

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

**Vyučovanie plávania na I. stupni ZŠ v západoslovenskom
regióne – Zlatomoravecký okres**

Diplomová práca

Bc. Eva Kobesová

Študijný odbor: Učiteľstvo pre primárne vzdelávanie

Vedúci diplomovej práce: Chebeň Dušan, PaedDr., PhD.

04. 2010
Nitra

PREDHOVOR

Už v starovekou patrilo plávanie k základnému vzdelaniu. Pohyb, ktorý je pre nás taký dôležitý dnes chýba väčšine ľudí. Šport je činnosť, ktorú by mal vykonávať každý, aj keď v malej miere. Hlavne v dnešnej dobe by sme ho mali vštepovať deťom už od malička.

Plávanie patrí k významným prostriedkom zdravotnej starostlivosti o regeneráciu duševných a fyzických síl. Je prevenciou a kompenzáciou nepriaznivých vplyvov na organizmus človeka. Je ideálnou aktivitou ako sa udržať fit po celý život, vhodná pre každú vekovú kategóriu. Plávanie zvyšuje metabolickú činnosť organizmu, a tak je vhodným preventívnym a kompenzačným prostriedkom proti obezite. Navodzuje vyváženosť procesov centrálnej nervovej sústavy podráždenia a útlmu, čím navodí klud, atmosféru a duševná funkcia človeka je v rovnováhe. Samostatné plávanie je pohybová aktivita s nízkym úrazovým rizikom.

Aj cieľom našej práce, ktorá sa dotýka športu, presnejšie plávania, je zistiť a diagnostikovať plavecké záujmy žiakov I. stupňa základných škôl. S využitím dotazníka, rozhovoru a metód pozorovania sme zistili, s akou plaveckou spôsobilosťou prídu žiaci na základný plavecký výcvik a aké výsledky sú schopní počas neho dosiahnuť.

Moje poďakovanie za odborné vedenie a usmernenie patrí vedúcemu diplomovej práce Dušanovi Chebeňovi, PaedDr., PhD.

ABSTRAKT

Eva Kobesová, Vyučovanie plávania na I. stupni ZŠ v západoslovenskom regióne – Zlatomoravecký okres (Diplomová práca). Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. Pedagogická fakulta; Katedra telesnej výchovy a športu. – Školiteľ D. Chebeň, PaedDr.,PhD. Stupeň odbornej klasifikácie: Magister. – Nitra: PF, 2010. 61s.

Práca prezentuje aká je plavecká spôsobilosť žiakov I. stupňa základných škôl. Je spracovaná teoreticky i prakticky. Obsahuje teoretický rozbor problematiky, praktickú časť zameranú na diagnostikovanie plávania na I. stupni ZŠ a podmienky na realizáciu plaveckých činností v školskej telesnej výchove. Prieskum sme uskutočnili v Zlatomoraveckom okrese. Vybrané boli štyri základné školy (ZŠ Pribinová, ZŠ Mojmírová, ZŠ Slažany a ZŠ v Červenom Hrádku). Probantami boli žiaci 4. ročníkov. Zisťovali sme aká je úroveň plaveckých schopností žiakov, ktoré plavecké spôsoby sú u žiakov najobľúbenejšie. Pomocou metód rozhovoru a testovania sme zisťovali ich úroveň v plávaní, ich plavecké schopnosti a záujem o plavecký výcvik. Napriek tomu, že niektorí žiaci nevedia plávať, ich vzťah k vode je priaznivý. Žiaci nemajú strach z vody ani z veľkej hĺbky. Keďže situácia na školách je nepriaznivá, týkajúca sa vzdialenosti dostupných plavární, i tak predpokladáme, že v ďalších rokoch sa bude zvyšovať úroveň plaveckých schopností žiakov, pretože vzrastá záujem detí aj rodičov nielen o základný plavecký výcvik, ale aj o predplavecký výcvik detí v materských školách.

Kľúčové slová: základný plavecký výcvik, výučba plávania, plavecká spôsobilosť, plavecký spôsob

ABSTRACT

Eva Kobesová, teaching swimming on the first level of primary school in west-slovak region in Zlaté Moravce county (Diploma thesis). The University of Constantine the Philosopher in Nitra, Faculty of Pedagogy, Department of Physical Education and Sport. – Consultant of diploma thesis: D. Čebeň, PaedDr., Phd. The degree of qualification: Master. – Nitra, 2010. 61 p.

This diploma thesis presents the swimming ability of pupils at primary schools. It is utilizing two points of view, practical and theoretical one. It contains the theoretical analyses. The practical part is focused on the diagnosing of swimming on the first level at primary school and the conditions allowing the realization of swimming activities at school during the Physical Education lessons. The research was performed in Zlaté Moravce county. Four primary schools were chosen (The primary school Pribinova, The primary school Mojmírova, The primary school in Sľažany and in Červený Hrádok). Students of the fourth year were tested. We were detecting what is the level of student's swimming ability, which ways of swimming are popular or the most favourite among them. We used the method of discussion and testing to find out the level of swimming and their swimming ability and their interest in swimming course. Despite the fact that not all the students were able to swim, their relation towards water was very positive. The pupils are not afraid of water not even of the depth of water. Since the situation at school is not very supportive, regarding the distance and accessibility towards the swimming pools, we still presume that in the next following years the level of student's swimming ability will be raising, since the student's interest and also their parents is still very high, not only of the basic course at primary schools, but also the pre-swimming course for children in nurseries.

Key words: the basic swimming course, swimming teaching, swimming ability, and swimming methods.

OBSAH

ÚVOD	7
1 TEORETICKÝ ROZBOR PROBLEMATIKY	9
1.1 VŠEOBECNÁ CHARAKTERISTIKA PLÁVANIA	9
1.1.1 História plávania	11
1.1.2 Ciele a úlohy plávania	13
1.1.3 Faktory ovplyvňujúce efektívnosť motorického učenia v plávaní	16
1.2 ZÁKLADNÝ PLAVECKÝ VÝCVIK	20
1.2.1 Motivácia v základnom plaveckom výcviku	27
1.2.2 Faktory ovplyvňujúce základný plavecký výcvik	29
1.2.3 Pohybové hry vo vode	32
2 CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY PRÁCE	37
2.1 Cieľ práce	37
2.2 Hypotézy práce	37
2.3 Úlohy práce	37
3 METODIKA PRÁCE	38
3.1 Výber a charakteristika sledovaného súboru	38
3.2 Metódy spracovania prieskumu	40
3.3 Organizácia spracovania prieskumu	43
3.4 Dotazník a rozhovor pre žiakov a učiteľov	44
4 VÝSLEDKY PRÁCE A DISKUSIA	45
4.1 Charakteristika rozdielov medzi školami	59
5 ZÁVER A DISKUSIA	60
5.1 Odporúčania pre prax	61
6 ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	62

PRÍLOHY

Zoznam príloh a tabuliek

PRÍLOHA 1 - Vzor vyučovacej hodiny v základnom plaveckom výcviku podľa

Kalečíka - Oboznámiť sa s vodným prostredím.

PRÍLOHA 2 - Vzor vyučovacej hodiny v základnom plaveckom výcviku podľa

Kalečíka - Ponáranie, nácvik vznášania a splývania, plávanie s doskou, kopanie nohami, skok do vody zo sedu na okraji i bazéna.

PRÍLOHA 3 - Pohybové hry vo vode od Šimoneka a Jursíka

PRÍLOHA 4 – Dotazník pre žiakov I. stupňa ZŠ

PRÍLOHA 5 – Dotazník pre učiteľov na I. stupni ZŠ

PRÍLOHA 6 – Rozhovor s učiteľmi I. stupňa ZŠ

TABUĽKA 1 - Stav žiakov a učiteľov v jednotlivých školách

TABUĽKA 2 – Vzťah žiakov k plávaniu a k vodnému prostrediu

TABUĽKA 3 – Ponor pod vodou s napočítaním do 5

TABUĽKA 4 – Skoky do vody na nohy

TABUĽKA 5 – Vzťah žiakov a rodičov k plávaniu

TABUĽKA 6 – Ako často a koľko žiaci preplávajú

TABUĽKA 7 – Záujem žiakov o jednotlivé plavecké spôsoby

TABUĽKA 8 – Splývanie

TABUĽKA 9 – Realizácia základného plaveckého výcviku v okrese Zlaté Moravce

TABUĽKA 10 – Priebeh základného plaveckého výcviku

TABUĽKA 11 – Cvičiteľ základného plaveckého výcviku

GRAF 1 – Stav žiakov a učiteľov v jednotlivých školách

GRAF 2 - Vzťah žiakov k plávaniu a k vodnému prostrediu

GRAF 3 - Ponor pod vodou s napočítaním do 5

GRAF 4 - Skoky do vody na nohy

GRAF 5 - Vzťah žiakov a rodičov k plávaniu

GRAF 6 - Ako často a koľko žiaci preplávajú

GRAF 7 - Záujem žiakov o jednotlivé plavecké spôsoby

GRAF 8 – Jednotlivé plavecké spôsoby v %

GRAF 9 – Splývanie v %

GRAF 10 – Cvičiteľ základného plaveckého výcviku

ÚVOD

Pohyb patrí medzi prvé životné prejavy dieťaťa, je pre neho charakteristický a je dominantnou činnosťou prvých rokov jeho života. Telesná výchova je neoddeliteľnou súčasťou výchovy a vzdelania žiakov na školách všetkých stupňov a typov. Plávanie je jedným z najúčinnějších prostriedkov telesnej výchovy. Má veľký význam na rozvoj základných pohybových schopností, praktických zručností a upevňovanie zdravia. Plávanie je ideálna aktivita, ako sa udržať fit po celý život. Je to vhodné pre každú vekovú kategóriu.

Základným obsahom výučby plávania je nácvik špeciálnych pohybových zručností, ktoré sú predpokladom bezpečného i účelného pohybu vo vode.

V učebných osnovách pre I. stupeň ZŠ je zaradená výučba plávania základného plaveckého výcviku. Školská telesná výchova sa tak má podieľať na odstraňovaní plaveckej negramotnosti žiakov a má u žiakov vyvolať záujem o pravidelnú pohybovú aktivitu aj v neskoršom veku, či už formou rekreačnej, alebo výkonnostnej telesnej výchovy. Realizáciu dostáva škola prostredníctvom kurzovej výučby spravidla v 2. – 4. ročníku ZŠ. Bezprostrednou súčasťou realizácie základného plaveckého výcviku sú aj získané poznatky a vedomosti, ktoré si žiak osvojuje v priebehu vyučovacieho procesu.

Výučba plávania na I. stupni zabezpečuje správne orientovaný a bezpečný pohyb žiakov vo vode, zlepšuje ich zdravotný stav, podporuje otužilosť, správne držanie tela a celkovú zdatnosť.

Hlavným cieľom základného plaveckého výcviku je naučiť žiakov plávať jedným z plaveckých spôsobov, skákať do vody, orientovať sa v nej, znižovať u žiakov strach z vody a vytvárať pozitívny vzťah k vodnému prostrediu.

Cieľom našej diplomovej práce je zistiť a diagnostikovať úroveň výučby základného plaveckého výcviku vo vybraných školách v Zlatomoraveckom okrese a záujmy žiakov o jednotlivé plavecké spôsoby. Pre toto zistenie sme využili dotazníkovú metódu. Pomocou metódy rozhovoru sme zisťovali podmienky na realizáciu základného plaveckého výcviku v západoslovenskom regióne.

Keďže v okrese Zlaté Moravce nie sú školy so zameraním na plávanie, výučbu a výcvik základného plávania realizujú učitelia v školách v prírode.

Medzi školákmi majú dodnes prevahu neplavci. Jednotlivé kurzy nie sú dostačujúce, aby pripravili žiakov na situácie, ktoré ich môžu vo vode postihnúť.

Preto je dôležité aby dieťa získalo kladný vzťah k plávaniu. Pre začiatočníkov najvhodnejšími prostriedkami na prekonanie strachu a získaniu kladného vzťahu k vodnému prostrediu sú hry, pričom vychádzame z celkovej mentality dieťaťa a z psychologického hľadiska. V hrách vytvárame pozitívne vzťahy detí k pohybu vo vodnom prostredí. Na základe skúseností hry a cvičenia pomáhajú žiakom naučiť sa základné plavecké zručnosti, ktoré sú predpokladom úspešného osvojovania si ďalších plaveckých spôsobov.

Tak ako sa z absolventa autoškoly nemôže stať dobrý vodič hneď po absolvovaní kurzu, ale až samotným jazdením, tak aj dieťa sa stane dobrým plavcom až samotným využívaním plávania.

1 TEORETICKÝ ROZBOR PROBLEMATIKY

1.1 Všeobecná charakteristika plávania

Záujem spoločnosti o dosiahnutie optimálneho stupňa telesného rozvoja človeka je objektívnou nutnosťou predovšetkým preto, že výsledkom telovýchovnej aktivity sú také hodnoty ako zdravie, zdatnosť, výkonnosť, činnosť, ktorá je pre jednotlivca i spoločnosť pozitívnym prínosom. Plávanie sa vyvinulo ako dôležitá existenčná podmienka života človeka. Významné osobnosti, ako boli J. Lock, J.J. Rousseau, J. A. Komenský zdôrazňovali v rôznom kontexte význam telesnej výchovy a hodnoty plávania, najmä pre mládež. V súčasnom modernom svete patrí plávanie k základným pohybovým spôsobilostiam človeka. (Biloveská, 1994)

Plavecký šport je podľa Hocha (1975) súčasťou telesnej kultúry a plávania a jedným z jeho dôležitých prostriedkov.

Pri teoretickom rozbere najúčelnejšieho pohybu človeka vo vode – plávanie – je nutné rešpektovať nielen zákony fyzikálne, ale aj zákony biologické, pretože voda pôsobí na živý organizmus. (Motyčka, 1991)

Plávanie podľa terminologického a výkladového slovníku znamená komplex účelných, vo vode zladených cyklických pohybov, umožňujúcich ekonomický pohyb tela plavca pri využití vztlaku a odporu prostredia.

Plávanie je podľa Koudelku (1960) jednou z najdôležitejších športových odvetví, má veľký výchovný, zdravotný a branný význam. Plávanie, hlavne potápaním a skokmi do vody sa pestuje predovšetkým sebadôvera a odvaha žiaka, čiže cenné vlastnosti pre výchovu. Zdravotný význam plávania záleží od priaznivých podmienok vody a slnka. Plávanie je veľmi cenným prostriedkom nielen pre zvýšenie telesnej zdatnosti, ale aj pracovnej výkonnosti a obranyschopnosti ľudí.

Podľa Sýkoru (1995) energetická náročnosť plávania závisí od plaveckého spôsobu, jeho techniky zvládnutia, od rýchlosti plávania a teplej vody. Z hľadiska metodicko-organizačného je plávanie rozdeľované na:

- Základné plávanie – zamerané na vyučovanie plávania v troch etapách: prípravnej, základnej a zdokonaľovacej.

Podľa Kalečíka (1997) deti predškolského veku sa dostávajú do styku s vyučovaním plávania v tzv. prípravnej etape základného plávania. Majú sa tu oboznámiť so základnými plaveckými zručnosťami a základmi plaveckého pohybového návyku. Na

prípravnú etapu nadväzuje základná etapa zameraná na osvojenie si jedného, alebo dvoch plaveckých spôsobov. Konečnou etapou je zdokonaľovacia etapa. Jej cieľom je zdokonalenie naučených plaveckých spôsobov a rozvoj pohybových schopností. Na uvedenú štruktúru základného plávania nadväzuje i terminológia všeobecných i špeciálnych plaveckých pohybových činností.

- Športové plávanie – zamerané na dosiahnutie vrcholového výkonu v niektorej disciplíne.
- Úžitkové plávanie – používané v bežnej praxi: sem patrí zachraňovanie topiacich sa, branné plávanie, rekreačné plávanie, zdravotné plávanie a kondičné plávanie. (Sýkora , 1995)

Hoch (1983) považuje plávanie za vhodnú formu pohybovej aktivity v každom veku. Plávať môžu i ľudia menej zdatní, štíhli i s nadpriemernou hmotnosťou, a dokonca aj ľudia s určitým zdravotným obmedzením. Obsahom výučby plávania je význam plávania z jeho spoločenského, zdravotného, úžitkového hľadiska, pravidiel plávania a plaveckých športov, metodicko-organizačné činnosti, zostavenie kondičných programov plávania vo voľnom čase. Základy plávania by si žiaci mali osvojiť počas povinnej školskej dochádzky. Podmienky na výučbu základov plávania sú čoraz horšie. Najvýraznejšie sa to prejavuje v menších mestách, kde pre financovanie zanikli aj niekdajšie plavárne či už mestské, alebo pri učilištiach.

Podľa smernice (č. 6/ 2009 R) základná škola môže vytvárať podmienky pre osvojenie si základov plávania. Základy plávania si žiaci osvojujú prostredníctvom základného plaveckého výcviku a zdokonaľovacieho plaveckého výcviku, ktoré zároveň slúžia na posilnenie ich zdravia a zvýšenie ich telesnej zdatnosti. Základný plavecký výcvik organizuje škola spravidla pre žiakov 3. ročníka v mieste sídla školy formou sústredenej výchovno-vzdelávacej činnosti aspoň dvakrát do týždňa v celkovom rozsahu 20 vyučovacích hodín. Plavecká gramotnosť sa považuje za jednu z najdôležitejších pohybových zručností .

1.1.1 História plávania

Podľa Jursíka (1991) plávanie vzniklo ako nevyhnutná životná podmienka človeka. Táto zručnosť bola existenčnou nutnosťou v jeho boji s prírodou a nepriateľom, jej forma sa vyvíjala zároveň s rozvojom ekonomických a sociálnych podmienok. Nie je presne známe, kedy človek zistil, že vie prekonávať vodné prostredie. Už zo starého Egypta sa zachovali maľby na vázach i stenách, sošky znázorňujúce plávajúceho človeka a záznamy na papyrusoch o učiteľovi, ktorý učil deti faraónov plávať. Asýrčania používali na prepravu cez vodné toky nafúkané kože zvierat (mussuk) a pomáhali si pritom rukami aj nohami. Plávanie malo vtedy skôr branný a účelový charakter. Plávanie tvorilo dôležitú súčasť prípravy gréckych vojakov. Pri slávnostiach na počesť bohov sa usporadúvali skokanské a plavecké exhibície. Gréci hodnotili význam plávania viac z výchovnej stránky. Plávanie bolo považované za jeden z najdôležitejších vyučovacích predmetov na gymnáziách. Každý, kto nevedel čítať a plávať, bol považovaný za nevzdelaného. Najstaršie záznamy o súťažiach v plávaní pochádzajú z antického Grécka, kde sa každoročne pri Dionýzových oslavách poriadali aj preteky v plávaní.

Rimania, ktorí prevzali podstatnú časť gréckej kultúry, kládli dôraz na plávanie z branného hľadiska. Vojakov učili plávať v šatách i s výzbrojou. V antickom Ríme bolo až 850 kúpeľov s ohrievanou vodou. Najznámejšie boli Caracallove kúpele s bazénom 55 x 20 m. V rámci gladiátorských hier sa konali tzv. naumachie, pri ktorých sa gladiátori usilovali vzájomne sa utopiť. Hoci záujem o telesnú výchovu, a tým i o plávanie v stredoveku upadol, plávanie tvorilo súčasť výchovy rytierstva a patrilo medzi sedem rytierskych cností. Vplyvom humanistov a neskôr osvietenecov sa pretvárali názory na telesnú výchovu i plávanie. (Šimonek, 2004)

Jursík (1991) zaradil plávanie medzi najobľúbenejšie pohybové aktivity obyvateľstva v rámci využívania voľného času a udržiavania telesnej zdatnosti, ako i medzi popredné športové odvetvia na OH. Záujem o športové plávanie sa neustále zväčšoval, čoho dôkazom bol i rastúci počet plaveckých klubov v celej Európe, ale najmä v Rakúsko-Uhorsku, v Nemecku a v Anglicku. Rozvoj športového plávania si vyžadoval i centrálnu riadiacu orgán a vytvorenie regulárnych pravidiel súťaží. Preto sa v júli 1908 stretli v Londýne zástupcovia Anglicka, Nemecka, Belgicka, Dánska, Fínska, Írska, Maďarska, Walesu a Švédska, aby založili medzinárodnú amatérsku plaveckú federáciu. Tak vznikla FINA (Federation International de Natation Amateur), ktorá mala zabezpečovať:

- Pravidlá plávania a pravidlá všetkých medzinárodných súťaží
- Vedenie rekordov vo všetkých disciplínach a spôsoboch
- Organizovať plavecké súťaže na OH

FINA prevzala anglické pravidlá plávania a patrične ich upravila, takže sa podľa nich už súťažilo na OH 1908 v Londýne.

Vývoj plávania na Slovensku súvisel s vývojom plávania v bývalom Rakúsko-Uhorsku, ktorého Slovensko bolo v 19. storočí územnou súčasťou. Vtedy sa začína rozvíjať športové plávanie na celom svete. Stúpajúci záujem o športové plávanie sa postupne prenášalo do väčších miest na Slovensku, ktoré disponovali prírodnými alebo umelými kúpaliskami. Postupne sa vytvárali národnostné kluby a plávanie sa rozšírilo i do menších miest. Najviac plaveckých klubov bolo založených po prvej svetovej vojne a po vzniku ČSR v rokoch 1920 – 1921 v Bratislave a v Košiciach. Vývoj plávania a plaveckých športov v jednotlivých mestách závisel od podmienok, ktoré ovplyvňovali činnosť i výkonnosť klubov. Za hlavné podmienky možno považovať vhodné objekty a prostredie na plavecké súťaže a osobnosti funkcionárov a trénerov na ktorých prakticky závisela existencia klubov. (Jursík, 1993)

1.1.2 Ciele a úlohy plávanie

Podľa Jursíka (1993) od cieľa výučby plávania na I. stupni závisí jeho kvalita. Ak sa vyučovanie plávania koná na školách v rámci osnov telesnej výchovy, bude jeho cieľom naučiť žiakov plávať na stanovenej úrovni. Výučba plávania vyžaduje systematickú prípravu na dosiahnutie vytýčených cieľov. Hlavnou úlohou výučby plávania je osvojenie si techniky a taktiky plávania. Zvládnutie techniky v plávaní je rozhodujúcim momentom pre zjednotenie všetkých stránok (kondičnej, technickej, taktickej a psychickej) základného plaveckého výcviku. Osvojenie techniky predstavuje telesný a psychický rozvoj dieťaťa.

Podľa Lewina (1975) výučba plávania na I. stupni ZŠ zabezpečuje správne orientovaný a bezpečný pohyb detí vo vodnom prostredí, zlepšuje ich zdravotný stav, kompenzuje psychické zaťaženie, podporuje otužilosť, správne držanie tela a celkovú zdatnosť. Jeho mnohostranný význam a mnohostranné využitie ho zaraďuje medzi najrozšírenejšie a najobľúbenejšie pohybové aktivity. Cieľom vyučovania plávania na I. stupni ZŠ je naučiť žiaka osvojiť si základy plaveckej techniky a zdokonaľiť naučené plavecké spôsoby. Osvojiť si športové a úžitkové spôsoby plávania, základné skoky do vody, základy topiaceho sa a prvej pomoci. Úlohou základného plaveckého výcviku detí možno zhrnúť do troch bodov:

- Deti sa majú naučiť pohybovať vo vode isto a bez strachu
- Pri výcviku je treba účinne podporovať všetko, čo prispieva k posilneniu zdravia a telesnej zdatnosti dieťaťa
- Základný plavecký výcvik má vytvoriť podmienky pre ďalší športový výcvik

Žiaci si osvojujú základné poznatky z teórie plávania jeho špecifickosti z hľadiska biomechaniky a fyziológie.

Podľa Srba (1977) cieľom plaveckého výcviku je zvyšovanie fyzických a morálnych vlastností, umožňujúcich dosiahnuť optimálne plavecké výkonnosti.

Úlohy, ktoré zaručujú splnenie plánovaných cieľov sa sústreďujú hlavne na výchovné pôsobenie, na vlastný plavecký výcvik a na zlepšenie funkčných schopností organizmu. Ak chceme úlohy plniť a dosiahnuť vytýčený cieľ musíme:

- Mať priaznivé podmienky pre športovú prípravu
- Uskutočniť vlastný proces tréningu
- Pravidelne kontrolovať túto činnosť

Podmienkami rozumieme súbor opatrení k zvyšovaniu účinnosti plaveckého výcviku. Rozpoznávame spoločenské a organizačné podmienky. Hygienické podmienky hrajú v plávaní dôležitú úlohu, lebo ich zanedbávanie ohrozuje zdravie. Materiálne podmienky pomáhajú skvalitňovať výučbový proces.

Dominantnou úlohou podľa Siváka (1998) je naučiť žiakov plávať niektorým z plaveckých spôsobov, skákať do vody a orientovať sa v nej so snahou znižovať ich strach z vody. Motorika plávania je zložitá pre deti tým, že vo vode chýba pevná opora. Táto skutočnosť kladie vysoké nároky na kinestetickú citlivosť, na koordináciu a rovnováhu. Ťažšie sa hľadajú hnacie momenty vykonávaných pohybov, čo spätne vyžaduje vyššiu koordináciu a súhru tela s prostredím. Vzhľadom na množstvo prvkov, ktoré ovplyvňujú pohyb vo vode, motoriku plávania môžeme koordinovane zdokonaľovať po dlhé roky. Vychádzajúc z detskej mentality a z psychologického hľadiska sú pre začiatočníkov najvhodnejšími prostriedkami na prekonanie strachu z vody a na osvojenie nových činností hry. V nich sa utvárajú a posilujú pozitívne vzťahy detí k pohybu vo vodnom prostredí. Súťaživosť v hrách prináša nové zážitky a pocity, ktoré robia pohyb vo vode príťažlivým a zábavným. Samo vodné prostredie pozitívne ovplyvňuje správne držanie tela a pomáha predchádzať deformovaniu chrbtice pri nesprávnom sedení a jednostrannom zaťažení v škole. Pri výbere hier vo vodnom prostredí treba:

- Riadiť sa plaveckými skúsenosťami žiakov, ich zdatnosťou a vekom
- Zohľadňovať bezpečnosť situovaním hier do primeranej hĺbky vody
- Stručne a presne vysvetľovať pravidlá (najlepšie najprv na suchu)
- Sledovať dynamiku a dĺžku hier

Hry a cvičenia vo vode pomáhajú naučiť žiakov základné plavecké zručnosti ako predpoklad úspešného osvojovania si ďalších plaveckých spôsobov a skokov do vody.

Podľa Šimoneka (2004) plávanie je z biologickej stránky jednou z najúčinnějších pohybových aktivít s výraznou zdravotnou orientáciou, pretože:

- Všestranne a rovnomerne zaťažuje svalstvo, predovšetkým veľké svalové skupiny.
- Hydrostatický vztlak vytvára predpoklady na udržanie tela vo vodorovnej polohe a tak odľahčuje trvalé preťažovanie chrbtice a dolných končatín.
- Plávanie pomáha udržiavať rozsah kĺbovej pohyblivosti.
- Vodorovná poloha je priaznivá tiež pre činnosť srdcovo-cievneho systému.
- Priaznivú odozvu má plávanie na rozvoj dýchacieho aparátu.

- Pre funkciu týchto orgánov je významná i okolnosť, že nad vodnou hladinou je vzduch mimoriadne čistý, bezprašný a nasýtený vodnými parami.
- Pohyb vo vode pôsobí priaznivo na rozvoj termoregulácie a pomáha tak otužovať telo.
- Pohyb vo vode zvyšuje energetický výdaj organizmu a tvorí vhodný preventívny i kompenzačný prostriedok proti obezite.
- Špecifický vplyv má plávanie i na duševnú funkciu človeka. Pôsobí upokojujúco.
- Nie je bezvýznamná ani okolnosť, že samotné plávanie je pohybová aktivita s nízkym úrazovým rizikom.

1.1.3 Faktory ovplyvňujúce efektívnosť motorického učenia v plávaní

Podľa Jursíka (1993) na efektívnosť vyučovania plávania pôsobí viacero vnútorných a vonkajších faktorov, vzájomne spätých, s rôznym stupňom účinnosti, ale zásadne ovplyvňujúcich kvalitu výučby. Podceňovanie významnosti jednotlivých faktorov, alebo ich eliminácia, môže viesť k nežiaducim situáciám a problémom pri osvojovaní si plaveckého pohybového návyku.

Medzi **vnútorné faktory** zaraďujeme individuálne zvláštnosti cvičencov kam patria: vek, pohlavie, vzťah k vodnému prostrediu, prirodzené plavecké schopnosť, telesný rozvoj, koordinácia pohybov, schopnosti motorického učenia, anatomické, fyziologické, funkčné a psychologické predpoklady – strach, stres, napätie, motivácia, pocit vody, transfér, pasívna adaptácia, morálne a vôľové vlastnosti.

- *Vek* – cvičencov od narodenia postupne ovplyvňuje fyzický vývoj a motoriku a postupne pôsobením vonkajšieho prostredia má na motoriku stále väčší vplyv. Najprv je to vplyv rodičov a postupne celý výchovný systém. Plávať možno učiť prakticky už od narodenia.
- *Pohlavie* – cvičencov nemá v plávaní podstatnejší vplyv na osvojovanie si plaveckého pohybového návyku. Medzi chlapcami a dievčatami badať rozdiel pri voľbe prvého plaveckého spôsobu. Dievčatá v prevažnej miere volia ako prvý spôsob prsia, chlapci v snahe plávať rýchlejšie volia zväčša kraula. Z hľadiska fyziologického nie je potrebné diferencovať skupiny podľa pohlavia. Vo vodnom prostredí sú ženy vďaka anatomickým špecifickosťami veľmi blízko plaveckým výkonom mužov. Rozdiel sa prejavuje len vo väčšej sile, ktorou disponujú muži.
- *Vzťah k vodnému prostrediu* – žiaci prichádzajú do školy s určitým vytvoreným vzťahom k vodnému prostrediu. Ak bol tento vzťah podporovaný rodičmi od narodenia a postupne zvyšovaný. Má taký jedinec optimálne predpoklady na osvojenie si plaveckého pohybového návyku bez zdĺhavých prípravných cvičení.
- *Prirodzené plavecké schopnosti* – dedičného charakteru sú evidentné u detí rôznych vekových skupín. Niektorí jedinci dokážu vykonávať jednoduché plavecké pohyby hneď po začiatočnom oboznámení, zatiaľ čo iní nedokážu napodobniť plavecký pohyb ani po niekoľkých cvičeniach.
- *Telesný rozvoj* – je u mládeže v rôznom veku značne diferencovaný a pôsobí ako platný faktor najmä pri väčšej fyzickej záťaži.

- *Koordinácia pohybov* – je jedným z faktorov, ktoré podľa výskumov môžu predpovedať do akej miery a ako rýchlo sa môže žiak naučiť plávať. Čím lepšie koordinácia pohybov sa prejavuje u žiaka, tým väčšie sú predpoklady osvojenia si plaveckého pohybu.
- *Schopnosti motorického učenia* – vystupujú markantne u jedincov v rôznom veku. Je predpoklad, že jednotlivci, ktorí sa rýchlejšie učia jednotlivé pohybové činnosti, majú predpoklad i na zvládnutie plaveckého pohybu.
- *Anatomické, fyziologické, funkčné predpoklady* – žiaci, ktorí disponujú optimálnou výškou vo svojej vekovej kategórii, a tým aj vhodnými parametrami končatín a záberových plôch, majú na patričnej úrovni srdcovo-cievny a dýchací systém, majú dobré predpoklady na dosahovanie výkonov a rýchlejšie osvojenie si potrebných návykov.
- *Psychické predpoklady* – patria k dominantným, najmä v začiatkoch výučby plávania – pri nácviku plaveckých zručností a plaveckých pohybov. Značná časť autorov publikácií o základnom plávaní považuje *strach* za hlavný faktor pôsobiaci záporne pri výučbe plávania. Strach z vody môže byť eliminovaný alebo priaznivo ovplyvnený poučením žiaka, nenásilnou prípravou hrami vo vode, príkladom rodičov, súrodencov, spolužiakov.
- *Motivácia* – ako pôsobenie vonkajších a vnútorných podmienok na osobnosť žiaka, ktoré usmerňujú a aktivizujú jeho vzťah k plávaniu. Je v úzkom vzťahu s uspokojovaním potreby naučiť sa plávať a s patričným úsilím dosiahnuť tento cieľ. Na úroveň motivácie má vplyv okolie v ktorom sa žiak nachádza.
- *Pocit vo vode* – je významným faktorom v oblasti základného i športového plávania. Prejavuje sa ako schopnosť integrujúca pociťovanie vlastných pohybov, cit pre rytmus, pohybovú koordináciu, pocit tlaku vody na telo, na končatiny, záberové plochy atď. vzťah k vode môže byť dedičný, ale možno ho získať a rozvíjať pohybom vo vodnom prostredí, plávaním. Úroveň vzťahu k vode je v úzkom vzťahu ku konkrétnemu výkonu plavca.
- *Transfér* – pohybových schopností získaných rôznymi pohybovými činnosťami na suchu – behy, beh na lyžiach, cyklistika, kanoistika, hry sa uplatňuje i v plávaní, najmä vo fázach zdokonaľovacieho výcviku a v športovom tréningu.
- *Pasívna adaptácia organizmu* – na vodné prostredie a jej kvalita predstavuje jeden z dôležitých faktorov pôsobiacich na efektívnosť výučby najmä v základnom

plávania. Podľa toho, ako sa žiak dokáže adaptovať vo vodnom prostredí už v začiatkoch výučby, možno usudzovať o jeho ďalšom vývoji v plávaní.

- *Morálne a vôľové vlastnosti* – súvisia s účasťou žiaka na hodinách vyučovania plávania, absolvovania predpísaných požadovaných cvičení, preplávania určených vzdialeností s patričným dôrazom na požadovanú záťaž. Morálne vlastnosti sa prejavujú v pravidelnej návštevnosti hodín vyučovania plávania. Vôľové vlastnosti sú evidentné pri prekonávaní nepríjemných stavov únavy pri plávaní, vstupe do chladnej vody, ako aj do vody z väčšej výšky a pod.

Medzi **vonkajšie faktory** je považovaná:

- *Osobnosť učiteľa*, ktorá je jedna z najvýznamnejších faktorov, ktoré ovplyvňujú kvalitu motorického učenia v plávaní. Jeho teoretické vzdelanie, praktické zručnosti a schopnosti v plávaní a pri záchrane topiacich sa, prvej pomoci, ako i skúsenosti s výučbou plávania sa popri pozitívnom vzťahu k výučbe plávania, jeho organizácií na škole stávajú jedným z rozhodujúcich momentov výučby plávania.
- *Počet vyučovacích jednotiek* – osvojenie plaveckého pohybového návyku na požadovanej úrovni si vyžaduje minimálne 20 až 25 hodín.
- *Frekvencia vyučovacích jednotiek* – efektivitu vyučovania môžu zaručiť minimálne dve hodiny v týždni. Je dokázané, že pri jednej hodine týždenne zabúdajú žiaci až 70% prebranej látky, ku ktorej sa treba potom neustále vracieť. Za optimálnu týždennú frekvenciu možno považovať 3 a viac hodín.
- *Rozsah vyučovacích jednotiek* – bežná vyučovacia hodina v rozsahu 45 min sa javí ako vyhovujúca pre pedagogický proces. Násilné spájanie vyučovacích hodín plávania sa javí ako neefektívne.
- *Počet cvičencov na jedného učiteľa* – počty cvičencov sa riadia podľa veku a plaveckej vyspelosti. U detí predškolského veku by na jedného učiteľa nemalo byť viac ako 3 deti.
- *Vzdialenosť školy a bydliska od plavárne* – vzdialenosť od plavárne ovplyvňuje pravidelnú dochádzku na výučbu, ale je spojená s väčšou chorobnosťou žiakov najmä v zimných mesiacoch. Ak je bazén veľmi vzdialený od školy a preprava mestskou dopravou by nemohla zaručiť presnosť vyučovacích hodín, možno použiť kurzovú formu výučby.

- *Podmienky a objekty* – plaváreň a plavecký bazén. Na výučbu plávanie je najvhodnejšia krytá plaváreň, kde nepôsobia vonkajšie vplyvy, prípadne kúpajúca sa verejnosť. Na prípravnú etapu základného plávania je najlepší samostatný bazén s menšími rozmermi s plytkou vodou, v ktorej sa môžu deti predškolského veku bez nebezpečia pohybovať po dne a nacvičovať základné zručnosti.

Špecifický konštantný faktor plaveckého výcviku podľa Turka (1992) predstavuje samostatné prostredie v ktorom sa plavecká výučba realizuje. Vo vodnom prostredí je ľudské telo vystavené celkom iným podmienkam a vplyvom ako na suchu. Aby sa dieťa naučilo vo vode účelne a isto pohybovať, musí sa najprv zoznámiť so silami, s ktorými vo vode prichádza do styku.

1.2 ZÁKLADNÝ PLAVECKÝ VÝCVIK

Vyučovací proces podľa Kalečíka (1997) v základnom plávaní je ovplyvnený celou škálou špecifických faktorov, pôsobiach na motoriku cvičenca vo vodnom prostredí. Diferenciácia kontaktu cvičenca s učiteľom ovplyvňuje kvalitou vyučovacieho procesu, preto sa v začiatkoch výučby používajú rôzne pohybové činnosti na adaptáciu detí na vodné prostredie. Plávanie pôsobí na celý pohybový aparát dieťaťa, na jeho srdcovo-cievny a dýchací systém. Z tohto aspektu je potrebné hodnotiť zo všetkých hľadísk a začínať s konkrétnou výučbou najskôr. Dieťa môže byť vedené k adaptácii na vodné prostredie i na určité základné plavecké zručnosti prakticky už od narodenia. Spočiatku do 2 – 3 rokov s rodičmi, neskôr v detskom kolektíve. Základy plávania možno viesť s deťmi predškolského veku rozdelených do troch skupín:

- Mladší predškolský vek 3 – 4 roky.
- Stredný predškolský vek 4 – 5 rokov.
- Starší predškolský vek 5 – 6 rokov.

Uvedené vekové stupne majú charakteristické telesné a psychické znaky, pôsobiace na úroveň osvojovania si pohybových činností vo vode.

Podľa Bilovskej (1994) je plavecký výcvik pedagogický proces, ktorý musí byť dobre naplánovaný, organizovaný a mal by byť intenzívny a zábavný. Celý proces výučby plávania delíme do štyroch etáp, ktoré na seba nadväzujú:

- Prípravná etapa (predplavecká príprava)
- Základné plávanie a jeho realizácia
- Zdokonaľovací plavecký výcvik
- Športový tréning



Prípravná etapa sa realizuje s deťmi predškolského veku. Jej úlohou je zoznámiť deti s vodným prostredím, otužovaním, ponáraním, získaním orientácie vo vode, splývaním na prsiach a na znaku. V rámci tejto etapy si má dieťa osvojiť dýchanie do vody a základy lokomocie pomocou pohybu nôh a neskôr i paží. Podmienky úspešnej predplaveckej prípravy sú:

- Dobrý zdravotný stav dieťaťa
- Vyhovujúci bazén
- Vhodné pomôcky
- Kvalifikovaný učiteľ

Podľa Kalečíka (1997) sa prípravná etapa základného plávania začína individuálnym nácvikom v rodine s deťmi, pokračuje výučbou základných plaveckých zručností v spolupráci s rodičmi a prípravou v materskej škole. Pre prípravnú etapu je charakteristické zvládnutie základných plaveckých zručností:

- Ponáranie a orientácia vo vode.
- Priame skoky do vody nohami napred.
- Splývanie na prsiach i na znaku.
- Vznášanie v rôznych polohách.
- Dýchanie do vody v pokoji i v pohybe.
- Pohyb a chôdza vo vode i s pomocou paží.
- Základné plavecké pohyby hornými a dolnými končatinami, súhra.

Jednotlivé plavecké zručnosti sa nepreberajú oddelene, ale vytvára sa z nich určitý celok, v ktorom sa cyklicky opakujú. Ako hlavný prostriedok sa používajú pohybové hry všetkých druhov.

Základné plávanie sa realizuje na 1.stupni ZŠ so žiakmi 2. – 4. tried s cieľom zdokonaľiť základné plavecké spôsobilosti a naučiť žiaka preplávať jedným plaveckým spôsobom. *Zdokonaľovací plavecký výcvik* má u detí, ktoré absolvovali základný plavecký nácvik zdokonaľiť prvý plavecký spôsob, naučiť ďalšie plavecké spôsoby a zoznámiť deti s plaveckými spôsobilosťami a činnosťami, ktoré prehľbujú adaptáciu na vodné prostredie. Úlohou *športových tréningov* je dosahovanie majstrovských výkonov. Realizuje sa v telovýchovných jednotkách, kluboch, športových gymnáziách, v strediskách vrcholovej prípravy. (Bilovskej, 1994)

Podľa Šimoneka (2004) je optimálny vek na absolvovanie prípravného, základného a zdokonaľovacieho plaveckého výcviku nasledovný: prípravný výcvik 5 – 6 rokov, základný plavecký výcvik 8 – 9 rokov a zdokonaľovací plavecký výcvik 10 – 12 rokov. Optimálny vek na splnenie cieľa je v prvej etape 12 hodín, v druhej 20 hodín a v tretej etape 16 hodín. Vyučovanie plávania je výchovno-vzdelávací proces, v ktorom učiteľ výberom metód, foriem a prostriedkov, ktorí zodpovedajú vekovým, pohybovým a psychickým osobitostiam detí, pestuje u žiakov sústavu vedomostí a zručností, rozvíja telesné schopnosti a vlastnosti osobnosti. Vyučovanie plávania je mnohostranné vzájomné pôsobenie medzi učiteľom a žiakom, učivom a podmienkami. Realizuje sa pod vedením učiteľa, za aktívnej účasti cvičenca. Počas výcviku sa žiak učí nielen plavecké pohyby – techniku jednotlivých plaveckých spôsobov, ale nadobúda aj nové zručnosti, ktoré mu umožňujú bezpečný pobyt vo vode, obohacuje sa novými poznatkami, a tak si rozširuje vedomostnú úroveň.

Najobľúbenejšími plaveckými spôsobmi medzi žiakmi sú kraul a prsia. Chlapci dávajú prednosť plaveckému spôsobu kraul, dievčatá naopak plaveckému spôsobu prsia. V súčasnosti prevláda názor, aby sa rešpektovali prirodzené zvláštnosti dieťaťa a jeho vzťah k plaveckému pohybu určitého charakteru. Podľa toho sa deti zaraďované do skupín, ktoré majú prirodzený vzťah k striedavým pohybom a deti so vzťahom k súpažným pohybom. Pred začatím nácviku plaveckého pohybu si musí dieťa vedieť názorne predstaviť plavecký spôsob, ktorý sa má naučiť. (Kalečík, 1997)

Pod pojmom technika plaveckých spôsobov Turek (1992) rozumie racionálny systém pohybov, umožňujúcich plavcovi najlepším spôsobom realizovať svoje pohybové možnosti v čo najlepší výkon. Technika plávania sa neustále vyvíja. Ak plavecká technika je prispôbená individuálnym somatickým, fyziologickým a psychickým osobitostiam plavca, potom hovoríme o plaveckom štýle, ktorý je kvalitatívne vyšší stupeň osvojenia si techniky.

Po vytvorení predstavy o plaveckom spôsobe sa začína nacvičovať najprv na suchu. Na suchu sa vytvorí reálna predstava o pohybovej činnosti, o plaveckom spôsobe premietaním filmov, videokaziet, smyčiek, kinogramov, názornou ukážkou vo vode, spôsobu a hlavné chyby vyskytujúce sa pri výučbe. Na suchu možno používať rôzne druhy cvičení so žiakmi na prípravu zvládnutia plaveckého pohybového návyku. Môžu to byť cvičenia všeobecne rozvíjajúce pohybový aparát alebo cvičenia imitujúce plavecký pohyb. Vo vode sa používajú cvičenia rôzneho druhu vo forme plaveckých zručností, i vo forme imitujúcich plavecký pohyb na mieste. Na nacvičovanie techniky plávania sa

používa tzv. prvkové plávanie – len pažami, len nohami, s nadľahčovacími prostriedkami. Plavecký spôsob *kraul* je podľa Jursíka (1993) považovaný za najrýchlejší a najúčinnější spôsob plávania najmä pokiaľ ide o dýchanie a intenzitu záberu. *Znak* umožňuje pravidelné dýchanie a vyžaduje si značné úsilie, aby sa dosiahla požadovaná tepová frekvencia, zabezpečujúca efektivitu pohybu. *Prsia* sú najrozšírenejším plaveckým spôsobom, umožňujúci ľubovoľne dýchať a sledovať okolie. *Motýlik* je vhodný spôsob hlavne pre bývalých športových plavcov. Splňa požiadavky kondičného plávania. Osvojenie si plaveckých pohybových zručností a techniky plaveckých spôsobov je veľmi dôležitý. Do plaveckého výcviku prichádzajú žiaci s rôznymi individuálnymi skúsenosťami. Základný plavecký výcvik nemôže prebiehať, pokiaľ sa nepodarí individuálne rozdiely vyrovnať aspoň na úroveň približne homogénnej skupiny. Väčšina detí má pozitívny vzťah k vode. Deti sa kúpu radi, s obľubou sa vo vode hrajú a šantia. Avšak, treba počítať i s deťmi, ktoré majú strach z vody a individuálne s nimi pracovať. Turek (1992) hovorí o strachu, ktorý veľmi negatívne ovplyvňuje vedomie a správanie dieťaťa. Narušuje jeho senzomotorické funkcie a má často na neplavcov priamo ochromujúci účinok. Prejavy tohto strachu sú rôzneho stupňa – od pasivity dieťaťa cez obranné reakcie až k vyloženej averzii k pobytu vo vode. Príčiny týchto postojov sú rôzne:

- Nedostatok skúseností s pobytom vo vode – keď má dieťa minimum príležitostí zoznámiť sa dôvernejšie s vodným prostredím, potom je pre neho pobyt vo vode pri výcviku novou a neznámou situáciou, ktorú prežíva pochopiteľne s väčšími či menšími psychickými zábrami.
- Negatívny postoj k vodnému prostrediu môže vzniknúť na základe vlastného nepríjemného zážitku alebo stresovej situácie, ktoré potom ešte dlho pretrvávajú vo vedomí dieťaťa a výrazne u neho poznamenávajú začiatky organizovanej výučby plávania. Je to najmä v prípadoch, keď sa dieťa samo topilo alebo sa výdatne napilo.
- Strach z vody môže byť taktiež prejavom podmienenej emócie – keď dieťa počulo rozprávať o tragických dôsledkoch pobytu vo vode alebo bolo dospelými priamo zastrášané pred vstupom do vody.

Tieto postoje registrujeme často u detí, ktorých rodičia sú sami nedokonalými plavcami alebo dokonca neplavcami. V dôsledku toho nevyhľadávajú pobyt pri vode, snažia sa deti izolovať od vodného prostredia a tak svoj vzťah k vode prenášajú na deti. Pri takomto

strachu z vody sú najvhodnejšou formou hry a správna podpora nielen zo strany učiteľa ale aj spolužiakov. U detí sa prejavuje veľká ochota vzájomne si pomáhať, povzbudzovať sa a vzájomne sa pochváliť. Turek (1992) hry vyberá podľa veku žiakov a ich vzťahu k vode. Väčšinou využívame ich hravosť. Hra upúta ich pozornosť a nevšímajú si, že sa dostávajú s vodou do úzkeho kontaktu. Hra je významným prostredníkom zoznámenia sa s vodou, avšak na druhej strane je potrebné si uvedomiť, že plní len určitú úlohu, a že teda nie je cieľom základného plaveckého výcviku. Preto sa nedajú hry preceňovať a zaraďovať ich na úkor vlastného plaveckého výcviku.

*„Hra má byť čestná, užitočná,
má osviežiť telo i dušu
a má byť predohrou vážnych vecí.“*

J. A. Komenský

Hry sú dôležité v prvej etape základného plaveckého výcviku detí. Výučba plávania je spravidla uskutočňovaná v menšom kolektíve (8 – 10 detí), deti vo vode prejavujú väčšiu súdržnosť ako pri iných činnostiach. Základným obsahom výučby plávania je nácvik špeciálnych pohybových zručností, ktoré sú predpokladom účelného a bezpečného pohybu vo vode. Plavecký výcvik prispieva k plneniu troch základných oblastí telovýchovného procesu:

- Vo výučbe pohybových zručností
- V rozvoji pohybových schopností
- V oblasti výchovného pôsobenia

Bezprostrednou súčasťou vzdelávacieho obsahu základného plaveckého výcviku sú aj špeciálne poznatky a vedomosti, ktoré si dieťa osvojuje v priebehu vyučovacieho procesu, prípadne uvedomuje a prehľbuje na základe obecných znalostí alebo naopak. Výchovná zložka základného plaveckého výcviku sa dotýka predovšetkým základných druhov formatívneho pôsobenia. V súvislosti s obtiažami počiatočného nácviku, nárokmi na adaptáciu organizmu, na kvality nového prostredia a nutnosti prekonávať rôzne psychické zábrany a stresové situácie vedie základný plavecký výcvik k výchove cenných morálne - vôľových vlastností – húževnatosti, cieľavedomosti, schopnosti prekonávať prekážky, disciplíny, sebaovládaniu; dosiahnuté úspechy vedú k významnému posilneniu

sebadôvery. Tento formatívny vplyv základného plaveckého výcviku je veľmi dôležitý k tomu, že svoju pôsobnosť uplatňuje v ranom detstve. V priebehu základného plaveckého výcviku pod vplyvom citlivého vedenia dochádza k formovaniu kladného vzťahu neplavca k plaveckej činnosti, následne k uvedomovaniu si priaznivých účinkov plávania a jeho osobného a spoločenského významu a v dôsledku toho k vyhľadávaniu príležitosti pre realizáciu plaveckej činnosti ako potreby. Konečne v súvislosti s podmienkami, v ktorých základný plavecký výcvik prebieha, dochádza k osvojeniu a upevneniu špecifických znalostí a ich praktickému uplatneniu vo forme návykov kultúrno - spoločenského charakteru v zmysle dodržiavania hygienických požiadaviek, dodržiavanie zásad sociálneho správania na verejných plavárňach, kúpaliskách a pod. Aby plávanie plnilo pedagogickú funkciu podlieha určitým princípom – systematickosť, primeranosť, individuálny prístup, názornosť a pravidelnosť. *Systematickosť* má v nácviku plávania svoje miesto preto, že v ňom sú položené základy k postupnému získavaniu plaveckých schopností a k realizácii plaveckých pohybov. Učiteľ si stanoví cieľ a úlohy, ktoré chce výcvikom dosiahnuť. Učiteľ sa tak vyhne náhodnému málo účinnému vyučovaniu. *Primeranosť* prebratého učiva má v plávaní špeciálne formy. Súvisia s vekom a motorickými skúsenosťami, so vzťahom k vodnému prostrediu a psychikou dieťaťa. Je ňou sledovaná úroveň požiadaviek žiakov vzhľadom k ich veku, zdravotnému stavu, rozvoju pohybových schopností, telesnej otužilosti a plaveckej zdatnosti. Cvičebné dávky majú postupne zvyšovať stupeň plaveckých znalostí a zručností, u plavcov aj úroveň trénovanosti, ale nemajú presahovať hranicu nadmerného zaťaženia. (Hoch, 1983) Plavecký výcvik absolvujú cvičenci, ktorí majú veľa spoločných, ako aj rozdielných vlastností a schopností. Preto je potrebné rešpektovať ich *individuálne vlastnosti* aby ich každý mohol rozvíjať smerom k vytýčenému cieľu. Individuálny prístup je potrebný najmä u detí, ktoré sa nadmerne boja vody. Tu je potrebné poznať príčiny strachu a nájsť spôsob, ako ich odstrániť. Základným predpokladom na výcvik pohybu je vytvorenie správnej predstavy. Prostriedkami k jej vytvoreniu sú:

- Ukážka – učiteľ má vždy každý nový cvik predviesť čo najdokonalejšie. Ukážka musí byť predvedená pomaly, s upozornením na správnosť polôh, niekoľkokrát opakovať. Súčasne môže byť urobená aj ukážka nesprávneho prevedenia a porovnanie oboch prvkov.

- Výkladom – ten je vždy jasný, presný, stručný, nie je vhodný vyčerpávajúci popis. Jedná sa skôr o doplnenie celkovej predstavy.
- Názorná pomôcka vytvára alebo dopĺňa a spresňuje predstavu požadovaného komplexu pohybu, prípadne aj pohybov. Zaraďujeme do nej kresbu, fotografie, filmovú smyčku, kinogram, film, videozáznam.

Telesné cvičenia, teda aj plavecký výcvik by mal byť vykonávaný *pravidelne*, bez akýchkoľvek časových prestávok, ktoré pri dlhšom trvaní znižujú výkonnosť organizmu plavcov. U začiatočníkov nespevnené pohybové návyky vyhasínajú a úroveň plaveckej výkonnosti stagnuje a klesá. Pri základnom výcviku interval medzi jednotlivými lekciami by nemal presiahnuť týždeň, ideálne by bolo organizovať výcvikový kurz s každodennou výcvikovou jednotkou, ale iba raz denne. Cvičenie viackrát denne vyčerpáva cvičencov ako fyzicky, tak aj psychicky. (Turek, 1992)

Pri základnom plaveckom výcviku treba postupovať skoro súčasne s nácvikom oboch končatín, pričom je nutné čo najskôr pristúpiť k ich spájaniu. Pri nácviku sa snažíme spájať vždy pohyby nôh a paží a až potom ich spájame s dýchaním. Súhru nacvičujeme v splývavej polohe po odraze odo dna, prípadne steny bazénu. Veľmi výhodné je použiť pri nácviku súhry nadľahčovacími prostriedkami, treba ich skúšať aj bez nich.

Úspech a efektívnosť vyučovania by mal podľa Kalečíka (1997) závisieť od spôsobov a metód, ktoré bude učiteľ používať. Učiteľ si k žiakom musí vytvoriť optimálny prístup aby všetky cvičenia vo vode i mimo nej boli pre deti zábavné. Pred začiatkom vyučovacej hodiny učiteľ venuje 5 až 10 minút dôkladnému zahriatiu detí na suchu i vo vode. Na vyučovaciu hodinu by mal prísť učiteľ vždy pripravený. Písomná príprava je zárukou úspešnosti každej vyučovacej hodiny. Učiteľ by si mal stanoviť reálne ciele pre každé dieťa. Žiakom treba ponechať dostatok času na nácvik určitej plaveckej zručnosti. Inštruktáž učiteľa by mala byť krátka ale jasná, aby deti nestrácali koncentráciu. Ako ukážku prikkladáme vzory vyučovacích hodín v základnom plaveckom výcviku.

PRRÍLOHA 1 - Vzor vyučovacej hodiny v základnom plaveckom výcviku - Oboznámenie sa s vodným prostredím

PRÍLOHA 2 – Vzor vyučovacej hodiny v základnom plaveckom výcviku - Ponáranie, nácvik vznášania a splývanie, plávanie s doskou, kopanie nohami, skok do vody zo sedu na okraji bazéna.

1.2.1 Motivácia v základnom plaveckom výcviku

Človek sa v procese svojho vývoja, na základe vhodných pedagogických účinkov, naučí, že prostredie ho oceňuje pre jeho výkony. Ale postupne sa naučí aj hodnotiť seba samého. (Barkóczy, 1972) Na to aby učiteľ správne viedol vyučovanie základného plaveckého výcviku je potrebné aby využíval vhodnú motiváciu. V súčasnosti sa venuje veľká pozornosť problémom motivácie v každej ľudskej činnosti. Osobitnú úlohu plní motivácia vo všetkých druhoch učenia a výcviku. Podľa Chebeňa (1997) je „motivácia súbor pohnútok, ktoré vyvolávajú aktivitu organizmu a určujú jej zameranie“. Účinnosť metód motivácie pri základnom plaveckom výcviku je overovaná ako schopnosť učenia sa, teda získavania individuálnych skúseností v procese nácviku jednotlivých prvkov plaveckého spôsobu s ohľadom na rýchlosť a kvalitu osvojovania si poznatkov, zručností a návykov.

Plíva (1991) charakterizuje motiváciu ako iniciačný faktor výkonnosti žiakov. Determinujúcim činiteľom je motivácia s akou žiak do podnetnej situácie vstupuje a jej úroveň v priebehu činnosti. V extrémnom prípade možno hovoriť o pozitívnej motivácii (podnet je zo strany učiteľa a je úplne zhodný so záujmami žiakov) alebo o negatívnej motivácii kedy žiak reaguje aby sa vyhol trestu.

Podľa Chebeňa (1997) je motivácia žiakov na úvodnej hodine základnou povinnosťou učiteľa plávania. Hneď, keď deti vstúpia do plavárne, je mimoriadne dôležité, prívetivo ich privítať, s úsmevom na tvári povzbudiť, že sa z nich čoskoro stanú plavci. Zábavnou formou treba poukázať na mimoriadny zdravotný význam, znalosti plávania, predovšetkým na jeho účinný vplyv pri predchádzaní resp. eliminovaní ortopedických väd detského organizmu. Výbornou motiváciou pre žiaka sú hry a súťaže. Hru je možné zaradiť na začiatku i v neskorších štádiách výcviku plávania. Motivácia pomocou ukážky je základnou metódou vyučovania plávania. V súhre so sprievodným slovným výkladom urýchľuje žiakovo chápanie. Je dobré, keď učiteľ plávania nemusí byť demonštrátorom a súčasne robiť výklad. Vyberie si na ukážku pomocníka. Učiteľ musí ukážku dôsledne komentovať, verbálnymi prostriedkami zvýrazniť jednotlivé prvky príslušného plaveckého spôsobu. Každú hodinu plaveckého výcviku treba v jej závere verejne žiaka zhodnotiť. Veľkou motiváciou pre žiaka je pochvala, povzbudenie, vyslovenie dôvery slabšiemu žiakovi, ocenenie snahy pohybovo menej talentovaným žiakom pomáhajú žiakov aktivovať a vytvárať k plávaniu dobrý vzťah možno aj na celý život. Vhodným trestom na plavárni za nevhodné správanie sa žiaka je osprchovanie studenou vodou. Žiak

sa spamätá, otuží a urobí sa náprava jeho správania. Rozhodujúcim činiteľom v motivácii žiakov vo vyučovacom procese je učiteľ. Kvalifikáciu učiteľa tvorí ovládanie predmetu výučby, znalosť pedagogiky, psychológie, didaktiky a metodiky predmetu, morálna vyspelosť. Profesionalitu učiteľa dotvára jeho láska k práci, tvorivý prístup k sebe, k žiakom, k vyučovaniu a k výchove.

Podľa Bilovskej (1994) všeobecná motivácia je energetizujúcim zdrojom, určuje smer a stálosť ľudskej aktivity a má rozhodujúci vplyv na správanie a činnosť. V každom pohybovom učení, i plávaní, sa do určitej miery prejavujú vplyvy potrieb, a to tak vrodených, ako i osvojených.

1.2.2 Faktory ovplyvňujúce základný plavecký výcvik

Podľa Turka (1992) je základný plavecký výcvik vyučovací proces, ktorého efektívnosť je daná vzájomným ovplyvňovaním a súčinnosťou štyroch základných činiteľov. V tomto zmysle je možné označiť základný plavecký výcvik ako systém týchto faktorov:

- Pedagóg – učiteľ
- Žiaci – neplavci
- Plán činnosti
- Podmienky činnosti

Učiteľ v základnom plaveckom výcviku – musí mať potrebné profesionálne znalosti a schopnosť, ktoré bude realizovať vo vlastnej výučbe. Zo systému odbornej a pedagogickej prípravy je potrebné si osvojiť vedomosti zo základných vedných odborov – fyziológie, psychológie, pedagogiky, biomechaniky – aplikovať ich obecné princípy na konkrétne podmienky základného plaveckého výcviku. Samozrejme je potrebné, aby plavecký pedagóg poznal nielen techniku jednotlivých plaveckých spôsobov, ale aj ich biomechanickú analýzu rovnako, ako metodické postupy ich nácviku. Plavecký pedagóg musí premysleným a citlivým riadením plaveckého výcviku rozvíjať aktivitu detí, pôsobiť na zvyšovanie kladnej motivácie k činnosti a tým vytvárať priaznivú emočnú klímu pre ďalší priebeh výcviku. Pred začatím plaveckého výcviku, ktorý sa uskutočňuje dennou dochádzkou, má učiteľ tieto povinnosti:

- Oboznámiť žiakov s pravidlami správania sa v bazéne, na otvorenej vodnej ploche
- Overí zdravotný stav žiakov, ktorý sleduje počas celého výcviku
- Oboznámi sa s miestom výcviku – s bazénom, s miestom na voľnej vode
- Pripraví si plavecké pomôcky
- Počas výcviku prispôsobuje dĺžku výcviku teplote vody

Pedagógovia, ktorí v praxi dlhší čas vedú plavecké výcviky, vedia rýchlejšie odhadnúť nedostatky v technike a zvoliť primerané prostriedky na ich odstránenie. Po dlhodobej praxi sa práve títo pedagógovia môžu dopustiť týchto chýb:

- Často pracujú mechanicky.
- Hodiny bývajú stereotypné, nezaujímavé, pre menej nadané deti dokonca neoblúbené.
- Hodiny plávania sa navzájom podobajú, líšia sa len kvantitou zaraďovaných prostriedkov. Pedagóg vidí úspech nácviku v neustálom opakovaní toho istého prostriedku.
- Niektorí pedagógovia sa chybné domnievajú, že zaraďovanie iných cvičebných prostriedkov než plaveckých, výcvik spomaľuje. (Kalečík, 1997)

Žiaci – neplavci ovplyvňujú efektivitu základného plaveckého výcviku v niekoľkých smeroch, ktoré majú priamu odozvu na priebeh vyučovacieho procesu. Ovplyvňujúcimi faktormi sú:

- *Vek* - ktorý má podstatný vplyv na voľbu vyučovacej stratégie v základnom plaveckom výcviku. V období staršieho predškolského veku si dieťa uchováva ešte značnú adaptabilitu na vodné prostredie a zároveň už disponuje určitou, i keď relatívne nízkou pohybovou skúsenosťou. Vyznačuje sa už dostatočnou odolnosťou voči rôznym podmienkam vonkajšieho prostredia a súčasne pomerne rýchlo zvyšuje svoje funkčné schopnosti.
- *Úroveň a zásoba pohybových zručností* - všestranný a špeciálny charakter má značný vplyv na priebeh osvojovania si plaveckých zručností. Čím dôvernejší vzťah bude mať dieťa k vode, tým bude aj proces zmocňovania sa vodného prostredia vlastnou lokomóciou rýchlejší a to predovšetkým v počiatočných fázach nácviku.
- *Úroveň a množstvo osvojovaných pohybových zručností* - t.j. pohybová skúsenosť a duševné vlastnosti jednotlivých detí, pretože sú podstatnou zložkou požiadavky individuálneho prístupu pedagóga k deťom aj v prípade kolektívnej metódy nácviku. Tieto okolnosti sú základným kritériom pri diferenciacii neplavcov do výcvikových skupín v základnom plaveckom výcviku.

- *Aktuálny stav centrálnej nervovej sústavy* - pri výučbe, pretože deti majú zvýšenú vnímavosť k vonkajšiemu prostrediu a ich pozornosť je jeho zmenami narušovaná. Preto je pri výučbe nutné zachovať, najmä v období prvých pokusov o zvládnutie nového pohybu štandardné podmienky.

Plán činnosti, alebo vlastná metodická činnosť vychádza z aktuálnych poznatkov a empirických skúseností. Predpokladá vytvorenie premysleného a cieľavedomého plánu, ktorého východiskom sú ciele a úlohy hlavných etáp plaveckého výcviku.

Podmienky činnosti, mysliť sa nimi materiálne podmienky sú limitujúcim činiteľom realizácie základného plaveckého výcviku. Optimálne požiadavky vyjadrujú nároky na špeciálne bazény pre výučbu neplavcov, budované priamo ako súčasť školského areálu či v jeho bezprostrednej blízkosti. Krytý bazén s ohrievanou a chemicky upravovanou vodou eliminuje rozmarnosť počasia a umožňuje celoročnú pravidelnú činnosť. Voda v bazéne musí byť hygienicky nezávadná, zhruba na úrovni pitnej vody, číra a dno čisté a bezpečné. Teplota vody výrazne ovplyvňuje čas pobytu vo vode a schopnosť koncentrácie neplavcov. Pre najmenšie deti sa odporúča teplota 35 °C a s postupným znižovaním na 30°C. pre starší predškolský vek od 32 °C do 28 °C, pre deti školského veku od 28 °C do 25 °C. Vonku, za slnečného a teplého počasia môže byť teplota vody o 2 – 3 °C nižšia. Hraničná teplota efektívneho plaveckého výcviku je 20 – 19 °C. V takomto prípade je potrebné výcvik prispôbiť možnostiam tepelnej adaptácie žiakov. Predovšetkým vyhnúť výučbu skrátiť. Pred výcvikom a v jeho priebehu kombinovať s inou pohybovou činnosťou. Rovnako obsah cvičení vo vode je potrebné voliť rušnejší ako obvykle, neprerušovať ho zbytočne výkladom.

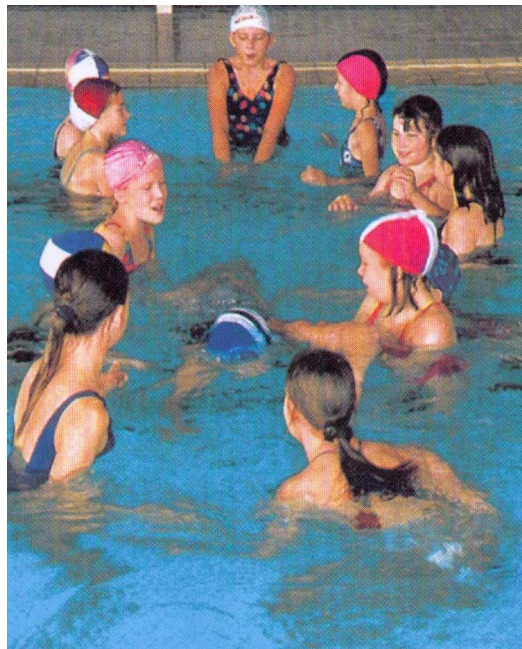
1.2.3 Pohybové hry vo vode

*„... človek sa hrá iba vtedy, až je človekom
v plnom zmysle slova
a len tam je celým človekom,
kde sa hrá:“
F. Schiller*

Pohybové hry vo vode sú dôležitou súčasťou výučby základného plávania, spestrením prípravy plavcov i vhodným doplnkom pohybovej činnosti pri rekreačnom plávaní v prírodných podmienkach. Pri výučbe plávania je prvoradou úlohou pohybových hier prispieť k adaptácii organizmu na vodné prostredie, na špecifické vlastnosti vody ako je odpor prostredia, tlak vody, vztlak, pôsobenie na analyzátor a tým i na sťaženie komunikáciu s učiteľom. Úvodnou a nevyhnutnou fázou akejkolvek plaveckej výučby je adaptácia na vodné prostredie umožňujúca vlastný následný proces motorického určenia. Deti musia najprv ovládnuť svoje nepríjemné a rušivé pocity do takej miery, aby boli schopné koncentrovať sa na plnenie úloh pri základnom plávaní. Dôležitým prostriedkom v základnom plávaní pri oboznamovaní sa s vodným prostredím, pri nácviku splývania, dýchania a orientácie vo vode sú hry, ktoré najviac vyhovujú mentalite detí. Hra poskytuje aj emocionálne zážitky, napomáha utužovať kolektív, dodáva odvalu a sebadôveru. Hry sa využívajú nielen v základnom plávaní, ale spestrujú aj plavecké tréningy. Hry pozitívne ovplyvňujú psychiku a celkové správanie dieťaťa. Pomocou hry sa rieši zvládnutie drobných pohybových úloh, ktoré sú však odrazovým mostíkom pre nácvik zložitejších foriem plaveckej činnosti. Herné činnosti zaujímajú stále významné miesto v pohybovom rozvoji, ale hry majú viac charakter pohybových úloh, neskôr často vykonávaných na kvalitu vykonania pohybovej zručnosti ako na rýchlosť. Hra plní funkciu aktivizujúcej dominanty činnosti v centrálnom nervovom systéme. (Turek, 1992)

V základnom plávaní, kde sa majú deti naučiť plávať, rozdeľujú sa pohybové hry podľa veku i podľa cieľa. Náročnosť jednotlivých hier určuje vek cvičencov a jemu zodpovedajúce vývojové schopnosti. Závisí od učiteľa a od jeho skúseností aké pohybové hry bude voliť pre určité vekové stupne. Podľa cieľa možno pohybové hry deliť na :

- **Hry na oboznámenie sa s vodným prostredím** - Ich cieľom je odstránenie strachu z vody a oboznámenie sa s vlastnosťami vodného prostredia, ako je odpor, vztlak a pod. Súčasne je potrebné vstievovať návyk potápať sa s očami otvorenými a na druhej strane ich zbaviť návyku utierať si oči po vynorení.
- **Hry na nácvik splývania** - Cieľom týchto hier je psychický náročný prvok – oboznámiť sa so vztlakom vody odpútať sa od pevnej podložky a položiť sa do vodorovnej polohy na prsiach alebo na znak.



- **Hry na nácvik dýchania** - Cieľom týchto hier je vytvoriť základy návyku na plavecký riadené dýchanie. Najmä pri opakovanom dýchaní pri stene kladieme dôraz na rytmické dýchanie. Opakované dýchanie vykonávame úkolovo s postupným zvyšovaním počtu dýchacích cyklov.
- **Hry na orientáciu vo vode** - Do tejto skupiny patria rôzne akrobatické cviky, ďalej pády, zoskoky a jednoduché skoky do vody. Skoky vykonávame len do patričnej hĺbky. Keď sa deti vedia potápať, nie je potrebné sa skokov obávať. Sú veľmi obľúbenou činnosťou detí a zároveň účinným prostriedkom zoznámenia sa s vodou. Vztlak vynesie dieťa na povrch, potom mu stačí podať z brehu žrd' a dieťa pritiahnuť. Hry zaraďujeme priebežne do jednotlivých lekcií plaveckej výučby, výber vykonávame podľa potreby, predovšetkým z hľadiska cieľa danej cvičebnej jednotky a s ohľadom na konkrétne podmienky výučby. Hry môžeme vhodne kombinovať a tematicky ďalej rozvíjať. Niektoré vyžadujú plytčinu, iné skoky do vody, potrebnú hĺbku vody. Pri vykonávaní väčšiny hier je potrebná prítomnosť pedagóga vo vode pre rýchlejšiu organizáciu hráčov. Niekedy je účelné vysvetliť hru už na suchu. Účasť detí v hre je potrebné hodnotiť pochvalou, povzbudením. Pokiaľ má hra určité pravidlá, je potrebné z výchovných dôvodov dbať na ich dodržanie. Hry sa samozrejme v tejto miere nepoužívajú v základnom plaveckom výcviku mládeže a dospelých, na ktorých pôsobí predovšetkým cez rozumovú stránku a vôľu.

Jursík (1994) zaraďuje k pohybovým hrám vo vode aj hry zamerané na skoky a pády do vody a hry s loptou.

Hry Šimonek (2004) uplatňuje nielen v prvých hodinách výučby začiatočníkov, ale aj počas ďalšej výučby. Slúžia na jeho spestrenie, na zvýšenie záujmu a aktivity cvičencov na zahriatie rozcvičenie.

V základnom výcviku a pri hrách vo vode možno použiť niektorú formu organizácie, a to:

- Cvičenie v kruhu – vhodné na hry na oboznámenie sa s vodným prostredím
- Cvičenie v radoch – hry na dýchanie, splývanie, prípravné cvičenia
- Cvičenia vo dvojiciach – splývanie, dýchanie, hry
- Cvičenie v rade, od okraja bazénu – splývanie, dýchanie, pohyby končatín
- Cvičenie v radoch od stredu bazénu, cvičenie stoja chrbtami k sebe – obrátky
- Plávanie v kruhu – plávanie dlhších úsekov.

PRÍLOHA 3 – Pohybové hry vo vode od Šimoneka a Jursíka

Podľa Chebeňa (1997) je okrem hier vhodné, aby učiteľ plávania zaradil ako aktivačný prvok pri základnom plaveckom výcviku aj súťaže. Keďže deti medzi sebou veľmi radi súťažia, snažia sa vyniknúť, byť najlepší, určite by mal súťaž zaradiť ako odmenu za úsilie, ktoré žiaci vynaložili pri nácvikoch jednotlivých plaveckých prvkov. Súťaž musí mať zrozumiteľné pravidlá a musí byť vhodná pre výkonnostne rovnocenných žiakov, aby mala nielen aktivačný, ale aj motivačný účinok. Pri základnom plaveckom výcviku môže učiteľ vhodným spôsobom organizovať najmä tieto súťaže:

- Kto najrýchlejšie prebehne na druhú stranu – na prvej hodine pri oboznamovaní sa s vodou
- Kto vydrží najviac pod vodou – pri nácviku dýchania
- Kto presplýva najdlhšiu vzdialenosť – pri nácviku splývania
- Kto urobí najviac kotúľov vpred – pri nácviku orientácie
- Kto vyloví z dna bazéna najviac predmetov – pri nácviku potápania
- Kto prepláva najväčšiu vzdialenosť s čo najmenším počtom záberov
- Kto prepláva najväčšiu vzdialenosť pod vodou

*„Hra má byť čestná,
užitočná, má osviežiť telo i dušu
a má byť predohrou vážnych vecí.“*

J. A. Komenský

Pri hrách ako aj pri celom plaveckom výcviku treba dodržiavať bezpečnostné opatrenia. Bezpečnosť je prvoradou povinnosťou učiteľa. K základným bezpečnostným opatreniam podľa Jursík (1993) patrí:

- Bezpečnosť miesta výučby a jeho preskúmanie najmä ak ide o prírodné kúpalisko.
- Lekárska kontrola cvičencov pred začatím výučby a počas nej.
- Písomný súhlas rodičov, najmä ak ide o menšie deti.
- Pravidelná metodická postupnosť pri výcviku a zodpovedajúce zaťaženie podľa veku a podmienok.
- Všetci učitelia musia ovládať záchranu topiacich sa a poskytnúť prvú pomoc.
- Dodržiavanie disciplíny žiakov a ich kontrola pred a po hodine výučby.
- Sústredená pozornosť učiteľa na prejavy žiakov – únava, podchladenie.
- Zabezpečenie bazénov záchrannými prostriedkami: záchranné pásy, žrde, plaváky. Na prírodných kúpaliskách člny, surfové dosky, záchranné kolesá, háky. Vo všetkých prípadoch na umelých i prírodných kúpaliskách sa vyžadujú prístroje na umelé dýchanie.
- Rešpektovanie vekovej a výkonnostnej diferenciácie žiakov.
- Prísne dodržiavanie noriem o počte cvičencov na jedného inštruktora.
- Sústavná pozornosť učiteľa pri vyučovaní plávania.

Šimonek (2004) tiež kladie osobitný dôraz pri vyučovaní plávania na bezpečnosť. Len dobrou organizáciou hodiny, dodržiavaním disciplíny a vyučovacích zásad sa splňa vytýčený cieľ. Pri plaveckom výcviku treba dodržiavať tieto zásady:

- Do vody nevstupovať náhle, rozhorúčený, ale sa osprchovať.
- Pred výcvikom vo vode sa rozviesť na suchu.
- Vo vode nepostávať, ale sa aktívne pohybovať.
- Keď je to možné, vo vode si chrániť vlasy čiapkou a oči plaveckými okuliarmi.
- Pri príznakoch chladu vo vode – fialové ústa, zimomriavky – vyjsť z vody.
- Po skončení výcviku sa osprchovať a dôkladne osušiť.
- Pred výcvikom vo vode aspoň 2 hodiny nejstť.
- Vo vode dodržiavať disciplínu, riadiť sa pokynmi učiteľa, nevchádzať do vody bez dovolenia.
- V objekte plavárne nekričať, nebehať a nejstť.

2 CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY PRÁCE

2.1 Cieľ práce

Hlavným cieľom našej práce bolo zistiť a monitorovať plavecké záujmy žiakov na I. stupni ZŠ a stav realizácie základného plaveckého výcviku vo vybraných mestských a vidieckych základných školách v Zlatomoraveckom okrese.

2.2 Hypotézy práce

Z formulovaného cieľa sme si vytýčili tieto hypotézy:

- H1 Predpokladáme, že nie každá vybraná základná škola v Zlatomoraveckom okrese realizuje základný plavecký výcvik.
- H2 Predpokladáme, že vzťah žiakov k vodnému prostrediu a k plávaniu bude pozitívny, ale ich plavecké zručnosti nebudú na takej úrovni ako vyžadujú učebné osnovy.
- H3 Predpokladáme, že podmienky na realizáciu plávania v Zlatomoraveckom okrese sú nedostačujúce.

2.3 Úlohy práce

Vychádzajúc z cieľa práce, ktorý sme si stanovili vyplývajú nasledovné úlohy:

1. Zistiť, ktoré z vybraných ZŠ v Zlatomoraveckom okrese uskutočňujú plavecký výcvik na I. stupni.
2. Zistiť, aké sú materiálne podmienky – dostupnosť plavární na realizáciu plávania na I. stupni ZŠ v Zlatomoraveckom okrese.
3. Zistiť, akou formou sa uskutočňuje základný plavecký výcvik na I. stupni ZŠ.
4. Zistiť, aký vzťah majú žiaci I. stupňa ZŠ k plávaniu a k vodnému prostrediu.

3 METODIKA PRÁCE

3.1 Výber a charakteristika sledovaného prieskumu

Prieskum sme uskutočnili v štyroch vybraných základných školách v okrese Zlaté Moravce. Prieskumný súbor tvorili žiaci základných škôl – Mojmírová, Pribinová, Červený Hrádok a ZŠ Slažany. Každá prieskumná práca predpokladá využitie viacerých metód. Vyučujúcimi metódami sa transformuje obsah vzdelania, ale aj výchovy do konkrétneho výchovno-vzdelávacieho procesu. Prostredníctvom nich vedieme žiakov k poznaniu nového.

Charakteristika vybraného súboru

Prieskum našej diplomovej práce sme realizovali na 4 vopred vybraných základných školách. V okrese Zlaté Moravce sa nachádza celkom 26 základných škôl. Naš výber nebol náhodný. Vybrali sme dve základné školy z mestského a dve z vidieckeho prostredia. Tieto školy sme si vybrali z dôvody ich počtu návštevnosti žiakov, a rozmanitých športových aktivít ponúkaných žiakom.

Medzi **mestské školy**, ktoré sme vybrali patrí:

- Základná škola **Pribinová** - škola je najstaršou zlatomoraveckou základnou školou. Nachádza sa v peknom prostredí takmer v strede mesta a predsa na tichom mieste neďaleko parku. Svoju históriu začala písať už na konci minulého storočia, keď v septembri 1892 privítala svojich prvých žiakov. V roku 1945 škola vyhorela. Slávnostné otvorenie sa konalo 24. septembra 1950. Dňa 1. septembra 1951 bola pomenovaná na „Jednotnú deväťročnú školu“. Postupne sa dopĺňalo nové vybavenie školy, dokončovalo sa športové ihrisko a dielne. Škola i dnes navštevuje najviac žiakov. Organizuje množstvo kultúrnych aktivít, veľké zastúpenie majú telovýchovné aktivity: Jarné hry – futbal, volejbal – deti proti učiteľom, beh oslobodenia, Malý futbal, kolieskové korčule, na bicykli bezpečne, floor ball, vybíjaná, street hockey, cezpoľný beh, večerný beh, futbalová penalta,
- Základná škola **Mojmírová** – bola treťou novou školskou budovou v Zlatých Moravciach. Vyučovať sa začalo 1. septembra 1964. V súčasnosti je Mojmírová škola známa svojím moderným vzdelávaním pre vedomostnú spoločnosť

s využitím nových učebných materiálov. I na tejto škole je významnou telovýchovnou aktivitou večerný beh a futbalový turnaj medzi školami.

Vidiecke základné školy:

- Základná škola **Červený Hrádok** - Základná škola je plnoorganizovaná, čiže je úplná. Kapacita žiakov je 270 v desiatich triedach. Škola je umiestnená na okraji obce Červený hrádok v parku, areál školy tvorí krásny park s tuzemskou a cudzokrajnou flórou. Škola organizuje množstvo dlhodobých projektov, medzi nimi aj športové projekty zamerané na čistenie športových ihrísk a areálov v okolí školy. Škola organizuje rôzne telovýchovné krúžky: futbalový, športové hry pre dievčatá i pre chlapcov. Organizuje rôzne podujatia, ktorých sa žiaci zúčastňujú prevažne v Zlatomoraveckom okrese – večerný beh, Cezpoľný beh, MO v atletike, v halovom futbale, bedminton, rôzne sezónne turnaje.
- Základná škola **Slažany** - škola má bohatú tradíciu, bola otvorená v roku 1779

Ani jedna vybraná škola neorganizuje týždenný základný plavecký kurz. Žiaci sa k základnému plaveckému kurzu dostanú počas pobytu v škole v prírode – kde je vyhradený čas na oboznámenie sa so základmi plávania.

3.2 Metódy spracovania výskumu

Pojem metóda je odvodený od gréckeho slova „methodos“. Pojem naznačuje, že metóda je spôsob, pomocou ktorého sa dosahujú stanovené ciele. Mojžíšek o vyučovacej metóde hovorí, že je „pedagogická – špecifická didaktická aktivita subjektu a objektu vyučovania, rozvíjajúca vzdelanostný profil žiaka, súčasne pôsobiaca výchovne a to v zmysle vzdelávacích a tiež výchovných cieľov v súlade s vyučovacími a výchovnými princípmi. Spočíva v úprave obsahu, v usmernení aktivity subjektu a objektu, v úprave zdrojov poznania, postupov a techník, zaistení fixácie alebo kontroly vedomostí a zručností, záujmov a postojov.“ Hlavnými kritériami posúdenia správnosti metód sú objektivnosť, spoľahlivosť a platnosť.

V našej práci sme sa vzhľadom k zvoleným cieľom, časovým a organizačným dôvodom rozhodli pre výber a použitie nasledovných metód.

- **Metódu samostatnej práca a získavania poznatkov zo štúdia odbornej literatúry** – táto metóda nám pomohla predovšetkým pri oboznámení sa s problematikou základného plaveckého výcviku.
- **Metóda rozhovoru** – pri tejto metóde bolo veľmi dôležitá spolupráca s učiteľmi základných škôl, ktorí nám priblížili problematiku základného plaveckého výcviku a jeho realizáciu na I. stupni základnej školy.
- **Metóda pozorovania** – počas trvania celého výskumu sme pozorovali vzťah a názory žiakov k základnému plaveckému výcviku, k plávaniu, k vodnému prostrediu a k vode. Žiga (1993) považuje metódu pozorovania za jednu zo základných metód skúmania telovýchovného procesu. Môže byť priame, na základe zmyslového vnímania, v ktorom si javy značíme na základe symbolov, kódov alebo nepriame, pomocou filmu, videozáznamu, fotografie, meracích prístrojov atď. Pozorovanie sa stáva vedeckou metódou až vtedy ak má presne vymedzený predmet pozorovania, pozorovanie prebieha podľa presného plánu, ktorý vychádza z úloh. Má metodickú postupnosť a rozpracovaný systém registrácie pozorovaných faktov. Pri pozorovaní musíme vychádzať z týchto zásad:
 - vymedziť úlohy pozorovania
 - stanoviť objekt pozorovania

- určit' spôsob pozorovania
- zvolit' spôsob registrácie faktov
- stanovit' metódy hodnotenia faktov, údajov, javov
- **Metóda logického postupu** – v našej práci išlo o tieto postupy:
 - analýzu – postupuje sa od celku k častiam
 - syntézu – postupuje sa od časti k celku
 - indukciu – postupuje sa od faktov k všeobecným pojmom
 - dedukciu – postupuje sa od poučiek, pravidiel, definícií, pojmov k ich aplikácií na konkrétne príklady
- **Metóda zhodnotenia výsledkov** – táto metóda obsahuje získané výsledky počas celého uskutočneného výskumu, ktorý mal za cieľ zistiť úroveň základného plaveckého výcviku. (Petlák, 2004)
- **Dotazníková metóda** – podľa Pruchu (1997) patrí dotazník k špecifickým metódam. Pomocou neho sme zhromaždili údaje od vybraných osôb. Charakterizuje sa tým, že je určená pre hromadné získavanie údajov pre štatistické spracovanie. Takto je možné zachytiť názory žiakov, ich postoje k vyučovaniu, ich záujmy a pod.

Pri koncipovaní otázok v dotazníkoch sme otázky formulovali jasne a konkrétne. Na otázky navodzujú jasné a konkrétne odpovede. Snažili sme sa, aby otázky neboli príliš dlhé a nepresné. Po zozbieraní dotazníkov sme údaje zhromaždili a triedili, čím sme získali ďalšie informácie.

Z hľadiska objektivity údajov, získaných z dotazníkov, sme využili i metódu rozhovoru aby sme doplnili a spresnili výsledky výskumu.

Ďalšie metódy, ktoré sme v diplomovej práci využili, boli metódy kvantitatívnej a kvalitatívnej analýzy.

Kvantitatívne metódy vyjadrujú matematické spracovanie získaných údajov a materiálov. V prieskume sa to týka hlavne realizácie vyučovania plávania na I. stupni ZŠ a vzťahu žiakov k plávaniu.

Kvalitatívne metódy vyjadrujú vecnú významnosť určitého javu alebo problému. Slúžia na vytvorenie charakteristiky úrovne základného plaveckého výcviku na I. stupni ZŠ a pozitívneho vzťahu žiakov k plávaniu a k vodnému prostrediu.

Aby bola naša práca prehľadnejšia zvolili sme štatistickú metódu percentuálneho vyjadrenia údajov v tabuľkách a grafoch. Na záver sme použili porovnanie mestských základných škôl a vidieckych základných škôl.

3.3 Organizácia spracovania prieskumu

Na základe použitej literatúry sme sa oboznámili s problematikou základného plaveckého výcviku na I. stupni ZŠ a vypracovali sme 2 druhy dotazníkov. Pri stavbe otázok, v oboch dotazníkoch, sme dbali na to, aby otázky vychádzali z učebných osnov pre I. stupeň ZŠ, aby boli primerané veku, schopnostiam, vedomostiam a zručnostiam žiakov. Od dotazníkov sme očakávali, že jednotliví respondenti budú odpovedať na otázky týkajúce sa vyučovania plávania. V dotazníkoch sme využili dva typy otázok. Otázky so zatvorenou formou odpovedí mal respondent na otázku už vopred pripravené odpovede a z nich si vybral tú, ktorá zodpovedala jeho názoru. Otázkam s otvorenou formou odpovedí sme dali žiakom a učiteľom možnosť, aby odpovedali voľne. Okrem dotazníka sme využili metódu rozhovoru, pomocou ktorej sme sa chceli bližšie oboznámiť s podmienkami na realizáciu základného plaveckého výcviku. Táto metóda zabezpečuje osobný kontakt so skúmanými osobami.

Pedagogický prieskum na základných školách sa uskutočnil vo februári nakoľko pri priebehu súvislej praxe sme mali dostatok času a možností sa zúčastňovať na hodinách telesnej výchovy. Náš prieskum na základných školách taktiež pozostával v komunikácií z učiteľmi telesnej výchovy a so žiakmi. Pri komunikácií s učiteľmi sme sa snažili zistiť možnosti a podmienky realizácie základného plaveckého výcviku a u žiakov vzťah k vodnému prostrediu a k plávaniu.

Nasledujúce mesiace sme venovali spracovaniu získaných informácií a výsledkov nášho pedagogického prieskumu. Nakoniec sme získané výsledky analyzovali a naša pozornosť bola zameraná na konečnú úpravu celej diplomovej práce.

3.4 Dotazník a rozhovor pre žiakov a učiteľov

Prvý dotazník bol určený pre žiakov 4. ročníka ZŠ. Pomocou dotazníka sme chceli zistiť vzťah žiakov k vodnému prostrediu, k plávaniu a plaveckú úroveň žiakov.

PRÍLOHA 4 – Dotazník pre žiakov I. stupňa ZŠ

Druhý dotazník bol určený učiteľom základného plaveckého výcviku. Dotazník mal zistiť, či sa uskutočňuje základný plavecký výcvik na I. stupni ZŠ.

PRÍLOHA 5 – Dotazník pre učiteľov na I. stupni ZŠ

Po vyhotovení dotazníkov sme rozmnožili potrebný počet dotazníkov a osobne som navštívila vybrané základné školy v okrese Zlaté Moravce.

Dotazníky pre žiakov boli zamerané na štvrté ročníky, pretože podľa učebných osnov by mali žiaci I. stupňa absolvovať základný plavecký výcvik a preplávať jedným plaveckým spôsobom aspoň 25 metrov bez pomoci a mali by si osvojiť určité vedomosti a zručností z vyučovania základné plávania.

Jednotlivé otázky som najskôr žiakom prečítala a spoločne sme dopĺňali odpovede. Pri niektorých otázkach žiaci potrebovali vysvetlenie, čím sa ukázalo, že žiaci majú medzery v plaveckých vedomostiach.

Žiaci mali problém s pojmom splývanie, pojem sme slovne vysvetlili a názorne ukázali. Veľký problém vznikol pri 14. otázke, ktorá znela: „ Aký spôsob plávania ovládaš?“ žiaci mali problém s pochopením plaveckého spôsobu znak. Plavecký spôsob som vysvetlila a názorne predviedla.

Keďže na ZŠ v Slažanoch sme nevyužili dotazníkovú metódu, rozhodli sme sa využiť metódu rozhovoru, pomocou ktorej, sme zisťovali klady a zápory pri realizácii základného plaveckého výcviku, a dôvody, prečo sa základný plavecký výcvik nerealizuje na I. stupni ZŠ, ale je zaradený až do II. stupňa ZŠ.

PRÍLOHA 6 – Rozhovor s učiteľmi na I. stupni ZŠ

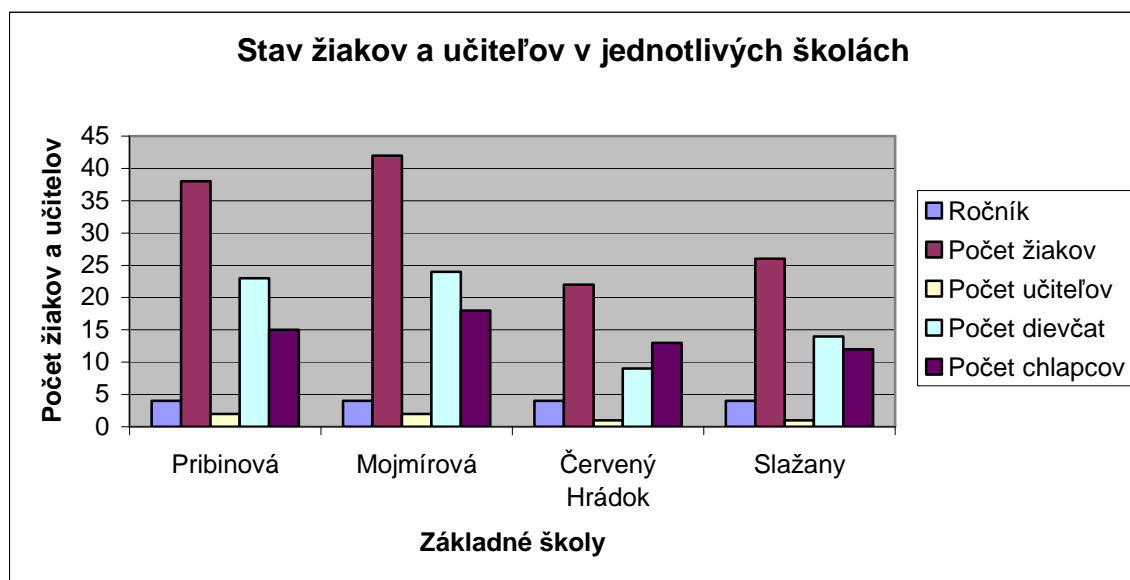
4 Výsledky práce a diskusia

V priebehu nášho pedagogického prieskumu bolo našim zámerom zistiť, možnosti a podmienky na realizáciu základného plaveckého výcviku na I. stupni ZŠ. Vzťah žiakov k plávaniu a k vodnému prostrediu. Je všeobecne známe, že plávanie je obľúbených športovým odvetvím žiakov vo voľnom čase. Napriek tomu, že o plávanie bol prejavovaný veľký záujem, základný plavecký výcvik sa nerealizuje ani na jednej základnej škole I. stupňa samostatne. Pritom by aj plávanie mohlo byť významným prostriedkom na zvyšovanie záujmu o pravidelnú pohybovú činnosť a to vzhľadom na jeho zdravotný význam. Podmienky na jeho realizáciu nie sú dostačujúce. Nášho prieskumu sa zúčastnili a aktívne zapojili všetci žiaci vybraných základných škôl 4. ročníkov. Veľmi oceňujeme, že sa nenašiel ani jeden žiak, ktorý by sa odmietavo postavil k nášmu prieskumu. Žiaci veľmi pozitívne reagovali na jednotlivé otázky rozhovoru a dotazníka. Boli veľmi disciplinovaní a rešpektovali pokyny učiteľov i moje. Pomocou dotazníka určeného pre žiakov, sme zistili nielen obľúbenosť plaveckých spôsobov, ale aj vzťah žiakov k plávaniu a k vodnému prostrediu. Chlapci a dievčatá základných škôl prejavujú najväčší záujem o spôsob kraul a prsia. V prvom období je len kraul základom plaveckých skúseností všetkých žiakov mladšieho školského veku. Postupne sa hlavným záujmom chlapcov stáva práve plavecký spôsob kraul a pre dievčatá plavecký spôsob prsia. Predpokladáme, že ostatné plavecké spôsoby, keďže ich žiaci vôbec v dotazníkoch neoznačili, žiaci obľubujú až v období stredoškolského štúdia. Pre priblíženie predkladáme tabuľku záujmu žiakov o jednotlivé plavecké spôsoby.

TABUĽKA 1 - Stav žiakov a učiteľov v jednotlivých školách

Škola	Ročník	Počet žiakov	Počet učiteľov	Počet dievčat	Počet chlapcov
Pribinová	4	38	2	23	15
Mojmírová	4	42	2	24	18
Červený Hrádok	4	22	1	9	13
Slažany	4	26	1	14	12

GRAF 1 - Stav žiakov a učiteľov v jednotlivých školách



Na priblíženie jednotlivých otázok z dotazníkov zadávaných žiakom 4. ročníka ZŠ predkladáme prehľadné tabuľky a grafy.

Na otázky týkajúce sa vzťahu žiakov k plávaniu a k vodnému prostrediu, žiaci najčastejšie odpovedali pozitívne, ale našlo sa i pár žiakov, ktorých vzťah nie je priaznivý. Na štvrtú otázku „Bojíš sa vody?“ Celkovo kladne odpovedalo 72 žiakov t.j. 92,16 % a negatívne odpovedalo 56 žiakov t.j. 71 %. Väčšinou je tento strach k plávaniu a k vodnému prostrediu spôsobený vlastnými skúsenosťami, alebo sú žiaci ovplyvnení názormi rodičov a blízkych. Pomocou zadania dotazníka sme si aj odpovedali na našu štvrtú úlohu, ktorú sme si stanovili pri našej práci.

TABUĽKA 2 - Vzťah žiakov k plávaniu a k vodnému prostrediu

VZŤAH K PLÁVANIU A K VODNÉMU PROSTREDIU	POČET CHLAPCOV	POČET DIEVČAT	POČET ŽIAKOV SPOLU
KLADNÝ	38	34	72
ZÁPORNÝ	20	36	56

GRAF 2 – Vzťah žiakov k plávaniu a k vodnému prostrediu

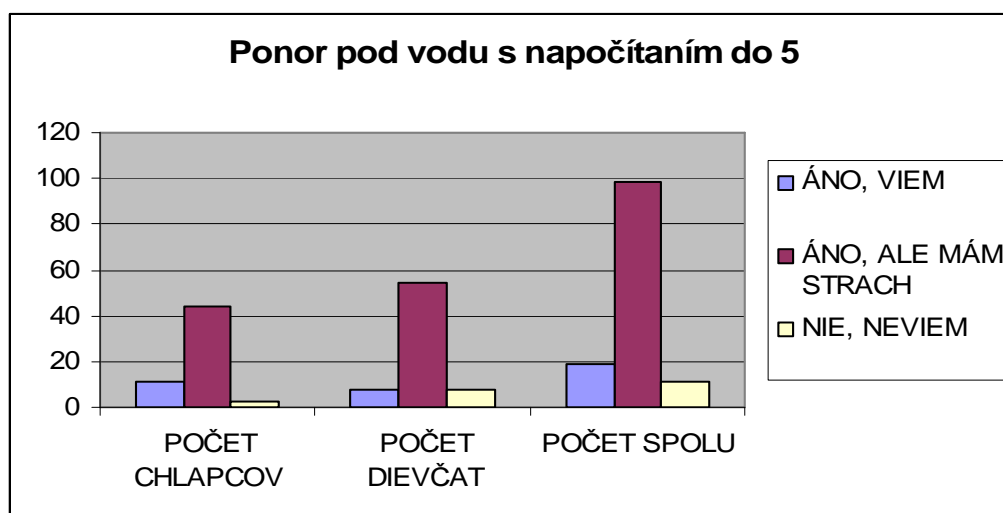


Najväčším problémom žiakom robí ponorenie sa pod vodu. Niektorí žiaci sa boja, že sa nevyhoria, iní, že im nevydrží dych. Naša piata otázka v dotazníku sa týkala ponorenia sa pod vodu s napočítaním do päť. Žiaci odpovedali následne:

TABUĽKA 3 – Ponor pod vodu s napočítaním do päť

PONOR POD VODOU	POČET CHLAPCOV	POČET DIEVČAT	POČET ŽIAKOV SPOLU
ÁNO, VIEM	11	8	19
ÁNO, ALE MÁM STRACH	44	54	98
NIE, NEVIEM	3	8	11

GRAF 3 - Ponor pod vodu s napočítaním do päť



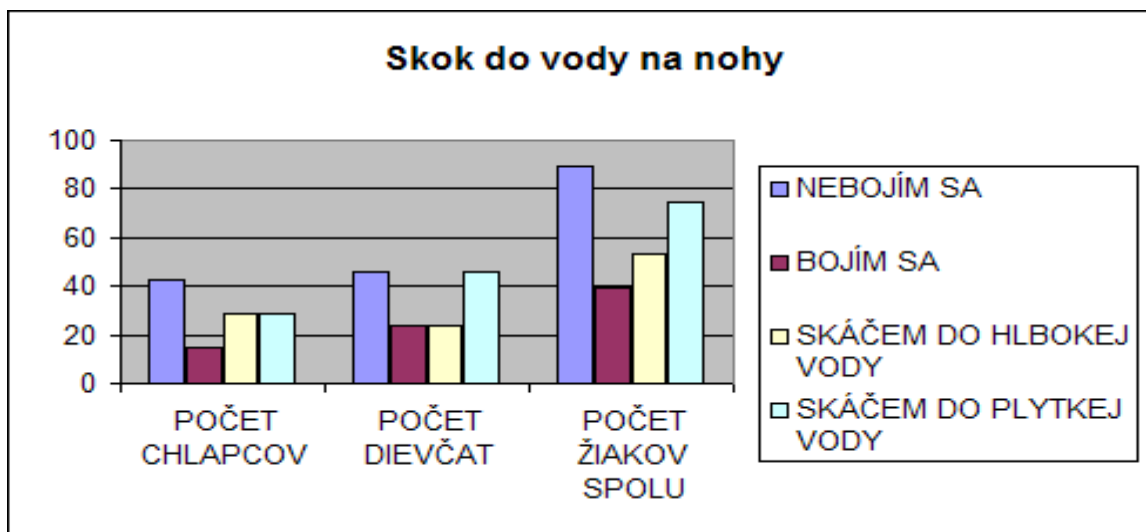
Ako vidíme v tabuľke i v grafe najmenší strach s ponorenia majú dievčatá, ale odchýlka u chlapcov je veľmi nízka.

S ponorom súvisí i skok do vody. Žiaci milujú skákanie do vody, rozdiel je len v hĺbke. V šiestej a siedmej otázke nášho dotazníka sme sa pýtali respondentov, či vedia skočiť do vody na nohy a či nemajú strach z hĺbky. Ich odpovede uvádzame v tabuľke a v grafe.

TABUĽKA 4 – Skok do vody na nohy

SKOK DO VODY NA NOHY	POČET CHLAPCOV	POČET DIEVČAT	POČET ŽIAKOV SPOLU
NEBOJÍM SA	43	46	89
BOJÍM SA	15	24	39
SKÁČEM DO HLBOKEJ VODY	29	24	53
SKÁČEM DO PLYTKEJ VODY	29	46	75

GRAF 4 - Skok do vody na nohy



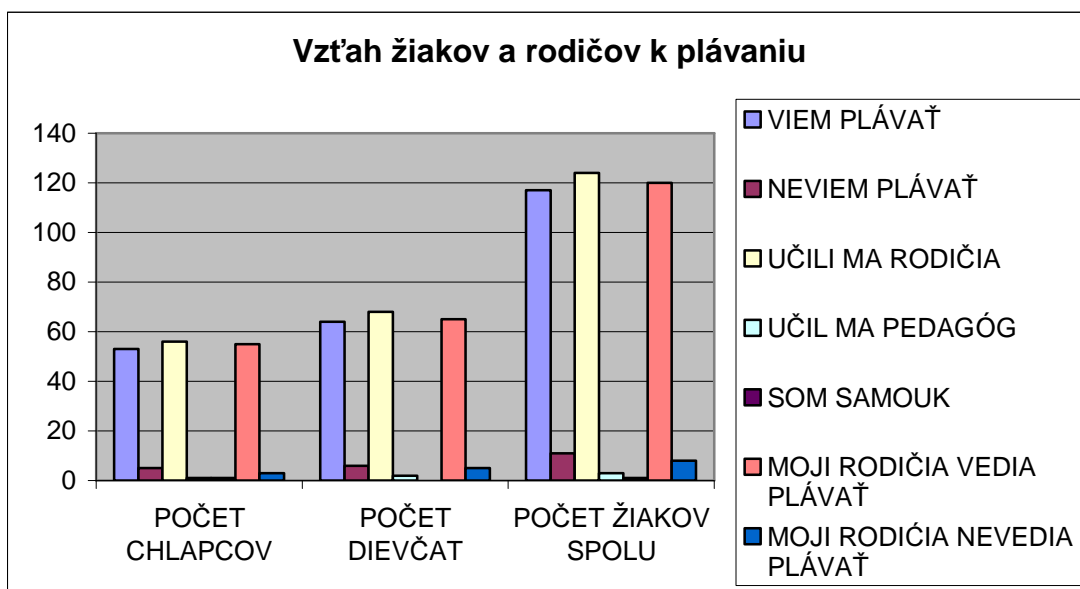
89 žiakov sa nebojí skočiť do vody z nich 53 nemá problém skočiť do hlbkej vody. 39 žiakov sa skoku do vody bojí. Žiaci radšej skáču do plytkej vody – majú väčšiu istotu, ako v hlbkej vode.

Medzi najdôležitejšie otázky nášho dotazníka patrí otázka, či žiaci vedia plávať. Keďže predpokladám, že väčšina žiakov má len základy plávania, pýtali sme sa, kto ich učil plávať. Väčšina žiakov odpovedali, že ich naučili plávať rodičia, tak naša ďalšia otázka smerovala na rodičov jednotlivých žiakov a ich vzťah k vode a k plávaniu. Keďže jednou z otázok, ktorá bola podaná žiakom, bol aj vzťah rodičov k plávaniu. Práve žiaci, ktorí odpovedali, že ich rodičia, buď jeden alebo obaja, nevedia plávať, majú negatívny postoj k plávaniu.

TABUĽKA 5 – Vzťah žiakov a rodičov k plávaniu

VZŤAH K VODE	POČET CHLAPCOV	POČET DIEVČAT	POČET ŽIAKOV SPOLU
VIEM PLÁVAŤ	53	64	117
NEVIEM PLÁVAŤ	5	6	11
UČILI MA RODIČIA	56	68	124
UČIL MA PEDAGÓG	1	2	3
SOM SAMOUK	1	0	1
MOJI RODIČIA VEDIA PLÁVAŤ	55	65	120
MOJI RODIČIA NEVEDIA PLÁVAŤ	3	5	8

GRAF 5 - Vzťah žiakov a rodičov k plávaniu



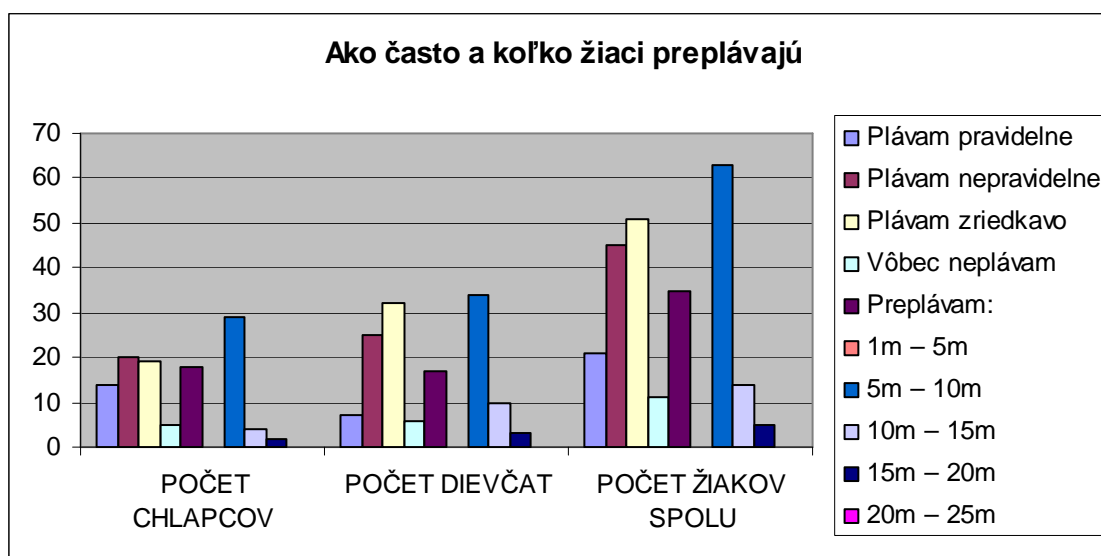
Ako vidíme žiaci majú veľmi dobrý vzťah k vode a k plávaniu. Len malé množstvo žiakov základy plávania neovláda. Možno povedať, že to záleží na rodičoch, rodičia sú prví ľudia, ktorí deti privádzajú k vode a k plávaniu.

Zo zručnosti plávať vyplývajú i nasledovné otázky v našom dotazníku. Žiakov sme sa pýtali ako často plávajú a koľko asi tak vedia preplávať. Ich odpovede sme znázornili v tabuľke.

TABUĽKA 6 – Ako často a koľko žiaci preplávajú

AKO ČASTO A KOĽKO PREPLÁVAŠ	POČET CHLAPCOV	POČET DIEVČAT	POČET ŽIAKOV SPOLU
Plávam pravidelne	14	7	21
Plávam nepravidelne	20	25	45
Plávam zriedkavo	19	32	51
Vôbec neplávam	5	6	11
Preplávam:	18	17	35
1m – 5m			
5m – 10m	29	34	63
10m – 15m	4	10	14
15m – 20m	2	3	5
20m – 25m	0	0	0

GRAF 6 - Ako často a koľko žiaci preplávajú

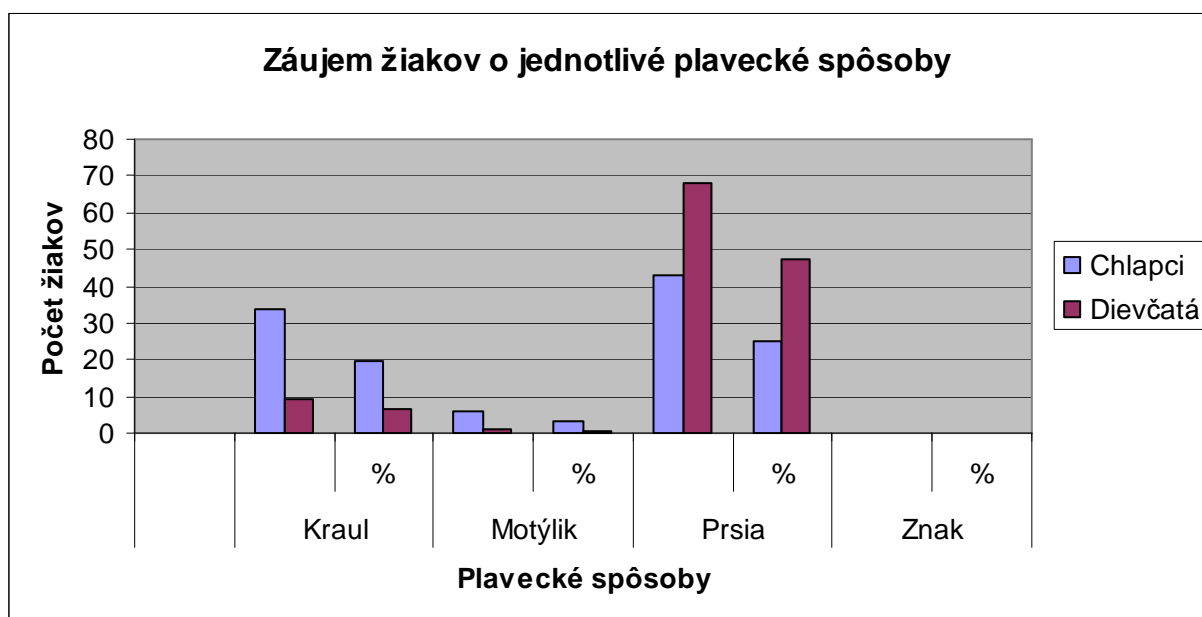


Na 14 otázku „ Aký plavecký spôsob ovládaš?“ chlapci ani dievčatá neodpovedali jednoznačne na jeden plavecký spôsob, niektorý ovládajú viacero plaveckých spôsobov. Pre prehľadnejšiu ukážku pridávame grafické znázornenie záujmu žiakov o jednotlivé plavecké spôsoby.

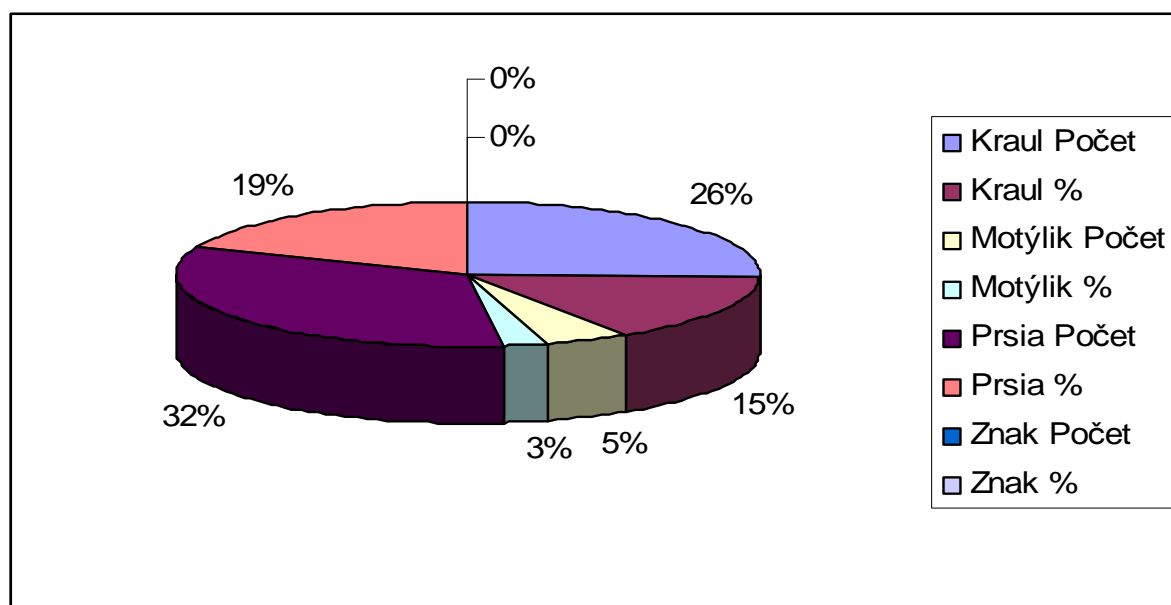
TABUĽKA 7 – Záujem žiakov o jednotlivé plavecké spôsoby

Plavecké spôsoby	Počet	Chlapci	Dievčatá
	%		
Kraul	Počet	34	9
	%	19,72	6,3
Motýlik	Počet	6	1
	%	3,48	0,7
Prsia	Počet	43	68
	%	24,94	47,6
Znak	Počet	0	0
	%	0	0

GRAF 7 – Záujem žiakov o jednotlivé plavecké spôsoby



GRAF 8 – Jednotlivé plavecké spôsoby v %



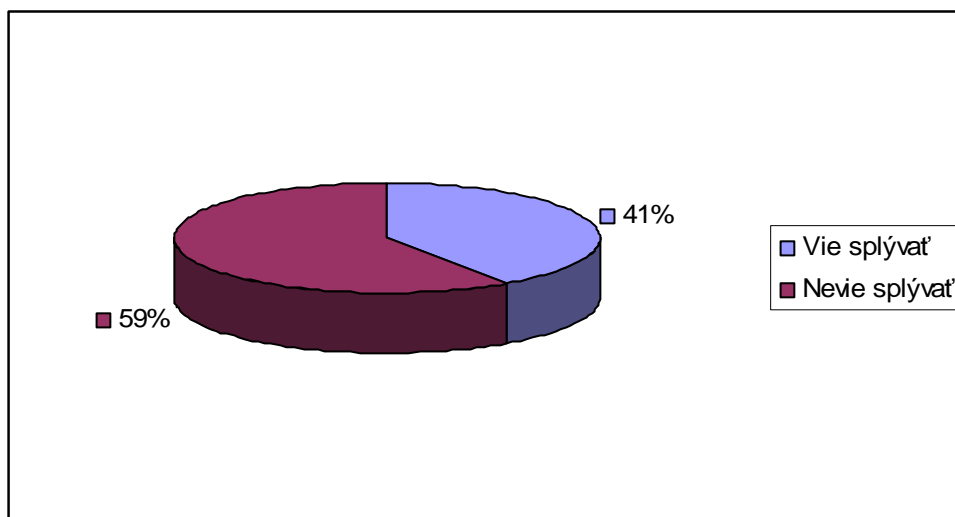
Ako môžeme sami vidieť prevláda predovšetkým plavecký spôsob prsia, za ním nasleduje plavecký spôsob kraul. Najmenej ovládaným plaveckým spôsobom je motýlik. Ako plavecký spôsob je pre žiakov I. stupňa ZŠ náročný.

Posledná otázka v našom dotazníku znela: „Vieš splývať?“ Najskôr sme žiakom vysvetlili pojem splývanie, na znak pochopenia žiaci odpovedali na 15 otázku. Kladne odpovedalo 52 a negatívne 76 žiakov. Jej vyhodnotenie znázorňujeme pomocou tabuľky a grafu.

TABUĽKA 8 – Splývanie

SPLÝVANIE	POČET ŽIAKOV	POČET %
Vie splývať	52	41%
Nevie splývať	76	59%

GRAF 9 – Splývanie v %



Pre zlepšenie sme počet žiakov ukázali i v percentách. Splývanie je pre plávanie veľmi dôležité a z nášho prieskumu vyplýva, že len 41% žiakov I. stupňa ZŠ ho ovláda.

Pomocou dotazníka zadávaného učiteľom na I. stupni ZŠ sme zistili, že zo skúmaných škôl v okrese Zlaté Moravce uskutočňujú základný plavecký výcvik na I. stupni 3 základné školy a 1 základná škola základný plavecký výcvik neuskutočňuje. Tým sme si zodpovedali na stanovenú prvú otázku „ Ktoré z vybraných ZŠ realizujú základný plavecký výcvik.“

Za účelom prehľadnejšieho záznamu o zistených skutočnostiach sme nadobudnuté informácie spracovali do tabuliek a grafov.

TABULKA 9 – Realizácia základného plaveckého výcviku v okrese Zlaté Moravce

	ZÁKLADNÁ ŠKOLA	ZÁKLADNÝ PLAVECKÝ VÝCVIK
MESTSKÉ ŠKOLY	ZŠ Mojmírová	R
	ZŠ Pribinová	R
VIDIECKE ŠKOLY	ZŠ Slažany	N
	ZŠ Červený Hrádok	R

Vysvetlivky: R – realizuje sa základný plavecký výcvik

N - nerealizuje sa základný plavecký výcvik

Z tabuľky vidíme, že základný plavecký výcvik sa na 1 z vidieckych školách neorganizuje. Nie je vhodné povedať, že to súvisí s presunom žiakov zo škôl do plavární, keďže ani jedna z vybratých ZŠ v okrese Zlaté Moravce nerealizuje súvislý základný plavecký výcvik. ZŠ v Slažanoch základný plavecký výcvik nezaradila do učebných osnov na I. stupni. Súvislý základný plavecký výcvik sa neorganizuje kôli organizačným problémom. I keď v okrese Zlaté Moravce máme plavárne: hotel Vion, hotel Tartuf – Beladice a Učilište ZSS, tieto plavárne nie sú žiakom dostupné. Dá sa povedať, že na druhú úlohu, ktorú sme si v našej práci zadali možno odpovedať, že podmienky na realizáciu základného plaveckého výcviku sú nedostačujúce. Ostatné ZŠ z nášho prieskumu realizujú základný plavecký výcvik na I. stupni a zaraďujú ho do 4. ročníka a to spojením s pobytom v škole v prírode, ktorú vyberajú vždy v lokalite, kde so žiakmi môžu navštíviť plaváreň a naučiť žiakov základy plávania, prípadne ich zdokonaľiť. Tento

pobyt v škole v prírode je realizovaný v druhom polroku, väčšinou v mesiacoch máj – jún. Žiaci navštevujú krytú plaváreň. Cvičiteľom plaveckého výcviku je zvyčajne učiteľ telesnej výchovy, ktorý pracuje maximálne s 8 až 10 žiakmi. Stanovením tretej otázky s našich úloh sme s dotazníkov zistili, že najčastejšie vo vyučovaní plávania vyhovuje učiteľom forma kurzu, ktorú aj realizujú. Učitelia sa zhodli na 3 hodinách vyučovania plávania denne. Čim nám odpovedali na otázku 5, 6, 8, a 10 v našom dotazníku pre učiteľov.

Vo štvrtej otázke boli odpovede učiteľov ZŠ veľmi nepresné, keďže sami učitelia nepovažujú samostatný základný plavecký výcvik za potrebný. Najčastejšie ho spájajú vo štvrtok ročníku s pobytom v škole v prírode.

TABUĽKA 10 - V ktorom ročníku prebieha základný plavecký výcvik?

ROČNÍK	NÁZOV ŠKOLY	REALIZUJE	NERALIZUJE
V 1. ročníku			N
V 2. ročníku			N
V 3. ročníku			N
Vo 4. ročníku	ZŠ Pribinová ZŠ Mojmírová ZŠ Červený Hrádok	R	
Na II. stupni ZŠ	ZŠ Slažany	R	

Na ôsmu otázku „Kto je cvičiteľom základného plaveckého výcviku učitelia odpovedali jednoznačne, že cvičiteľom je zvyčajne učiteľ telesnej výchovy. Prehľadnejšie to vidíme v tabuľke a v priloženom grafe.

TABUĽKA 11 – Cvičiteľ základného plaveckého výcviku.

CVIČITEĽOM ZÁKLADNÉHO PLAVECKÉHO VÝCVIKU JE:	ÁNO	NIE
UČITEĽ TV	5	0
INÝ UČITEĽ ŠKOLY	0	0
PLAVECKÍ TRÉNERI	0	0
NIEKTO INÝ	0	0

Odpovedi sa zdržal jeden učiteľ zo základnej školy Slažany.

GRAF 10 : Cvičiteľ základného plaveckého výcviku.



4.1 Charakteristika rozdielov medzi školami

Pri porovnávaní jednotlivých mestských a vidiecky základných škôl I. stupňa sme sa dopracovali k nasledujúcim záverom.

Na I. stupni ako sme už spomenuli sa základný plavecký výcvik organizuje len ako spojenie s pobytom v škole v prírode.

Na porovnanie jednotlivých typov škôl sme použili dotazníky pre učiteľov a žiakov. Pomocou dotazníka určeného pre učiteľov sme zisťovali, či sa základný plavecký výcvik organizuje na I. stupni ZŠ, aké sú podmienky na jeho realizáciu a akou formou sa základný plavecký výcvik uskutočňuje.

Dotazníkom, určeným žiakom, sme zisťovali vzťah žiakov k plávaniu a k vodnému prostrediu a záujem žiakov o plavecké spôsoby.

Pomocou dotazníkov sme nezistili markantné rozdiely medzi mestom a vidiekom. Dotazníky vyplnilo 128 žiakov a 6 učiteľov. Z mestských škôl dotazníky vyplňalo 80 žiakov a z vidiecky 48 žiakov. Zamerali sme sa na žiakov 4. ročníkov ZŠ v okrese Zlaté Moravce.

Z celkového počtu žiakov v meste 80 sa prieskumu zúčastnilo 47 dievčat a 33 chlapcov.

Z celkového počtu žiakov na vidieku 48 sa prieskumu zúčastnilo 23 dievčat a 25 chlapcov.

Obsah základného plaveckého výcviku sa realizuje počas jedného týždňa 3 hodinami denne. Žiak ma vymedzený čas na to, aby si osvojilo návyky, zručnosti a schopnosti. Základný plavecký výcvik je organizovaný tak, aby si žiak mohol osvojiť nové poznatky postupne.

5 ZÁVER A DISKUSIA

Cieľom našej diplomovej práce bolo zistiť a diagnostikovať plavecké záujmy žiakov na I. stupni ZŠ a úroveň realizácie základného plaveckého výcviku vo vybraných mestských a vidieckych základných školách v okrese Zlaté Moravce.

Stanovený cieľ sa nám podarilo splniť na základe podrobného rozpísania obsahu jednotlivých tematických celkov.

Na základe výsledkov môžeme konštatovať, že sa nám predpokladané hypotézy, ktoré sme si stanovili v práci potvrdili. Jednotlivé tematické celky na seba plynulo nadväzovali. Stanovené hypotézy sme mohli dosiahnuť na základe splnenia zadaných úloh, ktoré sme si stanovili v práci. V prvej hypotéze sme zistili, že základný plavecký výcvik sa nerealizuje na každej z vybraných základných škôl. Táto hypotéza bola vyvrátená, pretože základný plavecký výcvik na I. stupni sa nerealizuje na základnej škole v Slažanoch a ostatné základné školy realizujú základný plavecký výcvik v spolupráci s pobytom v škole v prírode. V druhej hypotéze sme predpokladali pozitívny vzťah žiakov k plávaniu a k vodnému prostrediu. Naša hypotéza sa potvrdila, keďže zo 128 odpovedajúcich kladne odpovedalo 72 žiakov t.j. 92,16 %. Pomocou dotazníkov a metódy rozhovoru sme zistili, že podmienky na realizáciu základného plaveckého výcviku sú nedostačujúce. Naša tretia hypotéza sa potvrdila.

Ciele a úlohy, ktoré sme si na začiatku našej práce stanovili sa nám podarilo splniť pomocou spracovania problematiky základného plaveckého výcviku na základe získaných poznatkov z odbornej literatúry. Pomocou dotazníkov a metód rozhovoru sa nám podarilo splniť stanovené ciele.

Úlohy vychádzajúce z cieľa práce sme splnili našimi výsledkami. Na základe dotazníka určeného pre učiteľov I. stupňa ZŠ sme zistili, ktoré z vybraných mestských a vidieckych základných škôl organizujú základný plavecký výcvik. Navštívili sme vybrané základné školy, kde sme pomocou metódy rozhovoru zistili, aké sú podmienky na realizáciu základného plaveckého výcviku v jednotlivých základných školách. Pomocou dotazníka určeného učiteľom I. stupňa základných škôl sme zistili, že základné plavecké kurzy sú realizované pomocou kurzov v trvaní 3 hodiny denne počas jedného týždňa. Dotazník zadaný žiakom 4. ročníka I. stupňa ZŠ nám poslúžil na splnenie poslednej úlohy. Pomocou jednotlivých otázok poznáme vzťah žiakov k plávaniu a k vodnému prostrediu.

5.1 Odporúčania pre prax

Na základe výsledkov z našej práce navrhujeme nasledovné odporúčania pre pedagogickú prax.

- Zaradiť základný plavecký výcvik samostatné a nie ako spojenie s pobytom v prírode. Žiaci tak budú mať dostatok času a priestoru na získavanie nových vedomostí a skúseností z plávania. Ich vzťah k plávaniu a k vodnému prostrediu sa zlepší.
- Využiť možnosť dohody s okolitými inštitúciami na návštevu miestnych plavárni minimálne raz do týždňa a tak umožniť žiakom základný plavecký výcvik tak ako, to určujú osnovy pre I. stupeň ZŠ.

Spracovanie nášho prieskumu nám ukázalo, že učitelia, rodičia i žiaci by uvítali možnosť výučby základného plaveckého výcviku nie vo forme kurzov ale možnosť zaradenia plávania do týždenného rozvrhu.

Plávanie by malo mať nenahraditeľné miesto v pohybovom rozvoji žiakov už na I. stupni ZŠ. Plávanie nielen zvyšuje metabolickú činnosť organizmu, ale je aj vhodným preventívnym a kompenzačným prostriedkom proti obezite, ktorá je v túto dobu veľmi rozšírená práve u detí v predškolskom a mladšom školskom veku.

6 ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. BARKÓCZY,I. - PUTNOKY, J. 1972. *Učenie a motivácia*. Bratislava: 1972. 185 s. ISBN 67-176-72.
2. BÁTORA,M. a kol.1998. *Zlaté Moravce*. Martin, 1998. 351 s. ISBN 80-967890-9-0.
3. BILOVSKÁ,M. a kol. 1994. *Didaktika plávania*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 1994. 68 s. ISBN 80-85162-76-8.
4. ČECHOVSKÁ,I. - MILER,T. 2001. *Plávaní – Plavecké dovednosti, technika plaveckých spôsobov, kondičné plávanie, potápanie*. Praha: Grada Publishing. 2001. 130 s. ISBN 80-247-9049-1.
5. GIEHRI,J. - HAHN,M. 2000. *Plávaní – Pruvodce sportem*. České Budejovice: 2000. 127 s. ISBN 80-7232-126-9.
6. HOCH,M. - ČERNUŠÁK,V. a kol. 1975. *Plávaní*. Praha: 1975. 259 s. ISBN 14-565-75.
7. HOCH, M. a kol. 1983. *Plávaní – Teórie a didaktika*. Praha. SPN: 1983, 249 s. ISBN 14-342-87.
8. CHEBEŇ, D.: Účinnosť, aktivácia a motivácia pri výučbe plávania na ZŠ. In *Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov*. KOREKT Bratislava, 1997, s. 47 – 52.
9. CHEBEŇ,D. 2006. *Osobnosť učiteľa a motivácia v telesnej výchove*. Nitra: 2006. 115 s. ISBN 80-89197-48-5.
10. JURŠÍK,D. 1993. *Teória a didaktika plávania*. UK – Bratislava: 1993. 105s. ISBN 80-223-0585-5.

11. JURSIK, D. a kol. 1991. *Teória a didaktika plávania – Športový tréning*. UK – Bratislava: 1991. 105 s. ISBN 80-223-0328-3.
12. KALEČÍK, E. a kol. 1997. *Teória a didaktika plaveckých športov*. Bratislava: 1997. 196 s. ISBN 80-223-0959-1.
13. KOUDELKA, J. 1960. *Plávaní mládeže – Pomocná kniha pro učitele telesnej výchovy*. Praha: SPN. 1960. 203 s. ISBN 80-214-2911-9.
14. LEWIN, G. 1975. *Šlabikár malého plavca*. Praha: Olympia. 1975. 75 s. ISBN 27-015-82.
15. MAJERSKÝ, O. 2002. *Športové záujmy žiakov ZŠ a SŠ západoslovenského regiónu*. Bratislava: 2002. 56 s. ISBN 80-8052-165-4.
16. MAJERSKÝ, O. 2006. *Školská telesná výchova ako súčasť školskej výchovy rozvíjania osobnosti žiakov a študentov*. Bratislava: 2006. 50 s. ISBN 80-8052-257-X.
17. MICHAL, J. 2002. *Teória a didaktika plávania*. Banský Bystrica: 2002. 105 s. ISBN 80-8055-676-2.
18. MOTYČKA, J. a kol. 1991. *Teórie a didaktika plávania*. Brno: 1991. 92 s. ISBN 80-210-0286-7.
19. PETLÁK, E. 2004. *Všeobecná didaktika*. IRIS: 2004. 311 s. ISBN 80-89018-64-5.
20. PLÍVA, M., a kol. 1991. *Didaktika telesné výchovy – Vybrané kapitoly IV*. Praha: 1991. 111 s. ISBN 80-7066-416-9.
21. PRUCHA, J. a kol. 1997. *Moderní pedagogika*. Praha: Portál. 1997. 438 s. ISBN 80-7178-170-3.
22. SIVÁK, J. a kol. 1998. *Metodická príručka Telesná výchova – Prvý stupeň ZŠ*. Bratislava: SPN. 1998. 272 s. ISBN 80-08-02705-3.

23. Smernica č. 6/2009 – R z 22. apríla 2009 o organizovaní plaveckého výcviku ZŠ
24. SRB,V. a kol. 1977. *Plávaní – Učební texty pro trénery IV. Trídy*. Ostrava: 1977. 193s. ISBN 27-107-77.
25. STICHERT, K.H. 1982. *Plávanie*. Bratislava: 1982. 158 s. ISBN 77-031-82.
26. SÝKORA, F. a kol. 1995. *Telesná výchova a šport*. Bratislava: F.R.&G. 1995. 402 s. ISBN 80-85508-26-5.
27. ŠIMONEK, J. a kol. 2004. *Metodika telesnej výchovy*. Bratislava: Mladé Letá. 2004. 285 s. ISBN 80-10-00380-8.
28. ŠTORKÁN, R. 1971. *Nauč se plavat*. Praha: Olympia. 1971. 86 s. ISBN 27-053-71.
29. ŠVEC, J. 1981. *Plávaní na základní škole*. Hradec Králové: OBIS. 1981. 52 s. ISBN 60-205-83.
30. TUREK, M. 1992. *Plávanie – Pre štúdium učiteľstva pre I. stupeň ZŠ*. Košice: 1992. 97 s. ISBN 80-7097-190-8.
31. ZBORNÍK KATEDRY TELESNEJ VÝCHOVY. In. *Problémy telesnej výchovy na ZŠ*. Bratislava: UK. 1993, 160 s.
32. ŽIGA, L. 1993. *Didaktika školskej telesnej výchovy pre I. stupeň ZŠ*. Prešov:1. vydanie. Rektorát Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach. 1993. 163 s. ISBN 80-7097-264-5.