

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2011

Lenka Velová

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy



**Vliv předškolního plavání na úroveň plaveckých dovedností
dětí mladšího školního věku**



**The influence of pre-school swimming on level of swimming
abilities of early school age children**

Autor: Lenka Velová

Vedoucí práce: Mgr. Babeta Chrzanovská

Program: Učitelství pro základní školy

Obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Praha 2011

Název:

Vliv předškolního plavání na úroveň plaveckých dovedností dětí mladšího školního věku

Anotace:

Diplomová práce je zaměřena na problematiku plavání dětí od narození až po mladší školní věk. Stěžejní je komparace dosažené úrovně plaveckých dovedností u dětí na 1. stupni ZŠ, které již absolvovaly kurzy předškolního plavání a dětí, které žádnou dosavadní plaveckou přípravu neměly. Teoretický rámec práce je zaměřen na teorii plavání, na charakteristiku jednotlivých etap dítěte v souvislosti s plaveckými kurzy a na vymezení základních plaveckých dovedností.

Klíčová slova:

Předškolní plavání, předškolní věk, mladší školní věk, 1. stupeň ZŠ, základní plavecké dovednosti

Title:

The influence of pre-school swimming on level of swimming abilities of early school age children

Annotation:

My thesis paper is focused on children swimming from their birth to early school age. The pivotal part of the paper is the comparison of swimming abilities between primary school children who have passed pre-school swimming training and those who have had no training at all. Theoretical framework of the paper is then focused on general swimming theory, characteristics of children's evolutionary stages within the context of swimming and definition of basic swimming skills.

Keywords:

Pre-school swimming, pre-school age, early school age, primary school, basic swimming skills

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci Vliv předškolního plavání na úroveň plaveckých dovedností dětí mladšího školního věku vypracovala pod vedením Mgr. Babety Chrzanowské samostatně, na základě vlastních zjištění a za použití pramenů uvedených v seznamu.

V Praze dne 9. března 2011

.....

podpis

Srdečně děkuji Mgr. Babetě Chrzanowské za odborné vedení a pomoc při získávání potřebných informací, za cenné připomínky, rady a trpělivost při zpracování diplomové práce. Dále bych ráda poděkovala panu Robertu Havlínovi, slečně Adéle Koubkové a paní Marii Polákové za umožnění a pomoc při získávání praktických poznatků v prostředí turnovského bazénu.

Úvod.....	5
1 Cíl práce a výzkumné otázky.....	7
2 Historie plavání.....	8
3 Význam plavání.....	9
3.1 Společenská funkce plavání.....	9
3.2 Zdravotní hledisko plavání.....	10
4 Vývojové etapy dětí v souvislosti s plaváním.....	12
4.1 Novorozenecké období.....	12
4.2 Kojenecké období.....	15
4.2.1 Plavání v kojeneckém období (návaznost na předchozí zkušenosti).....	16
4.2.2 Plavání v kojeneckém období (bez předchozí zkušenosti).....	18
4.3 Batolecí období.....	18
4.4 Plavání v batolecím období.....	19
4.4.1 Plavání v batolecím období (návaznost na předchozí zkušenosti).....	19
4.4.2 Plavání v batolecím období (bez předchozí zkušenosti).....	20
4.5 Přípravná plavecká výuka v předškolním věku.....	20
4.6 Plavecká výuka v předškolním věku.....	21
4.7 Plavecká výuka na prvním stupni.....	24
5 Základní plavecké dovednosti.....	28
5.1 Plavecké dýchání.....	29
5.2 Vznášení a splývání.....	31
5.3 Potápění a orientace ve vodě.....	33
5.4 Skoky a pády do vody.....	34
5.5 Vnímání vody a dílčí záběrové pohyby.....	36
6 Vymezení rámcového vzdělávacího programu pro základní školy.....	38
7 Hypotézy.....	42
8 Postup práce.....	43
9 Použité výzkumné metody.....	44
9.1 Pozorování.....	45
9.2 Dotazník.....	48
10 Průběh a výsledky šetření.....	50
10.1 Rozbor sledovaného vzorku.....	50
10.2 Rozbor plaveckých dovedností.....	51
10.3 Celková analýza vlivu jednotlivých kurzů na úroveň plaveckých dovedností.....	53
10.4 Porovnání dětí, které chodily na kurzy a dětí, které na kurzy nechodily.....	60
10.5 Analýza jednotlivých plaveckých dovedností.....	63
10.6 Porovnání vnímání rodičů a skutečnosti.....	65
10.7 Vliv plaveckých kurzů na oblibu plavání a na fyzickou kondici.....	67
11 Dodatečné informace k provedenému šetření.....	69
12 Diskuse.....	70
Závěr.....	73
Seznam použitých zdrojů:.....	74

Úvod

Současná doba plná sedavého způsobu života, stresující pracovní náplně a pohybu, omezeného všudypřítomnými dopravními prostředky, sportovním aktivitám příliš nepřeje. S širokou paletou volnočasových nabídek se paradoxně sport a aktivní pohyb velmi vytrácí ze života, a je nahrazován pasivními způsoby trávení volného času – přitom stále častěji je tomu tak nejen u dospělých, ale tento trend bývá přenášen i na jejich děti.

Navzdory řadě negativních trendů se však ve společnosti začínají objevovat i nové činnosti, které se zmíněné návyky současného „neaktivního“ života snaží odvrátit. Mezi takové moderní sportovní činnosti patří kupříkladu výuka plavání dětí v předškolním věku, která spojuje pohyb dětí i jejich rodičů.

Kurzy plavání pro děti v předškolním věku probíhají po několik let i ve městě Turnov, odkud pocházím, a kde jsem pravidelně navštěvovala městský bazén, a měla jsem tedy příležitost je opakovaně zblízka pozorovat. Současně s tím jsem pozorně vnímala současný odborně-společenský diskurs, jehož hlavním motivem byla otázka, nakolik je plavání předškolních dětí prospěšné či nikoli, a současně do jaké míry se těší tato disciplína mezi rodiči popularitě.

V těchto souvislostech mne moderní trend plavajících předškolních dětí zaujal natolik, že jsem se rozhodla prozkoumat, nakolik se na předškolních (a posléze školou povinných) dětech ve skutečnosti podepisuje, a proto jsem si zvolila za téma své diplomové práce „Vliv předškolního plavání na úroveň plaveckých dovedností dětí mladšího školního věku“.

Cílem této diplomové práce je tedy zejména snaha zodpovědět výše kladené otázky, o kterých se v souvislosti s tématem neustále diskutuje.

Ve vzdělávacích programech základních škol bývá plavání obvykle součástí tělesné výchovy na prvním stupni, ve 2. či 3. třídě, a tudíž se ho účastní všichni žáci,

bez ohledu na dosavadní plaveckou přípravu. A právě v takové skupině jsem pomocí výzkumných metod pozorování a dotazníku provedla rozhodující komparaci úrovně dětí v deseti plaveckých činnostech. Část této skupiny dětí přitom absolvovala některý z kurzů předškolního plavání, část dětí žádný kurz neabsolvovala.

Tato myšlenka byla nadále rozvíjena i v souvislosti s různými kombinacemi absolvování jednotlivých plaveckých kurzů, neboť je zřejmé, že tento fakt má na úroveň zvládnutí jednotlivých plaveckých činností rovněž vliv.

V první části práce je popsán teoretický rámec tématu plavání, včetně významu a historie plavání a popisu pěti základních plaveckých dovedností. V souvislosti s vývojem dětí je rovněž charakterizována každá vývojová etapa v souvislosti s plaváním.

V druhé části práce jsou vyřčeny hypotézy, které se následně ověřují dotazníkovým šetřením a pozorováním u sledovaného vzorku 58 dětí, a jejich detailním rozbohem. V závěrečných kapitolách práce, v diskusi a závěru, jsou shrnuty veškeré zjištěné poznatky a verifikovány hypotézy.

1 Cíl práce a výzkumné otázky

Výzkumný cíl práce:

Cílem je porovnat úroveň základních plaveckých dovedností v základní plavecké výuce z hlediska toho, zda této výuce předcházela jiná plavecká příprava a jak dalece to ovlivnila.

Výzkumné otázky:

1. Kolik procent dětí absolvuje alespoň jeden kurz předškolního plavání?
2. Dosahují děti, které absolvují kurzy předškolního plavání, lepší úroveň plaveckých dovedností?
3. Jaký význam má postupné chronologické absolvování plaveckých kurzů u dětí předškolního věku na úroveň plaveckých dovedností u dětí na 1. stupni ZŠ?
4. Do jaké míry rodiče své děti podceňují či přeceňují z hlediska zvládnutí plaveckých dovedností?

2 Historie plavání

Plavání je staré tisíce let, ale v jeho počátcích člověk jen napodoboval pohyby zvířat (hrabání). Tento styl je známý i v současné době, protože ho vyznávají některé domorodé kmeny v Africe či Jižní Americe.

První záznamy o plavání se datují z dob starého Egypta, kdy řada maleb či sošek dokládá zájem o plavání. Největší rozmach zaznamenalo plavání v dobách starého Řecka, kdy bylo základní vyučovanou disciplínou na středních školách, jelikož se řadilo mezi nepostradatelné dovednosti každého vojáka. Popularita plavání se posléze přesunula i do starého Říma. Dokonce byl s plaváním spjat i jeden způsob tehdy populárních gladiátorských soubojů – tzv. naumachie, kdy vítězství spočívalo v utopení druhého zápasníka.

Poté nastal v zájmu o plavání menší útlum, který výrazně odezněl s příchodem humanismu. Dokonce v roce 1538 vznikla první učebnice plavání, kterou napsal Švýcar Mikuláš Wynnmann. Hlavním cílem této knihy bylo snížení nebezpečí utonutí.

Základní plavecký styl prsa (breaststroke) byl prvně popsán v roce 1696 v učebnici francouzského autora Melchisédech Thévenota. Postupem času se zavádělo mnoho pomůcek, které sloužily k usnadnění plavání, jako například korky, ploutve apod.

K důležitým historickým faktům nepochybně patří také konání první plavecké soutěže, která byla v roce 1844 v Londýně. Popularita plavání v Anglii vyústila ve vybudování prvního krytého bazénu, který byl postaven v roce 1862.

I v dnešní době se mezi vrcholy sportovních výkonů řadí pokoření kanálu La Manche. Jako první člověk, který kanál La Manche přeplaval, byl v roce 1875 anglický kapitán Webb.

Plavání bylo zařazeno i mezi sportovní disciplíny prvních moderních Olympijských her, které se konaly v roce 1896 v Aténách. Tehdy mohli soutěžit pouze muži, ženy se mohly poprvé zúčastnit Olympijských her až v roce 1912 ve Stockholmu.

Mezi další významné mezníky historie plavání patří v roce 1908 založení Mezinárodní plavecké federace FINA (Fédération Internationale de Natation Amateur), která ustanovila jednotná pravidla pro mezinárodní soutěže.

Zhruba o dvacet let později vznikla roku 1927 Evropská plavecká liga LEN (Ligue Européenne de Natation), jejímž prvním předsedou byl zástupce z Československa pan Ing. Hauptman.

3 Význam plavání

3.1 Společenská funkce plavání

Přínos plavání je spatřován hned v několika oblastech. Velkou výhodou plavání je důležitý fakt, že tato aktivita není nijak věkově omezena.

Mezi základní důvody, proč je nutné plavání znát, je bezpečnost, aby nemohlo nastat riziko utonutí. Ze světových statistik totiž vyplývá, že utonutí zaujímá mezi příčinami smrti přední příčky.

Dalším důvodem je „zapadnutí“ do kolektivu, protože neznalost této základní disciplíny může mít na jedince dopad odloučení od skupiny.

Ve výuce plavání u malých dětí má velký význam upevnění vztahů mezi dětmi a jejich rodiči. Dítě pozná své rodiče i v jiné roli, protože u výuky plavání se stávají do určité míry jejich trenéry. Důležitý je i fakt, že děti se naučí poslouchat, protože ve vodě může nastat celá řada nepříjemností. Dá se říci, že se tak poprvé setkávají s organizovaným způsobem výuky. Velkým společenským přínosem je bezpochyby i tmelení kolektivu, protože malé děti se nejsnadněji naučí plavat při různých hrách ve vodě, které upevňují kolektiv. Tyto hry mají na vývoj dítěte velký vliv, protože je naučí týmové spolupráci a zároveň ve vodě jednoduše zlepšují své dovednosti. Děti se zároveň stávají samostatnější a získávají potřebnou sebedůvěru, která je často spojena s uznáním ve formě pochvaly od rodičů či trenéra či formou diplomů, které děti získávají za různé plavecké dovednosti.

Naopak negativní společenský dopad často vzniká u dětí, jejichž rodiče neumí plavat. Děti si postupem času vybudují odpor nejen k plavání, ale i k samotnému vodnímu prostředí. Přenesený vliv rodičů neplavců často v dětech vytvoří představu o vodě jako o možném nebezpečí. Tento blok se samozřejmě v pozdějším věku velice těžko odstraňuje a tyto děti jsou pak, jak již bylo zmíněno, v mnoha aktivitách izolováni od kolektivu.

Společenská funkce plavání je však zejména spatřována v jeho mimořádných zdravotních účincích.

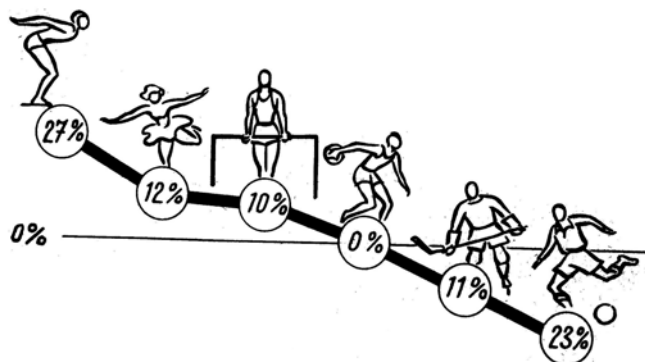
3.2 Zdravotní hledisko plavání

Plavání ve velké míře ovlivňuje nejen fyzickou stránku člověka, ale i stránku psychickou. Je v poslední době jedním z nejvyhledávanějších sportů, protože je zdrojem aktivního odpočinku a relaxace, což aktivně podporuje zdravý způsob života. Dá se říci, že i buduje charakter člověka, jelikož plavání zvyšuje sebevědomí a učí překonávat únavu.

Plavání se řadí mezi sporty, které nejvšestranněji ovlivňují základní funkce lidského organismu. Důležitý je vliv zejména na pohybový aparát. Na následujícím obrázku je patrný pozitivní vliv na zmíněný pohybový aparát, kde je vidět porovnání změny v držení těla po provádění různých sportů.

obrázek 1 Komparace působnosti různých sportů na držení těla

	Držení těla			
	výrazně zlepšeno	zlepšeno	nezměněno	zhoršeno
Plavání 1)	31,1 %	4,4 %	64,5 %	—
Plavání 2)	22,9	18,8	58,3	—
Krasobruslení	11,5	19,6	68,9	—
Sportovní gymnastika	9,5	14,3	76,2	—
Lehká atletika	—	12,7	87,3	—
Lední hokej	1,6	20,8	66,4	11,2 %
Kopaná	—	11,9	64,3	23,8



Zdroj: STUHLÁ, K. Kojenecké a předškolní plavání. Diplomová práce, Brno 2009, str. 9

Plavání je jediným sportem, kdy je napnuté téměř celé tělo ve vodorovné pozici a z fyziologického hlediska je tím tak plavání velice efektivní, protože se pravidelně střídá napětí a uvolnění svalstva. Při plavání jsou zapojeny i svaly, které nejsou při ostatních aktivitách tak vytiženy. Velmi pozitivní vliv má také na přetíženou páteř. Velkou devizou je samozřejmě fakt, že plavání mohou provozovat i lidé se sníženou hybností. S tím souvisí i to, že se plavání často používá při mnoha rehabilitačních procedurách.

Plavání má kromě pohybového aparátu pozitivní vliv i na další soustavy, mezi něž patří například soustava nervová, soustava oběhová a dýchací ústrojí. Při plavání se také zlepšuje činnost některých orgánů, jakými jsou například srdce či plíce. To je odůvodněno vyšší potřebou kyslíku, který je při plavání zapotřebí.

Na samotný organismus má samozřejmě velký vliv teplota vody, která se v souvislosti s plaváním dělí na vodu:

- Mrazivou (pod 10 °C)
- Studenou (10 – 20 °C)
- Vlažnou (21 – 32 °C)
- Indiferentní (33 – 34 °C)
- Teplou (35 – 37 °C)
- Horkou (nad 37 °C)

Tělo se nejčastěji setkává s vodou vlažnou, jejíž teplotní interval je nejširší. Například při klasickém zdravotním plavání by měla být teplota vody vyšší, je to z toho důvodu, že při vyšší teplotě dochází snadněji k zahřátí svalů a kloubů. Naopak u sportovního plavání by měla být teplota vody nižší, protože u vyšších teplot se plavec více potí a brzy se unaví.

S teplotou vody souvisí další disciplína, která se ve vodě provádí a tou je otužování. Pobyt v chladnější vodě působí pozitivně na termoregulační systém člověka. Je známo, že lidé, kteří se pravidelně otužují, mají mnohem nižší procento pravděpodobnosti, že budou nachlazení. Kromě toho má dobrý vliv i na nervovou soustavu (nespavost, deprese apod.). Otužování má dlouhou historii, v minulosti se tímto způsobem léčby či prevence zabýval například německý lékař Kneipp, u nás tomu byli například lékaři Chodounský a Sylab.

Voda by samozřejmě měla být nezávadná, to znamená, že je čistá a neobsahuje žádné choroboplodné zárodky.

Je zřejmé, že plavání má celou řadu pozitivních vlivů, ale je třeba zmínit i některé negativní dopady, které může plavání na člověka mít.

Mezi hlavní negativní působení plavání patří onemocnění, a to zejména plísňového charakteru, které může vzniknout v bazénech při nedostatečně hygienicky ošetřeném povrchu sprch či toalet.

Dalším negativním vlivem může být působení chlóru, který se dává do většiny bazénů. Ten může způsobit řadu kožních problémů či problémy s očima.

Poslední negativem může být finanční stránka plavání, která je při pravidelném provozování tohoto sportu značná, ale ve srovnání s ostatními sporty to není až tak velký problém.

4 Vývojové etapy dětí v souvislosti s plaváním

Pohyblivost dítěte nezačíná po porodu, ale plod dítěte se začíná pohybovat již v matčině těle. Tento pohyb lze zaznamenat zhruba v polovině těhotenství.

V prvních letech života každého dítěte je možnost kontaktu s vodou zcela v režii rodičů. Pro plavání či práci ve vodě s dětmi v raném věku dítěte se běžně používá termín „kojenecké plavání“, který se používá pro děti v období novorozeneckém, kojeneckém a batolecím. Je hned třeba na začátku zmínit, že vývoj dětí je i co týče plavání zcela individuální. Děti mohou začít s plaváním v kterémkoli stádiu.

„Kojenecké plavání“ je relativně moderní činnost, protože jako služba vznikla až koncem 80. let minulého století. Nejprve vznikaly různé kroužky, které byly zaměřeny na hry rodičů s dětmi ve vodě. Postupem času nabývaly tyto činnosti na velké oblibě, a tak vznikaly počátkem 90. let první baby kluby.

4.1 Novorozenecké období

Již od počátku života je člověk spojen s vodním prostředím a je zřejmé, že zdravému novorozenci je pobyt ve vodě příjemný, jelikož mu připomíná pobyt v plodové vodě.

Do období novorozence obvykle spadá období od narození dítěte do zhruba 6 – 8 týdne života. Toto období se často nazývá obdobím adaptace a řadí se mezi

nedramatičtější etapy lidského vývoje. Novorozenec obvykle váží mezi 3000 – 3500 g a měří přibližně 48 – 52 cm.

V prvních týdnech života většinou reaguje na mnoho podnětů negativně (pláčem, křikem). Se smíchem se lze setkat později, zhruba u 6. týdne. Novorozenec nerozeznává rozdělení na den a noc a většinu dne prospí.

Co se týče spojení novorozence a plavání, tak již bylo zmíněno, že dítě je hned od počátku na vodu zvyklé, proto je možné začít s „plaváním“ hned po narození. Novorozenec má i díky své malé hmotnosti (hustotě těla) pro plavání dokonce lepší předpoklady než dospělý člověk. I samotné rozložení svalů a parametry těla nahrávají lepšímu vznášení novorozence ve vodě. „Plavání“ novorozence je instinktivně podobné jako u ostatních savců, které se podobá hrabavému pohybu, ale z důvodu slabšího šijového svalstva není novorozenec schopen plavat. Je nutné si dávat pozor na správnou fixaci hlavičky, k čemuž se obvykle používají speciální nadlehčovací pomůcky.

S „plaváním“ je vhodné začít po zahojení pupíku a to obvykle nejprve v dětské vaničce. Jelikož si často rodiče nejsou při manipulaci s novorozencem zcela jisti, tak je tento způsob nejbezpečnější. Po získání zkušeností a zručnosti se většinou přechází na koupání v klasické domácí vaně. Není neobvyklé, že rodiče si zkouší nové cviky a manipulaci s miminkem nejprve s plyšákem či větší panenkou.

Při začátcích s plaváním u novorozenců je samozřejmě nutné dodržovat základní hygienické podmínky. Před koupáním je nutné nejprve vanu pořádně umýt a posléze napustit pitnou vodou zhruba o teplotě 36 – 37 °C. V místnosti, kde bude koupání prováděno, by měla být teplota o něco vyšší než standardní pokojová, aby nenastal pro novorozence velký teplotní skok, který by mu mohl být nepříjemný.

obrázek 2 Koupání dítěte ve vaně



Zdroj: www.info-koktejl.cz

Než se přistoupí k samotnému „plavání“, tak mělo být dítě dobře naladěno (vyspalé a zhruba 20 minut po jídle).

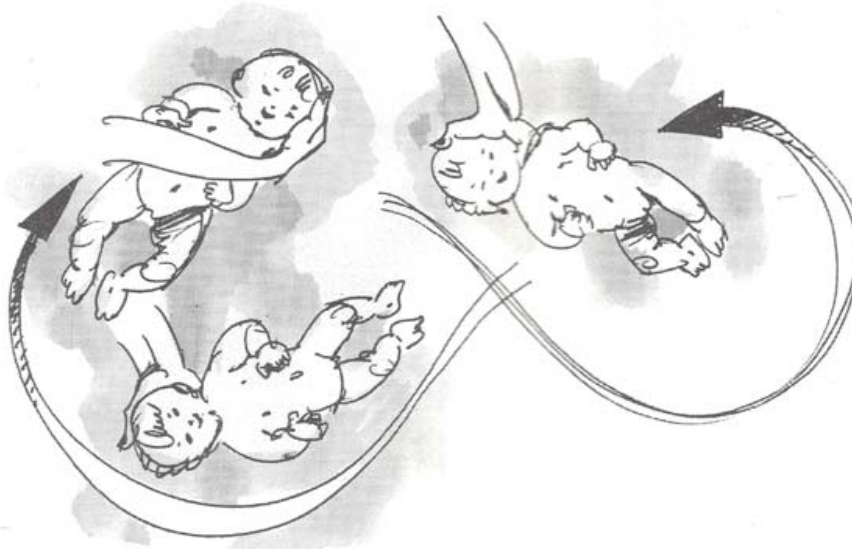
Mezi deset základních cviků a činností v domácí vaně se řadí:

- „Seznámení s vodou, potopení těla a setrvání v náruči v klubíčku ve vodě
- Klubíčko, mírné uvolnění v klubíčku, zrakový a hlasový kontakt
- Klubíčko s pohupováním, kontakt s hlasem, zpěvem
- Klubíčko s pohupováním, rozevřené klubíčko, kontakt klidným hlasem, zpěvem
- Klubíčko s tažením za hlavičkou a zpět, zrakový kontakt, pomůcky
- Poloha na zádech s rukou pod hlavičkou a zadečkem, tažení za hlavičkou a zpět, zrakový kontakt s využíváním pomůcek
- Poloha na zádech s krátkým uvolňováním ruky pod zadečkem, tažení po vlnovce
- Poloha na zádech, tažení za hlavou po elipse, nácvik přehmatu rukou při tažení
- Poloha na zádech s pohybem v různých směrech po osmičce“¹

¹ ČECHOVSKÁ, I. Plavání dětí s rodiči, Praha: Grada 2007, str. 41

Na následujícím obrázku je pro ilustraci vyobrazen poslední ze základních cviků:

obrázek 3 Poloha na zádech s pohybem v různých směrech po osmičce



Zdroj: ČECHOVSKÁ, I. Plavání dětí s rodiči, Praha: Grada 2007, str. 41

Po každém domácím „plavání“ je samozřejmě nutné provést hygienu novorozence – mydlení, oplachování. Celý rituál by měl být prováděn v klidu (bez rádia, bez televize) a plavání by se mělo stát jakýmsi rodinným rituálem. Veškeré činnosti by měly od začátku trvat zhruba 15 - 20 min (od svlečení do opětovného oblečení). Vše je samozřejmě odvislé od nálady a chování dítěte, na základě kterého lze čas jednotlivých činností upravit. Plavání může být prováděno i vícekrát denně, jen musí časově doplňovat režim spánku a stravování.

Mnoho rodičů provádí koupaní ve večerních hodinách, což má za následek následnou přirozenou únavu a bezproblémové uložení. To má výhodu v tom, že dítě si zvykne na pravidelný režim, který se projeví zejména v pozdějším věku dítěte.

4.2 Kojenecké období

Kojenecké období je charakterizováno obdobím mezi dvěma měsíci a jedním rokem života. Jedná se o velmi progresivní období, jelikož dítě prodělává velký vývoj. V počátcích tohoto období se dítě téměř nepohybuje a k lidem nemá vyvinut vztah,

zatímco na konci kojeneckého období se začínají objevovat první krůčky a první slova.

Fyzické dispozice kojenců jsou charakterizovány zhruba 10 kilogramy a výškou kolem 70 centimetrů. Velký poměr vzhledem k celé délce těla zabírá hlavička kojence (zhruba 25 %).

V tomto období projde velkým vývojem zejména rozvíjení tzv. jemné a hrubé motoriky. Do hrubé motoriky spadají pohyby celého těla, jenž se dělí na pohyby posturální a lokomoční. Posturální pohyby jsou pohyby sloužící ke změně polohy – tzv. polohovací (zvedání hlavičky, opírání dítěte o paže, převalování na bok, sedání dítěte).

Pohyby lokomoční jsou pohyby přemísťovací, kdy se dítě zhruba od 7. měsíce je schopno samo přemísťovat, a to pomocí lezení. Koncem kojeneckého období se začínají objevovat i první krůčky.

Do jemné motoriky se řadí pohyby uchopovací a manipulační, již zhruba od druhého měsíce jsou děti schopny uchopit prst či drobnou hračku.

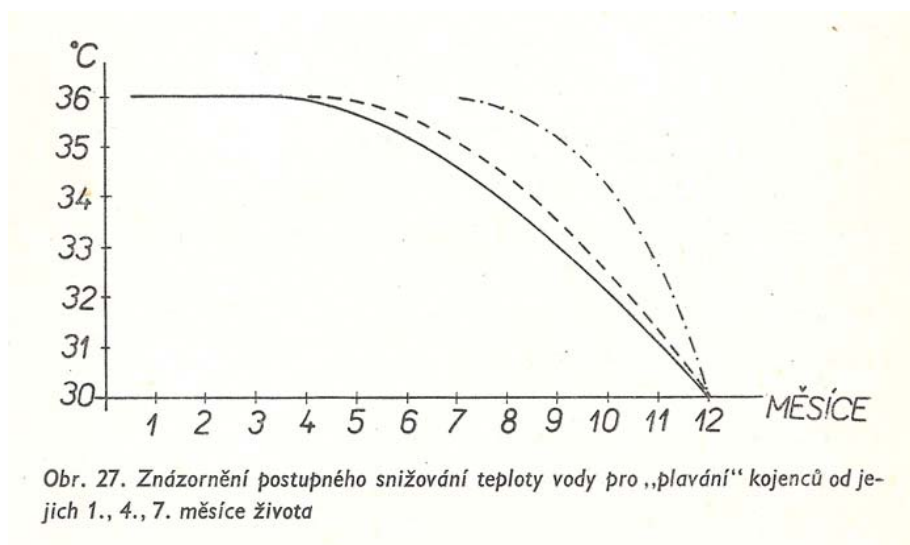
Probíhá také proces diferenciacce, který spočívá v postupném rozeznávání známých osob a předmětů, což je spojeno s vývojem čochky.

Zhruba od čtvrtého měsíce lze spatřovat první známky myšlení, které spočívají v tom, že dítě se snaží opakovat projevy, které byly uspokojivé. Projevem příjemného pocitu je smích, negativním projevem je pláč. Velký pokrok lze zaznamenat i v oblasti vývoje řeči, kdy dítě od broukání (cca 3. měsíc) postupně přechází v první jednoduchá dvojslabičná slůvka.

4.2.1 Plavání v kojeneckém období (návaznost na předchozí zkušenosti)

V kojeneckém věku lze nadále rozvíjet plavecké dovednosti u dětí. V této fázi se pokračuje v aktivitách v domácí vaně, ale tentokrát s dostatečným množstvím vody, aby dítě nedosáhlo na dno. Je vhodné snížit teplotu vody, zhruba na 34 °C.

obrázek 4 Závislost snižování teploty na věku dítěte



Zdroj: HOCH, M. Učte děti plavat, Praha: Olympia 1991, str. 41

Je dobré postupně i prodlužovat pobyt ve vodě (samozřejmě je to opět závislé na náladě dítěte).

U samotných lekcí plavání je třeba více na dítě smyslově působit – usmívat se, povídat si s ním, zpívat apod. Je vhodné také okolí vany vyzdobit hračkami.

Co se týče samotných cviků, tak v kojenecké fázi se je třeba zaměřit na zdokonalení polohy na zádech. Při takovýchto cvicích je třeba dbát na to, aby dítěti nenatekla voda do úst, nosu a očí.

Zhruba od třetího měsíce lze zařadit i cviky s polohou na bříšku a posléze lze zařadit i další cviky s omýváním obličeje, aby se dítě lépe adaptovalo na potápění.

Okolo 5. měsíce začíná být pro dítě klasická domácí vana těsná, a proto je vhodné pomalu začít navštěvovat speciální zařízení, která jsou vybavena pro potřebu „kojeneckého plavání“ – např. velkou vanou či malým bazénkem.

Díky silnějším šijovým svalům již dítě pomalu udrží hlavičku nad hladinou téměř bez podpěry. Postupně je vhodné pokračovat v potápění, uvádí se, že na konci kojeneckého období by mělo být dítě schopno vydržet pod vodou zhruba 5 vteřin.

Od sedmého měsíce lze dobu v bazénku protáhnout i na více než půl hodiny. Poloha na zádech již pomalu přichází do ústraní a je vhodné se zaměřit spíše na polohu na bříšku. Dítě má při této poloze lepší orientaci v okolí a lépe se pohybuje a potápí. Ve vybavených speciálních zařízeních je vhodné využívat i různých

doplňujících pomůcek – např. různé desky, či hračky. Jak již bylo zmíněno, je třeba v tomto období spojit cviky s různými rytmickými popěvkami a říkadly. Je také vhodné začít s otužováním dítěte.

4.2.2 Plavání v kojeneckém období (bez předchozí zkušenosti)

Pokud se s dítětem začíná v plavání až ve druhém či třetím měsíci, je třeba postupovat podobně, jako v období novorozeneckém, které již bylo v této práci popisováno. Cvičení je pouze jednodušší, protože rodiče jsou již při manipulaci s dítětem obratnější a zručnější.

Na začátku, tedy při prvních kontaktech dítěte s vodou, je opět nutné zvolit teplotu vody kolem 37 °C.

4.3 Batolecí období

Do batolecího období spadá dítě mezi prvním a třetím rokem, i když je ještě někdy rozděleno na mladší batolata od 1 roku do 2 let a na batolata od 2 do 3 let.

Počátek tohoto období je charakterizován prvními krůčky a prvními slovy. V konečné fázi tohoto období nastává sebeuvědomování. V tomto období přibere dítě cca 4 kg a vyrostne průměrně o 17 až 20 cm. Přichází prodlužování jednotlivých končetin, čímž se zmenšuje poměr velikosti hlavy vůči zbytku těla. Významnou změnou prochází tělesné funkce, které se začínají zpomalovat (dech, tep). Důležitý je rozvoj nervové soustavy, což souvisí s váhou mozku, která je ve třech letech cca 3 x větší než při narození. Mozek v tomto období váží asi 1000 g (mozek dospělého člověka váží 1400 g).

Velké pokroky nastávají zejména ve vývoji hrubé motoriky, kdy je dítě postupně schopno samo chodit nejen po rovině, ale i v nerovném terénu. Ve třech letech je dítě dokonce schopno běhat a skákat. V mnoha ohledech se snaží již být dítě samostatné – pít z hrnku, oblékání se, či počátky vlastní hygieny.

V tomto období roste sociální souznění s matkou, otcem případně se sourozenci.

4.4 Plavání v batolecím období

V batolecím období se obvykle pro výuku plavání využívají výukové bazény ve sportovních areálech nebo vhodněji speciálně upravené bazény.

Hlavní organizační formou je skupinové plavání rodičů a dětí. Je však samozřejmě možný i individuální program. Pro ideální práci s dětmi je hloubka vody v bazénu ovlivněna výškou rodičů, běžně se doporučuje voda po pás, kdy se s dítětem příjemně a nenamáhavě manipuluje.

Pro případ samostatného pohybu dítěte ve vodě je ideální hloubka vody, která je dětem zhruba po kolena – tzv. brodítko. Děti zde mohou hrát různé hry, mohou na sebe cákat, lézt či chodit.

I v tomto období je důležitá teplota vody, zpočátku by měla mít tak 30 °C a postupně v průběhu výuk teplotu snižovat tak na 28 °C.

4.4.1 Plavání v batolecím období (návaznost na předchozí zkušenosti)

Jak již bylo popsáno, dítě mezi prvním a druhým rokem projde velkým vývojem, ale z hlediska plavání není spatřován velký pokrok. Dítě si plavání více užívá, zejména pokud plave ve skupině. Do výuky se již častěji zařazují skoky do vody a ve větší míře si děti zkouší potápění. Výuka plaveckých dovedností je však u takto malého dítěte ještě nedostačující. Není vhodné nechat dítě překonávat větší vzdálenosti ve vodě, dítě totiž používá tzv. hrabavý pohyb, který si může zafixovat, a pak nemusí být jednoduché ho tento neefektivní způsob odnaučit. „Je totiž důležité, aby se děti nenaučily jen nějak plavat, ale aby se naučily plavat správně a kvalitně. Jen tak bude pro ně plavání užitečné.“²

Při plavání se využívá řada doplňujících pomůcek, například desky či plavecký pás.

Se tříletým batoletem se stejně jako s dvouletým chodí plavat výhradně do bazénu. Organizace výuky je buď individuální, kdy s dítětem pracuje samostatně učitel nebo, jak již bylo popsáno, převažuje skupinové plavání rodičů s dětmi. Oproti dvouletým dětem je zde spatřován velký posun ve výraznější spolupráci dítěte při

² ČECHOVSKÁ, I. Plavání dětí s rodiči, Praha: Grada 2007, str. 70

výuce. V tomto věku se již dá hovořit o přípravné plavecké výuce. Děti jsou již jak psychicky, tak fyzicky vyzrálejší, takže lze snadněji provádět různá pohybová cvičení. Důležitým znakem je rozvinutější komunikace s dítětem, které však začíná prosazovat svou vůli, chce být respektováno. Je důležité dosáhnout toho, aby se dítě učilo rádo.

Co se týče výuky, tak se navazuje na předchozí plavecké dovednosti, které se nadále rozvíjejí. Je důležité zejména zvládnout splývavé polohy na prsou a na zádech. Opět se klade důraz zejména na správné technické provedení. Učení však probíhá i nadále, vzhledem k věku, formou her, aby bylo pro děti dostatečně zábavné.

4.4.2 Plavání v batolecím období (bez předchozí zkušenosti)

Pokud se přibližně v 1 roce dítěte s plaváním začíná, je třeba začít od úplných základů, aby se dítě opět adaptovalo na vodní prostředí. Pokud se s dítětem začíná chodit plavat později, mohou se u něj objevit různé zábrany. Mohou mít například strach odpoutat se od blízké osoby či mohou mít nepříjemné pocity z vodního prostředí. Velmi těžké je začít s dětmi, které mají s vodou již nějakou negativní zkušenost. Za těchto okolností se musí pracovat s dětmi velmi citlivě a pomalu. Adaptace by měla probíhat bez nadlehčovacích pomůcek či plaveckých brýlí, aby se batole seznámilo s reálnými vlastnostmi vody. Na seznamování s vodou, s novým prostředím, spolupráci s rodiči a práci s více dětmi najednou, se nejčastěji používají různé hry.

Po zvládnutí adaptace se obvykle začíná s nácvikem potápění úst a celé hlavy. Poté se přechází, stejně jako již v dříve popisovaných etapách, na polohy na zádech, na břicho a pasivní pohyby končetin.

Úzkost dítěte či nedostatečná připravenost rodičů mohou způsobit, že období adaptace trvá déle. Za těchto okolností je třeba se na místě rodičů odprostit od komparace s ostatními dětmi, aby to dítě ještě více nestresovalo.

4.5 Přípravná plavecká výuka v předškolním věku

Do předškolního období se řadí děti ve věku od třetího do šestého případně sedmého roku, což se dá charakterizovat jako čas, kdy si dítě uvědomuje samo sebe a končí

tím, kdy zahajuje povinnou školní docházku. Jedná se o etapu života, kdy dítě již mnohdy navštěvuje mateřskou školu, kde je v některých případech možnost navštěvovat předplavecké kurzy.

Z dítěte se začíná stávat individualita, začínají se vykreslovat osobnostní rysy dítěte. Začíná vznikat zájem o různé aktivity, přičemž si již začíná uvědomovat, že některé aktivity jsou zakázané, nebo nebezpečné. Dítě je ovlivňováno nejen rodinou, ale od čtvrtého roku většinou i spolužáky v mateřské škole. Často je toto období nazýváno jako období bezstarostného dětství.

Dítě prochází výraznější fyzickou změnou, mění se významněji tělesná stavba dítěte, jelikož se vytahuje do výšky. Obvyklé proporce šestiletého dítěte jsou 120 cm a zhruba 20 kg. Kostí se postupem času zpevňují, vývojem prochází i nervová soustava a mozek, který již dosahuje téměř velikosti dospělého člověka.

I v této fázi pokračuje progresa v hrubé motorice, děti si začínají osvojovat složitější sportovní disciplíny – např. lyžování, plavání či bruslení. Zdokonalování je zaznamenáváno i v oblasti jemné motoriky – kreslení, malování, stříhání a modelování.

Velkou změnou prochází smyslové vnímání, zdokonaluje se barevné vidění (rozlišení doplňkových barev, sytosti), sluchové vnímání, chuť i čich. Začíná se utvářet i orientace v čase.

Předškolní období je nejdůležitější pro rozvoj řeči. Šestileté dítě zná zhruba 3500 slov, ale již běžně hovoří v souvětích a je schopno používat všechny slovní druhy.

Největším motivátorem jsou pro dítě v předškolním věku city, což souvisí s přípravou na přechod do školky a posléze do školy. Je totiž nezbytné dítě dostatečně motivovat, aby se do obou institucí těšilo.

4.6 Plavecká výuka v předškolním věku

V současné době je výuka plavání v předškolním věku zcela běžnou záležitostí. Výuku zajišťují jak školní zařízení tak i nadále existuje řada možností pro plavání rodičů s dětmi nebo individuální kurzy. Hlavním důvodem pro výuku plavání je zejména bezpečnost dětí, ale důvodů je jinak samozřejmě celá řada. Plavání zajišťuje

motorický rozvoj, zlepšení pohybu dítěte, rozvíjí základní hygienické návyky a v neposlední řadě dítě otužuje.

Z hlediska pedagogiky a odborného hlediska je výuka plavání dětí v předškolním věku v mnoha ohledech specifická. Nerespektování základních pravidel může mít za následek nejen riziko nebezpečí, ale může mít rovněž negativní dopad na další plavecké vzdělání dítěte.

Důležité je však zejména zohledňovat fakt, že děti mají za sebou různou plaveckou přípravu, která byla popisována v předchozích kapitolách. To je ovlivňováno nejen tím, jestli už dítě chodilo na nějaké cvičení či ne, ale také rozdílnou zralostí jednotlivých dětí.

Chyby ve výuce však mohou spočívat i v nedostatečné kvalifikaci, či nedostatku odborných znalostí u vedoucích jednotlivých kurzů.

Při výuce dětí v předškolním věku je důležité si primárně stanovit několik základních cílů:

- Získání důvěry pro pohyb dětí ve vodě
- Získání jistoty při volném pohybu na mělčině
- Zvládnutí základních plaveckých dovedností
- Zvládnutí základních prvků plaveckých způsobů

Děti v předškolním věku jsou relativně zvyklé se ve skupině učit nové věci formou her, ale okolí bazénu způsobuje oproti běžné třídě do značné míry sníženou koncentraci. Vzhledem k různým vlivům panuje i horší komunikace mezi cvičitelem a dětmi.

V tomto věku se již většinou neobjevují děti, které by měly k vodě vyložené odpor, většina dětí chodí do vody ráda a nemá problém se ve vodě pohybovat.

První výukové hodiny by měly být naplněny zajímavými a hravými činnostmi, ale postupně by měly přicházet na řadu i klasické výukové praktiky, aby byly dosaženy stanovené cíle. Nemělo by se tedy zůstávat pouze u her.

Při plánování hodiny by tedy měl cvičitel brát v úvahu celou řadu okolností – pohybové zkušenosti dětí, koordinace pohybu, rytmus pohybu a fyzickou zdatnost. Vše je nutné zkoordinovat tak, aby byla udržena pozornost v průběhu celé výuky.

Pro zajištění ideální výuky plavání dětí v předškolním věku je nutné, aby bylo splněno několik základních podmínek:

- Kvalitní výukové prostředí – dobře vybavený bazén s odpovídající hloubkou a teplotou vody, dostatečné množství pomůcek
- Rozdělení dětí dle výkonnosti
- Odborné zajištění vedení výcviku ve vodě
- Použití vhodných metod pro výuku plavání – cvičení na suchu, dopomoc, ukázky

Ideální počet lekcí pro děti v předškolním věku je cca 20 výukových hodin, přičemž jedna výuková hodina má 45 minut a probíhá jednou týdně. Kurzy jsou obvykle rozděleny na podzimní a jarní část. V jedné vyučované skupině by se měl počet dětí pohybovat mezi 10 a 15 na jednoho cvičitele. Je nezbytně nutné, aby byl cvičitel přítomen ve vodě.

Jak již bylo zmíněno v úvodu této kapitoly, je vhodné si před zahájením výuky stanovit cíle, které by měly být splnitelné. Plavecký výcvik u předškolních dětí se obvykle dělí na tři základní fáze:

- Přípravná fáze – adaptace na vodu
- Osvojení základních plaveckých dovedností – plavecké dýchání, potápění, orientace pod vodou, splývání, skoky do vody
- Nácvik prvků plaveckých stylů

Po první fázi, která je naplněna především různými hrami, které donutí děti se pohybovat ve vodě zcela spontánně a bez zábran, přichází postupně nácvik složitějších dovedností. Často lze některé praktiky nazkoušet na suchu, a poté je aplikovat i ve vodě. U složitějších cviků je nutné získat důvěru dítěte a náležitě se jim věnovat. U některých dětí se může u nácviku nových dovedností opět dostavit strach z vody, ale to lze pomocí trpělivosti a citlivého přístupu překonat. Pokud se u některého dítěte objeví opravdový strach z vody (hydrofobie), tak je vhodné nastolit individuální přístup, aby nebyla zdržována zbylá část skupiny.

Po dokonalém soužití se s vodou přichází nácvik plaveckých dovedností.

Samotné splývání se řadí mezi základní plavecké dovednosti, protože pro mnoho jedinců není lehké se odprostit od pevné opory, a zaujmout tak vodorovnou polohu. Tento cvik je vhodné nacvičovat za asistence cvičitele. Statické splývání je vhodné cvičit jak na břiše, tak na zádech. Postupně lze přejít na tzv. dynamické splývání – nácvik splývání po odrazu od stěny bazénu, či nácvik po skoku do vody. Finální fází může být splývání pod vodou, což souvisí s nácvikem potápění. V tomto případě je nutné začít s nácvikem orientace pod vodou a zařazení různých akrobatických cviků.

Pro děti je důležité získat tzv. cit pro vodu, kdy dítě registruje vlastní pohyb ve vodě a je schopno ho samo regulovat. Důležité je si začít osvojovat záběrové pohyby a práci s končetinami. Postupně lze do výuky zařazovat i základní prvky jednotlivých plaveckých způsobů (prsa, znak, kraul, motýlek). Není nutné již trénovat celé styly, jen postupně zařazovat jednotlivé pohyby končetin – např. střídavý pohyb nohou u stylu kraul.

Při nácviku těchto pohybů je vhodné začít simulací na suchu, kdy se snadněji vysvětlují klíčové momenty v pohybech končetin. Poté lze přejít do nácviku ve vodě, nejprve na mělčině, a poté i v hloubce.

Po nacvičení jednotlivých prvků je lze skládat dohromady, přičemž je velmi důležitá jejich správná koordinace.

Již bylo zmíněno, že mezi dětmi často panují velké rozdíly, je vhodné zhruba po polovině odučených hodin udělat analýzu a některé děti přeradit mezi pokročilejší a s některými normálně pokračovat dále.

4.7 Plavecká výuka na prvním stupni

Z hlediska zákona je plavecká výuka na prvním stupni obsažena ve Vyhlášce č. 48/2005 Sb. o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky, konkrétně v paragrafu 2 odstavec 3, který zní: „Výuku plavání lze uskutečňovat v souladu se školním vzdělávacím programem, ve dvou zpravidla po sobě následujících ročních prvním stupně v rozsahu nejméně 20 vyučovacích hodin během jednoho roku.“³ Plavání může tedy být součástí tělesné výchovy a to ve

³ Vyhláška č. 48/2005 Sb. o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky, §2, odstavec 3

dvou po sobě jdoucích ročnících v rozsahu 20 hodin ročně, tedy dohromady 40 hodin (školních hodin – tzn. 1 hodina = 45 min).

Je třeba zdůraznit slovo „může“, jelikož dle zákona už není plavání na základní škole povinné, ale záleží pouze na řediteli dané školy, zda-li plavání zařadí do školního vzdělávacího programu, či ne.

Obecně platí pravidlo, že není vhodné spojovat hodiny v jeden celek, pro výuku plavání platí, že 20 x 1 hodina je více než 10 x 2 hodiny. Efektivita více hodin je nesrovnatelně vyšší. Bohužel z důvodů převážně ekonomických, kdy např. jsou sváženy děti do bazénu v jiném městě, se hodiny zdvojují, aby byly ušetřeny náklady na transport.

Na některých školách však výuka probíhá ve více ročnících, kde kromě běžných dvou let mají různé např. dobrovolné navazující kurzy plavání.

Ještě bych ráda vymezila podmínky a vlastnosti, které by měli splňovat cvičitelé a učitelé plavání. Cvičitel plavání by měl splňovat následující požadavky:

„Podle podmínek uvedených APŠ v žádosti na MŠMT pro udělení akreditace: věk 18 let, ukončené středoškolské vzdělání (maturita) a absolvování rekvalifikačního kurzu cvičitel plavání.“⁴

Učitel plavání (školství) by měl mít „vysokoškolské vzdělání s aprobací Tv; vysokoškolské vzdělání a odborné - rekvalifikační kurz pro cvičitele plavání; střední pedagogické vzdělání a odborné - rekvalifikační kurz cvičitel plavání (musí však v určeném časovém intervalu zahájit vysokoškolské studium a úspěšně jej dokončit).“⁵

Dále se pro jak učitele tak cvičitele uvádí následující desatero:

1. mít potřebné vzdělání
2. znát základní strukturu postupu při výuce plavání
3. znát metody výuky a jejich použití a metody odstraňování strachu
4. znát metodické řady (nejsou pevné)
5. znát pomůcky a jejich používání

⁴ PUŠ, J. Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách (dosud nevydaná skripta)

⁵ PUŠ, J. Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách (dosud nevydaná skripta)

6. mít vytvořen zásobník prvkového plavání a pracovat s ním
7. mít vytvořen zásobník her a pracovat s ním
8. znát základní výukový plán (vychází z RVP ZV) a zpracované písemné přípravy
9. ovládat pedagogickou dokumentaci
10. mít vztah k dětem!⁶

Na jednoho učitele by mělo vycházet zhruba 10 neplavců či 15 plavců. Klasifikace pro plavce je taková, že je schopen svépomocí uplavat 25 m.

Cílem této etapy plaveckého vývoje je již naučit žáky plavat. Obvykle se uvádí za cíl naučit žáky dvěma plaveckým způsobům, nejčastěji v kombinaci kraul – znak a prsa – znak. Jak i z předchozích kapitol vyplývá, vzhledem k rozdílným dovednostem jednotlivých žáků se tento cíl nepodaří u všech dokonale splnit.

V období prvního stupně na ZŠ jsou kurzy plavání většinou navštěvovány v rámci tělesné výchovy, ale ne všechny děti mají za sebou některou z dříve popisovaných fází. U těch, které předškolní přípravou neprošly, je důležité, aby si osvojily kladný vztah k vodnímu prostředí a později své plavecké dovednosti zdokonalovaly.

V této fázi je řada činností shodná s činnostmi, které byly náplní již předešlých fází. Bylo ale zmíněno, že důvodem je to, že některé děti se prvně setkávají s bazénem až při školním plavání, takže je nezbytné je naučit veškeré základy.

Vyučovací hodina by měla mít na základní škole následující schéma:

- „Úvodní část : nástup, prezentace, seznámení s cílem hodiny, organizační pokyny, vždy je dobré zdůraznit bezpečnost,
- Průpravná část: v některých školách se provádí rozcvičení a protažení na suchu, jinde v zájmu využití drahé vodní plochy se celá tato část organizuje ve vodě - hry ve vodě, skoky a pády, žíněnky, honičky,

⁶ PUŠ, J. Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách (dosud nevydaná skripta)

štafetové hry, herní činnost zaměřená na jednotlivé plavecké pohybové dovednosti - např. kroulové nohy při štafetových hrách, opakování probraného učiva v různých formách a způsobech (např. prvkové plavání s použitím různých pomůcek, soutěživé prvky, apod.), nácvik nových pohybových prvků jak na suchu, tak ve vodě, spojování v celek,

Hlavní část :

Závěrečná část : různé hry, vodní pólo, hry se žíněnkami, skoky a pády do vody, potápění, lovení předmětů apod., nástup, zhodnocení výuky, pochvaly, nedostatky, pozdrav.⁷

Nyní již popíši základními okruhy pro výuku v 1. a 2. třídě:

- Hygiena plavání
- Adaptace na vodní prostředí
- Základní plavecké dovednosti
- Zvládnout základy plaveckých způsobů
- Bezpečnost

První tři body již byly popsány v kapitolách předchozích, takže se podrobněji zaměřím jen na poslední dva body.

V této fázi již přichází na řadu výuka plaveckých způsobů. Cílem je naučit žáky uplavat alespoň 10 metrů a naučit je dostat se k okraji bazénu z jakéhokoliv místa bazénu. Musí se také naučit reagovat na pohyby okolních plavců.

Z hlediska bezpečnosti spadá do výukového programu znalost zavolání pomoci v případě nějakých nepříjemností a hlavně vysvětlit žákům zásady a specifika plavání v přírodě. Úrazy jsou zejména u skoků do neznámé vody velmi častým následkem nezodpovědného chování dětí, je tedy hned v této první fázi nutné, je s možnými riziky seznámit.

U žáků třetích tříd je samozřejmě rozšířena výuka plaveckých dovedností. V tomto období by již měly být děti schopny uplavat jedním plaveckým způsobem

⁷ PUŠ, J. Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách (dosud nevydaná skripta)

alespoň 25 metrů a druhým alespoň 10 metrů. Ve třetí třídě již přichází na řadu i výuka jednoduchých prvků sebezáchrany – plavání na boku, přivolání pomoci apod.

Žáci čtvrté a páté třídy by již měly být schopni uplavat jedním plaveckým způsobem alespoň 200 m. Rozvíjí se plavecká vytrvalost. Z pravidla se zavádí i výuka třetího plaveckého způsobu a je možné začít i s průpravou na nejtěžší plavecký způsob – motýlek.

V této fázi se pokračuje i s rozvojem znalostí v oblasti sebezáchrany a dopomoci tonoucím.

Dále následuje případně zdokonalovací plavecká výuka, která již spadá do druhého stupně, takže ji popíší jen okrajově. Učivo v této fázi je určeno žákům šestých až devátých tříd. Pokračuje se ve zdokonalování se ve vytrvalosti, a to nejen nad vodou, ale i pod vodou. Žáci by měli být schopni uplavat pod vodou minimálně 10 m a nad vodou již přes 400 m. Detailněji se pracuje na zdokonalování plaveckých stylů.

5 Základní plavecké dovednosti

Základní plavecké dovednosti jsou takové dovednosti, které je nutné ovládat, aby bylo možno se pohybovat ve vodě s jistotou.

Celkový náhled na počet základních plaveckých dovedností se liší, ale obvykle se v pramenech udávají následující dovednosti, které jsou spojeny:

- s výdechy do vody – plavecké dýchání
- se vznášením se ve vodě – plavecká poloha, splývání
- s ponořením, potápěním – orientace ve vodě
- s pády a skoky do vody – skok
- s rozvojem vnímání vodního prostředí a dílčích záběrových pohybů – pocit vody

Osvojení si všech těchto dovedností je nezbytným předpokladem pro nadcházející nácvik plaveckých způsobů. Je třeba se vážně těmto dovednostem věnovat, častou chybou u dospělých je, že se snaží rovnou naučit plavecký styl bez zmiňované plavecké průpravy. To pak může způsobit plaveckou nedokonalost. Často se udává termín poloplavec, který právě označuje jedince, který sice dokáže zvládnout

plavecký způsob, ale na jedinci je vidět, že si není ve vodním prostředí zcela jist. To je obzvláště nebezpečné ve zhoršených podmínkách – např. vítr, vlny, velká hloubka apod. Alarmující je fakt, že mezi utonulými jsou častěji poloplavci, než absolutní neplavci.

Cílem ovládnutí základních plaveckých dovedností je naučit se i odpočinkové polohy a zvládnutí plaveckého záběru a to jak na prsou, tak na zádech. Jedinec by měl být připraven na různé situace, měl by získat jistotu, a tím pak snížit riziko v případě životu nebezpečné situace.

Výuka základních plaveckých dovedností se obvykle prolíná i s nácvikem základních plaveckých způsobů, ale to spíše jen s nácvikem některých základních prvků (technika dolních a horních končetin).

Výuka plaveckých dovedností by měla být vždy zahájena s vizuální demonstrací daného cviku - buď na suchu a nebo ve vodě.

5.1 Plavecké dýchání

Mezi nejdůležitější plavecké disciplíny se řadí plavecké dýchání, dokonce se tvrdí, že plavat může jen ten, kdo ovládá dýchání.

Z hlediska činností se plavání řadí mezi činnosti cyklicko-motorické, protože v případě plavání je zcela spjato se správnou součinností s pohybovým aparátem. Obecně lze plavecké dýchání charakterizovat krátkým nádechem a následně dlouhým výdechem do vody (často se uvádí poměr nádechu a výdechu 1:3). Po nádechu tedy následuje dlouhý výdech do vody. Tento poměr je zásadním rozdílem oproti klasickému dýchání, které se někdy označuje za dýchání mělké, jež dodá organismu dostatek kyslíku. Takové dýchání by při plavání nestačilo. U plavání je zapotřebí intenzivní nádech, který je prováděn ústy jen těsně nad hladinou, zatímco mohutný podvodní výdech se provádí ústy i nosem.

obrázek 5 Nácvik plaveckého dýchání



Zdroj: Vlastní fotografie

Jak již bylo v úvodu této kapitoly zmíněno, plavecké dýchání souvisí s pohybem. To může být další odlišnost od běžného dýchání.

Pro zvládnutí plaveckého dýchání se používá řada cviků, jejichž postupnými cíli je nejprve osvojení si pravidelného dýchání, následně propojení s pohyby ve vodě a na konec pak integrace dýchání do jednotlivých plaveckých způsobů.

Výuka plaveckého dýchání je specifická v tom, že samotné dýchání se člověk učit nemusí, jelikož dýchá od narození, ale samotný nácvik plaveckého dýchání je obtížný, zejména pak již zmiňované skloubení s pohybem. Další nová věc je výdech proti odporu vody, pro něž je zapotřebí mít dostatečně silné dýchací svaly.

Další novinkou je technika výdechu, který začíná pod hladinou vody a končí po vynoření, aby nenastalo nepříjemné vniknutí vody do dutin plavce.

Při samotné výuce plaveckého dýchání se postupuje klasicky dle didaktických zásad od cviků jednodušších ke cvikům složitějším. Samotný výcvik nemusí probíhat jen v bazénu, ale začínající plavci mohou zkoušet cviky i doma ve vaně či v umyvadle.

Když se začíná s dětmi nácvik plaveckého dýchání, základní činností je nácvik mohutného výdechu do vody, které lze natrénovat například následujícími technikami:

- Foukání

- foukání lze cvičit foukáním do vody či do speciálních hraček
- Potopení úst
 - plavec nejprve ponoří ústa, a pak začne mohutně vyfukovat
- Potopení hlavy
 - plavec nejprve ponoří hlavu, a pak začne mohutně vyfukovat

Po osvojení si hlubokého výdechu přichází nácvik v kombinaci s nádechem, kdy se plavec nejprve nadechne, následně nakrátko zadrží dech, a potom hluboce vydechne.

Následujícím krokem je pak nácvik rytmického a pravidelného dýchání, které bude potřeba u všech plaveckých způsobů. To lze zejména u dětí spojit s různými říkankami či s počítáním. Počet nádechů a výdechů je zapotřebí postupně zvyšovat, aby byl plavec lépe trénovaný.

Nácvik plaveckého dýchání lze spojit i s celou řadou her – např. lovení kroužku, kdy plavec postupně loví kroužky a mezi tím pravidelně dýchá.

Je třeba zmínit, že trénink plaveckého dýchání, posilování plic a dýchacích svalů je dlouhodobější záležitostí.

Důležitost plaveckého dýchání potvrzuje i výsledek výzkumu, který potvrdil úzký vztah mezi správným plaveckým dýcháním a uplavanou vzdáleností. Správné dýchání však neovlivňuje jen plavání, ale díky zvýšení kapacity plic ovlivňuje i zdraví člověka.

5.2 Vznášení a splývání

Vznášení a splývání se řadí mezi další základní plavecké dovednosti. Jedná se o stav, kdy se jedinec vznáší na hladině bez jakéhokoli pohybu, plíce jsou naplněné vzduchem a těžiště těla je zcela vyrovnané. Toto cvičení jde obvykle lépe dětem a ženám než mužům.

Techniku splývání je zcela nezbytné si osvojit, jelikož tvoří základ pro všechny plavecké způsoby.

Hlavní charakteristikou splývání je uvolněná poloha, přičemž se dá provádět jak v poloze na prsou, tak v poloze na znak. Při nacvičování splývání působí na tělo dvě protichůdné síly – gravitační síla a vztlaková.

obrázek 6 Ukázka splývání



Zdroj: Vlastní fotografie

Různými cviky pak lze docílit zvládnutí rovnováhy, kdy je tělo schopno udržet plaveckou polohu.

Při výuce dětí se splývání vyučuje pomocí několika postupných nácviků. Nejprve je třeba přimět děti, aby byly schopny odlepit nohy od dna, což se dá provádět pomocí různých poskoků apod. Je lepší začít s nácvikem nejprve na mělčině, jelikož v hloubce by mohl nácvik splývání způsobit psychické trauma. Postupně lze zařadit nácvik zalehnutí na hladinu a to jak na břicho, tak na zádech. Zalehnutí na zádech je často označováno jako relaxační poloha, čili by mělo být vydáno co nejméně námahy. Pro mnohé děti je však zaujmutí vodorovné polohy na zádech náročné, protože je tato poloha do určité míry spojena s dezorientací a děti navíc nic neslyší. Je však důležité se přes tyto bloky přenést a tuto polohu se naučit.

Děti mají často problémy se přenést zpátky z vodorovné polohy do polohy svislé, což je způsobeno jejich specifickou vahou těla.

Při vznášení musí být tělo zcela uvolněné, takže zaujmutí vodorovné polohy musí probíhat pomalu a v klidu. Nácvik vznášení musí nastat již po zvládnutí některých předchozích plaveckých dovedností, takže dítě už musí být na vodu dobře adaptováno. Je totiž možné, že například při poloze na zádech nateče dítěti voda do

obličej, a právě v takové situaci musí jedinec zachovat klid a jen vydechnout a vodorovnou polohu neopouštět.

Nácvikem vznášení se dá začít i na suchu, kdy jsou dětem vysvětlovány jednotlivé termíny jako např. pánev a děti si mohou vyzkoušet několik gymnastických zpevňovacích cviků. Takový nácvik pak následně jen ulehčuje zaujetí správné polohy ve vodě.

Při zkoušce ve vodě lze samozřejmě začít nejprve s podporou cvičitele či svépomocně s možností přidržení se kraje bazénu. Postupně je však nutné tuto pomoc odbourat.

Pak lze již pomalu přejít od vznášení ke splývání, kdy se začne jedinec ve vodorovné poloze pomalu pohybovat. To lze nacvičovat například ve dvojicích, kdy jeden žák táhne druhého splývajícího žáka. Děti pak získávají ve vodorovných polohách větší jistotu a samotnou kontrolu pohybu, vzdálenost na splývání pak lze prodlužovat.

Posledním krokem při splývání je změna jednotlivých poloh, např. po odrazu splývání na zádech, přechod do splývání na boku či na břiše.

5.3 Potápění a orientace ve vodě

Další důležitou plaveckou dovedností je potápění, které rozvíjí plavecké dýchání. V souvislosti s těmito termíny se často hovoří o tzv. řízeném dýchání, které umožňuje postupné pomalé vydechování a jedinec je schopen se pohybovat déle pod vodou. Aby byl však člověk schopen se pohybovat pod vodou, je nutné vycvičit i zrak. Je nutné se snažit potlačit samovolný reflex zavírání víček při kontaktu s vodou.

Samotné potápění je tedy souladem několika základních dovedností, mezi které se řadí dostat se pod vodu, otevřít oči a být schopen doplavat k cíli či vylovit nějaký předmět.

Pro potápění je zcela nezbytná orientace pod vodou, aby byl pohyb jistý a bezpečný. Důležitá je zejména jistota, aby člověk například při pobytu v hloubce nezapnil.

V průběhu výcviku potápění je nejdůležitější odbourat u dětí zejména strach z potápění. Při začátcích je důležité brát zejména ohledy na mladý organismus a nevystavovat ho příliš dlouhému pobytu pod vodou.

Opět se tedy při nácviku začíná postupně. Nejdříve je nutné, aby si děti pořádně zvykly na vodu a na ponořený obličej, což souvisí obecně i s dalšími plaveckými dovednostmi a postupným sžíváním se s vodou. Je důležité, aby si děti osvojily aktivní výdech, aby jim například nenatekla voda do nosu. U dětí je vhodné spojit vynoření s nějakou další osobou, protože samotné vynoření je velmi emotivní a je důležité, aby se to dětem líbilo a nebály se tak potápět se opakovaně. Po prvotním zvládnutí bezproblémového krátkého pobytu pod vodou je vhodné zařadit další aktivity, jako například podplavávání různých překážek. Dá se zařadit i několik překážek za sebou, aby dítě muselo opakovaně hlavu vynořovat a ponořovat. Je dobré neustále obtížnost těchto úkolů zvyšovat, čímž si děti jednoduše a hlavně zábavnou formou zlepšují své dovednosti.

Dále je třeba zlepšit již zmíněnou schopnost mít pod vodou otevřené oči, aby se mohly děti pod vodou bez problémů pohybovat. K tomu slouží různá cvičení s lovením předmětů, nejprve na mělčině a posléze i ve větších hloubkách. Je důležité dětem opětovně připomínat, aby se ve vodě chovaly klidně a vydechovaly pomalu, aby mohly vydržet pod vodou co nejdéle. Tyto dovednosti se opět dají vylepšit složitějšími úkoly při lovení různých předmětů ze dna bazénu (zvyšování počtu předmětů, zvětšování vzdáleností mezi jednotlivými předměty či přecházení do větších hloubek).

5.4 Skoky a pády do vody

Z hlediska výuky plaveckých dovedností se řadí skoky a pády do vody nepochybně mezi ty činnosti zábavnější. Zejména pro děti je to takové zpestření plaveckého výcviku. U nácviku těchto dovedností je však důležité překonání strachu, který může u řady dětí v začátcích panovat. Při skocích do vody se jedinec setkává s novými silami, s tlakem vody apod., které se navíc zvyšováním výšky, ze které se skáče, mění.

Při nácviu skoku je důležitý zejména aktivní odraz, od kterého se odvíjí pozdější letová fáze. Při nácviu skoků je nejdůležitější vhodné prostředí, což znamená zejména dostatečnou hloubku, aby nedošlo k nějakému zranění.

Již bylo naznačeno, že skok je složen ze tří částí:

- Odraz
- Let vzduchem
- Dopad do vody

„Skoky lze rozdělit hned z několika hledisek:

- Podle vzdálenosti od vodní hladiny
 - skoky prováděné ve vodě = otužovací údery a pády na hladinu
 - skoky a pády vody z vyvýšeného místa
- Podle polohy těla
 - skoky prohnutě
 - skoky schylmo
 - skoky skrčmo
- Podle typu odrazu
 - skoky a pády z místa
 - skoky a pády z rozběhu
- Podle počtu cvičenců
 - skoky a pády jednotlivce
 - skoky a pády dvojic
 - skoky a pády skupinkové⁸

Při nácviu skoků je nejdůležitější bezpečnost, aby nedocházelo k úrazům. Zejména při práci s dětmi musí být dodržován řád a pořádek a děti by měly skákat jen dle pokynů kvalifikovaného cvičitele. Důležité je vstípit dětem do hlavy, aby se před každým skokem pořádně rozhlédly, aby například neskočily někomu na hlavu. Z hlediska cvičitele je tedy zcela nezbytná trpělivost, aby dokázal děti dostatečně

⁸ HLAVATÁ, J. Využití plaveckých pomůcek v etapě předplavecké a základní plavecké výuky. Diplomová práce, Praha 2009, str. 52

usměrňovat. Některé děti mohou mít ze skoků strach, tak je nutné k nim přistupovat individuálně a citlivě.

Při nácviku se začíná nejprve různými odrazy ode dna a postupně se výška bodu odrazu zvyšuje, například na schůdkách u kraje bazénu. U dopadu do vody je zprvu vhodná případná asistence cvičitele, aby mělo dítě jistotu, že bude po vynoření z vody případně jištěno. Lze používat i různé nadlehčovací pomůcky, ale stejně, jak je tomu u již některých zmiňovaných plaveckých dovedností, je třeba postupem času míru dopomoci snižovat a odstraňovat, aby byly děti samostatné a jisté si samy sebou.

5.5 Vnímání vody a dílčí záběrové pohyby

Vnímání vody se rovněž řadí mezi základní plavecké dovednosti. Je zřejmé, že vodní prostředí je pro každého jedince specifické. Zejména pak pohyb ve vodě, jelikož voda klade mnohem větší odpor než vzduch. Celkový rozvoj při vnímání vody je velmi důležitý, jelikož je nezbytné jaké pohyby mají žádoucí účinky a jaké ne, a je třeba detailně znát polohy jak v horizontální tak ve vertikální podobě. Vnímání vody však není jen z hlediska fyzického, ale také z hlediska psychického, kdy je třeba zažít komplexní vjemy z vodního prostředí – tzv. „mít pocit vody“.

Z hlediska porovnání pohybu na suchu a ve vodě je zcela zásadní rozdíl ve využívání končetin, kdy na suchu se využívají jen dolní končetiny, zatímco ve vodě se velmi aktivně zapojují i končetiny horní. Při plavání se pohyby rozdělují na pracovní (urychlují pohyb těla) a na pohyby pomocné (uvolněné pohyby, které jen udržují plavecký cyklus). Je třeba, aby si každý jedinec experimentálně vyzkoušel pohyby ve vodě, a tím tak docílil co největšího využití záběrových ploch (ruce, předloktí, chodidla, končetiny). V souvislosti s pohyby končetin se často zmiňuje tzv. ploutvový pohyb (sculling), který je vykreslován tvarem ležaté osmičky.

Ploutvových pohybů se vyskytuje celá řada:

- „Sculling na místě (neutrální ploutvový pohyb) – znaková poloha
 - předloktí se pohybuje směrem k tělu a od těla, ruka opisuje pomyslnou ležatou osmičku
- Sculling head first – znaková poloha, pohyb za hlavou

- paže provádějí ploutvový pohyb u kyčlí, ruce jsou ohnuté v zápěstí a prsty směřují k hladině
- Sculling foot first – znaková poloha, pohyb za nohama
 - paže provádějí ploutvový pohyb u kyčlí, ruce jsou ohnuté v zápěstí a prsty směřují ke dnu bazénu
- Canoe – poloha na prsou, pohyb za hlavou
 - paže pracují u boků nebo u hrudníku podle toho, zda má žák zanořenou nebo vynořenou hlavou
- Alligator – poloha na prsou, pohyb za hlavou
 - paže provádějí ploutvový pohyb ve vzpažení
- Propeller – znaková poloha, pohyb za hlavou
 - paže provádějí ploutvový pohyb ve vzpažení
- Reserve propeller – znaková poloha, pohyb za hlavou
 - paže provádějí ploutvový pohyb ve vzpažení
- Lobster – poloha na prsou, pohyb za nohama
 - paže provádějí ploutvový pohyb ve vzpažení
- Poloha na boku – poloha na boku, pohyb za hlavou
 - paže provádějí ploutvové pohyby v poloze, jedna paže je vzpažená, nohy provádějí jemné kraulové pohyby⁹

Při výcviku je cílem naučit děti jistý, rychlý a vytrvalý pohyb vpřed. Důležité je děti naučit různé využití síly v různých fázích pohybu. Splnění tohoto cíle je samozřejmě dlouhodobou záležitostí.

Při ukázkách různých pohybů se dá opět použít nejprve názorná demonstrace na suchu, poté se přes mělčinu přechází až na trénink v reálných podmínkách. Stejným způsobem se provádí i výuka výše popisovaných ploutvových pohybů. Při nácviku v bazénu lze využít řadu pomůcek, např. desky.

U nácviku pohybů v bazénu je zejména nutné děti seznámit s vlastnostmi vody, aby si uvědomily, že čím je voda hlubší, tím pomaleji lze ve vodě postupovat.

⁹ HLAVATÁ, J. Využití plaveckých pomůcek v etapě předplavecké a základní plavecké výuky. Diplomová práce, Praha 2009, str. 61

Pohyb ve vodě se dá učit pomocí celé řady herních činností, či pohybů, které jsou dětem známé – např. chůze ve vodě, či postupný přechod k běhu ve vodě. U těchto pohybů si děti jednoduše uvědomí, že zrychlení pohybu nesouvisí s frekvencí provádění běhu, ale zejména se silou a prodloužením kroku. Jednoduše tak získávají zkušenosti s vnímáním vody a jejími vlastnostmi. K běhu pak zcela automaticky děti často pro zvýšení efektivity pohybu přidávají střídavý pohyb paží. Pak je již jen krůček k přechodu do horizontální polohy, která zajistí ještě větší zrychlení při pohybu.

6 Vymezení rámcového vzdělávacího programu pro základní školy

„V souladu s novými principy kurikulární politiky, zformulovanými v Národním programu rozvoje vzdělávání v České republice (tzv. Bílé knize) a zakotvenými v zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), se do vzdělávací soustavy zavádí nový systém kurikulárních dokumentů.“¹⁰

Kurikulární dokumenty jsou rozděleny na dvě úrovně – státní a školní.

¹⁰ JEŘÁBEK, J., TUPÝ, J. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, Praha: Výzkumný ústav pedagogický 2005, str. 5

6. Vytvářet u žáků potřebu projevovat pozitivní city v chování, jednání a v prožívání životních situací, rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, svému prostředí i k přírodě
7. Učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný
8. Vést žáky k toleranci a ohleduplnosti k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám, učit je žít společně s ostatními lidmi
9. Pomáhat žákům poznávat a rozvíjet své schopnosti i reálné možnosti a uplatňovat je spolu s osvojenými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování o vlastní životní profesní orientaci¹¹

Z hlediska tématu této diplomové práce je stěžejní zejména sedmý bod, do kterého se řadí i plavání. To se obecně řadí do oboru tělesná výchova. Do učiva oboru tělesná výchova spadají zejména tři velké oblasti:

1. Činnosti ovlivňující zdraví
2. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
3. Činnosti podporující pohybové učení

Plavání konkrétně patří do činností ovlivňujících úroveň pohybových dovedností a do výuky by mělo být zahrnuto: hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, hry ve vodě, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob.

Za zmínku stojí i bod číslo jedna – tedy činnosti ovlivňující zdraví. To se někdy zařazuje do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. V té je snahou žákům vysvětlit podstatu zdraví a dostat je do vyváženého stavu duševní a tělesné pohody. Tato vzdělávací oblast samozřejmě úzce souvisí s dalšími oblastmi, zejména pak s Tělesnou výchovou, někdy se uvádí i vzdělávací oblast Zdravotní tělesná výchova. Cílem je poskytnout žákům základní informace o preventivní ochraně jejich zdraví, snaží se je přimět ke zdravému způsobu života.

V souvislosti s tímto tématem lze zmínit desatero pana docenta Hocha:

1. „Naučit všechny děti plavat a přivést je do pravidelného plavání.

¹¹ JEŘÁBEK, J., TUPÝ J. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, Praha: Výzkumný ústav pedagogický 2005, str. 9

2. Bez lásky k dětem a k plavání je práce bezduchá a nepřinese úspěch.
3. Výuka plavání je pedagogický proces, který předpokládá slušnou úroveň technických znalostí.
4. Skutečné mistrovství dokáže ve výuce cvičitel úspěchy žáků, jejichž vztah k vodě a pohybu se vymykal normálu. Právě zde je zvlášť důležité využívat povzbuzení a pochvaly.
5. Uspokojí-li se cvičitel lacinými úspěchy s bezproblémovými žáky a nemá-li dost zájmu věnovat výuce více pedagogického úsilí, dostane se do monotónní a stereotypní výuky.
6. Základní výuka vyžaduje důslednost, houževnatost a trpělivost cvičitele, neboť je výchovnou činností.
7. K docílení správné představy nacvičovaného pohybu je i ukázka ve vodě.
8. Kolektivní výuka, výkonnostní rozdělení do družstev a bezvadná kázeň zvyšuje produktivitu výuky, neboť vytváří dobré prostředí a pomáhá k překonání různých psychických a motorických překážek.
9. Cvičitel získává autoritu celkovým chováním, vztahem k dětem, výstižným výkladem, ve výuce bezpečností, správnou metodikou a zvyšuje ji dobrou ukázkou.
10. Jen jediný případ poškození zdraví (i ve smyslu psychologickém) - v důsledku zanedbání bezpečnosti a vztahu k žákům - nevyváží, ale naopak znehodnotí sebevětší výukové úspěchy.“¹²

¹² PUŠ, J. Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách (dosud nevydaná skripta)

7 Hypotézy

Před zahájením praktického šetření jsem si stanovila hypotézy. Tyto hypotézy se pokusím verifikovat v následném výzkumu.

H1: Z hlediska vlastní zkušenosti a trendů plaveckých kurzů předpokládám, že 60 % dětí absolvovalo nějaký kurz předškolního plavání.

H2: Děti, které absolvují kurzy předškolního plavání, dosahují z hlediska úrovně plaveckých dovedností lepšího bodového ohodnocení.

H3: Nejlepšího bodového ohodnocení dosahují děti, které absolvují postupně více plaveckých kurzů za sebou (chronologicky).

H4: Z hlediska plaveckých dovedností se domnívám, že 60 % rodičů úroveň svých dětí přeceňují.

Zvolila jsem si dvě hlavní hypotézy a to H1 a H2. Následné hypotézy H3 a H4 vnímám jako hypotézy dílčí.

8 Postup práce

Pro potřeby praktické části jsem zvolila následující postup práce:

1. Výběr relevantních výzkumných metod
2. Výběr prostředí pro praktické šetření a zajištění reprezentativního vzorku
3. Vytvoření tabulek pro zápis zjištěných faktů a bodových zisků
4. Provedení samotného pozorování a zápis dat
5. Distribuce dotazníků rodičům testovaných dětí
6. Následné vyhodnocení zjištěných informací, grafický rozbor, popis závěrů

9 Použité výzkumné metody

V rámci získávání praktických poznatků pro praktickou část diplomové práce jsem použila některé výzkumné metody.

„Výzkumná metoda je všeobecný název pro proceduru, která se sleduje při výzkumu. Výzkumná metoda má jisté vlastnosti, které je potřebné dodržet při jejím používání. Obvykle se používají následující výzkumné metody:

- Pozorování
- Škálování
- Dotazník
- Interview
- Metoda verbálních výpovědí
- Projektivní metoda
- Experiment¹³

Před výběrem relevantní výzkumné metody je důležité si nejprve stanovit cíl výzkumu, ke kterému je třeba dojít.

Cílem mého šetření, jak již vyplývá se samotného názvu diplomové práce, bylo zjistit, jaký vliv má předškolní plavání na úroveň plaveckých dovedností dětí mladšího školního věku.

Dalším důležitým aspektem pro výběr metody je určení místa, kde bude výzkum prováděn. Místo pro šetření jsem zvolila bazén v Turnově, jenž je veden panem Robertem Havlínem. Celé jméno bazénu je Městský plavecký bazén Turnov Výšinka, Jana Palacha 804, 511 01 Turnov.

Jedná se o nerezový bazén o rozměrech 16,5 m x 8 m s hloubkou 1,3 m. Teplota vody se pohybuje okolo 30 °C a teplota vzduchu okolo 32 °C.

¹³ GAVORA, P.: Výzkumné metody v pedagogice, Brno: Paido 1996, str. 11

obrázek 8 Fotografie turnovského bazénu



Zdroj: Vlastní fotografie

Na základě analýzy jednotlivých faktorů jsem tedy pro naplnění cíle práce zvolila následující dvě výzkumné metody:

- Pozorování
- Dotazník

9.1 Pozorování

„Pozorování znamená sledování lidí, záznam nebo popis této činnosti a její hodnocení. Předmětem pozorování jsou osoby, ale i předměty, se kterými tyto osoby pracují, a dále i prostředí, ve kterém se činnost uskutečňuje.“¹⁴

Pozorování se zpravidla dělí na pozorování individuální (pozorování jedince) a na pozorování součinnosti více lidí (pozorování skupiny osob). Jak již bylo zmíněno,

¹⁴ GAVORA, P. Výzkumné metody v pedagogice, Brno: Paido 1996, str. 16

pro využití této výzkumné metody jsem zvolila bazén v Turnově, kam chodily skupinově plavat děti, čili jsem sledovala součinnost více lidí najednou.

Konkrétní parametry sledované skupiny jsou následující: 70 osob ve věku 8 a 9 let. Pozorování probíhalo v klasických vyučovacích hodinách (45 min), kterých jsem se v rámci svého šetření absolvovala celkem 10.

Předmětem pozorování nebyly jen učící se děti, ale pokusila jsem se zaměřit i na práci cvičitele s dětmi, na jeho jednání, komunikaci a obecně na jeho vztah k dětem.

Výzkumná metoda pozorování se dělí i z dalších hledisek:

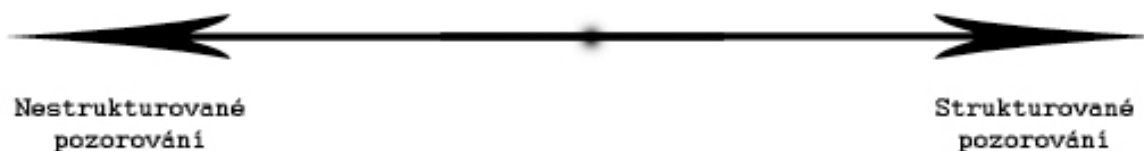
- Strukturované
- Nestrukturované

Strukturované pozorování spočívá v precizní připravenosti pozorovatele. Ten má přesně stanoven co a jak bude pozorovat. Má stanoven seznam jevů, které chce v rámci pozorování zjistit a má sestaven pozorovací systém. Toto pozorování je zpravidla velmi přesné a detailně zmapuje sledovanou činnost. Pozorování se nazývá strukturované, jelikož pozorovatel tzv. strukturuje (rozčleňuje pozorovanou realitu na předem stanovené kategorie).

Druhým způsobem je pozorování nestrukturované. U tohoto způsobu pozorovatel pracuje bez předem připraveného systému. Tento způsob je velmi flexibilní a umožňuje přistupovat k realitě relativně volným způsobem. Nepochybnou výhodou tohoto způsobu je fakt, že se u něj často objeví nové, nepředpokládané či skryté jevy a souvislosti.

Oba způsoby jsou zcela protichůdné, dá se říci, že se vyskytují na opačných pólech následujícího nákresu.

obrázek 9 Strukturované a nestrukturované pozorování

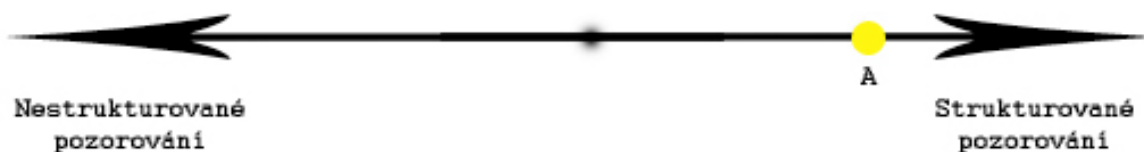


Zdroj: GAVORA, P. Výzkumné metody v pedagogice, Brno: Paido 1996, str. 17

Samozřejmě není nikde stanoveno, že se musí striktně zvolit jen jeden způsob, ale dá se použít i jejich kombinace, tj. graficky zvolit libovolný bod na výše uvedeném obrázku.

Dá se říci, že mé konkrétní pozorování pro získání podkladů pro tuto diplomovou práci vystihuje bod A, jenž je znázorněn na následujícím obrázku.

obrázek 10 Vlastní způsob pozorování



Zdroj: Vlastní úprava obrázku

Z bodu A, který je znázorněn na obrázku, vyplývá, že jsem jako způsob pro výzkum zvolila z velké míry pozorování strukturované. Před vstupem do bazénu jsem měla zpracovaný strukturovaný seznam prvků a činností, které jsem chtěla u sledovaných dětí vypořádat. Tento seznam (Příloha 1) obsahoval 10 činností (např. potopení hlavy, otevření očí pod hladinou), z nichž každá měla tři stupně (1 bod, 2 body, 3 body), které se lišily podle toho, jak dítě danou činnost zvládlo. Tento seznam či test vychází z publikace Plavání od Ireny Čechovské.

Již bylo zmíněno, že sledovaná skupina čítala 70 dětí. Mé pozorování probíhalo tak, že jsem si postupně brala stranou jednotlivé děti, ty prováděly činnosti na základě mých instrukcí a já jsem si v průběhu pozorování zaznamenávala body podle toho, jak obstojně dítě dané činnosti zvládalo.

Z obrázku je patrné, že bod A neznačí jen strukturované pozorování, což znamená na základě dříve popisovaných způsobů, že jsem se kromě deseti sledovaných činností snažila bokem sledovat i obecný průběh hodiny a chování jak dětí, tak učitele.

Na závěr této podkapitoly ještě uvedu jedno rozdělení pozorování:

- Pozorování přímé
- Pozorování nepřímé

Jak je již ze samotných názvů patrné, u pozorování přímého se pozorovatel sám zúčastní sledovaného procesu. Zatímco u pozorování nepřímého pozorovatel sleduje činnosti, které již byly dříve nahrány. U tohoto způsobu lze využít například videonahrávky, audionahrávky či různé písemné protokoly. Nepřímé pozorování má tu výhodu, že je možné se na předmět pozorování podívat opakovaně. Nevýhodou naopak je, že pozorovatel nemá přímý kontakt se sledovanými jedinci, tzv. nevstřebá atmosféru.

Často se používá kombinace obojího, kdy je nejprve pozorovatel přímým účastníkem sledované činnosti, a pak si pořízený záznam ještě zpětně prohlédne a může si poznamenat dříve opomenuté poznatky.

Na závěr je ještě třeba zmínit vliv pozorovatele na pozorování. Je zcela přirozené, že přítomnost externí osoby sledovaný proces nepochybně ovlivňuje. A to například z důvodu, že sledování aktéři trpí trémou, či z důvodu, že se chtějí ukázat tzv. v lepším světle. V těchto případech je důležitým faktorem čas, jelikož po jeho delším uplynutí se stává pozorovatel běžnou součástí dané činnosti a jak tréma, tak změna chování postupně odpadají.

Z vlastní zkušenosti mohu konstatovat, že mé pozorování probíhalo převážně přirozeně. Po prvotním údivu dětí, že vidí neznámou osobu, se chovaly až na několik výjimek zcela standardně.

9.2 Dotazník

Poslední použitou výzkumnou metodou byl dotazník. Jedná se o způsob kladení otázek v písemné formě a získávání písemných odpovědí. Metoda dozování je nejfrekventovanější metodou pro zjišťování údajů.

Je velmi důležité správně zkonstruovat nejen znění otázek, ale také jejich chronologii. Nevhodná zadání totiž mohou vést k ne zcela vypovídajícím výstupům a následně i závěrům. Dotazníky se zpravidla používají pro hromadné získávání údajů.

Aby se předešlo případným chybám při tvorbě dotazníku, je nezbytné si nejprve stanovit cíl, kterého je třeba pomocí dotazníku dosáhnout.

Hlavním cílem mého dotazníku bylo zjistit, jaké plavecké kurzy děti v minulosti navštěvovaly. Sekundárními cíly pak byly rozšiřující informace, jako například jak

často kurzy navštěvovaly, jakou měly absenci na kurzech, obliba plaveckých kurzů apod. (Příloha 2).

Osoba, která dotazník vyplňuje, se nazývá respondent. V mém případě, byli respondenty rodiče dětí, se kterými jsem se setkala v plaveckém bazéně v Turnově. Již bylo uvedeno, že praktický test plaveckých dovedností byl proveden u 70 dětí. Po nich jsem dotazník poslala k vyplnění jejich rodičům. Zpět se mi vrátilo 58 dotazníků, což znamená, že návratnost dotazníku byla zhruba 83 %.

Dotazník byl rozdělen do několika částí. Hned první otázka byla pro následné vyplňování stěžejní. Jejím cílem bylo zjistit, zda-li dítě navštěvovalo některý kurz předškolního plavání (kurz novorozeneckého a kojeneckého plavání, kurz batolecího plavání, kurz předškolního plavání či neorganizované plavání s rodiči, prarodiči, známými apod.).

V teoretické části bylo období novorozenecké a kojenecké rozděleno do dvou podkapitol, ale pro zjednodušení šetření jsem tato dvě období spojila do jedné skupiny, což je i běžná praxe při rozdělení plaveckých kurzů.

Za předpokladu, že dítě žádný z těchto kurzů nenavštěvovalo, již rodič následující části dotazníku nevyplňoval. Zbylé části již obsahovaly dotazy, které byly zaměřeny na jednotlivé kurzy.

Otázky jsou v dotazníku převážně uzavřené, což znamená, že respondent vybere jednu nebo více z nabízených možností. Pouze u otázky na frekvenci plavání jsou otázky polouzavřené, což znamená, že je nabídnuta řada možných odpovědí, ale za předpokladu, že žádná časová frekvence neodpovídá, má možnost respondent svou vlastní odpověď vepsat do volného prostoru k otázce.

Délka dotazníku, a tím pádem i počet otázek, je závislý na tom, kolik kurzů plavání děti v předškolní fázi navštěvovaly. Rodiče totiž vyplňovali jen části relevantní k daným kurzům.

Za předpokladu, že je dotazník adresován neznámým lidem, měl by obsahovat průvodní dopis. Můj průvodní dopis se nachází hned v úvodu dotazníku (Příloha 2). V průvodním dopise se vyskytuje představení tazatele a důvod pro získávání daných informací.

10 Průběh a výsledky šetření

10.1 Rozbor sledovaného vzorku

Již bylo uvedeno, že původní záměr byl sledovat 70 dětí, ale vzhledem k faktu, že se vrátilo 58 dotazníků, je toto číslo považováno za výchozí vzorek pro následující výstupy.

Sledovaná skupina měla následující parametry:

tabulka 1 Sledovaný vzorek dětí

	ne	ano	Celkový součet
dívka	5	22	27
chlapec	9	22	31
Celkový součet	14	44	58

Zdroj: Vlastní výzkum

V tabulce je vidět rozložení pohlaví ve skupině na 27 dívek a 31 chlapců. Parametry ano a ne uvádí, zda-li daný jedinec absolvoval některý z kurzů předškolního plavání či ne. Z tabulky je tedy patrné, že žádné kurzy nenavštěvovalo 14 dětí (24 %) a 44 dětí (76 %) nějaký z kurzů absolvovalo.

Již bylo nastíněno, že na základě testu v Příloze 1 děti zkušely deset plaveckých činností, z nichž z každé mohly dostat od jednoho do tří bodů. Maximální možný bodový zisk byl tedy 30 bodů.

Děti jsou následně podle získaných bodů rozděleny do 3 skupin.

tabulka 2 Bodové rozmezí u hodnocení dovedností plavců

Velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností:	30 - 25 bodů
Pokročilý začátečník:	24 – 16 bodů
Úplný začátečník:	Méně jak 16 bodů.

Zdroj: ČECHOVSKÁ, I. Plavání dětí s rodiči, Praha: Grada 2007, str. 17

Sledované děti byly ve věku 8 a 9 let. Na základě mého šetření jsou spatřovány určité rozdíly mezi dětmi ve věku 8 a 9 let, což je dle mého názoru zapříčiněno vývojem starších dětí. Tento fakt dokládá následující tabulka. Je ovšem zajímavé, že u skupiny začátečníků, je zastoupení mladších dětí menší.

tabulka 3 Závislost věku na plaveckých dovednostech

Hodnocení	9 let	8 let	Celkový součet
velmi dobrý	12	10	22
pokročilý	14	9	23
začátečník	9	4	13
Celkový součet	35	23	58

Zdroj: Vlastní výzkum

V pozorované skupině tedy bylo 23 osmiletých a 35 devítiletých dětí.

10.2 Rozbor plaveckých dovedností

V rámci výzkumu bylo na sledovaném vzorku testováno deset plaveckých dovedností:

- Potopení hlavy
- Otevření očí pod hladinou (kontrola pod vodou)
- Výdech do vody
- Hvězdice v poloze na prsou
- Hvězdice v poloze na zádech
- Kotoul ve vodě
- Vynesení 2 předmětů z hloubky 2 m
- Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku
- Vznášení v poloze na zádech
- Splývání

U každé plavecké dovednosti byly posuzovány tři různé plavecké úrovně, přičemž za správné provedení dané činnosti byly uděleny 3 body. Děti prováděly nejprve všechny disciplíny, které se dělají ve vodě, nakonec byl zkoušen skok do vody.

V této fázi se zaměřím jen na popis jednotlivých úrovní, rozbor výsledků a srovnání dovedností bude předmětem až v pozdějších kapitolách.

První disciplínou bylo Potopení hlavy, u které se posuzovaly následující úrovně:

- 3 body: potopení hlavy, provedeno zvolna, podřep, výdrž, počítat zvolna do pěti
- 2 body: potopení hlavy, provedeno rychle, bez výdrže
- 1 bod: neúplné potopení hlavy pod hladinu (oči nebo uši zůstávají nad vodou)

Další sledovanou disciplínou bylo Otevření očí pod hladinou (kontrola pod vodou):

- 3 body: při potopení otevření očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky
- 2 body: rychlé otevření očí, chybná odpověď
- 1 bod: potopení bez zrakové kontroly

V pořadí třetí disciplína byla Výdech do vody:

- 3 body: prohloubený úplný výdech, provedení zvolna
- 2 body: výdech do vody proveden rychle
- 1 bod: pouze částečný výdech

Další disciplína byla Hvězdice v poloze na prsou:

- 3 body: cvičení provedeno zvolna, výdrž, počítat zvolna do pěti
- 2 body: cvičení bylo provedeno bez výdrže
- 1 bod: cvičení nebylo správně nebo vůbec provedeno

Následovala Hvězdice v poloze na zádech, u které bylo posuzování úrovní stejné jako v předchozím případě:

- 3 body: cvičení provedeno zvolna, výdrž, počítat zvolna do pěti
- 2 body: cvičení bylo provedeno bez výdrže
- 1 bod: cvičení nebylo správně nebo vůbec provedeno

Mezi náročnější plavecké dovednosti se řadil Kotoul ve vodě:

- 3 body: provedeno přetočení vpřed, úplné přetočení podél příčné osy, zvolna
- 2 body: provedeno přetočení vpřed s drobnými nedostatky
- 1 bod: provedeno neúplné přetočení

Dle harmonogramu testu následovala disciplína Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku. Jak jsem již uvedla, z praktického důvodu byla tato disciplína prováděna až na konci, jelikož u řady dětí panoval z této disciplíny strach, který byl alespoň částečně odbourán již provedením všech předchozích disciplín, a děti tak získaly ve vodě větší jistotu. Úrovně posuzování byly následující:

- 3 body: pád (skok) z podřepu střemhlav („po hlavě“)
- 2 body: pád (skok) z podřepu „po nohách“
- 1 bod: vstup do vody nebyl proveden z podřepu skokem nebo pádem

Předposlední disciplínou bylo Vznášení v poloze na zádech:

- 3 body: výdrž ve vznášení více jak 1 min
- 2 body: výdrž ve vznášení více jak 30 s
- 1 bod: výdrž ve vznášení méně jak 30 s

Poslední disciplína byla Splývání:

- 3 body: odraz od stěny bazénu a splývání více jak 5 m
- 2 body: odraz od stěny a splývání více jak 2 m
- 1 bod: odraz od stěny a splývání bez výdrže

10.3 Celková analýza vlivu jednotlivých kurzů na úroveň plaveckých dovedností

Hlavní analýza diplomové práce spočívá ve vlivu jednotlivých kurzů:

- Novorozeneckého a kojeneckého
- Batolecího
- Předškolního
- Neorganizovaného

na úroveň plaveckých dovedností dětí mladšího školního věku.

Sledovaný vzorek čítal 58 osob, ale z tohoto vzorku 14 dětí žádný z výše uvedených kurzů nenavštěvovalo, čili se staly z hlediska této části analýzy irelevantní.

Posléze samozřejmě bude těchto 14 dětí použito pro finální komparaci vlivu předškolních kurzů na úroveň plaveckých dovedností.

Nyní však již popíši kombinace jednotlivých kurzů, které děti postupně absolvovaly.

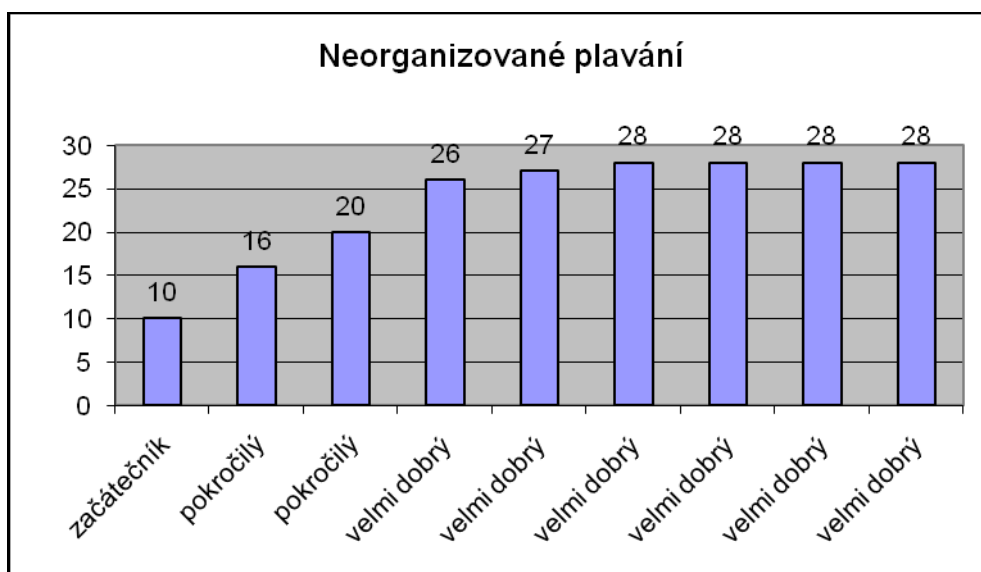
Nejprve se zaměřím na děti, které absolvovaly pouze jeden kurz. Ze sledovaného vzorku se nenašel ani jeden jedinec, který by absolvoval pouze kurz novorozenecký nebo kurz batolecí.

Pouze kurz předškolního plavání navštěvovaly 3 děti, které měly téměř totožné výsledky, jež je řadily z hlediska plaveckých dovedností k pokročilým. Jejich bodové zisky činily 20, 20 a 21 bodů.

O poznání početnější skupinu tvořily děti, které navštěvovaly neorganizované kurzy, tzn., že děti chodily plavat např. se svými příbuznými. Těchto dětí bylo celkem 9 a v následujícím grafu jsou vidět bodové zisky jednotlivých dětí.

Tato skupina je z hlediska posuzování složitější, jelikož děti sice chodily do bazénu, ale ne každý rodič je schopen učit své děti základním plaveckým dovednostem, a to buď z důvodu fyzického či z důvodu didaktického.

Graf 1 Výsledek výzkumu u neorganizovaného plavání



Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu vychází, že převažují děti s velmi dobrými plaveckými dovednostmi. Celkový průměr bodového zisku u této skupiny je 23,3 bodů. Jsou však zde i extrémní výsledky, což je zejména bodový zisk 10. Ten může být odůvodněn již ze zmiňovaného faktu, že tento jedinec sice mohl chodit plavat s příbuznými, ale k plaveckým dovednostem nebyl nikterak veden.

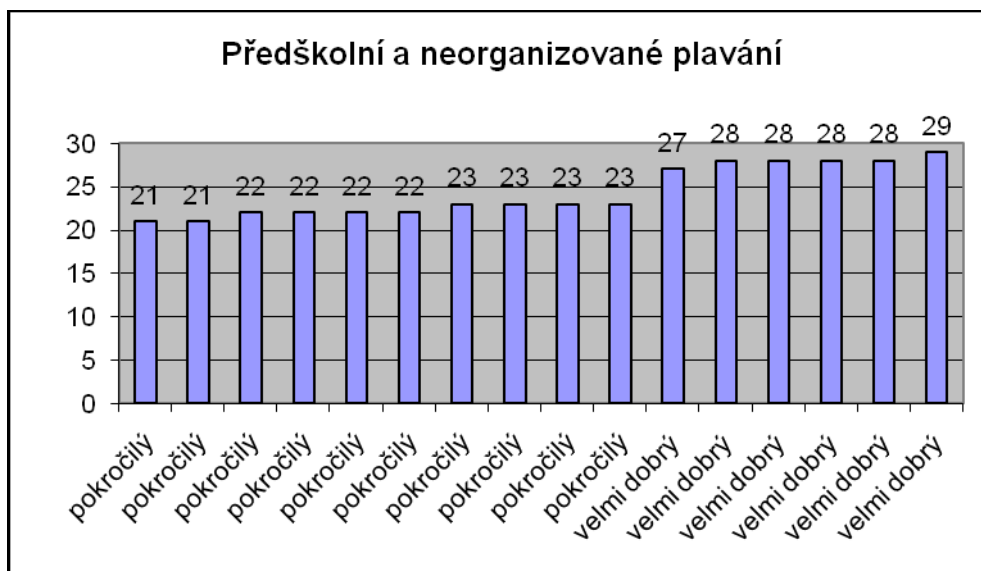
Nyní přistupuji k dětem, které v předškolním věku absolvovaly právě dva kurzy plavání. Existuje zde řada kombinací, z nichž většina z nich nemá velké početní zastoupení:

- Kombinace Novorozenecké a batolecí – 1 dítě – bodový zisk 23 bodů
- Kombinace Novorozenecké a neorganizované – 0 dětí
- Kombinace Novorozenecké a předškolní – 0 dětí
- Kombinace Batolecí a neorganizované – 1 dítě – bodový zisk 12 bodů
- Kombinace Batolecí a předškolní – 0 dětí
- Kombinace Neorganizované a předškolní – 16 dětí

Za důkladnější rozbor tedy stojí jen poslední uvedená skupina, ve které se vyskytovalo 16 dětí. Je však zajímavé stručně zmínit i téměř nulové počty u ostatních

kombinací. Lze z toho vyvodit závěr, že většina dětí, která v útlém věku začala s plaváním, chronologicky pokračovala i v dalších kurzech, což potvrdí následující rozbor kombinací 3 a 4 kurzů.

Graf 2 Výsledek výzkumu u předškolního a neorganizovaného plavání



Zdroj: Vlastní výzkum

Z dat v grafu je patrné, že u dětí, které absolvovaly předškolní a neorganizované plavání, jsou dobré bodové zisky u plaveckých dovedností. Z šestnácti dětí je jich 10 z hlediska plaveckých dovedností pokročilých a 6 je velmi dobrých. Průměr celé skupiny činí 24,375 bodu.

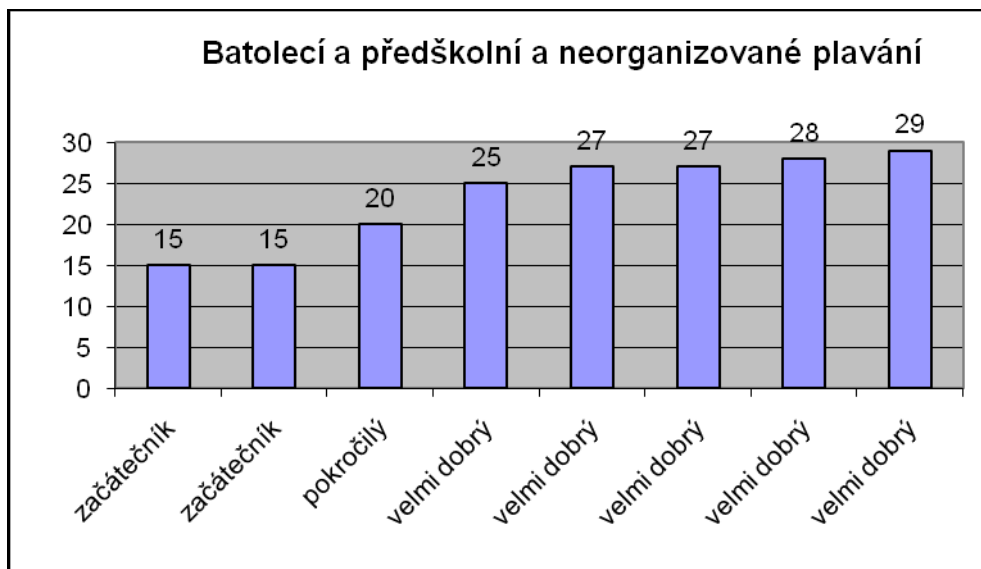
Další možností je, že děti absolvovaly kombinaci tří kurzů:

- Novorozenecké a batolecí a předškolní – 0 dětí
- Předškolní a novorozenecké a neorganizované – 1 dítě, bodový zisk 30 bodů
- Batolecí a novorozenecké a neorganizované – 0 dětí
- Batolecí a předškolní a neorganizované – 8 dětí

I u kombinace 3 kurzů se opakují trendy z předchozího rozboru. Největší zastoupení má kombinace, kde na sebe postupně navazují kurzy batolecí a předškolní s neorganizovanými. Tato skupina čítá 8 dětí. Ostatní kombinace nemají zastoupení či se v nich objevuje jeden jedinec. Ten má v tomto případě maximální počet 30

bodů, ale to může být dáno nadáním dítěte, čili bych tomu z hlediska komplexnější analýzy nepřikládala velký význam, zejména když se jedná pouze o jedno dítě.

Graf 3 Výsledek výzkumu u batolecího, předškolního a neorganizovaného plavání



Zdroj: Vlastní výzkum

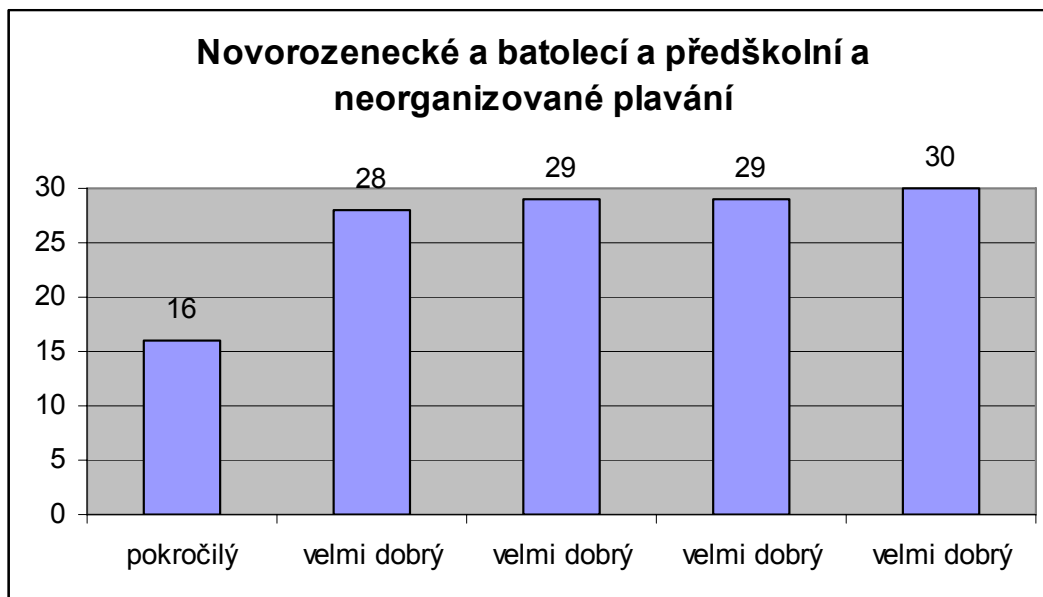
Oproti předchozímu grafu je zajímavé, že u této kombinace jsou zastoupeny všechny úrovně plaveckých dovedností, i když i v tomto případě převažují děti s velmi dobrými plaveckými dovednostmi. U této skupiny se vyskytly 2 děti, jejichž bodový zisk dosahoval 15 bodů. To lze odůvodnit tím, že některé děti prostě nemají talent na plavecké dovednosti či u nich přetrvává z nějakých důvodů strach z vody.

Celkový průměr bodů u této kombinace je 23,25, což je sice méně než u předchozí popisované kombinace předškolního a neorganizovaného plavání, ale z hlediska statistiky musíme brát v úvahu 2 extrémní bodové zisky (15 bodů), které u statistického vzorku 8 lidí průměr lehce zkreslí.

Dle mého vlastního pozorování mohu konstatovat, že celkově jsou na tom děti, které absolvovaly chronologicky výše uvedené 3 kurzy, jsou na tom s plaveckými dovednostmi o něco lépe.

Poslední kombinací, která do této podkapitoly spadá, je kombinace všech čtyř plaveckých kurzů, tedy - Novorozenecké a batolecí a předškolní a neorganizované plavání. Z mého sledovaného vzorku prošlo těmito kurzy celkem 5 dětí.

Graf 4 Výsledek výzkumu u novorozeneckého, batolecího, předškolního a neorganizovaného plavání

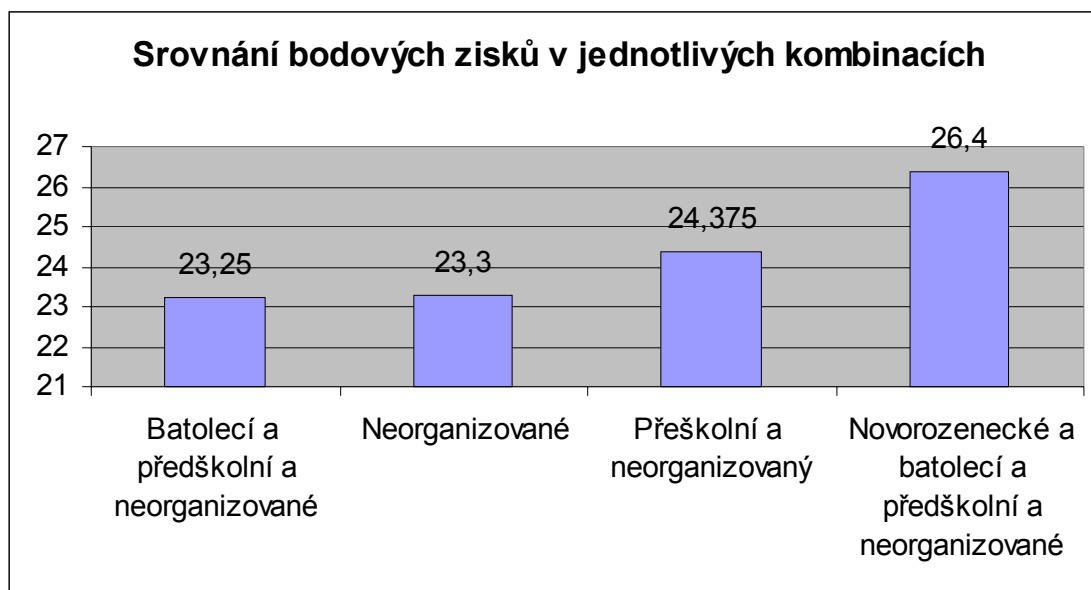


Zdroj: Vlastní výzkum

Tato skupina pěti dětí má za sebou komplexní předškolní plaveckou přípravu. I v tomto případě se objevil jeden jedinec, který svým bodovým ziskem značně vybočuje od bodového zisku ostatních dětí. Celkový průměr této skupiny je 26,4 bodu, což je u srovnávaných skupin nejvíce.

Pro srovnání ještě uvedu graf, který srovnává bodové zisky z plaveckých dovedností u reprezentativních vzorků, tj. u skupin, ve kterých bylo více než pět dětí.

Graf 5 Srovnání bodových zisků v jednotlivých kombinacích



Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu zcela jasně vyznívá, že děti, které chronologicky absolvovaly všechny kurzy, jsou na tom s úrovní plaveckých dovedností nejlépe.

Na závěr kapitoly se ještě vrátím k některým extrémním bodovým ziskům, které některé děti získaly. Zcela vybočující byl zejména bodový zisk dvou dětí u kombinace Batolecí a předškolní a neorganizované plavání, které získaly pouze 15 bodů. Průměr této skupiny činí 23,25, čili výkon těchto zmíněných dětí statisticky velmi snižuje průměrný bodový zisk zbylých dětí z této skupiny. Jelikož se jedná o kombinaci tří po sobě jdoucích plaveckých kurzů, snažila jsem se zanalyzovat příčinu takového bodového výkyvu. Důvodem byla dle vyplněných dotazníků těchto dvou dětí vysoká absence dětí na plaveckých kurzech. Jedna z otázek dotazníku totiž byla zaměřena na zameškanost plaveckých kurzů a tyto dvě děti měly absenci plaveckých kurzů v intervalu 50 – 75 %. Dá se tedy říci, že plaveckou přípravu téměř neabsolvovaly, což může být jeden z důvodů jejich tak nízkého bodového zisku.

Je to čistě subjektivní analýza, samozřejmě je možné, jak již bylo zmíněno, že některé nízké bodové zisky mohou být zapříčiněny obecně zhoršenými fyzickými předpoklady dětí či jejich špatným sžitím se s vodním prostředím.

10.4 Porovnání dětí, které chodily na kurzy a dětí, které na kurzy nechodily

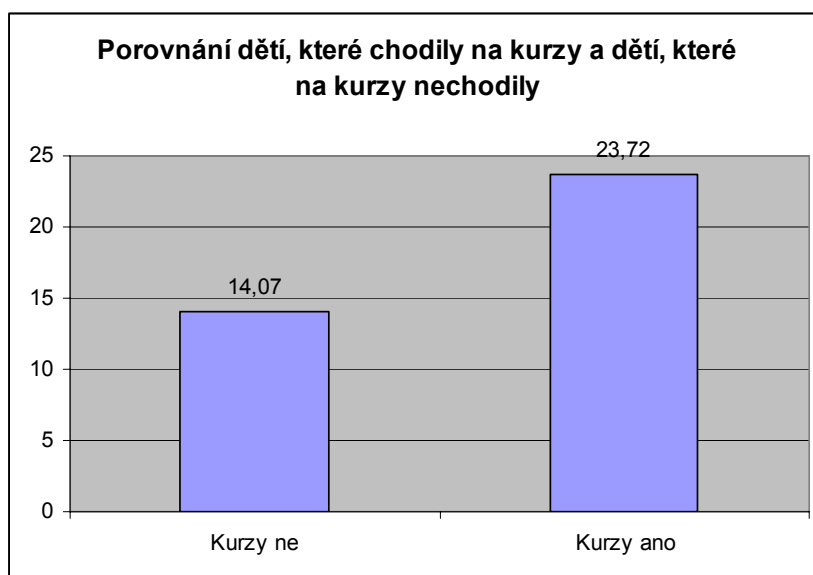
Nyní přistoupím ke komparaci dětí, které navštěvovaly plavecké kurzy v předškolním věku a k dětem, které žádné kurzy nenavštěvovaly.

V analyzovaném souboru je tedy všech 58 dětí:

- 44 dětí, které navštěvovaly alespoň jeden kurz
- 14 dětí, které žádné kurzy nenavštěvovaly

Nejprve jsem se zaměřila na srovnání bodových zisků dětí, které patřily do jednotlivých výše uvedených skupin. Na následujícím grafu je vidět srovnání průměrů dětí z těchto dvou skupin.

Graf 6 Porovnání dětí, které chodily na kurzy a dětí, které na kurzy nechodily



Zdroj: Vlastní výzkum

Rozdíl bodových zisků v obou skupinách je zřejmý na první pohled. Mezi oběma skupinami panuje doslova propastný rozdíl. Zatímco průměrný bodový zisk u dětí, které navštěvovaly alespoň jeden kurz plavání je 23,72 bodů, bodový zisk u dětí, které žádný kurz nenavštěvovaly, je pouze 14,07 bodů. Bodový rozdíl tedy činí 9,65 bodů, což je za předpokladu, že 30 bodů bereme jako základ (100 %), rozdíl 32,17 %.

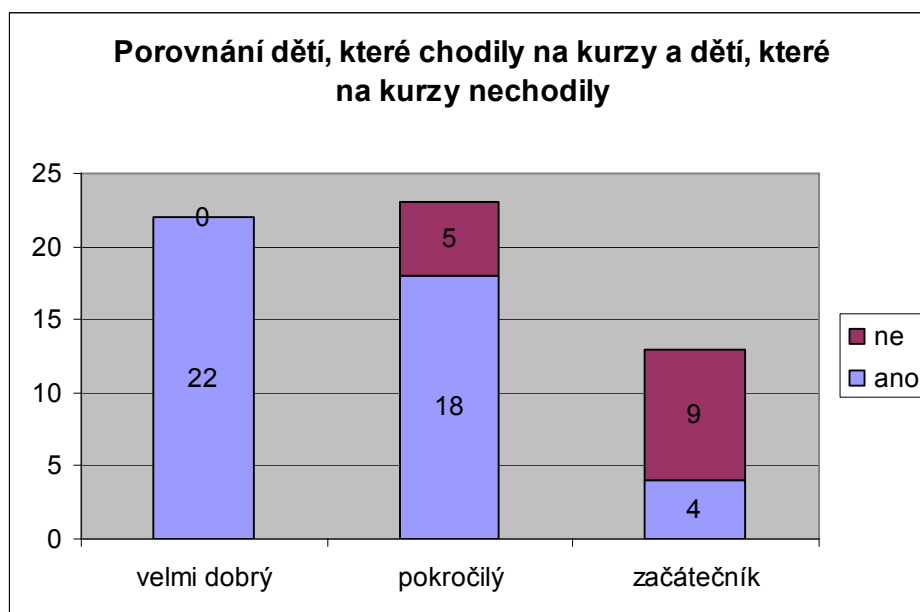
Jen pro ilustraci uvedu průměr bodového zisku všech dětí dohromady, který činil 21,39 bodů.

Lze tedy zkonstatovat, že plavecká příprava v předškolním věku má na děti nepochybně pozitivní vliv, protože děti, které mají některé plavecké kurzy za sebou, dosáhly v plaveckých dovednostech nesrovnatelně lepších výsledků.

Tento fakt potvrzuje i následující graf, který děti dělí z hlediska úrovně zvládnání plaveckých dovedností. Na něm je porovnání úrovní dle jednotlivých bodových intervalů:

- Velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností: 30 – 25 bodů
- Pokročilý začátečník: 24 – 16 bodů
- Úplný začátečník: Méně jak 16 bodů

Graf 7 Porovnání dětí, které chodily na kurzy a dětí, které na kurzy nechodily



Zdroj: Vlastní výzkum

V grafu se vyskytují dvě barvy:

- modrá barva značí děti, které navštěvovaly plavecké kurzy (celkem 44 dětí)
- vínová barva značí děti, které na žádné kurzy nechodily (celkem 14 dětí)

Opět je patrný markantní rozdíl mezi oběma skupinami. V prvním sloupci, tedy ve skupině dětí, které zvládaly plavecké dovednosti velmi dobře, se nachází pouze děti,

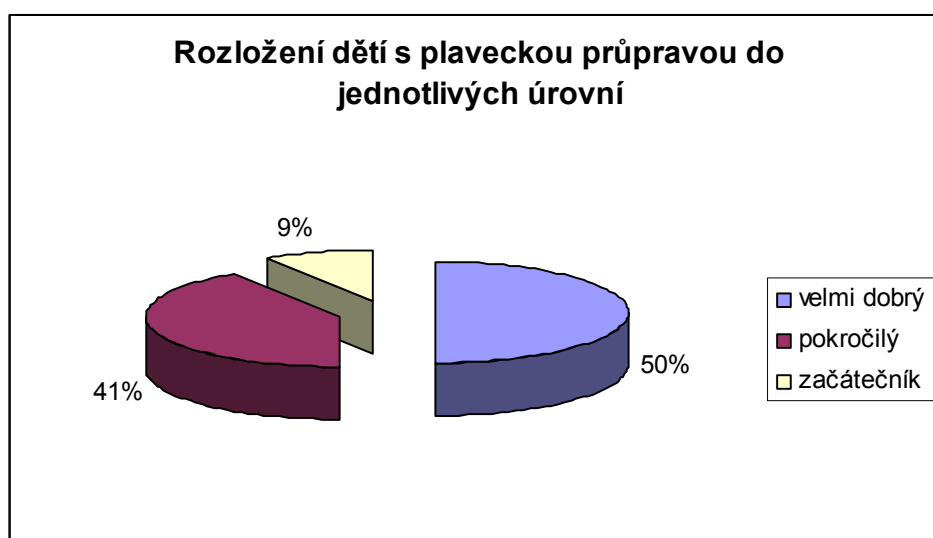
které již mají za sebou plaveckou přípravu. Je rozhodně zajímavé a důležité podtrhnout fakt, že mezi nejlepšími plavci se nenachází ani jedno dítě bez plavecké přípravy.

Ve druhém sloupci, který z hlediska plaveckých dovedností označuje pokročilé děti, se již nachází zástupci obou skupin, i když zastoupení dětí bez plavecké přípravy není příliš velké.

V posledním sloupci, ve kterém se nachází děti s nejnižším počtem bodů, je zajímavé, že značně převažují děti, které žádnou plaveckou přípravu neabsolvovaly.

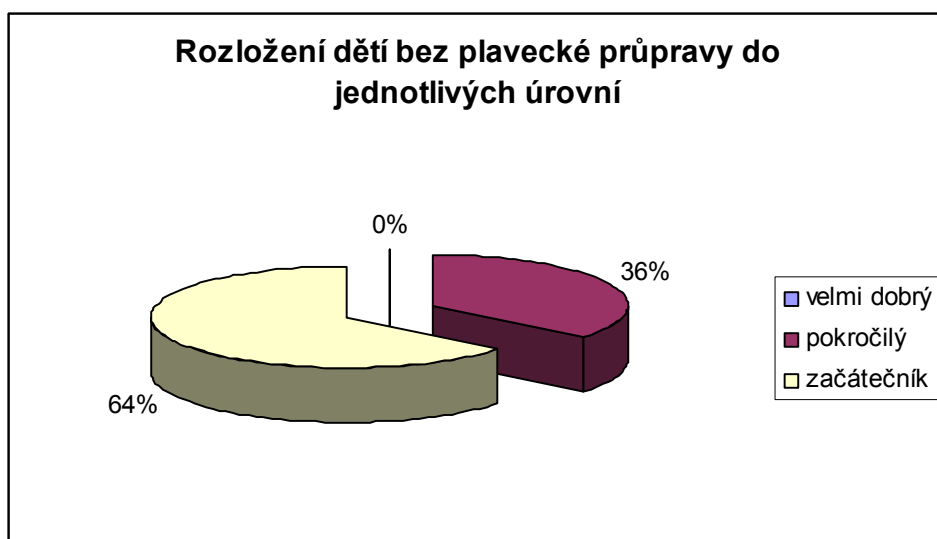
Tyto důležité závěry podtrhují následující dva koláčové grafy, ve kterých je pro ilustraci znázorněno rozložení dětí z obou skupin podle dosažené úrovně plaveckých dovedností.

Graf 8 Rozložení dětí s plaveckou přípravou do jednotlivých úrovní



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 9 Rozložení dětí bez plavecké průpravy do jednotlivých úrovní



Zdroj: Vlastní výzkum

Na obou grafech je znázorněno procentuální zastoupení v jednotlivých úrovních plaveckých dovedností. Je zřejmé, že obě skupiny mají zcela rozdílný počet zástupců (44 a 14), proto jsou tyto koláčové grafy vyjádřeny v procentech.

Zatímco na prvním koláčovém grafu (děti s plaveckou přípravou) převažují děti s velmi dobrými plaveckými dovednostmi (50 %), u druhého koláčového grafu (děti bez plavecké průpravy) značně převažují začátečníci (64 %).

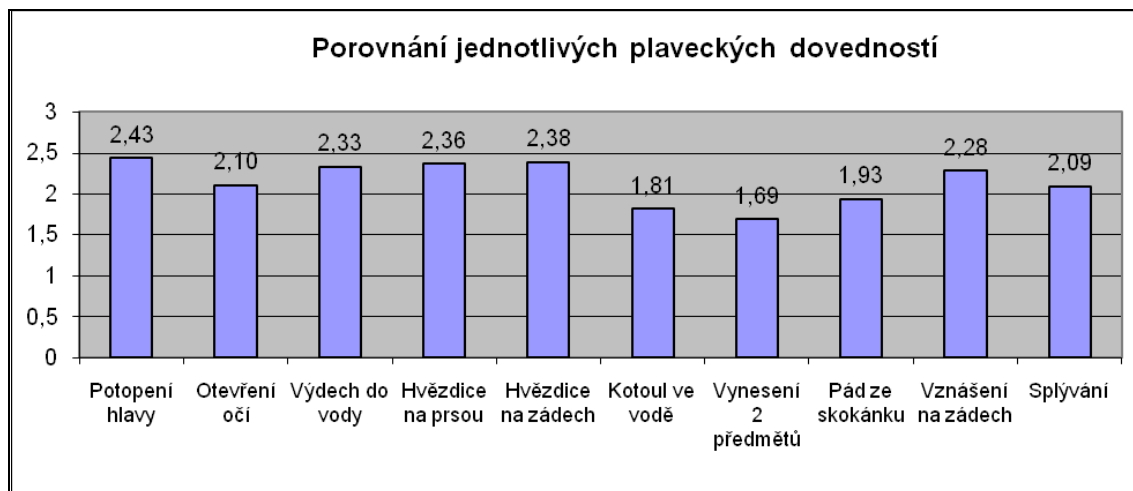
I z tohoto ohledu je tedy vliv předškolní plavecké přípravy bezpochyby pozitivní.

Na závěr této podkapitoly se ještě vrátím k opačnému extrému, než který byl již dříve zmíněn. Mezi dětmi bez plavecké průpravy se totiž vyskytly 2 děti, které měly výrazně vyšší bodový zisk (20 a 21 bodů), který značně převyšoval zbytek této skupiny. U těchto dětí se lze domnívat, že tento nadprůměrný výkon je odůvodněn dobrými předpoklady dítěte.

10.5 Analýza jednotlivých plaveckých dovedností

V následující kapitole popíši úspěšnost dětí v jednotlivých hodnocených plaveckých disciplínách. Pořadí disciplín v následujícím grafu odpovídá pořadí v testu, podle kterého byly děti v bazénu zkoušeny.

Graf 10 Analýza jednotlivých plaveckých dovedností



Zdroj: Vlastní výzkum

Jednotlivé sloupce v grafu vyjadřují průměrný bodový zisk u jednotlivých zkoušených disciplín. Hned na první pohled jsou patrné rozdíly ve schopnosti jednotlivé disciplíny zvládat.

Mezi disciplíny, které šly dětem nejlépe, se řadí Potopení hlavy a Hvězdice na zádech a na prsou. Je to logické, protože se jedná o méně náročné činnosti.

Oproti tomu mezi disciplíny, které šly dětem nejhůře, se řadí Vynesení dvou předmětů, Kotoul a Pád ze skokánku. Opět jsou důvody k relativně nízkým bodovým ziskům opodstatněné, jelikož tyto disciplíny jsou nejen fyzicky, ale také psychicky nejnáročnější.

U těchto činností totiž bylo nutné překonat strach ze skoku či strach z ponoru. Provedení kotoulu je naopak náročnější na koordinaci pohybu a dýchání, s čímž mělo hodně dětí problémy.

Zároveň tomu odpovídá fakt, že disciplína Vynesení dvou předmětů měla zároveň největší výskyt jedniček (nejmenší možný bodový zisk).

U všech prováděných plaveckých disciplín byly vždy zastoupeny všechny bodové zisky, což znamená, že i s těmi zdánlivě nejjednoduššími disciplínami měly některé děti problémy a získaly pouze jeden bod.

Jen pro úplnost uvedu průměrný bodový zisk ze všech disciplín, který činil 2,14 bodů. Tedy akorát vyšlo, že pět disciplín skončilo pod průměrem a pět disciplín skončilo nad průměrem.

10.6 Porovnání vnímání rodičů a skutečnosti

Součástí dotazníku, který byl distribuován rodičům, bylo 10 otázek, které se týkaly 10 pozorovaných plaveckých disciplín. Na tyto otázky odpovídali rodiče dětí, které absolvovaly některý z předškolních plaveckých kurzů (čili bylo celkem 44 respondentů).

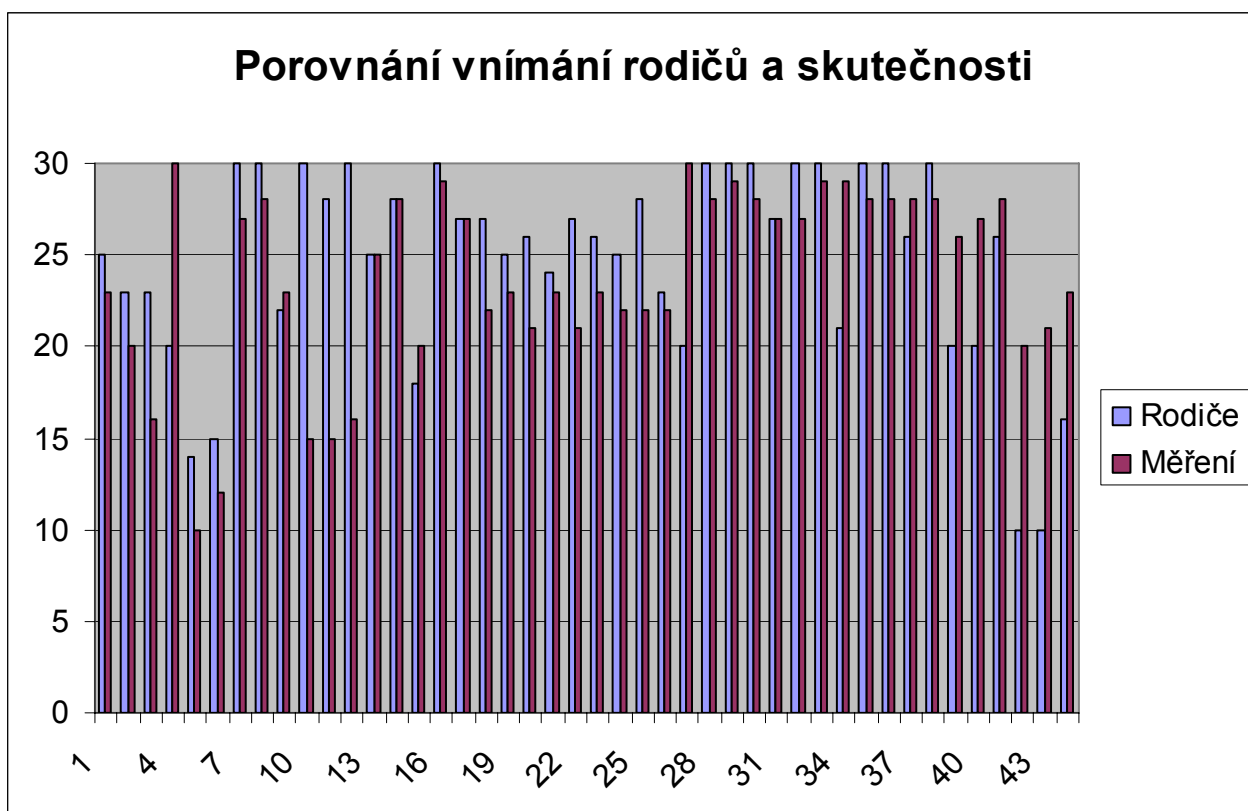
U každé otázky pak měli rodiče zaškrtnout jednu z nabízených úrovní (výborně, průměrně, špatně či neumím posoudit), což znamenalo jejich subjektivní hodnocení plaveckých dovedností jejich dítěte. Jednotlivé úrovně lze snadno přirovnat k bodovým ziskům:

- Výborně = 3 body
- Průměrně = 2 body
- Špatně = 1 bod

Lze předpokládat, že rané dětské plavání je úzce spjato s rodiči, takže zcela nepochybně viděli někdy své dítě plavat a jejich hodnocení v dotazníku je tak tedy podloženo reálnými zkušenostmi. U všech otázek rodiče vybrali některé bodové hodnocení, ani jednou se neobjevila odpověď – nemohu posoudit.

Na základě těchto faktů jsem se tedy rozhodla porovnat vnímání plaveckých dovedností dítěte v očích rodičů se skutečností.

Graf 11 Porovnání vnímání rodičů a skutečnosti



Zdroj: Vlastní výzkum

Na grafu se nachází u každého dítěte dva sloupce. Jeden sloupec (modrý) vyjadřuje bodový zisk žáka, který získal subjektivním hodnocením od svých rodičů a druhý sloupec (vínový) značí reálný bodový zisk, které dítě získalo na základě pozorování testovaných dovedností.

U každého žáka lze tedy jednoduše porovnat výšky obou sloupců, přičemž rozdíl mezi nimi udává odraz hodnocení rodičů a reálného výsledku. Na základě tohoto porovnání lze zkonstatovat, že své dítě přecenilo 28 rodičů (63,63 %). To znamená, že zhruba dvě třetiny rodičů se při zaškrťování dotazníku domnívalo, že jejich děti jsou na tom s plaveckými dovednostmi lépe než ve skutečnosti. Zajímavý je rovněž údaj, o kolik své děti přecenili. Průměrné navýšení bodového zisku totiž činilo 22,45 %, což je v rámci našeho bodového spektra zhruba 7 bodů. Dokonce se našel i jeden extrém, který spočíval v tom, že rodič přecenil své dítě o 100 %. U všech dovedností byla zaškrtnuta výborná úroveň (tj. celkem 30 bodů) a při praktickém testu dítě získalo pouze 15 bodů.

Naopak 12 rodičů (27,27 %) své dítě podcenilo. I u podcenění byla odchylka poměrně značná, protože komparace vnímání rodičů a reality se lišila o 25 %, tedy přesně 7,5 bodu.

Pouze čtyři rodiče měli přesný odhad úrovně plaveckých dovedností svých dětí.

Závěrem této podkapitoly lze podotknout, že značná většina rodičů (2/3) své dítě z hlediska plaveckých dovedností přeceňuje. Troufám si říct, že tento jev přeceňování je typický u většiny aktivit, které dítě v očích svých rodičů provádí. Souvisí to dle mého názoru s moderní dobou, kdy je většina rodičů ambiciózních a z nedostatku času na své děti mají o nich mnohdy přehnaně pozitivní mínění.

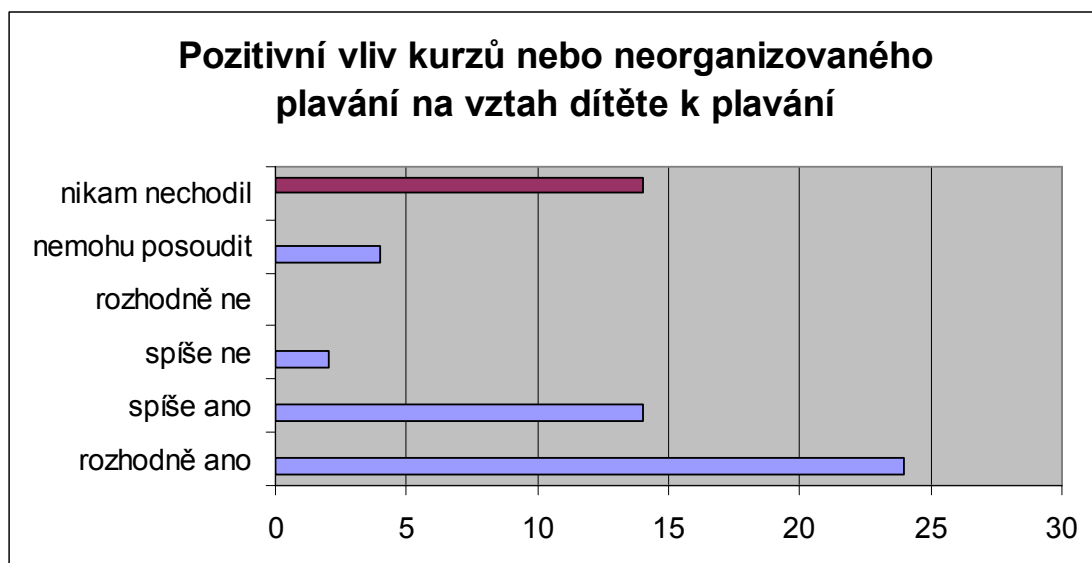
S tím souvisí poměrně velká odchylka od skutečnosti, protože rozdíl 7 bodů považují na 30 bodové stupnici za značný.

10.7 Vliv plaveckých kurzů na oblibu plavání a na fyzickou kondici

V souvislosti se získáváním podkladů pro tuto diplomovou práci mne napadlo zjistit, co si rodiče myslí o vztahu jejich dětí k plavání, pakliže děti absolvovaly některý z plaveckých kurzů.

Součástí dotazníku tedy byla otázka, která se vztahem dětí a plavání zabývala.

Graf 12 Vztah dětí a plavání



Zdroj: Vlastní výzkum

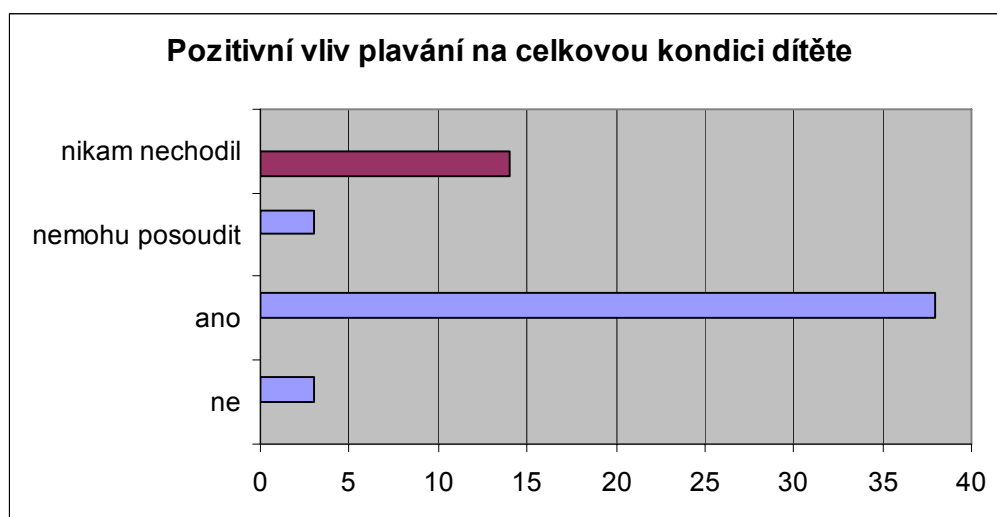
Z obdržených odpovědí zcela jasně vyplynulo, že díky kurzům plavání převažuje, podle názoru rodičů, pozitivní vztah dětí k plavání, což dokazuje výše uvedený graf.

Vínový sloupec značí 14 dětí, které na žádné kurzy nechodily, ale poslední dva modré sloupce (spíše ano, rozhodně ano) čítají dohromady 38 dětí.

Já se s tímto míněním rodičů naprosto ztotožňuji, protože díky mé vlastní účasti na vyučovacích hodinách kurzů plavání mohu potvrdit, že na valné většině dětí bylo vidět, že je plavání a nacvičování různých plaveckých dovedností baví.

Poslední sledovanou problematikou byl dopad kurzů plavání na fyzickou kondici dětí. Jedna z otázek v testu zněla, jestli má plavání pozitivní vliv na celkovou kondici dětí. Výsledek odpovědí byl i v tomto případě zcela jednoznačný.

Graf 13 Pozitivní vliv plavání na celkovou kondici dítěte



Zdroj: Vlastní výzkum

Na otázku směřovanou na dopad plavání na fyzickou kondici dítěte odpověděli negativně pouze tři rodiče. Stejný počet rodičů odpověděl zcela neutrálně, tj. že neumí posoudit vliv plavání na fyzickou kondici. A zbytek rodičů (38), jejichž děti mají za sebou kurzy plavání, odpovědělo naprosto souhlasně.

Je třeba zdůraznit, že se jedná pouze o subjektivní názor rodičů, mé šetření nebylo zaměřeno na zjišťování celkové fyzické kondice dětí.

Závěrem této kapitoly lze shrnout, že podle rodičů mají kurzy plavání pozitivní vliv na vnímání plavání u dětí a také v dobrém ovlivňují fyzickou kondici dětí.

11 Dodatečné informace k provedenému šetření

V průběhu provádění šetření jsem narazila na řadu problémů. Některé problémy se daly očekávat, jelikož se jednalo o práci s dětmi, tak bylo zřejmé, že u některých dětí zavládne před novou osobou ostych a některé děti se naopak budou předvádět či se chtít před ostatními ukázat. U specifického prostředí bazénu jsem z počátku narazila i na strach dětí z vody či následně strach provádět některé zkoušené plavecké dovednosti, za zmínku stojí zejména skok do vody.

Ke zkoušení plaveckých disciplín je třeba uvést ještě jeden problém, který spočíval v hloubce bazénu. Disciplína Vynesení dvou předmětů by totiž měla být prováděna v bazénu o hloubce 2 m, což nemohlo být vzhledem k dispozici bazénu v Turnově o hloubce 1,3 m provedeno správně. Tato disciplína byla pro děti vůbec tou nejtěžší, čili na pořadí disciplíny to zcela nepochybně žádný vliv nemělo. Lze se jen domnívat, že průměrný bodový zisk by byl u této disciplíny ještě o něco nižší, neboť za předpokladu, že by test byl prováděn v bazénu o 70 cm hlubším, více dětí by mělo s touto dovedností větší problémy a bodové zisky by pak byly nižší.

Další nezvyklou okolností v rámci mého výzkumu byl dotazník se jmény. Forma dotazníku totiž bývá většinou anonymní. Ke jménům na dotazníku jsem však přistoupila z čistě praktického důvodu. Potřebovala jsem zhodnotit a porovnat dotazník rodičů, na kterém bylo jméno žáka s reálným testem žáka v bazénu. Za předpokladu anonymního dotazníku by tato komparace nebyla možná.

K provedenému výzkumu v bazénu jsem potřebovala některé pomůcky. Nejzásadnější byly již zmíněné dotazníky se jmény, stopky, puky, a dále pak pro potřebu dokumentace fotoaparát.

12 Diskuse

Před zahájením výzkumu jsem si stanovila několik hypotéz, na jejichž verifikaci jsem se pomocí několika výzkumných metod zaměřila.

Zjištěné výsledky považuji za důvěryhodné, protože jsem vycházela ze vzorku 58 dětí, přičemž jsem se se všemi setkala osobně a zároveň jsem vycházela z dat od jejich rodičů.

První hlavní hypotéza H1: Z hlediska vlastní zkušenosti a trendů plaveckých kurzů předpokládám, že 60 % dětí absolvovalo nějaký kurz předškolního plavání.

Tuto hypotézu jsem potvrdila hned po obdržení všech dotazníků, ze kterých bylo patrné, že alespoň jeden kurz předškolního plavání absolvovalo z 58 dětí 44 dětí což je přibližně 76 %.

Následující hlavní hypotéza vycházela ze samotné podstaty tématu mé diplomové práce, H2: Děti, které absolvují kurzy předškolního plavání, dosahují z hlediska úrovně plaveckých dovedností lepšího bodového ohodnocení.

Tuto hypotézu jsem potvrdila komparací dvou skupin dětí, a to právě dětí, které navštěvovaly kurzy předškolního plavání a dětí, které kurzy nenavštěvovaly. Všechny děti z obou skupin prošly testem na různé plavecké dovednosti a výsledek tohoto testu zcela jednoznačně dokázal, že děti s plaveckou přípravou jsou na tom s plaveckými dovednostmi mnohem lépe. Z hlediska získaných bodů činil rozdíl mezi oběma skupinami zhruba 32 %.

I z hlediska plaveckých úrovní panují mezi oběma skupinami velké rozdíly. Zatímco mezi dětmi s plaveckou přípravou dosahuje velmi dobré úrovně hned 50 % dětí, mezi dětmi bez plavecké přípravy se takový nenašel ani jeden žák. Tyto z hlediska mé práce stěžejní poznatky jsou ilustrativně znázorněny zejména v Grafech číslo 6, 7, 8 a 9.

Na základě výše uvedených faktů tedy považuji hlavní hypotézu H2 za potvrzenou.

Závěrem je ještě k této hypotéze nutné zmínit již v práci popisované extrém, které se však týkají nejen plavání, ale všech aktivit. Extrém spočívají v tom, že se

našly děti, které i přes navštěvování plaveckých kurzů dosáhly špatných výsledků a nebo děti, které neabsolvovaly žádné kurzy předškolního plavání, a přesto dosáhly dobrých výsledků. Tyto výkyvy ve výkonech jsou zapříčiněny fyzickými předpoklady některých jedinců, protože je jasné, že se najdou děti, které buď pro plavecké dovednosti vlohy nemají a nebo jsou pro ně naopak nadány.

Další stanovená hypotéza, kterou již považuji za hypotézu dílčí, má znění: H3: Nejlepšího bodového ohodnocení dosahují děti, které absolvují postupně více plaveckých kurzů za sebou (chronologicky). Ke stanovení výsledku této hypotézy jsem došla tak, že jsem porovnávala bodové výsledky dětí, které v různých kombinacích absolvovaly některé plavecké kurzy. Z hlediska chronologie je těžké zařadit kurzy Neorganizované, jelikož mohly probíhat paralelně i s dalšími kurzy a časově na žádný kurz nenavazují. Pro zjednodušení analýzy jsem však tento parametr nebrala nikterak zvlášť v úvahu, jelikož ze 44 dětí, které navštěvovaly plavecké kurzy, navštěvovaly neorganizované plavání téměř všechny (91 %), čili lze konstatovat, že to nemá na tuto analýzu zásadní zkreslující vliv, jelikož téměř všichni mají stejné výchozí podmínky.

Zaměřila jsem se tedy zejména na výsledky dětí, které postupně navštěvovaly jednotlivé kurzy. A nejlepších výsledků dosáhly děti, které začly již novorozeneckým plaváním a následně přešly do kurzů batolecího a předškolního plavání. Průměrný bodový zisk této skupiny činil 26,4 bodu, což je ze všech skupin nejvíce. Tento fakt je vykreslen na Grafu číslo 5.

Velmi dobrého výsledku dosáhla si skupina dětí, která začala batolecím plaváním a pokračovala předškolním plaváním.

Nejen na základě bodových zisků, ale i na základě mého subjektivního pozorování mohu tedy hypotézu H3 potvrdit, protože děti, které za sebou absolvovaly více kurzů, jsou na tom s plaveckými dovednostmi většinou lépe.

Zajímavý je nepochybně i fakt, že ze zkoumaného vzorku se nenašel ani jeden jedinec, který by absolvoval pouze novorozenecké či pouze batolecí kurzy plavání. I to svědčí o tom, že děti i rodiče v této fázi vývoje plavání baví a že v případě započetí s plaveckými kurzy děti automaticky pokračují v kurzech navazujících.

Ještě doplním, že pouze novorozenecké a batolecí kurzy navštěvovalo pouze jedno dítě, což víceméně potvrzuje výše uvedený fakt, protože je patrné, že většina dětí po absolvování obou jmenovaných kurzů pokračovala i v kurzech plavání předškolního.

Poslední hypotéza má znění: H4: Z hlediska plaveckých dovedností se domnívám, že 60 % rodičů úroveň svých dětí přeceňují. Jelikož je plavání v brzkém věku úzce spjato s rodiči, zajímalo mě, jak rodiče vnímají plavecké dovednosti svých dětí. Proto jsem srovnávala v rámci písemného dotazníku názory rodičů na jednotlivé plavecké disciplíny s odrazem reálných výsledků dětí v bazénu. Výsledek této komparace vyšel celkem jasně, protože přibližně 2/3 (66 %) rodičů své děti celkem značně přecenili. Průměrné nadhodnocení dovedností svých dětí totiž činilo téměř 23 %. I v tomto případě se tedy má domněnka ve formě hypotézy potvrdila.

Závěr

Plavání dětí v předškolním věku se v současnosti stává častým tématem různých debat a vyvolává řadu otázek.

Rozhodla jsem se proto na toto téma provést šetření, jehož zaměření spočívalo zejména ve zjištění faktů o vlivu kurzů předškolního plavání na úroveň plaveckých dovedností u dětí na 1. stupni ZŠ.

Už potvrzení první hypotézy poukazuje na skutečnost, že kurzy předškolního plavání jsou mezi rodiči a dětmi populární, protože ze sledovaného vzorku absolvovalo alespoň jeden kurz 76 % dětí.

Další hypotézu dokazuje tvrzení, že děti, které absolvují kurzy předškolního plavání, dosahují ve srovnání s dětmi, které žádný z kurzů neabsolvovaly, lepších výsledků. K tomu je třeba ještě podotknout, že rozdíl mezi oběma skupinami byl zcela markantní.

Zásadní zjištění dokazuje i následující třetí hypotéza, z níž vyplývá, že děti, které chodily chronologicky na více kurzů, mají z deseti zkoumaných plaveckých dovedností nejlepší bodové zisky.

Jelikož je plavání malých dětí úzce spjato s rodiči, poslední hypotéza byla zaměřena na to, jak rodiče vnímají úroveň svých dětí v souvislosti s plaveckými dovednostmi. Hypotéza konstatovala, že rodiče své děti spíše přeceňují, což se opět jednoznačně potvrdilo.

Závěrem diplomové práce mohu na základě získaných poznatků zodpovědět, že kurzy předškolního plavání mají na zvládnutí základních plaveckých dovedností zcela nepochybně pozitivní vliv, protože děti, které tyto kurzy absolvovaly, dosáhly výrazně lepších bodových výsledků.

Vyjdou-li ze získaných poznatků i z výše uvedeného závěru, mohu zcela jednoznačně rodičům malých dětí kurzy předškolního plavání doporučit. V jejich průběhu je však důležité dbát na to, aby děti chodily na kurzy pravidelně a aby pokud možno absolvovaly co nejvíce kurzů chronologicky za sebou.

Seznam použitých zdrojů:

BĚLKOVÁ, T. *Didaktika plavecké výuky*. Praha: Karolinum, 1994

ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1635-0

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-9049-1

GAVORA, P. *Výzkumné metody v pedagogice*. Brno: Paido, 1996. ISBN 80-85931-15-X

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6

HLAVATÁ, J. *Využití plaveckých pomůcek v etapě předplavecké a základní plavecké výuky*. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Pedagogická fakulta. Katedra tělesné výchovy, 2009. Vedoucí práce Mgr. Babeta Chrzanovská

HOCH, M. *Učte děti plavat*. Praha: Olympia, 1991

HOCH, M. *Plavání: teorie a didaktika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983

HOCHOVÁ, J., ČECHOVSKÁ, I. *Plavecká výuka předškolních dětí*. Praha: ČUV ČSTV, 1989

JEŘÁBEK, J, TUPÝ, J. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2005

PREISLEROVÁ, T. *Didaktika základního a zdokonalovacího plaveckého výcviku na školách*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983

PUŠ, J. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách (dosud nevydaná skripta)*

STUČHLÁ, K. *Kojenecké a předškolní plavání*. Diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně. Fakulta Sportovních studií. Katedra sportovní edukace, 2009. Vedoucí práce PaedDr. Miloš Lukášek, Ph.D

ŠVEC, J. *Plavání na základní škole*. Hradec Králové: OBIS, 1981

www.info-koktejl.cz

www.rvp.cz

www.msmt.cz

www.asocplavskol.eu

Seznam tabulek:

tabulka 1 Sledovaný vzorek dětí	50
tabulka 2 Bodové rozmezí u hodnocení dovedností plavců	50
tabulka 3 Závislost věku na plaveckých dovednostech	51

Seznam obrázků:

obrázek 1 Komparace působnosti různých sportů na držení těla	10
obrázek 2 Koupání dítěte ve vaně	14
obrázek 3 Poloha na zádech s pohybem v různých směrech po osmičce	15
obrázek 4 Závislost snižování teploty na věku dítěte	17
obrázek 5 Návik plaveckého dýchání	30
obrázek 6 Ukázka splývání	32
obrázek 7 Systém kurikulárních dokumentů	39
obrázek 8 Fotografie turnovského bazénu	45
obrázek 9 Strukturované a nestruturované pozorování	46
obrázek 10 Vlastní způsob pozorování	47

Seznam grafů:

Graf 1 Výsledek výzkumu u neorganizovaného plavání.....	55
Graf 2 Výsledek výzkumu u předškolního a neorganizovaného plavání	56
Graf 3 Výsledek výzkumu u batolecího, předškolního a neorganizovaného plavání.....	57
Graf 4 Výsledek výzkumu u novorozeneckého, batolecího, předškolního a neorganizovaného plavání	58
Graf 5 Srovnání bodových zisků v jednotlivých kombinacích.....	59
Graf 6 Porovnání dětí, které chodily na kurzy a dětí, které na kurzy nechodily	60
Graf 7 Porovnání dětí, které chodily na kurzy a dětí, které na kurzy nechodily	61
Graf 8 Rozložení dětí s plaveckou přípravou do jednotlivých úrovní	62
Graf 9 Rozložení dětí bez plavecké přípravy do jednotlivých úrovní	63
Graf 10 Analýza jednotlivých plaveckých dovedností.....	64
Graf 11 Porovnání vnímání rodičů a skutečnosti	66
Graf 12 Vztah dětí a plavání	67
Graf 13 Pozitivní vliv plavání na celkovou kondici dítěte	68

Seznam příloh:

příloha 1 Test plaveckých dovedností	80
příloha 2 Dotazník.....	82
příloha 3 Tabulka pro zápis bodového hodnocení.....	88
příloha 4 Fotografie z turnovského bazénu	89

příloha 1 Test plaveckých dovedností

1. Potopení hlavy
3 body potopení hlavy, provedeno zvolna, podřep, výdrž, počítat zvolna do pěti
2 body potopení hlavy, provedeno rychle, bez výdrže
1 bod neúplné potopení hlavy pod hladinu (oči nebo uši zůstávají nad vodou)
2. Otevření očí pod hladinou (kontrola pod vodou)
3 body při potopení otevření očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky
2 body rychlé otevření očí, chybná odpověď
1 bod potopení bez zrakové kontroly
3. Výdech do vody
3 body prohloubený úplný výdech, provedení zvolna
2 body výdech do vody proveden rychle
1 bod pouze částečný výdech
4. Hvězdice v poloze na prsou
3 body cvičení provedeno zvolna, výdrž, počítat zvolna do pěti
2 body cvičení bylo provedeno bez výdrže
1 bod cvičení nebylo správně nebo vůbec provedeno
5. Hvězdice v poloze na zádech
3 body cvičení provedeno zvolna, výdrž, počítat zvolna do pěti
2 body cvičení bylo provedeno bez výdrže
1 bod cvičení nebylo správně nebo vůbec provedeno
6. Kotoul ve vodě
3 body provedeno přetočení vpřed, úplné přetočení podél příčné osy, zvolna
2 body provedeno přetočení vpřed s drobnými nedostatky
1 bod provedeno neúplné přetočení
7. Vynesení 2 předmětů z hloubky 2 m
3 body vynesení 2 předmětů
2 body vynesení pouze 1 předmětu
1 bod vynesení nebylo úspěšné

8. Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku	
3 body pád (skok) z podřepu střemhlav („po hlavě“)	
2 body pád (skok) z podřepu „po nohách“	
1 bod vstup do vody nebyl proveden z podřepu skokem nebo pádem	
9. Vznášení v poloze na zádech	
3 body výdrž ve vznášení více jak 1 min	
2 body výdrž ve vznášení více jak 30 s	
1 bod výdrž ve vznášení méně jak 30 s	
10. Splývání	
3 body odraz od stěny bazénu a splývání více jak 5 m	
2 body odraz od stěny a splývání více jak 2 m	
1 bod odraz od stěny a splývání bez výdrže	
Velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností: 30 - 25 bodů	
Pokročilý začátečník:	24 – 16 bodů
Úplný začátečník:	méně jak 16 bodů.

příloha 2 Dotazník

Turnov, 5. 10. 2010

Vážená paní, vážený pane,
jsem studentkou 5. ročníku Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ a obracím se na Vás touto cestou se žádostí o vyplnění přiloženého dotazníku, který bude použit výhradně pro účely mé diplomové práce na Katedře tělesné výchovy

Cílem mé diplomové práce je porovnání vlivu předškolního plavání na úroveň plaveckých dovedností dětí mladšího školního věku. Výzkum provádím v plaveckém bazéně v Turnově u Roberta Havlína, jelikož sama z tohoto města pocházím.

Chtěla bych Vás touto cestou požádat, o pár minut Vašeho času a vyplnění následného dotazníku. Prosím o zaslání po Vašem dítěti zpět na hodinu plavání v plaveckém bazéně v Turnově. Pokud Vaše dítě chodí úplně poprvé na plavání, prosím Vás o vyplnění pouze demografických údajů a zaslání zpět.

Dotazník je anonymní a veškeré údaje na něm uvedené budou použity pouze v mé diplomové práci. Jméno Vašeho dítěte potřebuji jen pro přiřazení k hodnotám, které v bazéně zjistím, ale nikde uvedeno nebude.

V případě otázek či nejasností mě prosím neváhejte kontaktovat.

Předem velice děkuji za pomoc.

Lenka Velová
Tel.: +420 605 261 799
Mail: lenka.velova@seznam.cz

Demografické otázky:

Jméno a příjmení žáka:

.....

Věk:

.....

Zaškrtněte prosím údaje, které platí.

1. Navštěvovalo Vaše dítě některý z uvedených kurzů případně neorganizované plavání? Pokud ano, označte prosím jaké. (možno zaškrtnout více odpovědí)
 - kurz novorozeneckého, kojeneckého plavání
 - kurz batolecího plavání
 - kurz předškolního plavání (i v mateřské škole)
 - neorganizované plavání s rodiči, prarodiči, známými apod.

2. Měly kurzy nebo neorganizované plavání podle Vašeho názoru pozitivní vliv na vztah dítěte k plavání?
 - rozhodně ano
 - spíše ano
 - spíše ne
 - rozhodně ne
 - nemohu posoudit

3. Na kolik Vaše dítě zvládá následující plavecké dovednosti (možno zaškrtnout více odpovědí)
 - potopení hlavy
 - výborně
 - průměrně
 - špatně
 - nemohu posoudit

 - otevření očí pod hladinou
 - výborně
 - průměrně
 - špatně
 - nemohu posoudit

 - výdech do vody
 - výborně
 - průměrně
 - špatně
 - nemohu posoudit

 - hvězdice v poloze na prsou
 - výborně
 - průměrně
 - špatně
 - nemohu posoudit

- hvězdice v poloze na zádech
 - výborně
 - průměrně
 - špatně
 - nemohu posoudit
- kotoul ve vodě
 - výborně
 - průměrně
 - špatně
 - nemohu posoudit
- vynesení dvou předmětů z hloubky 2 m
 - výborně
 - průměrně
 - špatně
 - nemohu posoudit
- pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku
 - výborně
 - průměrně
 - špatně
 - nemohu posoudit
- vznášení v poloze na zádech
 - výborně
 - průměrně
 - špatně
 - nemohu posoudit
- splývání
 - výborně
 - průměrně
 - špatně
 - nemohu posoudit

4. Zlepšila se díky plaveckým kurzům nebo neorganizovanému plavání celková fyzická kondice Vašeho dítěte?

- ano
- ne
- nemohu posoudit

A. Kurz novorozeneckého, kojeneckého plavání - vyplňte prosím pouze v případě, že dítě tento kurz navštěvovalo.

a. V jakém rozsahu kurzy probíhaly?

- několikrát denně
- denně nebo téměř denně
- 3-5x týdně
- 2x týdně

- 1x týdně
- 1x za 14 dní
- 1x za měsíc
- Méně často – jak často?

b. Měli jste pocit, že Vašemu dítěti dělá plavání radost? Že kurzy rádo navštěvovalo?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne
- nevím

c. Kolik hodin kurzu dítě zameškalo?

- 0-25%
- 25-50%
- 50-75%
- 75-100%

d. Zaznamenali jste u Vašeho dítěte zlepšení plaveckých dovedností?

- rozhodně ano
- spíše ano
- myslím, že to nemělo vliv
- spíše ne
- rozhodně ne
- nemohu posoudit

B. Kurz batolecího plavání - vyplňte prosím pouze v případě, že dítě tento kurz navštěvovalo.

a. V jakém rozsahu kurzy probíhaly?

- několikrát denně
- denně nebo téměř denně
- 3-5x týdně
- 2x týdně
- 1x týdně
- 1x za 14 dní
- 1x za měsíc
- Méně často – jak často?

b. Měli jste pocit, že Vašemu dítěti dělá plavání radost? Že kurzy rádo navštěvovalo?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne
- nevím

c. Kolik hodin kurzu dítě zameškalo?

- 0-25%
- 25-50%
- 50-75%

75-100%

d. Zaznamenali jste u Vašeho dítěte zlepšení plaveckých dovedností?

- rozhodně ano
- spíše ano
- myslím, že to nemělo vliv
- spíše ne
- rozhodně ne
- nemohu posoudit

C. Kurz předškolního plavání (i v mateřské škole)- vyplňte prosím pouze v případě, že dítě tento kurz navštěvovalo.

a. V jakém rozsahu kurzy probíhaly?

- několikrát denně
- denně nebo téměř denně
- 3-5x týdně
- 2x týdně
- 1x týdně
- 1x za 14 dní
- 1x za měsíc
- Méně často – jak často?

b. Měli jste pocit, že Vašemu dítěti dělá plavání radost? Že kurzy rádo navštěvovalo?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne
- nevím

c. Kolik hodin kurzu dítě zameškalo?

- 0-25%
- 25-50%
- 50-75%
- 75-100%

d. Zaznamenali jste u Vašeho dítěte zlepšení plaveckých dovedností?

- rozhodně ano
- spíše ano
- myslím, že to nemělo vliv
- spíše ne
- rozhodně ne
- nemohu posoudit

D. Neorganizované plavání s rodiči, prarodiči, známými apod. - vyplňte prosím pouze, pokud někdo s dítětem chodil plavat.

a. V kolika letech jste začali s dítětem chodit plavat?

- 0-2 letech
- 3-4 letech

- 5-6 letech
- 7-8 letech

b. Jak často jste chodili s dítětem plavat?

- několikrát denně
- denně nebo téměř denně
- 3-5x týdně
- 2x týdně
- 1x týdně
- 1x za 14 dní
- 1x za měsíc
- Méně často – jak často?

c. Měli jste pocit, že Vašemu dítěti dělá plavání radost? Že chodí rádo plavat?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne
- nevím

d. Zaznamenali jste u Vašeho dítěte zlepšení plaveckých dovedností?

- rozhodně ano
- spíše ano
- myslím, že to nemělo vliv
- spíše ne
- rozhodně ne
- nemohu posoudit

příloha 4 Fotografie z turnovského bazénu





