interpretuje legislativní a právní odbor MŠMT ustanovení § 2 odst. 3 vyhlášky č. 48/2005 Sb., podle něhož lze výuku plavání uskutečňovat v souladu se školním vzdělávacím programem tak, že obrat „lze uskutečňovat“ vyjadřuje, pokud jde o výuku plavání na prvním stupni základního vzdělávání, nikoli volnou úvahu ředitele školy, zda bude výuka plavání uskutečňována, nýbrž podřízení této výuky platným kurikulárním dokumentům.<sup>53</sup>

Autorka v teoretické části bakalářské práce popsala problematiku vývojové psychologie u dětí a mládeže se zaměřením na základní teoretická východiska nejvýznamnějších směrů. Znalost vývoje lidské osobnosti jedince podle jednotlivých psychických funkcí, ale i jeho sociálního postavení v rámci nejvýznamnějších sociálních skupin by měla být významným atributem jak u učitelů, tak u rodičů. Základní psychické potřeby a míra jejich uspokojení může ovlivňovat dětské prožívání a chování.

Dalším významným prvkem této práce je poukázání na kvalitní tělesnou výchovu a tím také na vytvoření motivace k tomu, aby dítě sportovalo i mimo školu. Škola by měla žákům nabídnout celou paletu pohybových činností a naučit je, jak je využívat ve volném čase. To potvrzují také informace z výzkumů. Lépe na tom většinou byly s fyzickou kondicí ty děti, které dostaly v tělocviku i návodné informace, jak sportovat. Dítě musí mít z pohybu ve škole radost, aby pak samo chtělo tuto činnost provozovat. Další podmínkou je, aby učitelé o fyzické zdatnosti dítěte hovořili i s jeho rodiči a vysvětlili jim, co pro ně

---

<sup>53</sup> Asociace plaveckých škol. [online], [cit. 2010-08-25]. Dostupné z:<http://www.asocplavskol.eu/novinky.php>

mohou doma udělat. Výzkumy totiž jasně ukazují, že děti mají paradoxně nejméně pohybu přes víkend.<sup>54</sup>

Autorka chtěla také zdůraznit skutečnost, že výuka plavání v rámci hodin tělesné výchovy není jenom sportovní aktivitou, ale že jednotlivé oblasti, tělesná, somatická, psychická a sociální, se významným způsobem vzájemně ovlivňují. Lidská osobnost je za normálních okolností integrovaným celkem, zahrnujícím všechny vlastnosti a funkce i její zakotvenost v sociálním kontextu. Psychický vývoj každého jedince je závislý na působení mnoha faktorů, které jsou ve vzájemné interakci<sup>55</sup>.

Praktickou část bakalářské práce tvoří didaktický manuál. Autorka se snažila jej uspořádat tak, aby byl přehledný a srozumitelný jak učitelům, tak rodičům dětí. Ve struktuře jednotlivých kapitol jsou popsány jednotlivé cvičení, včetně použitých pomůcek, s odkazem na obrazové přílohy. Tento didaktický manuál není vyčerpávající a nemá za úkol vytvořit představu jediného dogmatu výuky plavání na ZŠ. Je to příručka, která byla vytvořena na základě osobních zkušeností autorky. Sama z této osobní zkušenosti ví, že není důležitá jen organizační forma a metodický postup, ale neméně důležitý je také způsob podání a přístup jednotlivých učitelů plavání k žákům. To se ovšem v příručce dost dobře nedá vyjádřit, neboť se jedná o tvůrčí schopnost v konkrétních podmínkách.<sup>56</sup>

Vodní prostředí, které je nám všem velmi blízké od okamžiku narození, zesiluje příjemné pocity, radostnou atmosféru a zaujetí pro vše, co máme chuť stále zkoušet a opakovat. Při hře není voda nepříjemným prostředím. Při hrách je voda bezpečným pomocníkem a prostředím, ve kterém se i známé hry hrají úplně jinak. Žáci si při vodních hrách vodu užívají. Náhle jim nevádí, že mají v očích vodu, naučí se mít zavřená ústa, přestanou mít pocit nejistoty. Při aktivitách v bazénu si nejen hrají, ale rozvíjí také vlastní myšlení. Spoluúčast ve hře kombinovaná s pocity dětí a představami, dodává všem činností morální, vzdělávací a výchovnou hodnotu, kterou většina cvičení sama o sobě nemá. Úspěch v činnostech či hrách motivuje k další činnosti.<sup>57</sup>

---

<sup>54</sup> DOUBRAVA, L. *Škola může zlepšit fyzickou zdatnost dětí. Tři hodiny kvalitního tělocviku by byly řešením*. Učitelské noviny č. 45/2002. : [online], [cit. 2010-10-10]. Dostupné z: [http://docs.google.com/Doc?id=dg26724w\\_295cntrqwh](http://docs.google.com/Doc?id=dg26724w_295cntrqwh)

<sup>55</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum. 2008.

<sup>56</sup> HOCH, M. *Učte děti plavat*. Praha: Olympia. 1980. s. 8

<sup>57</sup> RESCH, J. KUNTER E. *Jak se neutopit*. Olomouc: Hanex. 1997. ISBN 80-85783-18-5

## Literatura:

1. BARTŮŇKOVÁ, S. *Posilování pozitivních sociálních vztahů ve třídě na I. stupni základní školy*. Brno: MUNI, 2008, Diplomová práce.
2. ČECHOVSKÁ, I, MILER, T. *Plavání*. Praha : Grada, 2008. 136 s.  
ISBN 9788024721545
3. FÜRST, M. *Psychologie*. Olomouc: Votovia1997. s. s. 263. ISBN 80-7198-199-0
4. GIDDENS, A. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999. s. 595. ISBN 80-7203-124-4
5. GRMELOVÁ, K. *Plavání dětí mladšího školního věku*. Brno: Masarykova univerzita. Diplomová práce. 2007. 49 s
6. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum, základní teorie, metody a aplikace*. Praha:Portál, 2008. 408 s. ISBN 978-80-7367-485-4
7. HILL, G. *Moderní psychologie*. Portál. Praha: 2004. 283 s. ISBN 80-7178-641-1
8. HOCH. M. *Učte děti plavat*. Praha: Olympia. 1980. 134 s.
9. JŮVA, V. *Základy pedagogiky*. Brno: Paido, 2001.118 s. ISBN 80-85931-95-8
10. KALINA, K. a kol. *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada. 2008. 392 s.  
ISBN 978-80-247-1411-0
11. KLAPILOVÁ, S. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2001. s. 62.
12. KOHOUTEK, R. *Vývojová psychologie*. Brno, 2003. 84 s. ISBN nepřiděleno
13. LEWIN G. *Slabikář malého plavce*. Praha: Olympia. 1982. 152 s.
14. LIŠOVÝ, I., PROCHÁZKA, M. *Minerva, bohyně moudrosti*. Mělník: Orgabo, 1999. 44 s.
15. LIŠKA, J. *Přípravný – základní zdokonalovací plavecký výcvik MŠ a ZDŠ*. České Budějovice: Plavecké středisko OV ČSTV. 1981. 33 s.
16. MAŇÁK, J. *Nárys didaktiky*. Brno:Masarykova univerzita, 2002.104 s.  
ISBN 80-2103123-9
17. MATĚJČEK, Z. DYTRYCH. Z. *Krizové situace očima dítěte*. Praha: Grada, 2002. 127 s. ISBN 80-247-0392-7
18. MATOUŠEK, O. KROFTOVÁ, A. *Mládež a delikvence*. Praha: Portál, 2005. 340 s.  
ISBN 80-7178-771-X
19. MÜHLPACHR, P. *Sociální patologie*. Brno: MU, 2000. 104 s. Učební text.  
ISBN 80-210-2511-5.
20. NAKONEČNÝ M. *Encyklopedie obecné psychologie*: Praha: Academia, 1997. 437 s.  
ISBN 80-200-0625-7

21. NĚMEC, J. a kol. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 2002. 119 s. ISBN 80-7315-012-3
22. PAŘÍZEK, V. *Základy obecné pedagogiky*. Praha: Pedagog. fakulta UK, 1996. 76 s.
23. PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum 1998. 255 s. ISBN 80-7184-569-8
24. PRESISLEROVÁ, T. *Plavání*. Praha: : Sportpropag. 1983. 30 s.
25. PRŮCHA, J. VALTEROVÁ E. MAREŠ J. *Pedagogický slovník*. Praha Portál. 1998. 325 s.
26. PUŠ, J. *Plavání*. Praha: Asociace plaveckých škol. 1996. 66 s.
27. QUESNELL, M.D. *Co si myslíme, čemu věříme kdo jsme*. Praha: Academia. 2002. 209 s. ISBN 80-200-1078-5
28. RESCH, J. KUNTER E. *Jak se neutopit*. Olomouc: Hanex. 1997. 70 s. ISBN 80-85783-18-5
29. SKALKOVÁ, J. *Obecná didaktika*. Praha: Grada, 2007, 328 s. ISBN 978-80-247-1821-7
30. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum. 2008. 467 s. ISBN 978-80-246-0956-0
31. VESELÝ, M. *Úroveň zvládnutí základních plaveckých dovedností na 2. stupni základní školy*. Hradec Králové: Diplomová práce, 2004

## **Prameny práva:**

1. Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (dále jen školský zákon)
2. Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů
3. Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce
4. Nařízení vlády č. 273/2009 Sb., kterým se mění nařízení vlády č. 75/2005 Sb., o stanovení rozsahu přímé vyučovací, přímé výchovné, přímé speciálně pedagogické a přímé pedagogicko-psychologické činnosti pedagogických pracovníků
5. Vyhláška č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky
6. Vyhláška č. 454/2006 Sb., kterou se mění vyhláška č. 48/2005 Sb.

## **Internetové zdroje:**

1. Asociace plaveckých škol. [online], [cit. 2010-08-25]. Dostupné z:<http://www.asocplavskol.eu/novinky.php>

2. Didaktika plavání. [online], [cit. 2010-08-10]. Dostupné z:  
<http://crossroad.over.cz/soubory/tdplav.doc>
3. Didaktické zásady. [online], [cit. 2010-11-05]. Dostupné z:-  
<http://www.infogram.cz/article.do?articleId=1613>
4. DOUBRAVA, L. *Škola může zlepšit fyzickou zdatnost dětí. Tři hodiny kvalitního tělocviku by byly řešením.* Učitelské noviny č. 45/2002. : [online], [cit. 2010-10-10].  
Dostupné z: [http://docs.google.com/Doc?id=dg26724w\\_295cntrqwgh](http://docs.google.com/Doc?id=dg26724w_295cntrqwgh)
5. Plavání – historie. [online], [cit. 2010-10-10].  
Dostupné z: <http://www.sportovni.net/plav/historie/>
6. Plavání na území ČR. [online], [cit. 2010-10-10]. Dostupné z: :  
<http://schwimmen.blog.cz/0704/plavani-na-uzemi-cr>
7. PSYCHOWEB.CZ. *Svět psychologie.* [online], [cit. 2010-08-10]. Dostupné z:  
<http://www.psychoweb.cz/psychologie/pudy-eros-a-thanatos--parapraxe--strukturni-model/>
8. PUŠ, J. *K výuce plavání na základních školách.* [online], [cit. 2010-08-25]. Dostupné z:  
<http://www.asocplavskol.eu/novinky.php>
9. ROZTOČIL, T., STLOUKALOVÁ, B. *Plavání v Rámcových vzdělávacích programech.* Hradec Králové: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta HK, [online], [cit. 2010-07-10]. Dostupné z: <http://lide.uhk.cz/pdf/ucitel/stloubri1/>
10. WIKIPEDIA. *Swimming lessons.* [online], [cit. 2010-08-25]. Dostupné z:  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming\\_lessons](http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming_lessons)

## Seznam příloh

- Příloha č. 1 Ohlasy pedagogů, kteří se s dětmi výuky plavání zúčastňují
- Příloha č. 2 Pomůcky používané při výuce
- Příloha č. 3 Ukázky používání pomůcek při výuce jednotlivých plaveckých stylů

## Seznam obrázků

- Obrázek č. 1 Foukání do vody
- Obrázek č. 2 Potopení hlavy
- Obrázek č. 3 Splývání na zádech
- Obrázek č. 4 Splývání s oporou
- Obrázek č. 5 Splývání na břiše
- Obrázek č. 6 Splývání na zádech



Obrázek č. 7 Nácvik kraulových nohou s oporou

Obrázek č. 8 Nácvik znakových paží

Obrázek č. 9 Nácvik plaveckého stylu kraul

Obrázek č. 10 Nácvik plaveckého stylu znak

Obrázek č. 11 Nácvik plaveckého stylu prsa

## **Příloha č. 1** Ohlasy pedagogů, kteří se s dětmi výuky plavání zúčastňují

### **Vyjádření k bakalářské práci Miroslavy Markové**

Zpracovaná bakalářská práce se zabývá výukou plavání žáků na 1. stupni základní školy. V současné době nebývá této činnosti věnována školami patřičná pozornost, především z ekonomických důvodů. Každoročně však podzimní zprávy přinášejí údaje o počtu utonulých v průběhu prázdnin. Informace uváděné v bakalářské práci mohou posloužit jako argumenty učitelů tělesné výchovy pro obhájení nutnosti výuky plavání a její zařazení do školního vzdělávacího programu.

Jako bývalý pedagog prvního stupně, který se svými žáky účastnil též výuky plavání, musím ocenit především didaktický manuál. Je přehledně zpracovaný, jednotlivá cvičení na sebe navazují tak, aby se výsledek výcviku dostavil. Aby se co nejvíce dětí v jeho průběhu naučilo plavat, zvládlo techniku a odstranilo strach z vody. Ne všichni učitelé 1. stupně jsou aprobovaní tělocvikáři, jejich základní znalosti z didaktiky tělesné výchovy ne vždy vedly k efektivní výuce plavání. Budou-li mít učitelé základních škol manuál k dispozici, bude pro ně snazší výukové hodiny předem promýšlet a plánovat.

Mgr. Bc. Dagmar Koubová  
pracovník odboru školství

Základní a mateřská škola  
382 01 Dolní Třebonín

### **Vyjádření k Bc. práci Miroslavy Markové**

Tato bakalářská práce, zejména pak didaktický manuál výuky plavání na 1. stupni ZŠ je z mého pohledu velice přehledně zpracován. Pedagogický doprovod, který má, nebo i nemá ve své aprobaci tělesnou výchovu, se může před i během plaveckého výcviku zorientovat a zhodnotit plnění cílů daných konkrétní hodinou. Zároveň je možné sledovat plnění očekávaných výstupů vzdělávacího oboru tělesná výchova, které jsou stanovené v konkrétním školním vzdělávacím programu.

Bakalářská práce je rovněž užitečná pro rodiče, jimž může sloužit, jako stručný a jasný manuál, vypovídající o tom, co všechno se jejich děti mohou během plaveckého výcviku naučit, jaké jsou požadavky na hygienu a bezpečnost.

Bakalářská práce ve své hlavní části stručně mapuje vývoj osobnosti, historii a didaktiku plavání, analyzuje stav výuky plavání u nás a v zahraničí a zmiňuje sociální aspekty plaveckého výcviku. Tím dává ucelený a fundovaný pohled na danou problematiku a zasazuje výuku plavání do širších souvislostí, čímž se stává výborným didaktickým materiálem pro pedagogy a může být zdrojem poznání pro širokou veřejnost.

Mgr. Jan Švec  
*ředitel školy*

## **Vyjádření k Bc. práci Miroslavy Markové**

Učím na 1. st. ZŠ a každoročně se s dětmi účastním povinné plavecké výuky jako doprovod. Největší význam výše uvedené bakalářské práce spatřuji v didaktickém manuálu, který se konkrétně zabývá jednotlivými plaveckými lekcemi sestavenými podle schopností a plaveckých dovedností dětí. Určitě by takovýto „manuál“ měl obdržet každý učitel, který se s dětmi účastní (byť jen jako dozor) výuky plavání. Učitel tak může lépe reagovat na případné dotazy dětí nebo odstranit obavy, které mnohdy pramení z toho, že děti neví, co je čeká. Také se jako pozorovatel lépe zorientuje v praktickém dění a může sledovat, jak jsou naplňovány kompetence a jednotlivé výstupy ŠVP týkající se TV.

Jana Čurdová

ZŠ Linecká  
Český Krumlov

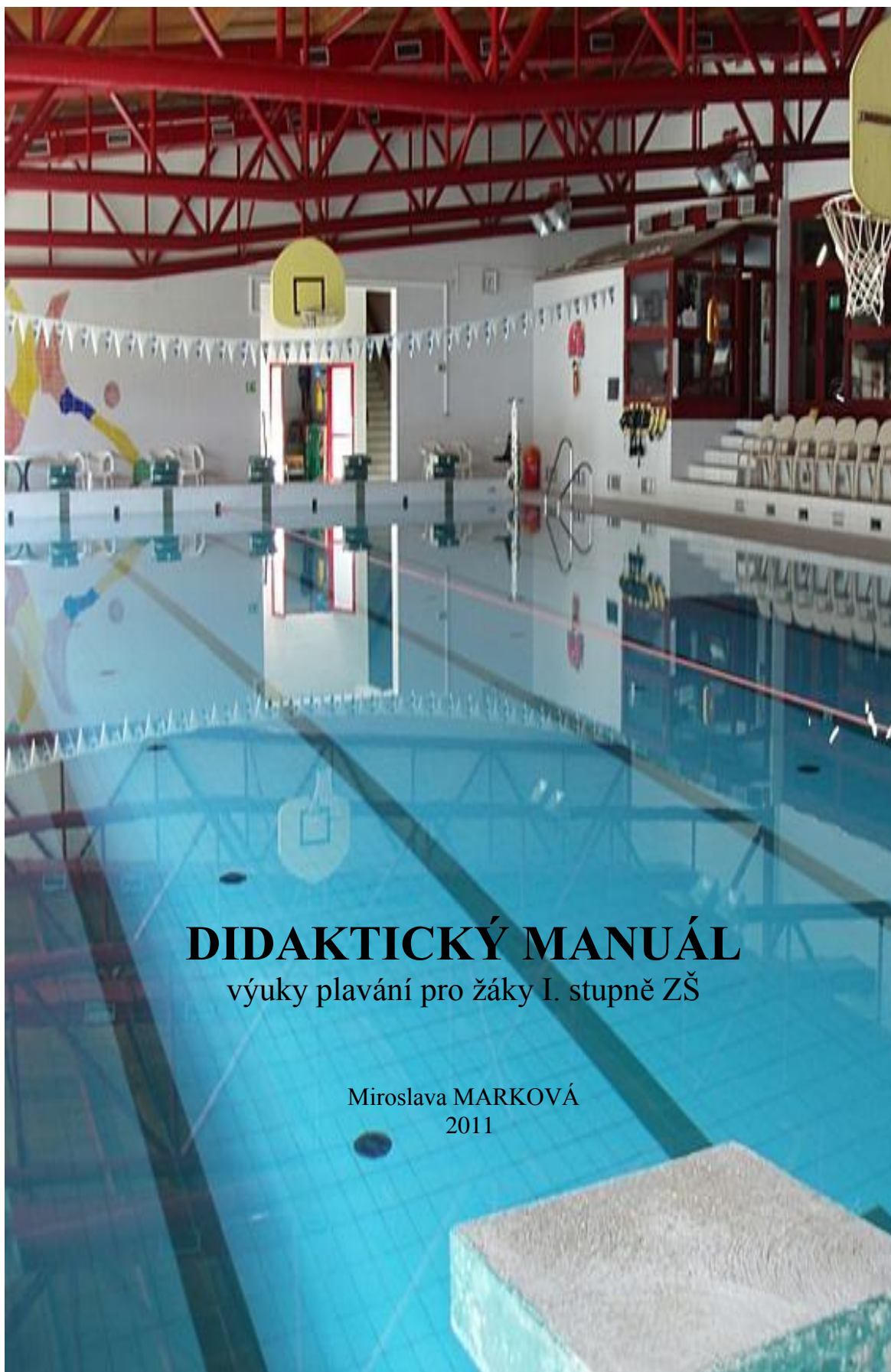
### **Vyjádření k Bc. práci Miroslavy Markové**

Tato bakalářská práce se ve své hlavní části zabývá podrobně výukou plavání v historii i v současnosti, didaktikou plavání z historického hlediska i z hlediska současné výuky plavání. Také vysvětluje vývoj osobnosti z hlediska psychologie. Zároveň srovnává stav výuky plavání v České republice a v zahraničí. Je velmi dobře a přehledně zpracovaná a dobře poslouží učitelům na I. stupni ZŠ i rodičům, aby získali ucelený přehled o výuce plavání.

Velmi dobře hodnotím Didaktický manuál plavání pro žáky I. stupně ZŠ. Jsem učitelka tělesné výchovy na I. i II. stupni ZŠ a tento manuál podrobně seznamuje učitele i rodiče s výukou plavání. Celý kurz je rozepsán hodinu po hodině a tak rodiče přesně ví, co se jejich dítě během plaveckého kurzu naučí. Zároveň učitel může žákům odpovědět na případné dotazy a zbavit je tak zbytečného strachu z vody.

Podle manuálu se dá dobře kontrolovat plnění výstupů konkrétního ŠVP.

Magdalena Vopatová  
učitelka TV



# **DIDAKTICKÝ MANUÁL**

výuky plavání pro žáky I. stupně ZŠ

Miroslava MARKOVÁ  
2011

# **DIDAKTICKÝ MANUÁL**

## **Výuky plavání na ZŠ**

Mají rodiče dětí, které se zúčastňují výuky plavání na ZŠ v rámci hodin TV, informace o tom jak probíhá výuka plavání? Jak je o jejich děti postaráno po stránce hygienické, zdravotní, bezpečnostní, co se opravdu děje při této výuce?

V tomto didaktickém manuálu autorka jednoduchou a přehlednou formou popisuje konkrétní výuku plavání v rámci celoročního kurzu tak, jak je prováděna v konkrétní plavecké škole. Didaktický manuál seznamuje učitele a rodiče dětí přehlednou formou o obsahu, způsobu a formě výuky plavání v systému českého školství.

Pozornost je věnována také aspektům sociálním a psychickým s důrazem na překonávání psychických zábran a stresových situací při výuce. Dále také na posílení sebedůvěry, na kladný vztah dítěte k vodě a pohyb ve vodním prostředí, zachování zásad společenského chování, dodržování hygienických požadavků atd.

# 1 Rozřazení žáků do skupin podle jejich schopností v plavání

Každou třídu k plaveckému výcviku přivede učitel ZŠ. Žáci se převléknou, osprchují a poté se všichni shromáždí v prostoru bazénu, kde jsou poučeni o organizaci výcviku plavání (každá lekce se skládá ze dvou hodin po 45 minutách), o hygienických pravidlech a bezpečnosti. Následně jsou žáci rozřazeni do čtyř skupin podle jejich plaveckých dovedností. Ve čtvrté skupině jsou žáci, kteří neumí plavat, nepotápí se a mají strach z vody. Do třetí skupiny jsou zařazeni neplavci, kteří nemají strach z vody. Ve druhé skupině jsou ti, kteří umí alespoň jeden plavecký způsob, ovšem bez zvládnuté techniky a mají základy plavání. Do první skupiny učitel plavání zařadí žáky, kteří již mají dobrou plaveckou dovednost. V této fázi je důležitá praxe a zkušenosti učitelů plavání, kteří žáky do jednotlivých skupin zařadí.

Učitel plavání vede pečlivě záznam o probíhajícím výcviku. Počáteční, průběžné i konečné výsledky zaznamenává do výkazu o výuce plavání. Výsledné hodnocení je podkladem pro známku z TV a zároveň slouží učiteli plavání jako podklad pro další běh výuky plavání v dalším roce<sup>58</sup>.

---

<sup>58</sup> LIŠKA, J.: *Přípravný – základní zdokonalovací plavecký výcvik MŠ a ZDŠ*. České Budějovice: Plavecké středisko OV ČSTV. 1981.



## 2 Skupina č. IV. - neplavci - žáci mající strach z vody

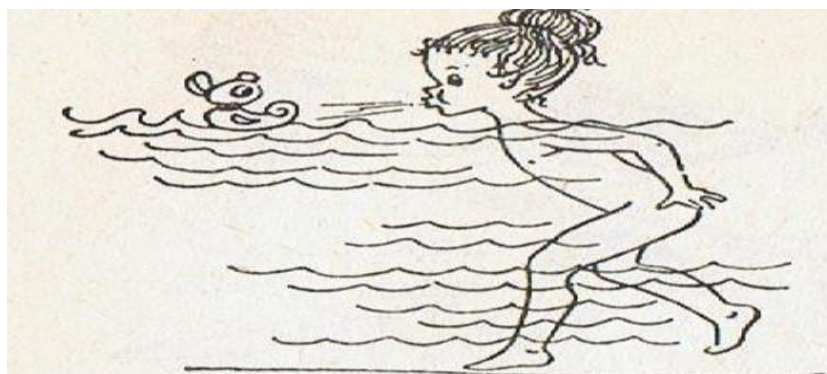
### 2.1 – 1. lekce

- Cíl:** Odbourání strachu z vody, získání dovednosti pohybovat se ve vodě.
- Motivace:** Žáci jsou motivováni za pomoci říkadel, písniček a soutěží. Po ukončení bloku v hodině se děti posadí do bazénu do kruhu a navzájem se pochválí („*Dnes nám to šlo, byli jsme šikovní a tak si navzájem všichni zatleskáme*“).
- Činnost:** Žáci se pohybují v mělké vodě (po kolenou, v dřepu apod.), kdy jim voda sahá po ramena a tímto získávají orientaci ve vodě a odbourává se u nich strach z vody.
- Pomůcky:** Malý bazén (max. hloubka 70 cm), plovoucí desky (malé, velké), pásky, žížaly (viz příloha č.2)

### 2.2 – 2. lekce

- Cíl:** Foukání do vody ústy a nosem, potopení celé hlavy pod hladinu.
- Motivace:** Žáci jsou motivováni za pomoci říkadel, písniček a soutěží. Po ukončení bloku v hodině se děti posadí do bazénu do kruhu a navzájem se pochválí („*Dnes nám to šlo, byli jsme šikovní a tak si navzájem všichni zatleskáme*“).
- Činnost:** Žáci si sednou na schody bazénu s rukama za zády. Před ústy má každý z nich malý balónek, který za pomoci foukání ústy musí přemístit na druhou stranu bazénu a zpět ke schodům. U následujícího cviku žáci foukají do balónku nosem, přičemž nevědomky ponoří ústa pod hladinu vody. Dalším cvičením přemísťují žáci balónek pomocí čela (nenásilně ponořují celý obličej pod vodu, aby balónek postrčili). Je kladen důraz na hluboký nádech nad hladinou vody, aby nedošlo k nechtěnému vdechnutí vody. To má negativní dopad pro další osamostatňování.
- Ve druhé části lekce se opakuje dýchání ústy, nosem do vody tím způsobem, že se žáci postaví k okraji bazénu a rukama se drží okraje (držení je pro ně důležitá psychická podpora). Ponoří ramena pod vodu a foukají do ní ústy a poté nosem (vytvářejí bubliny).

Zdroj použitých obrázků <sup>59</sup>



Obr. č. 1 Foukání do vody

Obměnou mohou být různé hry na “toho, kdo pod vodou umí zakřičet, zapískat...” To odvede pozornost dítěte od nepříjemnosti potopení obličeje.

Pomůcky: Malý bazén, balónky.

### 2.3 – 3. lekce

Cíl: Odstranění strachu z vody, skoky z břehu, sjetí po skluzavce do vody, potopení hlavy.

Motivace: Žáci jsou motivováni za pomoci říkadél, písniček a soutěží. Po ukončení bloku v hodině se děti posadí do bazénu do kruhu a navzájem se pochválí („Dnes nám to šlo, byli jsme šikovni a tak si navzájem všichni zatleskáme“).

Činnost: Opakování cvičení z předešlé lekce, tj. výdechy do vody a potopení hlavy. Pro lepší stabilitu ve vodě se provádí nácvik skoků ze břehu bazénu do hloubky 70 cm. Žáci stojí na okraji bazénu na velké desce a skočí do vody. Klademe důraz na to, aby se žáci naučili odrazit tak, že budou jejich prsty u nohou ohnuté za okraj desky. To zabrání nechtěnému uklouznutí. Při dopadu na dno bazénu se žáci snaží udržet rovnováhu. Cvičení se opakuje, až ho všichni zvládnou. Potom následuje sjezd ze skluzavky v sedě s nataženými nohama a v mírném předklonu (každý žák má na sobě nadlehčovací křídélka). Při tomto cviku již většina z nich potopí celou hlavu pod hladinu. Posledním cvikem v této lekci je lovení puků. Nejprve se puky pokládají do malé hloubky a až když toto zvládnou, posouvají se postupně až do hloubky 70 cm, kde se žáci musí potopit, pokud chtějí puk vylovit. Někteří dokáží pod vodou otevřít oči, což jim lovení puku a orientaci pod vodou usnadňuje.

<sup>59</sup> LEWIN G. *Slabikář malého plavce*. Praha: Olympia. 1982. 152 s.



Obr. č. 2 Potopení hlavy

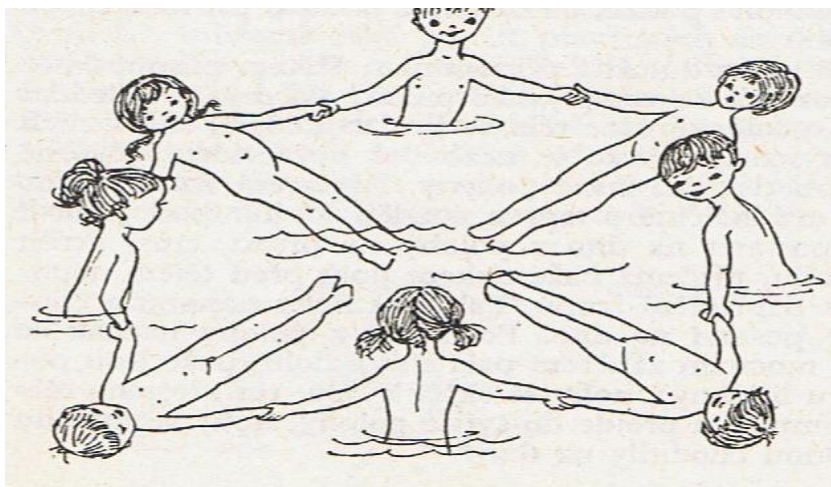
Pomůcky: Malý bazén, skluzavka, křídélka, puky.

#### 2.4 – 4. lekce

Cíl: Nácvik splývání na prsou.

Motivace: Žáci jsou motivováni za pomoci říkadel, písniček a soutěží. Po ukončení bloku v hodině se děti posadí do bazénu do kruhu a navzájem se pochválí („Dnes nám to šlo, byli jsme šikovní a tak si navzájem všichni zatleskáme“).

Činnost: Na začátku této lekce si žáci zopakují výdechy do vody při ponoření celého obličeje. Potom se žáci (za použití nadlehčovacích pásek a křidélek) pokládají vodorovně na břicho na hladinu. Ruce a nohy mají natažené. Obličej mají ponořený do vody a snaží se vydržet co nejdéle, než se postaví na nohy. Po počáteční nejistotě žáci zjišťují, že je voda udrží (vodu cítí). Někteří po dobu potopení mají otevřené oči a pozorují dno bazénu. Obměnou mohou být hry na „hvězdičku“, (žáci leží na hladině s roztaženýma nohama a pažemi). Všichni najednou udělají ve vodě hvězdnou oblohu...



Obr. č. 3 Splývání na zádech

Pomůcky: Malý bazén, pásy, křídélka (viz příloha č.2).

### 2.5 – 5. lekce

Cíl: Spojení splývání na prsou s kraulovými nohama.

Motivace: Žáci jsou motivováni za pomoci říkadél, písniček a soutěží. Po ukončení bloku v hodině se děti posadí do bazénu do kruhu a navzájem se pochválí („Dnes nám to šlo, byli jsme šikovní a tak si navzájem všichni zatleskáme“).

Činnost: Lekce začíná opakováním lekce předešlé (splývání na prsou). Potom si žáci nacvičí další cvik na suchu. Sedí na lavičce a opírají se o ruce za zády. Nohy mají propnuté, kolena u sebe, špičky rovně natažené a kmitají nohama malými rychlými pohyby (kraulové nohy). Další fáze nácviku probíhá již ve vodě v hloubce 70 cm. Žáci leží na břiše na vodě, rukama se drží okraje bazénu a provádí kmitání nohama. Ve druhé polovině lekce se už nedrží okraje bazénu, ale ruce mají položené na plovací desce a za pohybu kraulových nohou se snaží posouvat vpřed. Na konci lekce bez problémů zvládají přeplavat tímto způsobem 10 m vzdálenost. U bázlivějších dětí můžeme použít nadlehčovací pás pro větší jistotu. Součástí této lekce je také výuka stoupnutí si na nohy po splývavé poloze. Často se stává, že se žáci bojí lehnout na vodu proto, že si potom neumí stoupnout na nohy. Mají strach s nechtěného potopení. Nácvik probíhá úchopem za okraj bazénu, kde se učí rychle skrčit nohy pod sebe a „dupnout“ na dno.



Obr. č. 4 Splývání s oporou

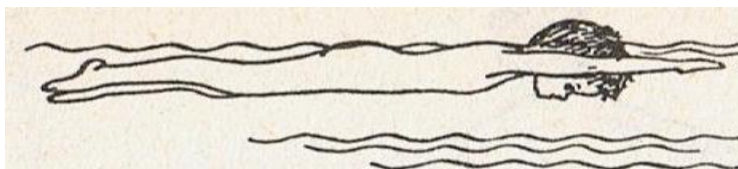
Pomůcky: Desky.

### 2.6 – 6. lekce

Cíl: Splývání na prsou společně s kraulovými nohama a dýcháním do vody.

Motivace: Žáci jsou motivováni za pomoci říkadél, písniček a soutěží. Po ukončení bloku v hodině se děti posadí do bazénu do kruhu a navzájem se pochválí („Dnes nám to šlo, byli jsme šikovní a tak si navzájem všichni zatleskáme“).

**Činnost:** Žáci se učí zkoordinovat splývání na prsou, kraulové nohy a správné dýchání. Leží na břiše, kmitají nohama a po hlubokém nádechu nad vodou se potom snaží posouvat vpřed s dlouhým výdechem do vody. Dbáme na to, aby žáci měli propnuté ruce, ramena pod vodou a hlava se zvedá při nádechu jenom po bradu. Jinak dochází k narušení správné vodorovné polohy těla vůči hladině a žák se rychle unaví.



Obr. č. 5 Splývání na břiše

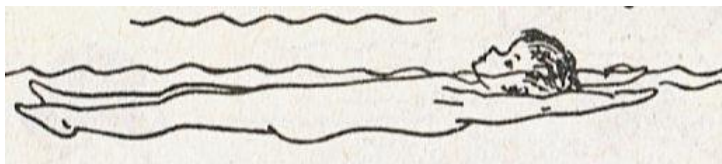
**Pomůcky:** Malý bazén, křidélka, pásky.

### **2.7 – 7. lekce**

**Cíl:** Splývání na zádech, orientace ve vodě v poloze na zádech.

**Motivace:** Žáci jsou motivováni za pomoci říkadél, písniček a soutěží. Po ukončení bloku v hodině se děti posadí do bazénu do kruhu a navzájem se pochválí („Dnes nám to šlo, byli jsme šikovní a tak si navzájem všichni zatleskáme“).

**Činnost:** V malé hloubce zkusíme, jestli žáci zvládnou vniknutí vody do uší v zádové poloze. To bývá nejčastější příčinou toho, že si nechtějí lehnout na záda ve vodě. Potom pokračujeme ve výcviku v hloubce. Žáci si lehnou na vodu na zádech. Všichni mají nadlehčovací pásy, pod hlavou si rukama přidržují plovací desku a snaží se klidně ležet na hladině. Po zvládnutí této techniky desky odkládají a opakují tento cvik již jen za pomoci pásků. Důležité je, aby žáci měli otevřené oči. Se zavřenýma očima žáci ztratí orientaci a začnou plavat v kruhu.



Obr. č. 6 Splývání na zádech

**Pomůcky:** Malý bazén, desky, nadlehčovací pásy.

### **2.8 – 8. lekce**

**Cíl:** Splývání na zádech se znakovýma nohama.

- Motivace: Žáci jsou motivováni za pomoci říkadel, písniček a soutěží. Po ukončení bloku v hodině se děti posadí do bazénu do kruhu a navzájem se pochválí („*Dnes nám to šlo, byli jsme šikovní a tak si navzájem všichni zatleskáme*“).
- Činnost: Žáci leží na zádech na vodě a přidrží si desku na břicho. Znakovými nohama se snaží posouvat na druhou stranu bazénu. Důležitá je zde jejich orientace, k čemuž jim pomáhají otevřené oči. Začínáme s větší deskou a při zvládnutí vyměníme za menší. Na konci hodiny bez problému zvládnou všichni v poloze na zádech přeplavat 10 m vzdálenost v 70 cm hloubce (viz příloha č. 3).
- Pomůcky: Malý bazén, plovací deska.

## **2. 9 – 9. lekce**

- Cíl: Opakování a zdokonalování naučených činností v předešlých lekcích.
- Motivace: Hry a soutěže.
- Činnost: Žáci opakují všechny cviky a učitel plavání dbá, aby žáci, kteří některou z činností nezvládají, si tuto opakovali důkladněji a dokonale ji tzv. zažili. V této lekci si učitel plavání vytváří podklady pro hodnocení žáků, která by se měla stát součástí známky z TV.
- Pomůcky: Malý bazén, desky, pásky, křídélka, skluzavka.

## **2. 10 – 10. lekce**

- Cíl: Uspořádání soutěží a vyhodnocení celého kurzu.
- Motivace: Hry a soutěže spojené s hudbou.
- Činnost: Žáci soutěží v jednotlivých disciplínách. Podle jejich výkonnosti a zvládnutí jednotlivých cvičení jsou jim předány na závěr vysvědčení a diplomy.
- Pomůcky: Malý bazén, desky, pásky, křídélka, skluzavka, žízaly, míče.
- Benefity: Odbourání strachu z vody, zvýšení sebevědomí, osvojení si základních plaveckých pohybů, empatie, komunikace, spolupráce, tolerance, kamarádství, vzájemná pomoc a překonávání nepohody ve vodním prostředí.



## 3 Skupina č. III. - neplavci – žáci, kteří nemají strach z vody

### 3.1 – 1. lekce

Cíl: Ponoření hlavy a výdechy do vody.

Motivace: Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.

Činnost: Žáci nejprve chodí po dně ve velkém bazénu za pomoci pásků v hloubce, kde po celé délce vystačí. Získávají tak pocit jistoty i ve velkém bazénu. Potom se přidržují okraje bazénu, leží na břiše a s nataženými nohama a při potopení hlavy pod vodu provádějí výdechy do vody. Výdechy provádí pusou, nosem a obojím najednou. Klademe důraz na hluboký a výrazný nádech a výdech do vody.

Pomůcky: Velký bazén, desky, pásky.

### 3.2 – 2. lekce

Cíl: Ponoření hlavy, výdechy do vody, splývání na prsou.

Motivace: Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.

Činnost: Žáci se za pomoci pásků a střední desky pokládají na břicho, ruce a nohy mají natažené a mírně od sebe, hlava je zanořená. V této splývavé poloze se pokouší vydržet co nejdéle. Cvičení si několikrát zopakují, dokud nezískají jistotu a nezačnou si věřit.



Obr. č. 7 Návčik kroulových nohou s oporou

Pomůcky: Velký bazén (hloubka, ve které žáci stačí), desky, pásky.

### 3.3 – 3. lekce

Cíl: Ponoření hlavy a výdechy do vody, kroulové nohy.

Motivace: Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.

Činnost: Návčik začíná nejprve na suchu. Žáci sedí na lavičce s rukama za zády a s nohama nataženými před sebou kmitají nahoru a dolů (kroulové nohy). Návčičené pohyby si zkouší zčásti ve vodě. Leží na břiše na okraji bazénu,

nohy mají ve vodě a zkouší pohyb kraulových nohou. Po zvládnutí kraulových nohou provádí cvičení jenom ve vodě za pomoci desek a pásků. K pohybu nohou přidávají pravidelné výdechy do vody. Na konci lekce dokážou pohybem kraulových nohou překonat asi 10 m.

Pomůcky: Velký bazén (hloubka 120 cm), pásky, desky.

### **3.4 – 4. lekce**

Cíl: Opakování předešlé lekce, spojení kraulových nohou s výdechy do vody

Motivace: Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.

Činnost: Žáci mají natažené ruce na desce. Nacvičují výdechy do vody v pravidelných intervalech v souladu s přidáním pohybu kraulových nohou a plavou přes šířku bazénu (viz příloha č. 3). Alternativou může být – přeplav bazén na 10 výdechů, 15 výdechů ...

Pomůcky: Velký bazén (hloubka, ve které žáci stačí), pásky, plovací deska.

### **3.5 – 5. lekce**

Cíl: Zopakovat koordinaci výdechů a kraulových nohou, splývání na zádech.

Motivace: Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.

Činnost: Žáci si nejprve vyzkouší techniku splývání na zádech na suchu. Leží na zádech ve vodorovné poloze, nohy a ruce mírně od sebe. Ve vodě si potom zkouší správnou polohu splývání. Učitel plavání klade důraz, aby žáci dokázali udržet tělo pořád ve vodorovné poloze a neprohýbali se. Nácvik probíhá za pomoci nadlehčovacích pásků a desek.

Pomůcky: Velký bazén (hloubka, ve které žáci stačí), pásky, desky.

### **3.6 – 6. lekce**

Cíl: Zopakovat splývání na zádech, znakové nohy.

Motivace: Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.

Činnost: Nácvik správné techniky probíhá na suchu, kdy žáci sedí na lavičce s rukama za zády a kmitají nataženýma nohama (znakové nohy). Po zvládnutí této techniky pokračují ve vodě. Technika spočívá ve třech základních fázích. V první se žáci položí ve vodě na záda a malou desku si přidržují pod hlavou. Deska zabraňuje potopení hlavy. Ve druhé si desku přidržují rukama na břicho a snaží se udržet ve vodorovné poloze. Ve třetí fázi drží desku v natažených pažích. Při každém cviku se snaží kopáním



nohou přemístit na druhý konce bazénu (viz. příloha č. 3). Na konci lekce dokážou žáci překonat asi 10 m vzdálenost.

Pomůcky: Velký bazén (hloubka, ve které žáci stačí), pásky, desky.

### 3.7 – 7. lekce

Cíl: Zopakování předešlé lekce, nácvik souhry způsobů kraulových a znakových nohou, opravovat polohu těla, nohy, dýchání a uplavat asi 12 m s deskou.

Motivace: Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.

Činnost: Po celou lekci probíhá opakování naučené činnosti. Žáci si tímto opakováním zažijí naučené dovednosti a zároveň si zvyšují výdrž a dokážou uplavat větší vzdálenost. Učitel plavání opravuje jejich chyby a nedostatky. Plaveckou kondici prohloubíme soutěživou hrou ve skupinách.

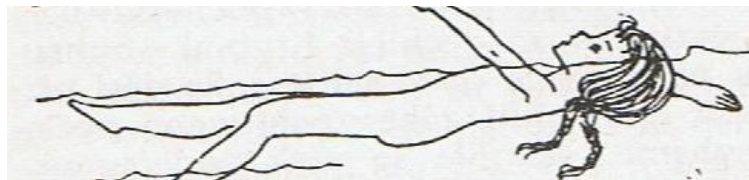
Pomůcky: Velký bazén (hloubka, ve které žáci stačí), pásky.

### 3.8 – 8. lekce

Cíl: Nácvik znakových paží, výuka znakové souhry.

Motivace: Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.

Činnost: Prvotní nácvik probíhá na suchu, kde učitel plavání vysvětlí pohyb rukou. Každá ruka se učí zvlášť, poté probíhá souhra pohybů obou rukou zároveň. Po teoretickém nácviku si žáci zkoušejí naučenou činnost ve vodě. Zde se již pokouší zvládnout celý plavecký způsob „znak“. Nácvik probíhá s deskou na bříše s pravidelným střídáním paží. Dbáme na to, aby žáci měli natažené paže i dlaně. Po zvládnutí znakové souhry s deskou probíhá nácvik bez desky. V této fázi se dbá na správnou koordinaci rukou, nohou a správné polohy těla.



Obr. č. 8 Nácvik znakových paží

Pomůcky: Velký bazén (hloubka, ve které žáci stačí), pásky, plovací desky.

### 3.9 – 9. lekce

Cíl: Opakování plaveckého způsobu znak.

Motivace: Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.

- Činnost:** Žáci leží na zádech na velké desce a za pomoci znakových nohou soutěží, kdo se první dostane na druhou stranu bazénu. Na závěr lekce plavou znakem bez pomoci desky a opět soutěží. Formou her a soutěží se ve znaku zdokonalují. V této lekci si učitel plavání vytváří podklady pro hodnocení žáků, která by se měla stát součástí známky z TV.
- Pomůcky:** Velký bazén (hloubka, ve které žáci stačí), pásy.

### **3.10 – 10. lekce**

- Cíl:** Soutěživé hry a vyhodnocení celého kurzu.
- Motivace:** Hry a soutěže spojené s hudbou.
- Činnost:** Žáci ve skupinách soutěží v různých disciplínách. Podle jejich výkonnosti a zvládnutí jednotlivých cvičení jsou jim předány na závěr vysvědčení a diplomy.
- Pomůcky:** Velký bazén, (hloubka, ve které žáci stačí), pásy, desky, žížaly, míče.
- Benefity:** Osvojení si základních plaveckých pohybů, empatie, komunikace, spolupráce, tolerance, kamarádství, vzájemná pomoc a tzv. plavecké sebevědomí.

## 4 Skupina č. II. – žáci se základy plavání

### 4.1 – 1. lekce

Cíl: Zdokonalování techniky dýchání a techniky kraulových nohou.

Motivace: Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.

Činnost: Žáci mají natažené ruce volně položené na desce a pohybem kraulových nohou se přemísťují na druhou stranu bazénu, kde se jenom otočí a bez přestávky pokračují zpět. Celkem plavou 8 x. což představuje vzdálenost cca 100 m. Po krátkém odpočinku opět pokračují ve stejné činnosti a přidají hluboké výdechy do vody. Důraz je kladen na správné a plynulé dýchání.

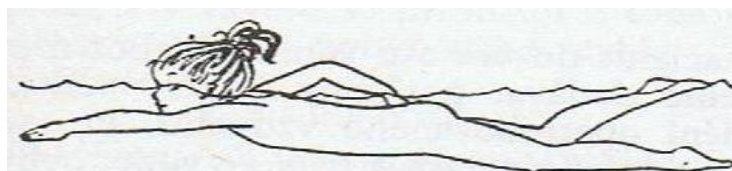
Pomůcky: Velký bazén (hloubka asi 150 cm), desky.

### 4.2 – 2. lekce

Cíl: Zopakování předešlé lekce, kraulové paže.

Motivace: Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.

Činnost: Návčik správného pohybu rukou se nacvičuje nejprve na suchu. Po jeho zvládnutí se kraulové paže procvičují ve vodě. Žáci leží ve vodě na prsou a v jedné natažené ruce mají malou desku. Druhá ruka provádí kraulový pohyb paží až na konec bazénu. Tam se otočí a pokračují zpět. Po dostatečném zafixování pohybu této paže si je žáci prostřídají (cca 10 x přes bazén). Po zvládnutí techniky jednotlivými rukama ve vodě se žáci učí opět na suchu sladit pohyb obou rukou ve stylu kraul. Koncem lekce plavou samostatně tam a zpět (100 m).



Obr. č. 9 Návčik plaveckého stylu kraul

Pomůcky: Velký bazén (hloubka asi 150 cm), desky.

### 4.3 – 3. lekce

Cíl: Opakování předešlé lekce, zdokonalování plaveckého způsobu kraul.

Motivace: Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.

Činnost: Žáci plavou kraulem a důraz se klade na správnou techniku plaveckého způsobu a správnou techniku dýchání.

Pomůcky: Velký bazén (hloubka asi 150 cm), pásy, desky.

#### 4.4 – 4. lekce

Cíl: Výuka znakových nohou.

Motivace: Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.

Činnost: Nejprve si správnou techniku nacvičí na suchu. Sedí na okraji lavičky a kmitají nohama. Ve vodě si lehnou na záda a v natažených rukou mají malou desku. Znakovými nohama se přemísťují na druhou stranu bazénu, kde se jenom otočí a bez přestávky pokračují zpět. Celkem plavou 8 x, což představuje vzdálenost 100 m. Po krátkém odpočinku opět opakují předcházející cvičení. Důraz je kladen na správnou polohu těla.

Pomůcky: Velký bazén (hloubka asi 150 cm), deska.

#### 4.5 – 5. lekce

Cíl: Opakování předešlé lekce, nácvik plaveckého stylu znak.

Motivace: Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.

Činnost: Nejprve si žáci správnou techniku nacvičí na suchu. Stojí na kraji bazénu a střídavě si nacvičují správnou dráhu rukou. Další činnost probíhá v bazénu v poloze na zádech. V jedné ruce drží na břicho malou desku a druhou provádí pohyb ve znakovém způsobu, který si zkoušeli na ochozu bazénu. Po zafixování správné dráhy pohybu si ruce vymění. Učitel plavání klade důraz, aby žáci dokázali udržet tělo pořád ve vodorovné poloze a neprohýbali se.



Obr. č. 10 Nácvik plaveckého stylu znak

Pomůcky: Velký bazén (hloubka asi 150 cm), pásy, desky.

#### 4.6 – 6. lekce

Cíl: Opakování předešlé lekce, zdokonalování plaveckého způsobu znak.

Motivace: Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.

**Činnost:** Žáci se učí samostatně plavat „znak“ a důraz se klade na správnou koordinaci nohou a rukou. Důležité je, aby žáci měli otevřené oči. Se zavřenýma očima žáci ztratí orientaci a začnou plavat v kruhu.

**Pomůcky:** Velký bazén (hloubka asi 150 cm).

#### **4.7 – 7. lekce**

**Cíl:** Zdokonalování plaveckých způsobů znak a kraul, plavání na výdrž

**Motivace:** Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.

**Činnost:** V průběhu výuky žáci plavou střídavě plaveckým způsobem kraul a znak, které se naučili v předchozích lekcích. Učitel plavání odstraňuje chyby a nedostatky. Žáci trénují zejména vytrvalost.

**Pomůcky:** Velký bazén (hloubka asi 150 cm).

#### **4.8 – 8. lekce**

**Cíl:** Zdokonalování obou plaveckých stylů, lovení puků, orientace pod vodou, rozvoj vytrvalosti.

**Motivace:** Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.

**Činnost:** Žáci střídavě plavou plaveckým způsobem kraul a znak a zlepšují svoji obratnost a výkonnost. K orientaci pohybu pod vodou a také pro zpestření výuky loví ze dna bazénu puky v hloubce asi 150 cm.

**Pomůcky:** Velký bazén (hloubka asi 150 cm), puky.

#### **4.9 – 9. lekce**

**Cíl:** Zdokonalování obou plaveckých způsobů, lovení puků, testování vytrvalosti, skoky do vody z okraje bazénu.

**Motivace:** Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.

**Činnost:** Žáci střídavě plavou plaveckým způsobem kraul a znak a zlepšují svoji obratnost a výkonnost. Formou soutěží se v obou plaveckých způsobech zdokonalují. V průběhu lekce si opět učitel plavání vytváří podklady pro hodnocení žáků, které by se mělo stát součástí známky z TV.

**Pomůcky:** Velký bazén (hloubka asi 150 cm).

#### **4.10 – 10. lekce**

**Cíl:** Uspořádání soutěží a vyhodnocení celého kurzu.

**Motivace:** Hry a soutěže spojené s hudbou.

- Činnost:** Žáci ve skupinách soutěží v různých disciplínách. Podle jejich výkonnosti a zvládnutí jednotlivých cvičení jsou jim předány na závěr vysvědčení a diplomy.
- Pomůcky:** Velký bazén, (hloubka asi 150 cm), pásky, desky, žížaly, míče, puky.
- Benefity:** Zvládnutí dovednosti plavání, naučení se základních plaveckých způsobů znak a kraul, rozvoj volných vlastností jako je vytrvalost, houževnatost, cílevědomost, zvýšení zdravého sebevědomí a naučení se přemoci pocit únavy. Empatie, komunikace, spolupráce, tolerance, kamarádství, vzájemná pomoc, dovednost umění podání první pomoci.

## 5 Skupina č. I. – plavci

### 5.1 – 1. lekce

Cíl: Testy ke zjištění dovednosti a vytrvalosti žáků.

Motivace: Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.

Činnost: Učitel plavání si zjišťuje, jak žáci dovedou plavat plaveckým způsobem znak, kraul a prsa. Žáci plavou nejprve znakem vzdálenost 200 m, potom stejnou vzdálenost kraulem a nakonec prsy.

Pomůcky: Velký bazén (hloubkami 180 cm).

### 5.2 – 2. lekce

Cíl: Návnik jednotlivých pohybů plaveckého způsobu znak, rozvoj vytrvalosti.

Motivace: Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině

Činnost: U znaku je velmi důležitá poloha těla. Učitel plavání dbá, aby žáci ve vodě leželi ve vodorovné poloze s hlavou mírně předkloněnou. Paže zabírají podél těla. Z důvodu zafixování správného pohybu provádí tento žáci nejprve jednotlivě v několika na sobě navazujících fázích. Po zvládnutí jednotlivých fází dojde ke spojení dílčích plaveckých pohybů do znakové souhry nohou a paží.

Pomůcky: Velký bazén (hloubka asi 180 cm), míč, branky.

### 5.3 – 3. lekce

Cíl: Opakování plaveckého způsobu znak, rozvoj dovednosti a vytrvalosti, plavání na čas.

Motivace: Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.

Činnost: Žáci opakovaně procvičují jednotlivé prvky plavecké souhry ve znaku (sladění správné činnosti paží a nohou). Součástí výuky v této lekci je plavání na čas na vzdálenost 25 m. Motivací mohou být soutěživé hry v družstvech.

Pomůcky: Velký bazén (hloubka asi 180 cm), míč, branky.

### 5.4 – 4. lekce

Cíl: Návnik jednotlivých pohybů plaveckého způsobu kraul, rozvoj vytrvalosti.

Motivace: Soutěže, míčové hry (vodní pólo).

- Činnost:** Z důvodu zafixování správného pohybu provádí tento žáci nejprve jednotlivě v několika na sobě navazujících fázích. U tohoto plaveckého způsobu se učitel plavání zaměřuje na správnou práci paží, tj. aby záběr byl veden pokrčenou paží v co největším záběru a pod tělem ve směru zepředu dozadu a také na správnou činnost nohou. Nohy provádí střídavý uvolněný pohyb, který vychází z kyčlí. U kraulu je důležité také dýchání, kdy se důsledně dbá na dostatečné vydechování do vody. Po zvládnutí jednotlivých fází dojde ke spojení dílčích plaveckých pohybů v plaveckou souhru.
- Pomůcky:** Velký bazén (hloubka asi 180 cm), míč, branky.

### **5.5 – 5. lekce**

- Cíl:** Opakování plaveckého způsobu kraul, rozvoj dovednosti a vytrvalosti, sportovní skok, plavání na čas.
- Motivace:** Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.
- Činnost:** Žáci opakovaně procvičují jednotlivé prvky plavecké souhry v kraulu (sladění správné činnosti paží, nohou a dýchání). Součástí výuky v této lekci je plavání na čas na vzdálenost 25 m.
- Pomůcky:** Velký bazén (hloubka asi 180 cm).

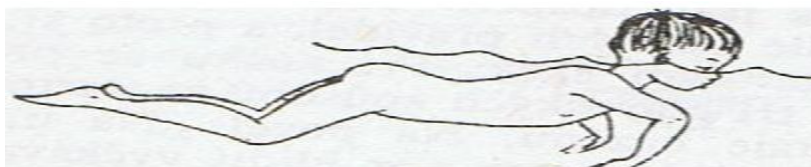
### **5.6 – 6. lekce**

- Cíl:** Návčik jednotlivých pohybů plaveckého způsobu prsa a rozvoj vytrvalosti.
- Motivace:** Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.
- Činnost:** Z důvodu zafixování správného pohybu provádí tento žáci nejprve jednotlivě v několika na sobě navazujících fázích. U plaveckého způsobu prsa se soustředíme na symetrický a vydatný pohyb nohou a charakteristický rytmus pohybu. Pohyb nohou je plynulý. U většiny žáků musí učitel plavání opravovat příliš široký a neúčelný pohyb paží po hladině do stran. U plaveckého způsobu prsa je také důležité dýchání. To znamená výdech do vody při návratu paží do výchozí splývavé polohy. Po zvládnutí jednotlivých fází dojde ke spojení dílčích plaveckých pohybů v plaveckou souhru
- Pomůcky:** Velký bazén (hloubka asi 180 cm), plavecké desky.



### 5.7 – 7. lekce

- Cíl:** Opakování plaveckého způsobu prsa, rozvoj dovednosti a vytrvalosti
- Motivace:** Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.
- Činnost:** Žáci opakovaně procvičují jednotlivé prvky plavecké souhry u plaveckého způsobu prsa (sladění správné činnosti paží, nohou a dýchání). Činnost v této lekci je zaměřena zejména na správnou techniku, která je u tohoto plaveckého způsobu velmi důležitá.



Obr. č. 11 Návik plaveckého stylu prsa

- Pomůcky:** Velký bazén (hloubka asi 180 cm), plavecké desky.

### 5.8 – 8. lekce

- Cíl:** Přidání prsových paží, návik souhry u plaveckého způsobu prsa.
- Motivace:** Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.
- Činnost:** Opakování dříve probraných plaveckých způsobů znak, kraul a prsa. Zaměření na zdokonalování správné techniky u jednotlivých plaveckých způsobů, rozvoj vytrvalosti.
- Pomůcky:** Velký bazén (hloubka asi 180 cm), plavecké desky.

### 5.9 – 9. lekce

- Cíl:** Zdokonalování všech tří plaveckých způsobů, lovení puků ze dna bazénu, testování vytrvalosti, sportovní skoky ze startovního bloku.
- Motivace:** Hry a soutěže, slovní pochvaly celé skupině.
- Činnost:** Žáci střídavě plavou všemi plaveckými způsoby a zlepšují svoji obratnost a vytrvalost. Formou soutěží a závodivých her se v plaveckých způsobech zdokonalují. Součástí lekce je plavání na čas na stanovenou vzdálenost (25 m). V průběhu lekce si opět učitel plavání vytváří podklady pro hodnocení žáků, která by se měla stát součástí známky z TV.
- Pomůcky:** Velký bazén (hloubka asi 180 cm), desky.

### 5.10 – 10. lekce

- Cíl:** Uspořádání soutěží a vyhodnocení celého kurzu.
- Motivace:** Hry, soutěže a závody jednotlivců.

- Činnost:** Žáci ve skupinách soutěží v různých plaveckých disciplínách. Podle jejich výkonnosti a zvládnutí jednotlivých cvičení jsou jim předány na závěr vysvědčení a diplomy.
- Pomůcky:** Velký bazén, (hloubka asi 180 cm), plavecké desky, míče, branky.
- Benefity:** Zdokonalení techniky základních plaveckých způsobů znak, kraul a prsa. Osvojení si záchrany a pomoci tonoucím, základů první pomoci a způsobů sebezáchrany v krizové situaci. Rozvoj volných vlastností jako je vytrvalost, houževnatost, cílevědomost, zvýšení zdravého sebevědomí a naučení se přemoci pocit únavy. Dále dovednosti sociální komunikace a chování zahrnující projevy vztahu k ostatním lidem, dovednosti spolupráce, organizační a řídicí, dovednosti analyzovat sociální situace a podle nich konkretizovat normy chování atd.<sup>60</sup>

---

<sup>60</sup> PAŘÍZEK, V.: *Základy obecné pedagogiky*. Praha: Pedagogická fakulta UK, 1996

**Příloha č. 2** Pomůcky používané při výuce



Plovací desky pro malé děti



Plovací desky pro malé děti



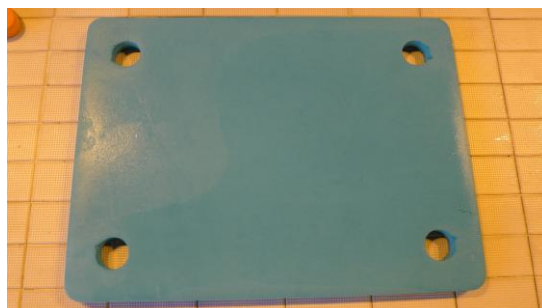
Malý bazén s klouzačkou



Malá deska



Střední deska



Velká deska



Nadlehčovací pás



Nadlehčovací hranol



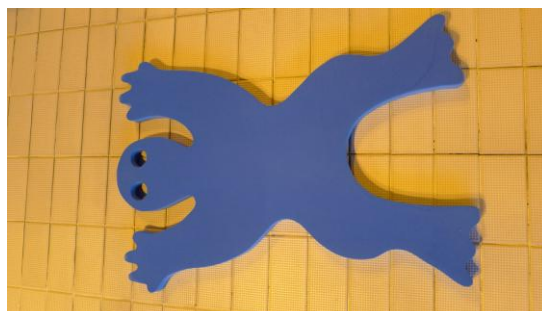
Plovací deska trojúhelník



Nadlehčovací křidélka



Nadlehčovací žížala



Nadlehčovací žába pro malé děti



**Příloha č. 3** Ukázky používání pomůcek při výuce jednotlivých plaveckých stylů



Znak s deskou na břicho



Znak s deskou pod hlavou



Znak s nataženýma rukama



Znakové nohy současně s rukama



Kraulové nohy s deskou



Kraulové nohy se žížalou



Kraul za pomoci desky trojúhelník



Kraulové nohy s výdechem do vody