

**Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta**

# **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Rok 2010**

**Kristina Dvořáková**

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE  
Pedagogická fakulta  
Katedra primární pedagogiky

Význam plavecké výuky pro děti 1. stupně základních škol

Kristina Dvořáková  
Vedoucí diplomové práce: Mgr. Babetta Chrzanovská



Praha 2010

Prohlašuji, že jsem na diplomové práci pracovala samostatně a že jsem v seznamu uvedla veškerou literaturu, kterou jsem použila při realizaci této práce.

Nemám námitek proti půjčování práce pro studijní účely.

V Praze dne .....

Podpis .....

### Poděkování

Děkuji vedoucí diplomové práce paní Mgr. Babetě Chrzanowské, za cenné rady a připomínky, které mi poskytovala v průběhu vzniku této diplomové práce a také pedagogickému sboru FZŠ Umělecká 8 na Praze 7 a pražským plaveckým školám Na Vinohradech, v Radlické ul. a Na Ohradě

## Význam plavecké výuky pro děti na 1. stupni základních škol

### Abstrakt

Tato diplomová práce se věnuje významu plavecké výuky pro děti na 1. stupni základních škol (ZŠ) a zaměřuje se nejen na význam výuky z hlediska zdravotního, kdy dochází k rozvoji dítěte nebo odstraňování různých disbalancí, ale i z hlediska socializačního a výchovného.

Podrobněji se diplomová práce zaměřuje na žáky, kteří již mají základy plaveckých stylů a na ty, kteří je teprve získají v podobě plaveckého výcviku, a to pomocí dotazníkového šetření.

V neposlední řadě je předmětem diplomové práce také prevence, která je založená na doporučení rodičům jak od učitelů plaveckých škol tak i učitelů ZŠ.

Teoretické poznatky týkající se plavecké výuky, konstrukce dotazníků, metod vyhodnocení výsledků a doporučení prevence pro rodiče jsou aplikovány na uskutečněném dotazníkovém šetření a ve zpětné reflexi pro rodiče.

### Klíčová slova

Význam plavání, dotazníkové šetření, funkce plavání, hra, vztah k vodě, pomůcky, nácvik – kdy začít.

## Importance of swimming lessons for children to the first primary schools

### Abstract

This thesis focusis on the Importance of Swimming Lessons for Children in the 1st degree school . It focuses not only important in terms of health, where there is a child´s development or removal of various imbalance, but also in terms of socialization and educational.

In detail, the theses focuses on students who already have the basics of swimming styles and those who are yet to recieve in the form of swimming training, and using a questionnaire.

Finally, the subject thesis as well as prevention, which is based on the recommendations of parents, both teachers from the swimming school and elementary school teachers.

Theoretical knowledge of swimming instruction, design questionnaires, methods of evaluation results a recommendations for prevention are applied to the parents, made a survey and retrospective reflection on the parents.

#### Keywords

Importance of swimming, questionnaire, features swimming, games, relationship to water, tools, training – where to start.

Importance of swimming, questionnaire, features swimming, games, relationship to water, tools, training – where to start.

## Obsah:

Úvod .....	1
Teoretická část .....	3
1. Plavání .....	3
2. Historie plaveckého výcviku v českých zemích .....	4
3. Plavání na 1. stupni ZŠ .....	7
3.1. Cíle plaveckého výcviku na 1. stupni základní školy .....	7
3.2. Výpis ze Směrnice č. MŠ ČR k organizaci základního plaveckého výcviku na 1. stupni ZŠ. ....	8
3.3. Novelizace vyhlášky MŠ č. 48/2005 Sb. ....	11
4. Význam plavání.....	11
4.1. Zdravotní význam.....	12
4.2. Význam socializační a výchovný .....	13
4.3. Přínos plavání pro zdravotně postižené, mentální, astmatické děti a děti s LMD .....	13
4.3.1. Zdravotně postižené děti.....	14
4.3.2. Děti s mentálním postižením .....	14
4.3.3. Astmatické děti .....	16
4.3.4. Děti s LMD .....	17
5. Charakteristika plaveckého výcviku.....	18
5.1. Plavecký výcvik jako pedagogický proces .....	18
5.2. Funkce plaveckého výcviku.....	19
5.3. Co dětem chybí při plaveckém výcviku .....	20
5.4. úspěšnost nácviu plavání.....	21
5.5. Důležitost správného plaveckého dýchání.....	22
6. Hra a herní činnosti při PV .....	23
6.1. Hra .....	23
6.2. Úloha herních činností v základním plaveckém výcviku .....	23
6.2.1. Hry pro seznámení s vodou .....	24
6.2.2. Hry pro dýchání .....	24
6.2.3. Hry pro splývání.....	25

6.2.4.	Hry pro orientaci ve vodě .....	26
6.2.5.	Honičky .....	27
6.2.6.	Hry družstev .....	28
6.2.7.	Hry s pomůckami .....	28
6.2.8.	Štafety .....	28
7.	Organizace plaveckého výcviku (PV) .....	31
7.1.	Úloha prostředí při plaveckém výcviku .....	31
7.2.	Podmínky činnosti ( teplota, čistota, ...) .....	31
7.3.	Plavecké pomůcky .....	32
7.4.	Nácvik podle věku dítěte .....	33
8.	Zásady pro plavecký výcvik (PV) .....	34
8.1.	Bezpečnostní zásady pro PV .....	34
8.2.	Hygienické zásady pro plavecký výcvik (PV) .....	35
	Empirická část .....	36
9.	Cíle .....	36
9.1.	Dílčí cíle .....	36
9.2.	Hypotézy .....	36
9.3.	Metodika .....	36
9.4.	Charakteristika zkoumaného souboru .....	38
9.5.	Technika výběru .....	38
9.6.	Metodika vyhodnocení .....	40
10.	Vyhodnocení dotazníků .....	41
11.	Doporučení pro rodiče .....	75
12.	Diskuze .....	76
13.	Závěr .....	78
14.	Seznam použitých informačních zdrojů .....	80
15.	Zkratky .....	82
16.	Přílohy .....	83



## Úvod

Plavání vzniklo v dřívějších dobách jako nevyhnutelná životní podmínka člověka v okolí jezer, řek a moří. Jeho forma i obsah se vyvíjely podle příslušných klimatických podmínek.

V dnešní době dochází celosvětově ke změnám životního stylu, který je ovlivněný zhoršováním životního prostředí, snižováním fyzické zdatnosti lidí a civilizačním chorobami. Ke zlepšení životního stylu by měly vést mimo jiné i snahy o zkvalitnění životosprávy, celkové zlepšení fyzické zdatnosti člověka, optimální stravovací návyky a hlavně pohybový režim uskutečňovaný různými pohybovými aktivitami.

Stejně jako jakákoliv pohybová aktivita i plavání má v životě velmi důležitý význam. Nejen, že harmonicky rozvíjí a procvičuje celé tělo jak po fyzické tak po psychické stránce, ale je vhodné k udržování tělesné kondice od nejútlejšího věku až do pozdního stáří. Plavání mohou využívat jedinci hubení i s nadměrnou hmotností a též i ti, kteří trpí určitými zdravotními poruchami. Znalost plavání chrání život před ohrožením či případným utonutím.

Pohyb ve vodním prostředí působí velmi pozitivně na biologický i psychologický vývoj člověka a zároveň slouží jako prevence i kompenzace různých zdravotních obtíží. Střídání napětí a uvolnění totiž příznivě působí na činnost pohybového aparátu (správné formování páteře, symetrický rozvoj svalstva apod.), na nervovou soustavu, krevní oběh a dýchací ústrojí. V neposlední řadě se zvyšuje odolnost organismu proti nachlazení a různým, stále více se vyskytujícím chorobám.

Všechny uvedené klady je potřeba využít k tomu, abychom naučili děti plavat, neboť se plavání stalo jednou ze základních životních potřeb člověka. Díky tomu se výuka plavání stala součástí povinné tělesné výchovy pro první stupně základních škol. Tento náš dokonale propracovaný a fungující systém trvající více než třicet let je nejen ojedinělý v Evropě, ale i na světě a také nám ho celá řada zemí závidí.

Plavecká výuka je rozdělena na dvě etapy. První etapa, tzv. předplavecká výuka, představuje přípravnou fázi, která je vhodná pro kojence a batolata, rodiče s dětmi či pro děti mateřských škol. Druhá etapa, tzv. plavecká výuka je určena pro děti

na prvním stupni základních škol. Etapou plavecké výuky se v této práci budeme blíže zabývat.

Nedílnou součástí výuky plavání je hra. Jejím prostřednictvím dítě ztrácí strach, zábrany a získává odolnost vůči překážkám, ze kterých má obavy. Hra slouží především ke zpestření hodiny, odreagování se či k odpočinku.

Plavání je často jednou z prvních příležitostí k navazování společenských vztahů. Při této aktivitě, se děti mladšího školního věku učí hrou spojenou s plněním konkrétních pohybových úkolů. Pomocí vhodných pomůcek, jejichž zdolávání je pro děti velice přitažlivé, dochází k překonání a zvládnutí různých překážek i obtížnějších situací. Po prvotním odstranění strachu, dítě pak získává sebevědomí a radost z pohybu ve vodě, ale je potřeba si uvědomit, že hra není cílem základního plaveckého výcviku.

Plavání a tím i plavecký výcvik všestranně a rovnoměrně zatěžuje svalstvo a to především velké svalové skupiny, čímž se celkově se zvyšuje tělesná zdatnost. Poloha, při které se plavání provádí, má příznivý vliv na činnosti vegetativních orgánů, správný vývoj páteře a na rozvoj kloubní flexibility. V neposlední řadě plavání rozvíjí plaveckou lokomoci, zmírňuje nebo odstraňuje lehké odchylky motoriky.

Samozřejmě plavání nikdy nemůže nahradit lékařskou nebo rehabilitační péči, ale díky vhodné a šetrné pohybové stimulaci může přispět ke zmírnění dopadů zdravotních problémů. Eliminuje nedostatky v diferenciaci a koordinaci pohybů, napomáhá vyrovnávat rozumový deficit a zlepšuje sociální adaptabilitu u dětí zdravotně a mentálně postižených, u astmatických dětí a dětí s LMD.

## **Teoretická část**

### **1. Plavání**

#### Definice plavání

Plavání je pohybová činnost, při které jde o překonávání vzdálenosti ve vodě pomocí pohybů končetin, kdy tělo ve vodě podléhá zákonům hydrostatickým a hydrodynamickým.

Plavání je lokomoční pohyb těla ve vodě, při němž se využívá vztlaku a odporu prostředí. [19]

Plavání je cyklický pohyb ve vodě, při kterém se využívá vztlak a odpor prostředí. Jedná se o komplex účelných, v prostředí a čase sladěných pohybů, které zabezpečují ekonomický pohyb těla ve vodě. Tento pohyb plavci umožňují pohyby končetin proti směru plavání. [13]

Tělesná kultura je samostatnou specifickou oblastí kultury, jejímž hlavním úkolem je zajišťování optimálního rozvoje fyzických sil člověka. Objektem jejího působení je bezprostředně člověk s jeho fyzickými i psychickými potřebami. Tělesná kultura též pomáhá formovat osobnost člověka, zajišťuje všestranný harmonický rozvoj, ale i zprostředkovává přiměřené pohybové aktivity a též ovlivňuje psychické a morální vlastnosti.

Zájmem každého jedince by mělo být dosažení vysokého stupně tělesného rozvoje, který je zajišťován specifickými formami tělesných cvičení, respektive tělovýchovnými a sportovními aktivitami. Mezi nejúčinnější a společensky nejvýznamnější aktivitu můžeme řadit *plavání*.

Je známo, zejména ve starém Řecku, že plavání bylo uznáváno jako vysoké společenské hodnocení. Patřilo nejen k důležitým předmětům všeobecného vzdělání, ale i k základním dovednostem a znalostem vzdělaného člověka.

Uznávání pedagogové i filozofové, jimiž jsou především J. Locke, J. J. Rousseau, J. A. Komenský, svým pokrokovým myšlením předstihli svou dobu, jelikož zdůrazňovali s významem tělesné výchovy pro mládež i hodnoty plavání.

V dnešním světě patří plavání k základním pohybovým dovednostem v oblasti motoriky člověka, představuje určitou životní hodnotu, která se různým způsobem a v etapách života podílí na kvalitě a obohacení jeho samotného. [2]

## **2. Historie plaveckého výcviku v českých zemích**

Metodický vývoj výuky plavání v českých zemích probíhal dlouho pod bezprostředním německým vlivem.

Snahy po organizování plaveckého výcviku v českých zemích se projevují od poloviny 19. století. S rozmachem politického a kulturního života se projevuje úsilí prosadit tělesnou výchovu do školního vyučování po pádu německého nadvládí. Úsilí o reformu elementárního školství vyplývalo ze snahy o praktické vzdělání.

Mezi prvními pedagogy, kteří se snažili prosadit školní tělocvik patří B. Bolzáno (1781- 1848), J. E. Purkyně (1787 – 1869) aj..

Do popředí výchovně vzdělávacích snah vstoupil i požadavek, aby dosavadní málo praktický obsah vyučování byl nahrazen a aby školy pečovaly též o tělesný vývoj mládeže. Součástí výuky by proto měla být tělesná výchova a plavání. Obdobné tendence se vzápětí objevily i na gymnáziích.

V roce 1848 pod vlivem událostí poslali studenti Univerzity Karlovy císaři petici, kde mimo jiné kladli požadavek, aby stát zřizoval na vysokých školách tělovýchovné ústavy. Téhož roku byla umožněna tělesná výchova na středních školách. V roce 1868 byla zavedena povinná tělesná výchova do obecných škol a učitelských ústavů.

Koncem 19. století (1869) dochází díky školskému zákonu ke skutečnému rozvoji tělesné výchovy. „Tělocvik“ byl povinně zaveden nejdříve na školy nižšího stupně (obecné a měšťanské školy). Zákon ovlivnil i rozvoj přípravy budoucích učitelů tělesné výchovy pro střední školy včetně učitelských ústavů.

Vyjádření ministra P. Gautsche (v r. 1890) o hrách „Spielerass“ umožnilo rozvoj školní tělesné výchovy. Bylo v něm totiž doporučeno zavádět do středních škol *hry, plavání, bruslení a budovat tělocvičná zařízení*. V témže roce začala být povinná tělesná výchova i na některých gymnáziích.

V roce 1922 vešly v platnost nové osnovy pro obecné a měšťanské školy, kde bylo plavání zatlačeno do pozadí, zařazením do tzv. sezonních cvičení.

Autorem první české učebnice plavání „Nauka o plování“ byl J. Veselý. Učebnice vznikla z potřeby informovat obrovskou většinu neplavců o postupu při nácviku plavání.

V roce 1923 vychází příručka „Plavání“ autorů Otčenáška a Kožíška obsahující popis jednotlivých plaveckých způsobů a zmínku o záchraně tonoucích. Zejména Otčenášek se zasloužil o rozvoj metodiky školního plavání tím, že od roku 1922 organizoval kurzy pro učitele a prosadil do jejich přípravy požadavek prokázat zkouškami znalost plavání.

V témže roce vydává H. Schwaba, publikaci „Plavec samouk“, která poskytovala návod na plavecký výcvik v krytých lázních i přírodních podmínkách, zásady záchrany tonoucích a zásady první pomoci.

V roce 1923 též vychází F. Majdovi „Plavání přirozenou metodou“ (zde se vyskytuje i odborná terminologie). Autor též vedl plavecké kurzy pro brněnskou mládež.

V roce 1926 vychází kniha autorů V. Staňka a M. Nováka „Plavání“, která uvádí ještě možnost naučit se plavat způsobem přirozeným (tj. „hrabání“). V publikaci nacházíme též první informaci o vodním pólu a o přípravě na závody včetně popisu startovního skoku a obrátek.

V roce 1928 vydali autoři Vojta a Kubíček příručku „Crawl“.

V roce 1931 vydal pan Marek, ředitel organizace YMCA, příručku „Plavání pro pokročilé“ jako návod ke zdokonalení plavecké výkonnosti.

K určitému rozvoji plavání došlo v tomto období především na středních školách. Na vysokých školách bylo plavání zavedeno až po II. světové válce, ve školním roce 1948 – 1949. K rozvoji elementárního plavání na školách nižšího stupně došlo výrazně až koncem 60. let minulého století.

Z prvních pedagogů, kteří se zasloužili o rozvoj metodiky plaveckého výcviku i jeho realizaci, kromě již zmíněných autorů, je třeba jmenovat F. Grafnetta (1890 - 1949), pražského učitele a vytrvalého propagátora plavání, jednoho z nejlepších plaveckých instruktorů. Ve své příručce pro účastníky kurzů „Plavání a zábavy dětí ve vodě“ uvádí metodický postup plaveckého výcviku dětí. Autor organizoval kurzy plavání pro děti pražských škol, v nichž používal metody kolektivního výcviku, které se právě jeho zásluhou uplatnily a rozšířily ve státních plaveckých kurzech. Ideálem F. Grafnetta bylo naučit všechny děti ve škole plavat, zavedl též plavecké kurzy pro pražské učitele a vyškolil z nich početné řady plaveckých instruktorů.

V rozšíření kolektivní metody plaveckého výcviku sehrála pozitivní úlohu i sama organizace YMCA.

Z pedagogů, kteří se významně podíleli na rozpracování problematiky i praktické realizaci základního plaveckého výcviku po II. světové válce, je třeba uvést tato jména:

- Krajíček jako první obsáhleji charakterizoval synchronizované plavání a věnoval se jeho rozšíření do povědomí;
- O. Záboj a Z. Jelínek se zasloužili o vypracování a uvedení do praxe Organizačního systému plavecké výuky na školách;
- M. Hoch dlouholetý učitel pražské FTVS, věnoval se problematice základního plaveckého výcviku a jako jeden z prvních též plaveckému výcviku kojenců a batolat.

První pokus o založení samostatného plaveckého svazu byl učiněn v roce 1914, ale pro válečný konflikt se nerealizoval. Dne 19. 1. 1919 byl založen Československý amatérský plavecký svaz (ČaAPS), který od roku 1929 pořádal instruktorské kurzy v plovárnách Axa, Koruna. Od roku 1926 začal vycházet odborný časopis „Vodní sporty“.

Od roku 1972 byla zřizována střediska plavecké výuky (dříve střediska základního, zdokonalovacího a branného plavání = SZZBP) především tam, kde byly otevírány nové kryté bazény.

Významným mezníkem v rozvoji plaveckého výcviku se stala směrnice MŠ č. 15 / 1980 Sb. „Cílem plaveckého výcviku, organizace základního plaveckého výcviku, odborné zabezpečení, bezpečnost a ochrana zdraví žáků při plaveckém

výcviku a finanční zabezpečení“, zveřejněná ve věstníku MŠ v září 1980. Tímto dokumentem se stal plavecký výcvik pro žáky základních škol povinný a nejčastěji probíhal ve druhé až třetí třídě jako součást povinné školní tělesné výchovy v rozsahu 16 – 20 lekcí. Plavecký výcvik je tak zabezpečován v plném rozsahu rezortem školství.

[14, 17]

### 3. Plavání na 1. stupni ZŠ

#### 3.1. Cíle plaveckého výcviku na 1. stupni základní školy

Cílem tělesné výchovy na 1. stupni základních škol je přispívat k všestrannému tělesnému rozvoji žáků a její součástí je i výchova ke správnému držení těla a k hygienickým návykům.

Jednou z nejšetnějších a nejcennějších aktivit tělesné výchovy je i plavání. Výuka základního plavání je nezbytná pro připravenost žáků na 1. stupni základních škol, je organizována ve dvou po sobě následujících ročnících, a to v rozsahu 20 vyučovacích hodin v jednom ročníku.

Cílem základního plaveckého výcviku je zbavit neplavce strachu z vody, naučit je plavat jedním plaveckým způsobem a vytvářet u nich předpoklady pro nácvič dalších plaveckých způsobů a dovedností. Dále zdokonalovat základní plavecké dovednosti a naučit neplavce – plavce základní orientaci pod vodou se schopností překonávat jednoduché vodní překážky.

Systém plaveckých výcviků se dělí na dvě základní části, *všeobecný plavecký výcvik a výběrový plavecký výcvik*. Všeobecný plavecký výcvik je rozdělen do tří etap, které na sebe navazují.

- přípravný plavecký výcvik (určen pro předškolní věk);
- ***základní plavecký výcvik (určen pro 1. stupeň ZŠ);***
- zdokonalovací plavecký výcvik (určen pro žáky, kteří absolvovali ZPV).

[1, 21]

3.2. Výpis ze Směrnice č. MŠ ČR k organizaci základního plaveckého výcviku na 1. stupni ZŠ.

### **§ 1 Cíl plaveckého výcviku**

*„Základní škola organizuje plavecký výcvik v rámci povinné tělesné výchovy. Cílem plaveckého výcviku je naučit všechny zdravotně schopné děti plavat.“*

[21]

### **§ 2 Organizace základního plaveckého výcviku**

*„Na prvním stupni ZŠ se plavecký výcvik provádí v rozsahu 20 vyučovacích hodin nejpozději ve 4. ročníku.“*

*„K plaveckému výcviku se používá především školních bazénů, v nichž se plavecký výcvik provádí v hodinách tělesné výchovy. Školy, které nemají možnost organizovat plavecký výcvik ve školních bazénech, organizují plavecký výcvik v bazénech formou kurzů základního plavání. Vyučovací hodiny kurzů nahrazují hodiny tělesné výchovy stanovené učebním plánem pro příslušný školní rok.“*

*„K plaveckému výcviku lze využít i pobyt žáků ve škole v přírodě.*

*Plavecký výcvik v kurzu, v hodinách tělesné výchovy se řídí učebními osnovami tělesné výchovy.“*

*„Okresní úřad vypracuje pro každý školní rok ve spolupráci s řediteli škol, jejichž součástí je školní bazén, v němž se provádí školní výcvik, a s vedoucím středisek plavecké výuky, pokud jsou tato střediska v okrese zřízena, harmonogram plaveckého výcviku žáků prvního stupně. S harmonogramem seznámí do konce srpna předcházejícího školního roku všechny školy, které odborně vede a které budou do zřízeného plaveckého výcviku zařazeny.*

*Plavecký výcvik žáků školy zajišťuje ředitel školy v souladu s harmonogramem.“*

[21]

### **§ 3 Odborné zabezpečení plaveckého výcviku**

*„Plavecký výcvik vedou učitelé tělesné výchovy nebo pracovníci středisek plavecké výuky s kvalifikací cvičitele (trenéra) plavání alespoň 3. třídy.*



*Okresní úřad může pověřit vedením plaveckého výcviku žáků několika škol učitele tělesné výchovy, kteří svou vyučovací povinnost plní jen vedením plaveckého výcviku. Při plaveckém výcviku spolupracují učitelé pověřeni plaveckým výcvikem s pedagogickými pracovníky, kteří žáky na plavecký výcvik doprovázejí.“*

[21]

#### **§ 4 Bezpečnost a ochrana žáků při plaveckém výcviku**

*„Dohled učitelů tělesné výchovy na žáky při provádění plaveckého výcviku se řídí zvláštním předpisem.*

*Jednotliví žáci se zúčastní plaveckého výcviku po předchozím souhlasu školního lékaře.*

*Za bezpečnost žáků při plaveckém výcviku odpovídají ti, kteří jej vedou. Za bezpečnost žáků do doby jejich předání učitelům a pracovníkům pověřeným vedením plaveckého výcviku odpovídají pedagogičtí pracovníci, kteří žáky na plavecký výcvik doprovázejí.“*

[21]

#### **§ 5 Finanční zabezpečení**

*„Náklady na zabezpečení povinného plaveckého výcviku jsou hrazeny z prostředků školského úřadu ve výši, která vychází z kalkulace nákladů na výuku, ke které se promítají jednak mzdové náklady pracovníků plavecké školy včetně povinných odvodů a náklady na učební pomůcky. Úhrada provozních nákladů při výuce plavání se provádí z prostředků zřizovatele základní školy, ze které žáci docházejí k výuce plavání. Úhrada nákladů na dopravu žáků na plavání není hrazena školskými úřady, nýbrž je hrazena z prostředků rodičů, popř. z jiných zdrojů.“*

[21]

### **Čl. 11**

- *„Výuka plavání se uskutečňuje v zařízeních k tomu určených. Ředitel školy musí ověřit dodržování hygienických podmínek ze strany zařízení určeného pro výuku plavání, odbornou úroveň poskytované výuky, podmínky pro zajištění bezpečnosti a ochrany žáků. Při plavecké výuce se třída na základní škole dělí*

*na skupiny, každou skupinu vede jeden vyučující. Nejvyšší počet žáků-plavců ve skupině je 15, žáků-neplavců 10. Pro žáky škol a tříd samostatně určených pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami se počet řídí zvláštním předpisem. Pedagogický pracovník má přehled o celém prostoru výuky a o všech žácích, kteří se výuky účastní. Pedagogický pracovník pravidelně provádí v průběhu výuky překontrolování počtu žáků. Totéž se provádí při jejím zakončení.“*

- *„Vyučující pedagogický pracovník věnuje zvláštní péči neplavcům. Jejich výcvik se provádí podle možnosti odděleně v bazénu s odpovídající hloubkou vody.“*
- *„Odpovědnost za bezpečnost žáků při výuce plavání, která je realizována mimo školu, nesou pedagogičtí pracovníci, kteří žáky na výuku plavání doprovázejí.“*
- *„Za bezpečnost žáků při plavecké výuce ve školách, do doby jejich předání pedagogickým pracovníkům, jež vedou výuku, odpovídají pedagogičtí pracovníci, kteří žáky na plaveckou výuku doprovázejí. Doprovázející pedagogický pracovník je přítomen po celou dobu výuky. V dohodách uzavíraných o využívání cizích zařízení k plavecké výuce je nutno upravit ve smyslu těchto zásad podrobně povinnosti zaměstnanců zúčastněných stran, týkající se jejich odpovědnosti za bezpečnost žáků.“*
- *„Pokud v celém průběhu výuky nemůže být zachován náležitý přehled o všech jeho žácích (účastnících), pedagogický pracovník plaveckou výuku přeruší.“*

[18]

### **Koupání**

*„Koupání se uskutečňuje pouze na vyhrazených místech, kde není koupání zakázáno. Pedagogický pracovník osobně předem ověří bezpečnost místa pro koupání, přesně vymezí prostor, kde se žáci mohou pohybovat (plavat) a učiní taková opatření,*

*aby měl přehled o počtu koupajících se žáků ve skupině. Skupina na jednoho pedagogického pracovníka je maximálně 10 žáků. Pro žáky škol a tříd samostatně určených pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami se tento počet řídí zvláštním předpisem. Po skončení koupání skupiny žáků a v jeho průběhu pedagogický pracovník kontroluje počet žáků.“*

[18]

### 3.3. Novelizace vyhlášky MŠ č. 48/2005 Sb.

*„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 ročníku“*

V současné době byla pro povinnou plaveckou výuku vytvořena i potřebná legislativa. Bohužel některými odbory MŠMT došlo ke spornému výkladu, kdy slovo „lze“ bylo totiž při koncipování této vyhlášky vztahováno k ročníkům. Školám tímto způsobem měla být dána možnost zapojovat i další ročníky nebo rozdělit výuku do více ročníků. Odbor legislativně právní však ve svém výkladu slovo „lze“ vztáhl k možnému uskutečnění plavecké výuky jako takové. Plavecká výuka je povinnou součástí tělesné výchovy (TV) na prvním stupni ZŠ i podle nového rámcového vzdělávacího programu základního vzdělávání (RVP ZV).

[23]

## **4. Význam plavání**

Tělesná cvičení rozdělujeme podle fyziologického hlediska na rychlostní a vytrvalostní, na cviky síly, obratnosti a odvahy. Velmi často dochází ke kombinaci např. rychlosti a obratnosti, vytrvalosti a síly apod..

Plavání patří způsobem provádění k vytrvalostním výkonům, i když je k nim potřebná určitá rychlost. Je to druh pohybové aktivity, která má významný vliv na zdravý vývoj dítěte, rehabilitační význam, vliv na nácvik plavecké lokomoce, vliv

na záchranu lidského života i možnost ovlivňovat plaveckou negramotnost a v neposlední řadě je to i radost z pohybu ve vodě.

#### 4.1. Zdravotní význam

- Plavání *všestranně a rovnoměrně zatěžuje* svalstvo, a to především velké svalové skupiny. Zapojuje do činnosti svalové skupiny, které jsou v běžném životě zanedbávané. Způsob pohybů při plavání *podporuje růst svalů* do délky i jejich *správné napětí a uvolnění*. Díky tomu dochází k méně zdravotním problémům než u jiných sportů a celkově se zvyšuje tělesná zdatnost.
- Vodorovná poloha má příznivý *vliv na činnosti vegetativních orgánů*, hlavně na srdeční činnost, oběhový systém, plíce, *zažívací ústrojí*, prokrvení tkání a *správný vývoj páteře*.
- I v klidné poloze ve vodě se zvyšuje energetický výdej, proto pohyb ve vodě *zvyšuje významně metabolickou činnost*.
- Rozsah pohybů horních a dolních končetin působí na *rozvoj kloubní flexibility*. To je způsobeno tím, že vztlak vody zmenšuje nadměrný tlak na klouby a kosti, mizí nebezpečí natažení svalů, poškození kloubů a pohyblivého aparátu vůbec. Účinky vztlaku odlehčují páteř i celý podpurný aparát, proto mohou plavat i lidé s omezenou hybností.
- Pohyb ve vodním prostředí s nižší teplotou (26° C) působí na zdokonalování termoregulační funkce centrální nervové soustavy (CNS) a zároveň díky otužování se zvyšuje celková odolnost organismu vůči teplotním změnám, nachlazení či infekcím.
- Plavání příznivě působí na rozvoj dýchacího systému. Vlivem intenzivního pohybu provázeného dýcháním a odporu vody, která klade zvýšené nároky na rozvoj dýchacího svalstva, dochází k lepšímu okysličování a následnému prokrvování plic, k jejich posilování a rozvoji tzv. „*kapacity plic*“.
- Vzduch nad vodní hladinou je mimořádně čistý, bezprašný a nasycený vodními parami. Díky tomu je plavání účinným prostředkem ke zlepšení dýchacích potíží a rozvoje dechové kapacity *pro jedince s respiračním oslabením*.

- Plavání rozvíjí plaveckou lokomoci, zmírňuje nebo odstraňuje lehké odchylky motoriky, lze jej využít v rehabilitaci, rekonvalescenci po úrazu či operaci.
- Je aktivitou s *nejnižším úrazovým rizikem*.
- Významnou úlohou plavání je *ZÁCHRANA LIDSKÉHO ŽIVOTA* před utonutím.

[3, 5, 8, 11]

#### 4.2. Význam socializační a výchovný

Plavání svým společenským charakterem vytváří předpoklady k navazování sociálních kontaktů a tím vytváří základní předpoklady pro začlenění do kolektivu. Z hlediska harmonického rozvoje jedince je tato sociální interakce procesem žádoucím a zároveň též jednou ze základních potřeb člověka.

Plavání je často jednou z prvních pohybových aktivit, se kterou se dítě ve svém ontogenetickém vývoji seznamuje, proto je často i první příležitostí k navazování společenských vztahů.

Při této pohybové aktivitě realizované ve vodě, dochází ke zvládnutí i obtížnějších situací (vlny, hloubka, chladnější voda apod.). Po odstranění strachu, žák získává *sebevědomí* a *radost z pohybu* ve vodě. Překonávání překážek, se kterými je nácvik spjat, vyžaduje vůli, odvahu, koncentraci či pozornost. Tímto způsobem se žáci učí řešit stále obtížnější stresové situace. Při plavání získávají *sebekontrolu a učí se objektivně odhadnout vlastní plavecké dovednosti*.

[8, 14]

#### 4.3. Přínos plavání pro zdravotně postižené, mentální, astmatické děti a děti s LMD

Tělesná výchova a sport mají v životě pro zdravotně i mentálně postižených jedinců nezastupitelné místo, neboť přispívají k rozvoji jejich osobnosti. Tělesná výchova též plní i speciální funkce:

- ❖ **reedukační** – eliminuje nedostatky v diferenciaci a koordinaci pohybů;
- ❖ **kompensační** – napomáhá vyrovnávat rozumový deficit;
- ❖ **rehabilitační** – zlepšuje sociální adaptabilitu.

#### 4.3.1. Zdravotně postižené děti

Plavání nikdy nemůže nahradit lékařskou nebo rehabilitační péči. Zdravotní potíže zpravidla vedou k opoždění dítěte v psychomotorickém vývoji. Díky vhodné a šetrné pohybové stimulaci může plavání přispět ke zmírnění dopadů zdravotních problémů.

Péče o dítě s určitým postižením vyžaduje individuální přístup a konzultaci s dětským lékařem o možnosti aktivit ve vodě a současně i charakterizovat činnosti, které pro daný handicap nejsou vhodné nebo by mohly zdravotní stav zhoršit nebo léčbu brzdit.

Využívání aktivit ve vodě ze strany lékařů omezuje všeobecné doporučení, že voda a plavání jsou pro zdraví prospěšné. Zpravidla se dále nespecifikuje, zda stačí pro zdravotní vliv pohyb ve vodě a koupání nebo zda může jít o cílené činnosti, mající prevenční, korekční nebo léčebný význam.

Konkrétní pozitivní vliv může mít plavání pro odchylky svalového tonu, s tělesným postižením různé závažnosti, smyslovým (zrakovým, sluchovým) postižením, u dětí s psychickou retardací a u dětí opoždějících se v psychomotorickém vývoji.

Vhodnost a možnosti využití v konkrétních případech je třeba vždy nutně konzultovat s lékařem a rovněž o zdravotním stavu dítěte informovat instruktora - cvičitele plavání, jelikož specializované kluby na konkrétní zdravotní postižení nejsou. Přesto jsou zkušenosti v některých oblastech bohatší, např. u plavání s dětmi s tělesným postižením, u kombinovaných postižení, tělesných a smyslových postižení, u dětí s Downovým syndromem apod.. U těchto dětí je skutečně přínosem začít s plaváním v ranném věku.

[4]

#### 4.3.2. Děti s mentálním postižením

Mentální retardace nebo též mentální postižení je postižení jedinců, při kterém dochází k zaostávání vývoje rozumových schopností, k odlišnému vývoji některých psychických vlastností a k poruchám v adaptačním chování. Vzniklo v důsledku

organického poškození mozku. Není to nemoc, ale trvalý stav, který klasifikujeme do šesti základních kategorií.

Kategorie mentálního postižení:

- *Mírná mentální retardace (IQ 85 – 69)* též označována jako slaboduchost či slabomyslnost. U jedince se projevuje opožděným rozumovým vývojem.
- *Lehká mentální retardace (IQ 50 – 69)* u jedince se projevuje psychomotorickým opožděním, afektivní labilitou, někdy se mohou přidat vývojové poruchy, jako jsou např. tělesná postižení, neurologická onemocnění apod.
- *Středně těžká mentální retardace (IQ 35 - 49)* u jedince se projevuje výrazným opožděným vývojem chápání, zručností či užíváním řeči, někdy se mohou přidat tělesná postižení, neurologická či psychiatrická onemocnění.
- *Hluboká mentální retardace (IQ je nižší než 20)* jedná se většinou o jedince imobilní či s velmi omezeným pohybem, často se sebezpoškozujícími sklony. K tomuto typu retardace se přidružují často neurologická onemocnění, tělesná, zraková či sluchová postižení.
- *Jiná mentální retardace* – u tohoto typu retardace se u jedinců nedá určit stupeň intelektové retardace. Často se projevuje u nevidomých, nemluvících či autistů apod.
- *Nespecifikovaná mentální retardace* – retardace je u jedince prokázána, ale jedinec není na základě dostatečných informací zařazen do jedné z předešlých kategorií.

Díky plavání dochází u těchto dětí k rozšiřování jejich intelektových a psychomotorických zkušeností. Cenný je i sociální dopad této činnosti, jelikož dochází k vzájemné pomoci, upevňování hygienických návyků apod.. Pomocí plavání se postižení otužují, zvyšuje se velmi nízká úroveň jejich svalové síly, koordinace a motoriky. Drobné úspěchy povzbuzují jejich sebevědomí a pohyb ve vodě jim přináší radost.

[22]

#### 4.3.3. Astmatické děti

Astma bronchiále a jeho výskyt je stále početnější, a to v přímé souvislosti se zhoršenou kvalitou ovzduší. Zvláštní problém u astmatiků je tzv. *pozátěžové astma (EIA)*, jež vyvolává *pozátěžový bronchospasmus (EIB)*. Projevy EIA jsou výrazně ovlivněny charakterem prostředí.

Mezi doporučené pohybové aktivity pro tuto skupinu patří zejména aktivity prováděné na čerstvém vzduchu, jako je turistika, plavání, jízda na kole, apod.. Z charakteru zatížení je plavání považováno jako jediná pohybová aktivita, nevyvolávající při značném objemu zátěže EIB. Vodní prostředí a pohyb v něm má blahodárné účinky na lidský organismus, zejména na respiračně oslabené jedince.

Význam:

- Vlivem hydrostatického tlaku pracují ve vodě dýchací svaly a celý respirační aparát v náročnějším režimu než na suchu.
- Pro prostředí krytého bazénu vzhledem ke stálé teplotě i absenci prachových částic a s vysokou vlhkostí se výrazně podílí na výsledném pozitivním efektu plavání na zdravotní stav astmatika.
- Pohyb ve vodním prostředí vede k rozvoji termoregulačních funkcí a napomáhá tak žádoucímu otužování jedince a zvýšení jeho celkové odolnosti vůči prostředí.
- Dýchání při plavání je vázáno na pohybové cykly.

Plavecká aktivita astmatických dětí je účinnou složkou jejich fyzioterapie a jeví se jako optimální aktivita, která má podpůrný efekt, proto by žádné z těchto dětí nemělo být vylučováno z plavecké výuky a zůstat tak neplavcem.

[3]



#### 4.3.4. Děti s LMD

*LMD (lehká mozková disfunkce)*, též označována jako dětská *encephalopathie*, *ADHD (attention deficit hyperactivity disorder)*. Jedná se o specifika vývoje zrání nervového systému v dlouhém časovém období. Příčinnou postižení mohou být velmi rozdílné, rozsáhlé a ohrožující život jako jsou např. poruchy vegetativních funkcí. Méně závažná postižení se projevují ve vývoji psychomotoriky s rozsáhlou škálou projevů. Lehčí formy postižení ústí do DMO (dětské mozkové obrny), nedokonalou motorikou, opožděným vývojem vzpřimování, odchylkami pozornosti, koncentrace, rovnováhy, neobratností v chování a jednání.

Bazénovou terapii pro děti s LMD realizuje v Čechách v bazénech Baby club Tedo s. r. o. pod vedením dětské lékařky a speciálních pedagožek, které se zaměřují na zdokonalení hybných stereotypů, motoriku, koordinaci pohybů, rovnovážné reakce, prostorové i tělesné orientace a v neposlední řadě na uvolnění a relaxaci s prvky autogenního tréninku.

Děti s LMD jsou citlivější na chladnou vodu, proto je vhodná její teplota 29 - 30° C. Je žádoucí pracovat s malými skupinkami a výuku prokládat relaxacemi s individuální délkou pohybu podle tolerance a možností dítěte dosáhnout na dno. Zátěž organismu volíme individuálně podle možností a věku dítěte.

Zvýšená únava se u těchto dětí projevuje hyperaktivitou, která spolu se zhoršením souhry pohybů může vést až ke zranění. Proto je nutné nepřetržitě sledovat chování, prochlazení i projevy únavy u každého dítěte. [7]

## 5. Charakteristika plaveckého výcviku

### 5.1. Plavecký výcvik jako pedagogický proces

Základní plavecký výcvik je procesem, který přispívá k plnění úkolů specifickým způsobem, a to v oblasti výuky pohybových dovedností, v rozvoji pohybových schopností i v oblasti výchovného působení.

Základním cílem výuky plavání je nácvik speciálních pohybových dovedností, které jsou předpokladem ke zvládnutí plavecké činnosti a bezpečného pohybu ve vodě. Mezi tzv. základní plavecké dovednosti řadíme dýchání, potápění, splývání a jednoduché skoky do vody.

Hlavním cílem základního plaveckého výcviku je naučit neplavce plavat jedním plaveckým způsobem a vytvořit u něj předpoklady pro nácvik a osvojení si dalších plaveckých způsobů jako je kraul, znak apod.

Za plavce v současném pojetí považujeme toho, kdo se dokáže vyrovnat s požadavky vodního prostředí a uplave vzdálenost 200 metrů bez přerušení a bez známek vyčerpání.

I když základní plavecký výcvik neklade nároky na kondiční schopnosti, spíše zasahuje do psychické složky osobnosti, přispívá k celkovému rozvoji funkční výkonnosti, zdatnosti a odolnosti jedince i k vytváření následných předpokladů pohybových schopností. Dochází zde k rozvoji dalších speciálních schopností jako je zdokonalení nervové koordinace, proprioceptivní cití, rytmické vnímání, kožní a taktilní cití, které na vyšší úrovni označujeme jako cit pro vodu apod..

Po stránce výchovné se plavecká výuka dotýká tří základních okruhů formativního působení. Jedná se o nároky na adaptaci organismu, schopnosti překonávat různé psychické zábrany i stresové situace. To vše vede k výchově morálně volních vlastností, jako jsou *houževnatost, cílevědomost, schopnost překonávat překážky, ke kázni, sebeovládání a v neposlední řadě k posílení sebevědomí dosaženými úspěchy.*

V průběhu výcviku pod odborným a citlivým vedením dochází k *formování kladného vztahu neplavce* (často i k přetváření negativního postoje) k plavecké činnosti

a později uvědomování si příznivých účinků plavání a jeho mnohostrannému významu pro realizaci plavecké činnosti.

V souvislosti s podmínkami, ve kterých základní plavecký výcvik probíhá, dochází k osvojování a upevnění specifických znalostí a jejich praktického uplatnění ve formě návyků kulturně společenského charakteru v oblasti hygienických zásad, v chování na veřejných místech apod.

Základní plavecký výcvik je vyučovací proces, ve kterém dochází k vzájemnému ovlivňování a součinnosti základních činitelů, jimiž jsou:

- pedagog – cvičitel, instruktor, trenér;
- žáci – neplavci a začátečníci;
- plán činnosti – činnost a její zvláštnosti;
- podmínky činnosti – materiální, personální.

[2]

## 5.2. Funkce plaveckého výcviku

Smysluplnost zabývat se plaveckým výcvikem se často opodstatněně zdůvodňuje především bezpečností dětí. Tím se však význam plaveckého výcviku pro život dítěte zdaleka nevyčerpává, může totiž v zásadě plnit tyto funkce:

- ve styku s vodním prostředím rozvíjet základní hygienické návyky, vést k otužování dětského organismu;
- zabezpečovat motorickou stimulaci a pohybové využití dítěte;
- přispívat k rozvoji pohybových schopností a získávat nové pohybové dovednosti;
- přispívat k rozvoji nebo ovlivňování některých psychických vlastností a funkcí;
- v základních rysech vytvořit životně důležitý návyk – *plaveckou dovednost*;
- pěstovat potřebu pohybové činnosti v životním režimu.

K využití uvedených funkcí by nám měly vypomoci tyto základní postupné cíle:

- získat děti pro pohybovou aktivitu ve vodě;
- získat jistotu v bezpečném, volném pohybu na mělčině spojeném úzkým kontaktem s vodním prostředím;
- zvládnout základní plavecké dovednosti od nejtělejšího stupně osvojení až po úroveň zvládnutí umožňující následný nácvik plavecké lokomoce;
- nácvik prvků sportovních plaveckých způsobů;
- osvojení si základů komplexní plavecké dovednosti.

U dětí se nápadně projevují typické rysy pohybového projevu jako je hravost, spontaneita, vysoký emocionální prožitek z pohybu apod. Těchto znaků je potřeba využít při motivaci nácviku plavecké dovednosti, kdy hravost a další pohybové projevy je důležité cílevědomě usměřňovat k procesu učení.

[10]

### 5.3. Co dětem chybí při plaveckém výcviku

Při plaveckém výcviku se děti seznamují s novým prostředím a s novými situacemi, které se učí řešit.

Dětem nejčastěji při plaveckém výcviku chybí *vůle*, neboť se jedná o psychickou schopnost, která mimo složku emotivní obsahuje i složku intelektuální, jež se teprve vyvíjí.

Dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl jako je např. *naučit se plavat...*, vůle je u dětí na nízké úrovni, proto je potřeba pomocí různých motivačních a kolektivních her děti získávat pro překonávání překážek jako je nedůvěra či strach z vody.

Schopnost zaměření *pozornosti a vnímání* je u dětí tohoto věku pouze *krátkodobá*, proto je potřeba ji udržovat a aktivovat nabídkou pestrých činností se soustavným opakováním cyklických plaveckých pohybů.

Schopnost *abstrakce* je u dětí též na nízké úrovni. Proto hlavní informativní prostředek pro dítě je názorná ukázka, pomůcky, stručné a výstižné vysvětlení.

Dětem je společná schopnost přizpůsobit se vodnímu prostředí, radost z pohybu ve vodě i touha po spontánním pohybu, který je potřeba vhodným způsobem utvářet v technicky správně prováděný plavecký způsob.

[2]

#### 5.4. Úspěšnost nácviku plavání

Znalost a umění plavat znamená bezpečný a jistý pohyb ve vodě, a to i ve stresových situacích jako je přechod z mělčiny do hloubky, přelití obličeje vodou či překonání vln apod.. Nácvik plavání a jeho výsledky závisí na více faktorech, které se vzájemně ovlivňují.

Nejdůležitější z nich jsou:

- ❖ vztah k vodě;
- ❖ schopnost překonávat stressové situace;
- ❖ úroveň pohybových schopností;
- ❖ osobnost cvičitele-instruktora
- ❖ pomůcky pro nácvik.

Vztah dítěte k vodě je závislý především na příležitosti být ve vodě a na zkušenostech s pobytem ve vodním prostředí. Důležitou roli hraje i adaptace organismu jako celku na vodní prostředí.

Není-li adaptace na vodní prostředí dostatečně posilována systematickým pobytem ve vodě, přestává být pohyb ve vodě pro dítě něčím samozřejmým a některá podráždění citlivějších orgánů se stávají i nepříjemnými, např. působení vody na oči, ústa či nos. Při potopení dítě přestane reflexně dýchat, ale zpravidla neumí zatajit dech na delší dobu.

Vztah dítěte k vodě může být ovlivněn také výchovou v rodině. Z obavy, aby se dítěti ve vodě něco nestalo, rodiče mu často připomínají, že příkladně voda „štípe“, je „studená“ nebo že se v ní „utopí“. To u dítěte vyvolává přirozený pocit nelibosti, který vyniká zvláště u dětí s vrozenou bázlivostí. Děti se vyhýbají tomu, aby na ně vodě stříkala, aby zasáhla obličej apod..

Schopnost pohybu dítěte se rozvíjí postupně s rozvojem smyslové činnosti. Pohyb a smyslové činnosti probíhají souběžně a navzájem se ovlivňují. Čím více pohybových zkušeností dítě má, tím lépe se učí novým pohybům.

Pokud nácvik plavání začíná až v pozdějším věku, děti se s vodou snadno seznámí. Méně odvážné nebo bojácné děti se musí nejprve s vodou natolik seznámit, až strach přestane být dominantním činitelem ztěžujícím nebo vůbec znemožňujícím koordinovaný pohyb ve vodě.

Výsledky nácviku plavání ovlivňuje do značné míry také osobnost cvičitele. Do role cvičitelů se dostávají i rodiče, kteří chtějí naučit své děti plavat.

Je velmi důležité, aby se činnosti ve výcviku plavání střídaly (méně přitažlivé s činnostmi atraktivními).

[9]

#### 5.5. Důležitost správného plaveckého dýchání

Plavání se řadí mezi *aerobní* činnosti a zvládnutí jeho motorické části je závislé velkou měrou na správné součinnosti pohybových dovedností a plaveckého dýchání, které je charakteristické krátkým nádechem a intenzivním výdechem do vody. Zvládnutí správného nádechu a následně výdechu do vody významně ovlivňuje celý výukový proces.

Disharmonie mezi dýcháním do vody a naučenými plaveckými pohyby vede velmi často k neúspěchu při pokusu uplavat delší vzdálenost.

Při výstupním testování plaveckých dovedností žáků na konci výukového cyklu bývá brán zřetel především na jimi uplavanou vzdálenost, méně již na techniku provedení plaveckých způsobů a téměř vůbec není na zřeteli úroveň zvládnutí plaveckého dýchání. Provedení dýchání je specifické a vyžaduje ve vyučovacím procesu samostatný nácvik a dlouhodobou kontrolu.

Zařazením vybraných cvičení, rozvíjejících plavecké dýchání a cvičení na rozvoj součinnosti plavání a dýchání, dochází ke zlepšení v obou složkách. Výrazně se tedy zlepšuje nejen individuální činnost plavce – dítěte (samostatné výdechy do vody), ale i součinnost či koordinace plaveckých pohybů s dýcháním projevující se v uplavané vzdálenosti.

[12]

## 6. Hra a herní činnosti při PV

### 6.1. Hra

Hra je jednou z nejvhodnějších forem, jak se dítě seznamuje se svým okolím. Je důležitým činitelem vývoje, napomáhá rozvoji a zdokonalování aktivity dítěte, významně podporuje rozvoj osobnosti (vytváří postoje, rozvíjí fantazii, apod.). Hra je využívá jako výchovně vzdělávací činitel při plnění různých úkolů z různých oblastí a můžeme ji využít ke zpestření hodiny, k odreagování i odpočinku.

Hry zpravidla dělíme na manipulační, tématické, konstruktivní, didaktické a hry pohybové.

[14, 20]

### 6.2. Úloha herních činností v základním plaveckém výcviku

Děti předškolního i mladšího školního věku sbírají svoje první životní zkušenosti především ve hře. Jejím prostřednictvím děti ztrácejí zábrany, strach a díky jim se nebojí překonávat překážky, ze kterých mají obavy. Hry jsou nejvhodnější formou pro seznámení dětí s vodním prostředím. Pro děti mladšího školního věku využíváme hry spojené s plněním konkrétních pohybových úkolů pomocí vhodných pomůcek, hraček, ze kterých lze sestavit příkladně překážkové dráhy, jejichž zdolávání je pro děti velice přitažlivé.

Pokud hra dítě plně zaujme, přestane vnímat nelibé pocity, snadněji si zvyká na nové prostředí, avšak je třeba si uvědomit, že hra plní pouze určitý souběžný úkol a není cílem základního plaveckého výcviku.

Z hlediska zaměření dělíme používané hry při plaveckém výcviku na:

- hry pro seznámení s vodou;
- hry pro splývání;
- hry pro orientaci ve vodě;
- hry pro dýchání.

[1, 14]

### 6.2.1. Hry pro seznámení s vodou

Cílem těchto her je odstranit nedůvěru dítěte k vodnímu prostředí, vštěpovat mu návyk potápět hlavu, potápění se s otevřenýma očima a zprostit dítě návyku otírat po vynoření oči. K tomu nám mohou pomoci různé honičky jednotlivců i vázaných dvojic či trojic, bez omezení i s omezením. Lze použít řadu her, které jsou tzv. „ze sucha“:

- husy - chůze v podřepu, plácání pažemi do hladiny;
- kačenky - potopení po ramena, upažmo, pohyby pažemi nahoru a dolů;
- vodník – děti se potopí pod hladinu a zahrozí prstem na ostatní děti;
- krokodýl - ručkování po dně, dítě vleče nohy za sebou, nebo se je snaží dostat k hladině a kopat s nimi;
- mořský příboj – řada dětí se drží za okraj bazénu, odtahováním a přitahováním dělají vlny;
- gejzír - děti utvoří kruh, uchopí se kolem pasu a snižováním a zvyšováním těžiště rozvlní vodu. Uprostřed kruhu se vlny srážejí a vystříkují do výše jako gejzír;
- kosení obilí - děti stojí v kruhu, uprostřed cvičitel - instruktor, který pohybem paží "kosí" kolem dokola. Kdo se neschová pod hladinu, toho pokosí;
- na rybáře;
- červení a bílí.

[1, 15, 16]

### 6.2.2. Hry pro dýchání

Úkolem těchto her je vytvořit základy návyku na řízené plavecké dýchání a kladou důraz na rytmické dýchání, krátký intenzivní vdech nad hladinou i výdech do vody ústy a nosem. Funkčním účinkem prohloubeného dýchání je posilování dýchacích svalů a zdokonalení respiračních funkcí.



Hry jsou přípravou k osvojení si návyku opakovaného dýchání, později využívaného k souhře daného plaveckého způsobu.

Zejména se užívá:

- horká kaše - děti se ponoří do vody až po bradu a foukají do vody;
- bublající potůček – děti vydechují do vody se zvukem potůčku;
- pumpy - dvojice dětí stojí proti sobě, drží se za ruce, střídavě se potápí a vydechuje pod hladinu;
- zahánění lehkých hraček/míčků – děti míček/hračku posunují foukáním před sebou na hladině vody;
- horké vřídlo - děti utvoří kruh, stojí v těsné blízkosti vedle sebe, ponoří se pod hladinu a všichni současně vypouštějí z úst vzduch, který tvoří na hladině horké vřídlo;
- opakované výdechy - jsou výborným cvičením pro nácvik správného dýchání, provádíme je v závěsu u kraje bazénu nebo ve stojící rozkročném ve vodě po prsa. Při výdechu se děti učí zamezit vniknutí vody do nosu.

[1, 15, 16]

### 6.2.3. Hry pro splývání

Hlavní úkolem těchto her je zvládnout plaveckou polohu na prsou či zádech (odpoutat se od pevné podložky a položit na vodu do vodorovné polohy).

Samostatné splývání provádíme nejdříve odrazem ode dna ke stěně bazénu, později odrazem od stěny. Odraz musí směřovat do směru pohybu, nikoli vzhůru. Současně je třeba učit děti návratu do původní vertikální polohy.

Můžeme využít tyto hry:

- hříbek - dítě se co nejvíce nadechne, chytne se za nártý nohou a nechá se vodou vynést k hladině. Záda potopeného dítěte tvoří hříbek;
- spadlá hvězda - děti stojí v těsném kruhu čelem ven. Vzpaží a na povel se zhluboka nadechnou, padají volně nataženi vpřed a splývají od středu;
- hvězdice - dítě se položí na hladinu ve vodorovné poloze. Nohy má roznoženy a paže ve vzpažení zevnitř;

- kompas – dvě děti otáčejí třetí dítě, které je ve splývavé poloze na znaku (jako štělka kompasu);
- psí bouda - děti utvoří dva kruhy. Vnější kruh tvoří více dětí, děti ve vnitřním kruhu rozkročí- utvoří psí boudu. Děti z vnějšího kruhu se pustí a snaží se potopit do jedné boudy. Komu z dětí se to podaří, vymění si úlohu s " boudou ". Po podplutí se bouda uzavře - dítě přinoží.

[1, 15, 16]

#### 6.2.4. Hry pro orientaci ve vodě

Cílem těchto her je prohlubovat adaptaci na vodní prostředí, zdokonalovat dovednost potápění a rozvíjet schopnost orientovat se pod vodou vedoucí k odvaze a sebedůvěře.

Pohybovým obsahem her jsou různé akrobatické prvky (příkladně kotouly vpřed a vzad, stoj na ruce na dně), lovení předmětů, ale i různé pády, seskoky a skoky do vody. Skoky do vody vždy provádíme jen do odpovídající hloubky:

- stoj na ruce - nejprve vyzkoušíme s pomocí ve trojicích, později samostatně;
- kufr - dítě skočí do vody a v nejvyšším bodě skrčí nohy, uchopí pažemi kolena a takto sbalené dopadá do vody;
- kotoul napřed skrčmo - děti udělají dřep na okraji bazénu čelem k vodě, hrudník a hlavu přitáhnou ke kolenům a padají do vody;
- bludiště – dítě se snaží podplout pod rozkročenýma nohama co největšího počtu dětí, které jsou libovolně rozmístěny po bazénu. S posledním dítětem, kterého podpluje, si vymění místo i roli. Je možnost, že více dětí bude podplouvat najednou;
- delfíní skoky – dítě napodobuje pohyb delfína odrazem ode dna bazénu s opakovaným vysazením a prohnutí trupu s ponořením a vynořením;
- lovení předmětů.

Uvedené typy her průběžně zařazujeme do jednotlivých lekcí plavecké výuky, výběr provádíme podle potřeby a s ohledem na konkrétní podmínky výuky. Hry můžeme vhodně kombinovat a tématicky rozvádět. Pokud mají hry určitá pravidla, je třeba dbát na jejich dodržování. Účast dětí ve hře je třeba hodnotit pochvalou, povzbuzením, eventuelně odměnou.

[1, 15, 16]

#### 6.2.5. Honičky

Honičky jsou často využívány k rozcvičení a zaktivizování dětí:

- na rybáře – rybář (dítě) stojí na jedné straně bazénu, rybičky (ostatní děti) jsou na protější straně. Na znamení rybář i rybičky vyrazí proti sobě. Koho rybář chytí v přeběhu z jedné strany na druhou, ten se stává jeho pomocníkem;
- na tahače - děti mezi sebou vyberou několik honičů. Každý honič za sebou táhne "náklad" - partnera, který splývá na břicho, má napjaté paže a nohama smí honiči pomáhat pouze kroučnými kopy. Jakmile honič někoho chytí, předá mu "náklad". "Náklad" se stane honičem, chycené dítě "nákladem";
- červení a bílí - hra se také může jmenovat „Liší a sudí“. Děti stojí proti sobě uprostřed bazénu a čekají na povel cvičitele – instruktora, který svým zvoláním určí honiče (červeného nebo bílého). Pronásledovaní se rychle obrátí a plavou co nejrychleji k břehu své strany bazénu (domeček). Koho honič chytí, ten se stává zajatcem a jde na stranu honiče - přemožitele. Po skončení hry se zjistí, která strana má více zajatých.

[20]

#### 6.2.6. Hry družstev

Hry jsou určeny pro dvě družstva se stejným počtem dětí s cílem zaměstnat všechny děti ve družstvu. Při dobrém promyšlení se zde uplatní i méně zdatní a tělesně slabší děti a tím i ony mohou dosáhnout úspěchu. Osvědčuje se záměrně vymýšlet co nejjednodušší pravidla her.

Zajímavé je:

- vodní pólo - kužely se na okraji bazénu vymezí branka a mezi kužely se posadí 5 dětí z jednoho družstva, jež tvoří branku.

Zbývající děti se pohybují v bazénu. Jejich úkolem je přihrávat míč svým spoluhráčům, sedícím v brance. Ovšem před těmito dětmi stojí ve vodě protivníci z druhého družstva, kteří se snaží míč odchyťovat. Pokud házející dítě hodí míč a jeho spoluhráč míč nechytí, bod získávají protihráči. Bod získávají protihráči i v tom případě, že hozený míč někteří z nich odchyťují. V opačném případě, pokud házející dítě míč hodí dobře a spoluhráč míč chytí, mění se děti hrající v poli, házející dítě jde tvořit branku a první dítě z branky jde do pole (bazénu).

[20]

#### 6.2.7. Hry s pomůckami

Hry s pomůckami můžeme zařadit do výuky v době, kdy už jsou děti schopny zvládnout pohyb ve vodě. Zvolíme přiměřenou hloubku bazénu a zjednodušíme pravidla her. Hry vyžadují organizační opatření. Nejvhodnějšími pomůckami k hrám jsou předměty, které patří přímo k vybavení bazénů nebo se dají snadno opatřit. Jsou to různé kroužky, desky, míčky, míče, ploutve, kužely, nafukovací rukávky, nafukovací matrace a další tradiční a netradiční pomůcky.

[20]

#### 6.2.8. Štafety

Štafetové závody patří k oblíbeným činnostem ve vodě, jelikož mezi sebou soutěží družstva. Přípravené a promyšlené štafety upoutají pozornost dětí, zajistí napětí a soutěživost mezi nimi. Maximální počet dětí v družstvu by měl být pět. Pokud jsou družstva méně početná, měla by se činnost provádět dvakrát. Pokud je v družstvu

méně členů než u druhého družstva, opakuje první dítě – člen štafety cvičení ještě jednou na závěr.

Je důležité, aby cvičitel - instruktor vždy srozumitelně vysvětlil pravidla disciplíny, která bude následovat. Děti upozorníme na možnost diskvalifikace (např. špatná výměna, předávka, otočka, konečné postavení apod.).

#### Druhy štafet:

- **obrátková štafeta** - družstva dětí se nacházejí v určitém postavení na stejné straně (okraji) bazénu. Každý ze závodníků se snaží dostat určeným způsobem co nejrychleji k místu obrátky a zpět k družstvu;
- **kyvadlová štafeta** - každé z družstev dětí se rozdělí na polovinu, na dvě stejně početná družstva. Tyto skupinky se postaví proti sobě na protilehlé strany bazénu. První dítě z každého družstva se smluveným způsobem dopraví na druhou stranu, kde předá štafetu druhému dítěti a samo se zařadí na konec řady. Druhé dítě z družstva doplave opět na protilehlou stranu bazénu, kde předá štafetu dalšímu v pořadí. Vítězí to družstvo dětí, které je jako první na protější straně;
- **stěhovací štafeta** - první z každého družstva překoná určenou vzdálenost stanoveným způsobem, provede obrátku a vrací se zpět pro druhého z družstva. Toho uchopí za ruku a oba postupují zpět na „obrátku“. Tam zůstane první stát, druhý se vrací zpět pro dalšího člena družstva. Vrací se zpět, druhý zůstává stát u obrátky s prvním a třetí opakuje totéž, co člen štafety před ním. Vítězí to družstvo, které má jako první všechny členy za „obrátkou“;
- **kruhová štafeta** - každé družstvo stojí na jednom rohu bazénu. Na znamení cvičitele - instruktora děti určitým způsobem zdolají jedno kolo ve vodě a přiřadí se opět ke svému družstvu;
- **štafeta s předáváním** - družstva se postaví ve vodě do zástupu. První dítě v družstvu podá druhému dítěti nějaký předmět (např. míček, kroužek, destičku). Poslední v zástupu uchopí předmět a jeho úkolem je dostat se určeným způsobem s předmětem zpět dopředu družstva

(podplavat roztažené nohy, slalomem kličkovat mezi spoluhráči atd.). Toto dítě zaujme místo prvního a posílá předmět opět dozadu. Vítězí to družstvo, v kterém se nejrychleji vystřídají všechny děti a zaujmou první původní postavení;

- **cestovní štafeta o zeď** - družstva stojí v zástupech čelem před zdi. Poslední přehazuje míč přes hráče ze svého družstva o zeď. První z družstva odražený míč ode zdi chytí a určeným způsobem se dostane na konec zástupu svého družstva, odkud hodí opět míč. Vyhrává to družstvo, které dříve zaujme výchozí postavení;
- **házečí štafeta** - družstva stojí v zástupech na kraji bazénu a hází do vody různými způsoby (přes hlavu, pod nohama, obouruč) jakkoliv daleko nějaký předmět (např. míček, puk, kroužek apod.). Házející pak přinese určeným způsobem předmět, který odhodil hráč z druhého družstva. Předá jej druhému hráči ze svého týmu, ten jej hodí opět do vody a štafeta pokračuje až do konce stejným způsobem;
- **házečí štafeta s partnerem** - dítě přihraje předmět ve vodě stojícímu partnerovi určeným způsobem (např. kopnutím, hozením, hlavičkou). Pokud partner chytí, může vylézt na břeh. Jestliže ho nechytí, musí si házející předmět sám vylovit a opět házet tentýž předmět svému spoluhráči stojícímu ve vodě tak dlouho, dokud ho nevysvobodí. Hra končí v tom okamžiku, kdy všechny děti z družstva se vyměnily v roli chytače i házejícího a stojí na okraji bazénu v zástupu; [20]
- **podplouvání** – jedno dítě se postaví do stoje rozkročného, druhé, které stojí za ním, odrazem ode dna podplouvá. V tom okamžiku se stojící dítě předkloní a uchopením v podpaží postaví dítě, které podplouvalo, před sebe. Podplouvání v družstvech lze provádět jako závod. Družstva stojí v zástupu ve stoji rozkročném. Poslední z dětí podplave celý zástup. První, který stojí v zástupu, ho uchopí v podpaží a postaví před sebe. Vítězí družstvo, které se první tímto způsobem dostane na určené místo.

[9]

Při výběru her dbáme na podmínky bazénu, některé vyžadují hloubku, jiné mělčinu. Hry kombinujeme a tématicky rozvádíme. Výběr her provádíme podle potřeby, s ohledem na cíl hodiny i na podmínky hodiny a zařazujeme je průběžně do jednotlivých lekcí. Při hrách je vhodná přítomnost cvičitele - instruktora v bazénu. Z výchovných důvodů je třeba dbát a dodržovat pravidla her. Hry volíme vždy podle věku a individuálních zvláštností dětí.

[14]

## **7. Organizace plaveckého výcviku (PV)**

### **7.1. Úloha prostředí při plaveckém výcviku**

Většina dětí má pozitivní vztah k vodě, ale vyskytují se v omezeném počtu i děti se strachem z vody. Strach ovlivňuje velmi negativně vědomí i chování dětí. Příčiny jsou různé především z nedostatku zkušeností s pobytem ve vodě. Negativní postoj k vodnímu prostředí může u dítěte vzniknout na základě vlastního nepříjemného prožitku či stresové situace, strach z vody může být též projevem tzv. podmíněné emoce, projevující se často u dětí, jejichž rodiče jsou sami nedokonalými plavci nebo dokonce neplavci.

Na základě různého stupně adaptace na vodní prostředí mívají děti určité pocity libé či nelibé, jejichž vnějším projevem je pak neschopnost vnímání a soustředění se na vlastní činnost nebo úplný útlum.

[14]

### **7.2. Podmínky činnosti (teplota, čistota, ...)**

Děti zpravidla mají zvýšenou vnímavost k vnějšímu prostředí, z těchto důvodů je nutné zachovávat při plaveckém výcviku určité podmínky (teplota vody, hloubka a čistota vody, přítomnost dalších lidí apod.).

*Materiální podmínky* jsou často limitujícím činitelem realizace základního plaveckého výcviku, zejména pak nároky na speciální bazény pro výuku neplavců či kojenecké plavání.

*Voda* v bazénu musí být hygienicky nezávadná, čirá, dno bazénu čisté a bezpečné. Hloubka vody v bazénu by měla být v rozmezí od 30 cm maximálně po pás neplavců, ale z výcvikových důvodů je vhodné, je-li na jedné straně bazénu hloubka pro následný nácvik skoků do vody a současně tato část bazénu poskytuje v pozdější etapě plaveckého výcviku možnost návyků dětí na plavání v hluboké vodě (je to jedna z psychologických situací, se kterými se neplavec musí umět vyrovnat).

*Teplota vody* výrazně ovlivňuje délku pobytu dětí ve vodě i schopnost koncentrace plavců i neplavců. Čím jsou děti mladší, tím má být voda při výuce teplejší. Pro děti mladšího školního věku je optimální teplota vody v rozmezí od 28 - 30 °C (u starších dětí 25 – 28 °C). Hraniční teplota vody k efektivnímu plaveckému výcviku je mezi 19 – 20 °C. V takovém případě je třeba výuku plavání odpovídajícím způsobem zkrátit. Před plaveckým výcvikem i v jeho průběhu je velmi vhodné kombinovat pozornost dětí s jinou činností (běh, poskoky, drobné hry, míčové hry).

Při plaveckém výcviku se často využívají *pomůcky* jako motivace či způsob nácviku některého z plaveckých způsobů. Nejčastějšími pomůckami jsou různé plavecké desky, obruče, nafukovací kola, míčky a míče, plovoucí hračky, ploutve apod..

[1, 14]

### 7.3. Plavecké pomůcky

Plavecké pomůcky jsou nezbytnou součástí plaveckého výcviku, jelikož nám pomáhají v procesu motorického učení dětí ve vodě a napomáhají nám k jejich soustředění. Pomocí nadlehčení se u dítěte zajistí stabilní poloha a vytvoří se tak podmínky k tomu, aby se snadněji dokázalo soustředit na výuku a na správné vedení pohybu. Při nácviku stabilní polohy nadlehčovacími pomůckami je nutné dát pozor, aby se nadlehčení nestalo pro dítě zvykem, ale bylo jím pouze chápáno jako dočasná pomoc od lehkého až po složitější.



Plavecké pomůcky můžeme dělit podle způsobu užití takto:

- k nadlehčení – pomůcky se využívají pro správné držení polohy a provedení opakovaných pohybů. Jako pomůcky k nadlehčení můžeme použít pásy, kolečka, nafukovací rukávky a kruhy, desky různých tvarů, velikostí a barev;
- k doplnění výuky - pomůcky nám napomáhají k rychlejšímu zvládnutí nacvičovaného pohybu a k odstraňování chyb dítěte, již plavce. Můžeme s výhodou použít různé míčky, kruhy, ploutve, předměty na lovení apod.;
- ke zpestření výuky – pomůcky slouží především pro zvýšení aktivity, ale i ke zpestření, odreagování a relaxaci dětí. Vhodné jsou například prolézačky, skluzavky, různé nafukovací míčky apod..

Má-li být nadlehčení účelné, nadlehčovací pomůcka nesmí překážet dítěti v pohybu, měla by být upevněná tak, aby udržovala správnou polohu dítěte, musí být přiměřená k velikosti dítěte a v neposlední řadě si na ni neplavec nesmí zvyknout.

V současné době se v plaveckých školách většinou používají různé variabilní pomůcky, ale jejich optimální využití závisí mnohdy i na fantazii cvičitele-instruktora či dítěte.

[14]

#### 7.4. Návuk podle věku dítěte

Plavání je jedna z mála tělesných činností, která ovlivňuje organismus pozitivně a zároveň je tento pohyb pro dětský věk přirozený. Je to dovednost, která se nedá jinou dovedností nahradit a lze ji uplatňovat od nejútlejšího věku až do pozdního stáří.

Čím dříve se dítě naučí plavat, tím lépe pro ně (vodní prostředí je jeho radostí i živlem zároveň). Při správném postupu získává brzy nejen jistotu pohybu ve vodě, ale i technickou dokonalost. Plavecký výcvik přispívá k upevňování zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti a výkonnosti dítěte.

Jakmile je dítě adaptované na vodní prostředí a schopné reagovat na vnější pokyny, je třeba začít s nácvičkou plaveckého pohybu. Pohyby ve vodě by měly být nenásilné, vláčné a uvolněné. Není-li pasivní adaptace na vodní prostředí vhodným způsobem udržována, postupně se ztrácí a pobyt ve vodě začne dělat jedinci potíže, nácvička pohybu se stává obtížnější, snižuje se schopnost reprodukce, pohyby jsou strnulé a často křečovitě.

Děti předškolního věku se dokáží pohybovat ve vodě i pod hladinou přirozeným a spontánním způsobem a zároveň nemají strach z hloubky. To je velmi důležité pro nácvičku ve všech věkových kategoriích, jelikož naučit se dobře plavat a získat jistotu při pohybu ve vodě je možné pouze v hloubce.

Vždy musíme mít na zřeteli, že jakmile se dítě dostane do stresové situace, kterou následně nezvládne, může být úspěch výcviku ohrožen. Děti se pak mohou vodě vyhýbat, vzniká u nich strach z vody, který za určitých podmínek může přerůst až v hydrofóbiu. Dítě zpravidla odmítá do vody vůbec vstoupit a výcvik vyžaduje zcela individuální přístup a často i spolupráci dětského lékaře.

[8, 11]

## **8. Zásady pro plavecký výcvik (PV)**

### **8.1. Bezpečnostní zásady pro PV**

Předpokladem bezpečného průběhu základního plaveckého výcviku je především cílevědomý a zodpovědný přístup cvičitele-instruktora, který zajišťuje bezpečnost dětí od okamžiku jejich příchodu k bazénu až po odchod z bazénu.

Důslednou organizací, metodikou a pedagogickým přístupem předchází cvičitel-instruktor možným nehodám. Především musí mít neustálý přehled o svěřených dětech. Je proto nutné seznámit děti-neplavce v úvodu zahájení plaveckého výcviku s bezpečnostními požadavky, např. *odložení řetízku, náušnic apod.* Před zahájením samotného plaveckého výcviku *nesmí* děti *samostatně vstupovat do vody, běhat*

*po mokrých a kluzkých dlaždičkách, strkat do sebe, házet se do vody, bez vědomí cvičitele-instruktora se vzdalovat apod..*

Nácvik skoků do vody je třeba provádět v patřičné hloubce. Jedná-li se o skákání současně, musí být prováděno jen tehdy, pokud mají děti mezi sebou dostatek prostoru. Skoky do vody jednotlivě jsou prováděny na povel cvičitele-instruktora, a to v případě, kdy se předchozí dítě vynoří a opustí prostor, do kterého se skáče.

Při prvních nejistých pokusech začátečníků o uplavání delší vzdálenosti, platí zásada, že začínající děti vždy plavou směrem z hloubky na mělčinu.

[1, 14]

## 8.2. Hygienické zásady pro plavecký výcvik (PV)

Součástí základního plaveckého výcviku dětí je vytvářet u nich návyky kulturně společenského chování ve veřejných plaveckých zařízeních. Základem tohoto programu je i péče o dodržování *hygienických* požadavků, které jsou nezbytnou podmínkou především pro zachování čistoty prostředí a bezpečnosti plaveckého výcviku.

Je proto nutné seznámit děti-neplavce v úvodu zahájení plaveckého výcviku s hygienickými požadavky (např. vstup do šatnových prostor bez obuvi, před vstupem do bazénu použití WC, umytí se mýdlem v teplé sprše bez plavek a následné osprchování studenou vodou), které musí v následujících hodinách důsledně vyžadovat a kontrolovat. Rovněž osprchování studenou vodou před vstupem do bazénu je důležitou součástí otužovacího režimu a je nutné, aby děti nechodily do vody příliš rozehřáté. Po ukončení plaveckého výcviku má být samozřejmostí, aby se děti krátce osprchovaly studenou či vlažnou vodou, která smyje zbytky chemicky ošetřené vody z bazénu. Pro děti není však vhodné setrvávat delší dobu v horké sprše, neboť přechod z horkého prostředí do chladnějšího v šatnách může být jednou z příčin jejich nachlazení. Pokud se plavecký výcvik koná v zimním období, je třeba, aby si děti řádně osušily tělo a vlasy, pro prevenci případnému nachlazení či nemoci horních cest dýchacích.

[1, 14]

## Empirická část

### 9. Cíle

Hlavním cílem této diplomové práce bylo zjistit a ověřit význam (důležitost) plaveckého výcviku pohledu dětí, učitelů, cvičitelů-instruktorů PŠ a rodičů.

#### 9.1. Dílčí cíle

- Zjištění vhodnosti počátečního plaveckého výcviku z hlediska psychomotorického vývoje jedince.
- Možné způsoby využití plavání ke korekci některých handicapů.
- Zjištění vhodnosti využívání herních aktivit ve vodě jako stimulátorů.
- Formování názorů a očekávání rodičů ve prospěch zdárného vývoje dítěte.

#### 9.2. Hypotézy

- ❖ Domnívám se, že 85 % dotazovaných dětí vnímá plavání pozitivně;
- ❖ Na základě zkušeností z minulých let předpokládám, že se plaveckého výcviku zúčastní 95 % dotazovaných dětí, zbylých 5 % dětí se nezúčastní ze zdravotních či jiných důvodů;
- ❖ Při plavecké výuce se v současné době využívá více didaktických her než v předešlých letech;
- ❖ Plavání se dostává do popředí i jako mimoškolní činnost – kroužek;
- ❖ Zájem o plaveckou výuku se za posledních 10 let nijak výrazně nezměnil.

#### 9.3. Metodika

Pro moji diplomovou práci jsem použila kvantitativní dotazníkové šetření, ve kterém bylo použito pět typů dotazníků. Ve všech dotaznících jsem použila,

jak uzavřené, tak i otevřené či polozavřené otázky. Uzavřené otázky mají podobu dichotických či vícehodnotových otázek.

Dotazník č. 1 “Pro žáky 1. stupně ZŠ – navštěvující plavecký výcvik“ je tvořen 9 otázkami a podle typu otázek je členěn do tří částí:

- Identifikační otázky jsou – č. 1, 2, 3, 5
- Nominální otázky jsou – č. 4, 6
- Měřítkové otázky jsou – Konstatování skutečnosti - č. 7, 8, 9 (7. a 9. otázka má dokreslující nominativní podotázku).

Dotazník č. 2 “Pro žáky 1. stupně ZŠ – kteří již absolvovali plavecký výcvik“ je též tvořen 9 otázkami a podle typu otázek je členěn do tří částí:

- Identifikační otázky jsou – č. 1, 2, 3, 5
- Nominální otázky jsou – č. 4, 6
- Měřítkové otázky jsou – Konstatování skutečnosti č. 7, 8, 9 (7. a 9. otázka má dokreslující nominativní podotázku).

V dotazníku č. 3 “Pro rodiče“ bylo použito 8 otázek a podle typu otázek je členěn do tří částí:

- Identifikační otázka je – č. 3
- Nominální otázka je – č. 5
- Měřítkové otázky jsou – Konstatování skutečnosti – č. 1, 2, 4, 6, 7, 8, přičemž otázky č. 2, 4 a 8 mají dokreslující nominativní podotázky.

Dotazník č.4 “Pro učitele základní školy“ je tvořen 7 otázkami a podle typu otázek je členěn do tří částí:

- Identifikační otázkou je – č. 4
- Nominální otázky jsou – č. 1, 7
- Měřítkové otázky jsou – Konstatování skutečnosti – č. 2, 3, 5, 6 (kdy otázky č. 3, 5 a 6 mají dokreslující nominativní podotázky).

Dotazník č. 5 “Pro cvičitele-instruktora“ je též tvořen 7 otázkami jako předchozí dotazník a podle typu otázek je členěn do tří částí:

- Identifikační otázkou je – č. 3
- Nominální otázky jsou – č. 1, 5, 7
- Měřítkové otázky jsou – Konstatování skutečnosti – č. 2, 4 a 6 (přičemž otázky č. 4 a 6 mají dokreslující nominativní podotázky).

#### 9.4. Charakteristika zkoumaného souboru

Pro vlastní výzkum jsem si nejprve vybrala cílovou skupinu, určila jsem si techniku výběru vzorku, a to včetně postupu a velikosti vzorku. Též jsem si stanovila základní soubor.

Pro získání potřebných dat do mého dotazníkového šetření, jsem oslovila Fakultní základní školu (FZŠ) s rozšířenou hudební výchovou Umělecká 8, na Praze 7 a tři plavecké školy (Vinohrady, v Radlické ul. a Na Ohradě), které jsou členy sdružení Asociace plaveckých škol.

#### 9.5. Technika výběru

Pro vymezení zkoumaného vzorku jsem oslovila ředitele FZŠ Umělecká, kterou jsem si vybrala na základě již uskutečněné vzájemné spolupráce, která probíhala realizací různých projektů v době studia na Pedf UK, ale i mimoškolně. Nejen ředitel školy, ale i celý pedagogický sbor mi vždy vyšli vstříc v podobě potřebného počtu respondentů (dětí, učitelů i rodičů), pomůcek, volného času, pedagogické odbornosti či cenných připomínek apod..

Rovněž jsem oslovila některé vedoucí pracovníky výše uvedených plaveckých škol.

K určení vhodných respondentů jsem použila metodu účelového výběru. Pro dotazníkové šetření bylo nutné získat žáky 3. a 4. tříd, současně i jejich rodiče, pedagogický sbor a učitele plaveckých škol. Z mé strany byl důraz především kladen

na žáky 3. tříd, které plavecký výcvik čekal nebo ho v době shromažďování podkladů pro diplomovou práci absolvovali.

Dotazníky, které jsem za účelem získání potřebných informací sestavila, byly realizovány v písemné formě. Snažila jsem se v nich o srozumitelné, stručné otázky, aby návratnost těchto dotazníků a odpovědi v nich přinesly co nejvíce informací z hlediska reliabilního (spolehlivosti) a i validního (věrohodnosti). Problematika vyjádřená v dotaznících byla pro všechny respondenty aktuální a vycházející z osnov tělesné výchovy (v RVP část: Člověk a jeho zdraví).

V dotazníkovém šetření „Pro žáky 1. stupně ZŠ navštěvující plavecký výcvik“ jsem oslovila 40 dětí ze 3. ročníků a „Pro žáky 1. stupně ZŠ, kteří již absolvovali plavecký výcvik“ jsem oslovila rovněž 40 dětí, ale ze 4. ročníku. Cílem tohoto šetření bylo zjistit, zdali děti mají nějakou plaveckou zkušenost, kdy se poprvé s plaváním setkaly a zdali jim plavecký výcvik byl nějakým způsobem prospěšný.

V dotazníkovém šetření „Pro rodiče“ jsem oslovila vzorek celkem 80 rodičů, jejichž děti, žáci 3. a 4. ročníku odpovídaly na výše uvedené dotazníkové šetření. Cílem tohoto šetření bylo zjistit, jaké je povědomí plavání a plaveckého výcviku ze strany rodičů, zdali výcvik považují za důležitý a potřebný pro jeho další zachování v osnovách TV.

V dotazníkovém šetření „Pro učitele základní školy“ jsem oslovila celkem 12 učitelů-pedagogů 1. stupně. I zde bylo cílem zjistit, jaké je povědomí plavání a plaveckého výcviku ze strany učitelů základní školy, zdali výcvik považují za důležitý a potřebný pro zachování v osnovách TV, a co by případně doporučili rodičům.

V dotazníkovém šetření „Pro cvičitele-instruktora“ jsem oslovila ke spolupráci tři plavecké školy (na Vinohradech, v Radlické ul. a Na Ohradě), což představuje vzorek celkem 12 cvičitelů-instruktorů. Cílem dotazníkového šetření u této skupiny bylo zjistit jednak vliv používání didaktických her, dále zda se zájem o plavecký výcvik nějak mění či jaká jsou doporučení pro rodiče v této oblasti ke zdárnému vývoji jejich dětí.

## 9.6. Metodika vyhodnocení

Metody, použité k vyhodnocení odpovědí pro dotazníkové šetření „Pro žáky 1. stupně ZŠ navštěvující plavecký výcvik“ a „Pro žáky 1. stupně ZŠ, kteří již absolvovali plavecký výcvik“, byly tvořeny dvěma částmi. První část byla tvořena identifikačními otázkami, které určovaly věk a pohlaví respondenta.

Druhá část dotazníkového šetření byla tvořena samostatnými 9 otázkami a to převážně uzavřenými. Otázky 1., 2., 3., a 5. se dále specifikují na vícehodnotové, neboť umožňují výběr jedné nebo více správných odpovědí. Otázky 7., 8., a 9. jsou otázky s dichotickou odpovědí, a to vždy ANO nebo NE, ale otázky 7. a 9. mají doplňující otevřenou podotázku. Otázky 4. a 6. jsou tvořeny formou s otevřenou odpovědí, aby se respondenti sami mohli plně vyjádřit k dané problematice.

Metody použité k vyhodnocení odpovědí pro dotazníkové šetření „Pro rodiče“ byly členěny též na dvě části. První část byla tvořena identifikačními otázkami.

Druhá část dotazníkového šetření byla tvořena samostatnými 8 otázkami, kdy pouze otázka 5. byla otázkou otevřenou a otázka 3. vícehodnotovou. Otázky 1., 2., 4., 6., 7., 8. a 9. byly tvořeny jako dichotické (u 2. a 4. otázky jsou doplňující podotázky s otevřenou odpovědí).

Metody použité k vyhodnocení odpovědí pro dotazníkové šetření „Pro učitele základní školy“ byly členěny rovněž na dvě části. První část byla tvořena identifikačními otázkami a druhá část dotazníkového šetření byla tvořena samostatnými 7 otázkami, z nichž otázky 2., 3., 5. a 6. byly uzavřené dichotické otázky. Otázky 3., 5. a 6. mají doplňující podotázku s otevřenou odpovědí. Otázka 4. se specifikuje na vícehodnotovou a otázky 1., 5. a 7. jsou voleny jako otázky otevřené pro vlastní vyjádření respondenta k problematice.

U posledního dotazníkového šetření „Pro cvičitele-instruktora“ bylo též členění na dvě části, kdy první část byla tvořena identifikačními otázkami a druhá část šetření byla tvořena samostatnými 7 otázkami. Otázky 1., 5. a 7. byly voleny jako otázky s otevřenou odpovědí pro vlastní vyjádření respondenta k problematice. Do uzavřených dichotických otázek řadíme otázky 2., 4. a 6., přičemž 6. otázka má doplňující otevřenou podotázku. Jako vícehodnotovou otázkou zde byla vyhodnocena otázka 3.



## 10. Vyhodnocení dotazníků

### Dotazník 1. Pro žáky 1. stupně ZŠ (pro děti navštěvující plavecký výcvik)

Oslovila jsem 40 žáků ze 3. tříd.

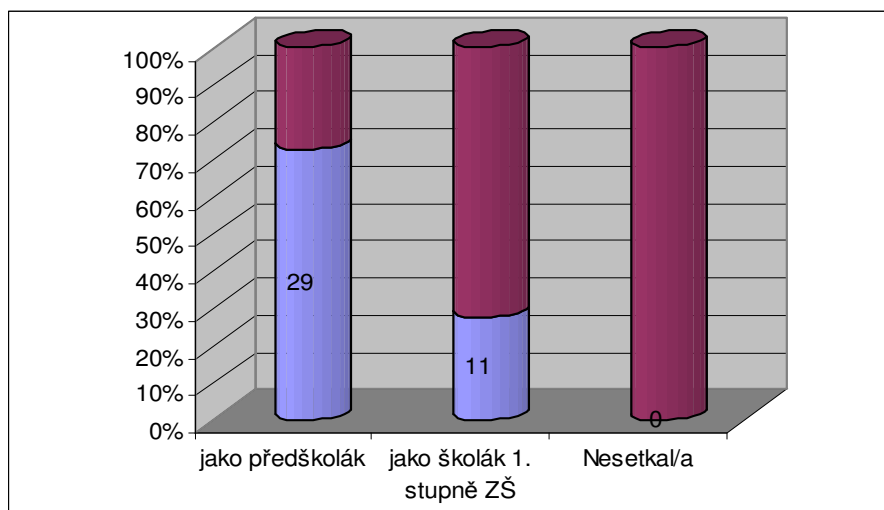
Počet respondentů: 23 dívek a 17 chlapců.

Návratnost dotazníku č. 1 je 100 %, (N=40).

Otázka č. 1 Kdy jsi se poprvé setkal/a s plaváním?

Graf č. 1 Doba prvního setkání s plaváním

N = 40

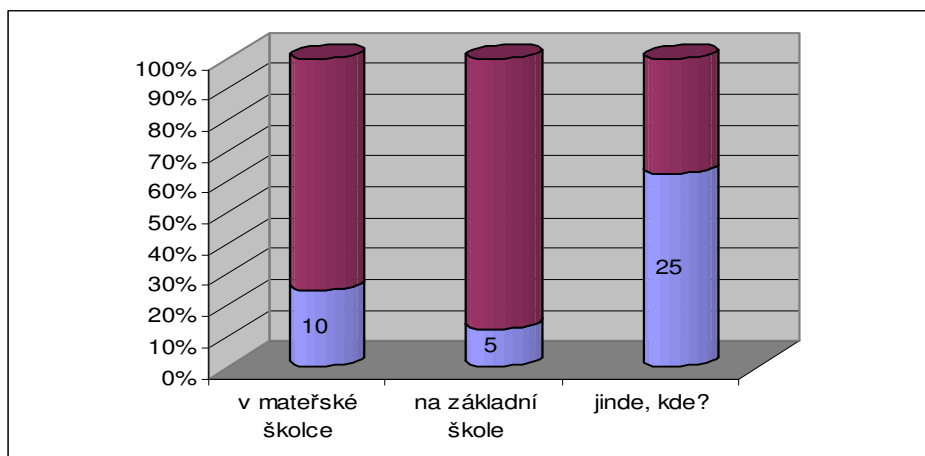


Z celkového počtu 40 dětí, se poprvé setkalo s plaváním: jako předškolák 29 dětí (72 %) a zbývajících 11 dětí (28 %) jako školák 1. stupně ZŠ.

Otázka č. 2 Kde jsi se poprvé setkal/a s plaváním?

Graf č. 2 Místo prvního setkání s plaváním

N = 40

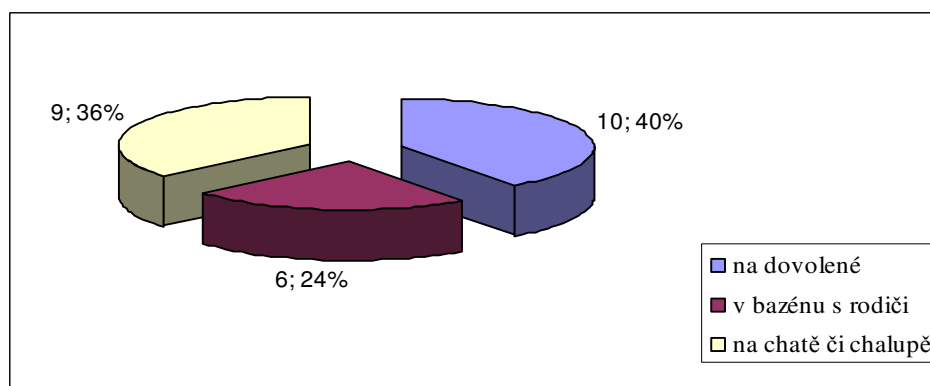


Z celkového počtu 40 dětí se poprvé setkalo s plaváním: 10 dětí (25 %) v mateřské školce, 5 dětí (13 %) na základní škole a zbylých 25 dětí (63 %) v jiném prostředí.

Kde, jinde?

Graf č. 3

N = 25

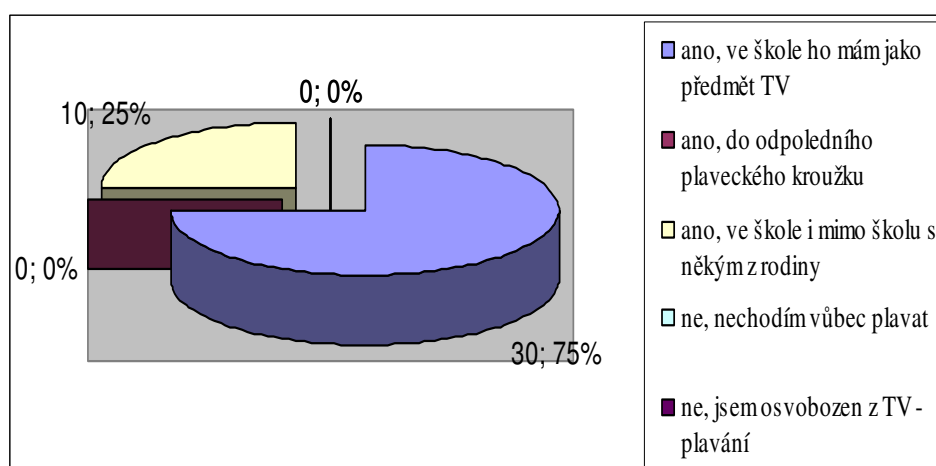


Ze zbylých 25 dětí (jiné prostředí) se poprvé setkalo s plaváním např. na dovolené 10 dětí (40 %), 9 dětí (36 %) v bazénu s rodiči nebo 6 dětí (24 %) na chalupě či chatě.

Otázka č. 3 Chodíš na plavecký výcvik?

Graf č. 4 Návštěvnost plaveckého výcviku

N = 40

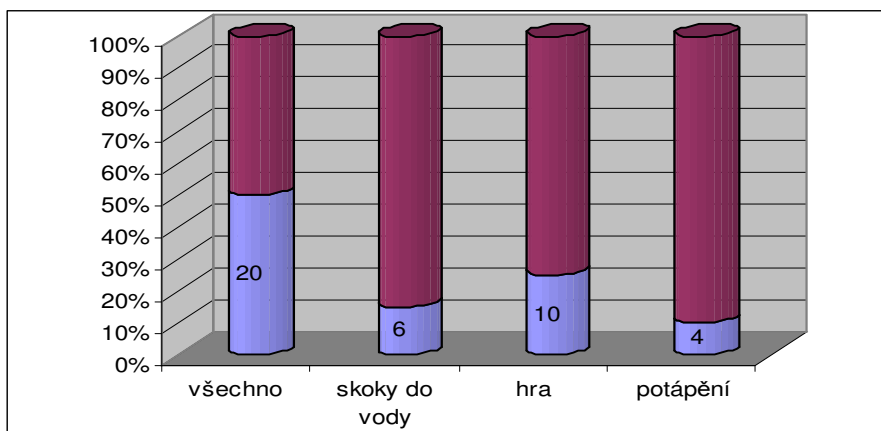


Z celkového počtu 40 dotázaných dětí navštěvuje plavecký výcvik: 30 dětí (75 %) jako součást vyučování tělesné výchovy a 10 dětí (25 %) plavecký výcvik navštěvuje nejen v době vyučování, ale i mimoškolně s někým z rodiny.

Otázka č. 4 Co se ti líbí a co se ti nelíbí na plavání?

Graf č. 5 Líbí se mi

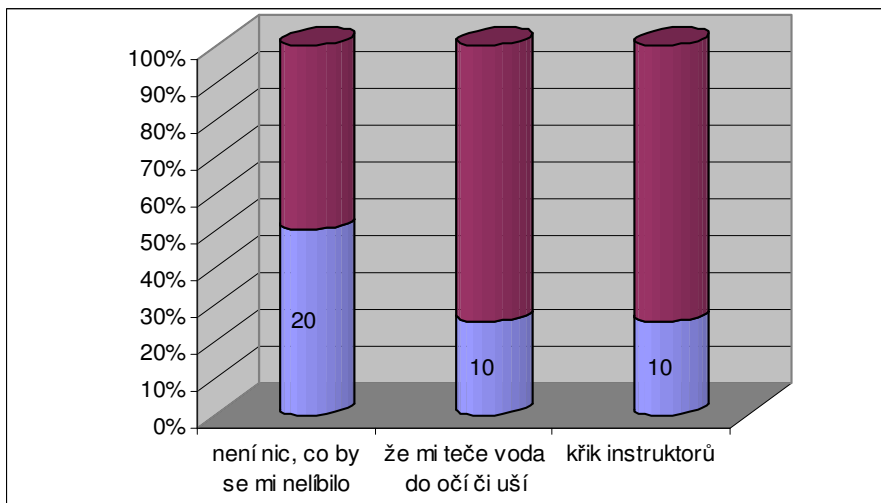
N = 40



Na plavání se z celkového počtu 40 dětí líbí: vše se líbí 20 dětem (50 %), 10 dětem (25 %) se líbí hra, 6 dětem (15 %) se líbí skoky do vody a 4 dětem (10 %) se líbí potápění.

Graf č. 6 Nelíbí se mi

N = 40

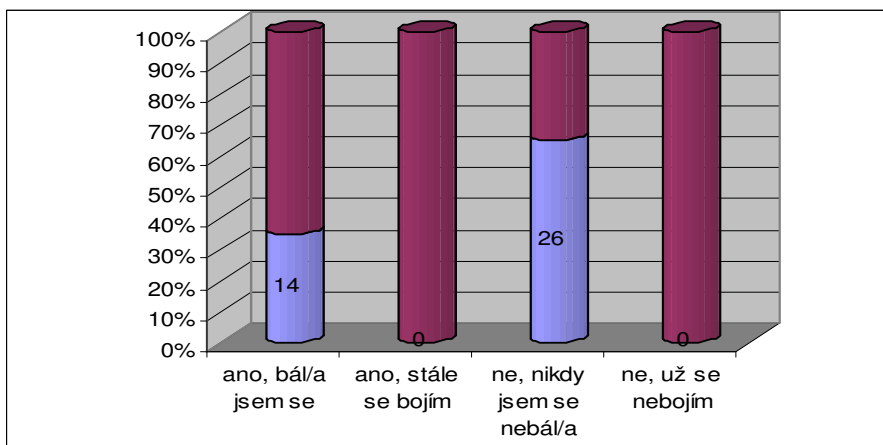


Na plavání se z celkového počtu 40 dětí nelíbí: 10 dětem (25 %) se nelíbí křik instruktorů, 10 dětem (25 %) se nelíbí, že jim teče voda do očí či uší a 20 dětem (50 %) nepřišlo nic, co by se jim nelíbilo.

Otázka č. 5 Bál/a jsi se někdy plavání nebo se stále bojíš?

Graf č. 7 Bojácnost z plavání

N = 40

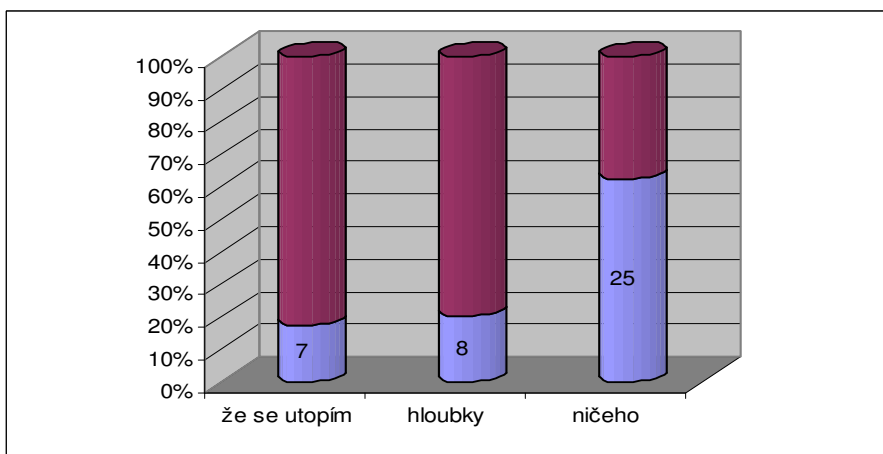


Z celkového počtu 40 dětí se bálo nebo stále bojí plavání: 14 dětí (35 %) se bálo plavání, 26 dětí (65 %) se nikdy plavání nebálo a žádné z dětí se plavání již nebojí.

Otázka č. 6 Čeho jsi se bál/a nebo stále bojíš v hodinách plavání?

Graf č. 8 Bylo něco, čeho jsi se bál/a.

N = 40

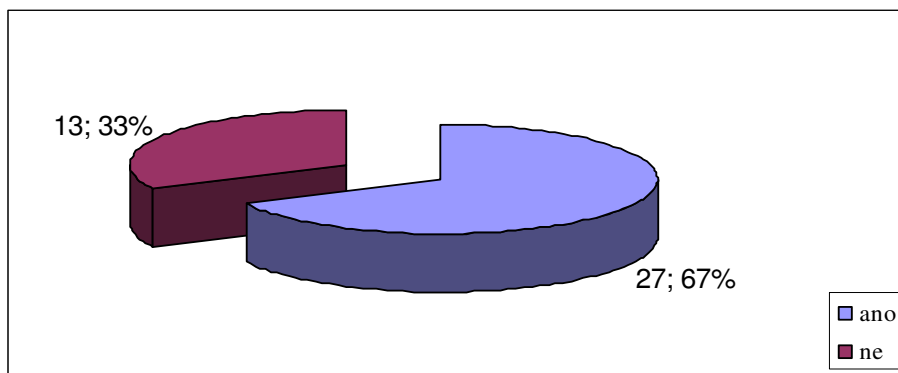


Z celkového počtu 40 dětí se bálo nebo se stále bojí: 7 dětí (18 %) se bálo, že se utopí, 8 dětí (20 %) se bálo hloubky a 25 dětí (62 %) se nebálo ničeho.

Otázka č. 7 Máte v hodinách plavání nějaké hry?

Graf č. 9 Hry v hodinách PV

N = 40

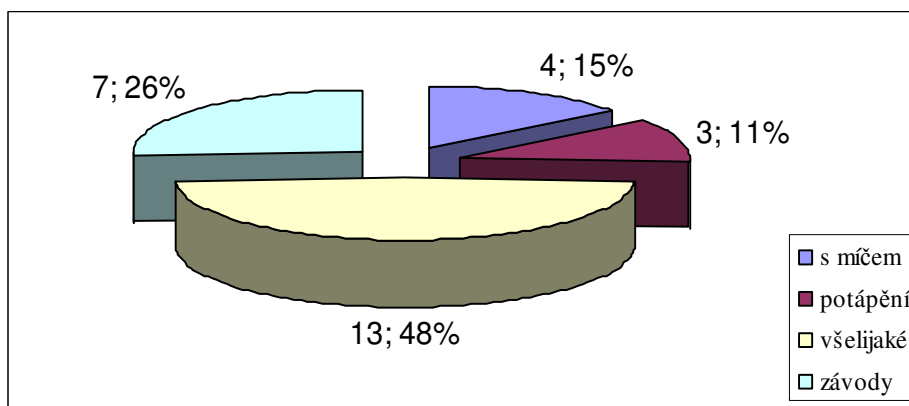


Z celkového počtu 40 dětí má: 27 dětí (67 %) hry v hodinách plaveckého výcviku a 13 dětí (33 %) si toto nemyslí.

Pokud ano, jaké?

Graf č. 10 Druhy hraných her

N = 27

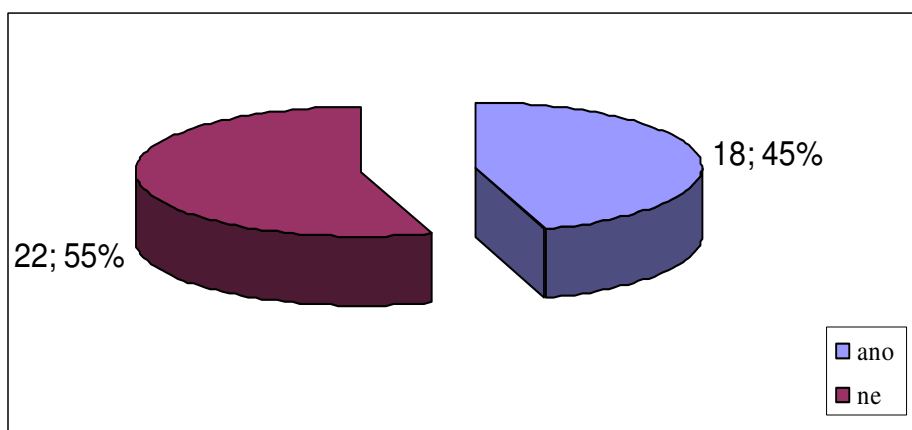


Z 27 dětí, které mají v hodinách plaveckého výcviku hry: 13 dětí (48 %) uvádí, že hrály všelijaké hry, 7 dětí (26 %) uvádí mezi hru závodění, 4 děti (15 %) hrálo míčové hry a 3 děti (11 %) uvádí mezi hru potápění.

Otázka č. 8 Chtěl/a bys více plavání v hodinách TV?

Graf č. 11 Větší množství hodin plavání

N = 40

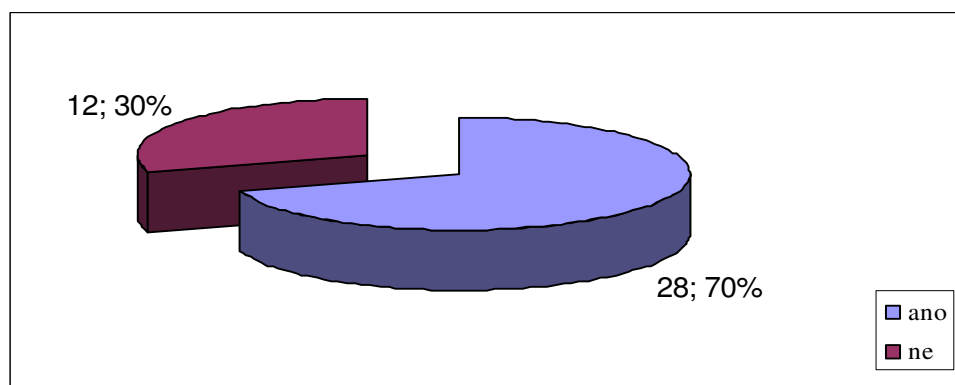


Z celkového počtu 40 dotazovaných dětí by: 18 dětí (45 %) chtělo mít více plavání v hodinách tělesné výchovy a 22 dětí (55 %) nemělo zájem o další hodiny plavání (převážně pro netaktní přístup instruktorů-cvičitelů nebo z důvodu, že dítě plavecký výcvik nezaujal).

Otázka č. 9 Doporučil/a bys plavecký výcvik svým kamarádům?

Graf č. 12 Doporučení kamarádům

N = 40

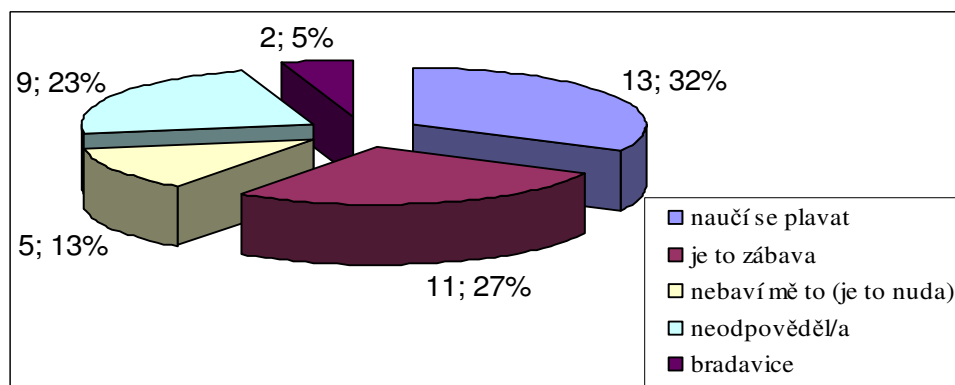


Z celkového počtu 40 dětí by: 28 dětí (70 %) doporučilo plavecký výcvik svým kamarádům a 12 dětí (30 %) by jej nedoporučilo (bez vyjádření proč nedoporučuje).

Proč?

Graf č. 13

N = 40



Názor celkem 40 dětí na plavecký výcvik: 13 dětí (32 %) si myslí, že je plavecký výcvik důležitý, jelikož se kamarádi na něm naučí plavat, 11 dětí (27 %) nazývá plavecký výcvik zábavou, 9 dětí (23 %) neodpovědělo, 5 dětí (13 %) plavecký výcvik nezaujal a 2 děti (5 %) by výcvik nedoporučily pro možnost nakažení bradavicemi.



## Dotazník 2. Pro žáky 1. stupně ZŠ (pro děti, které již absolvovaly plavecký výcvik)

Oslovila jsem 40 žáků ze 4. tříd.

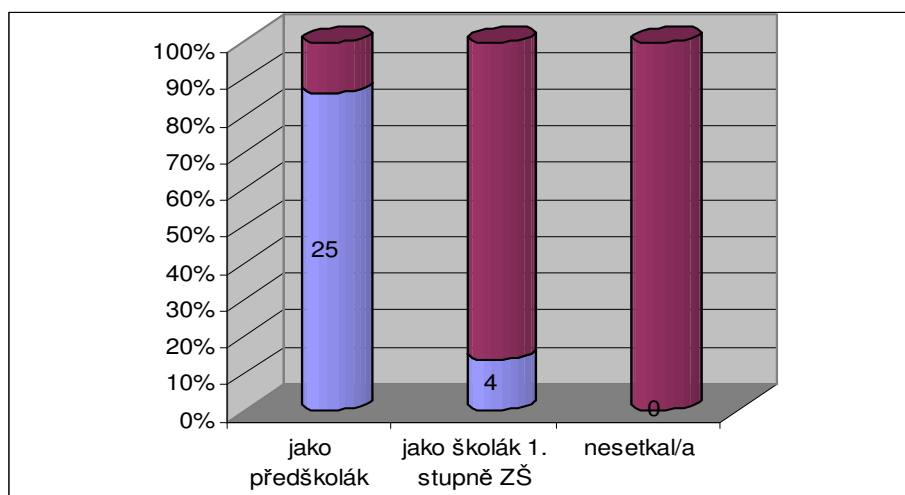
Počet respondentů: 16 dívek a 13 chlapců.

Návratnost dotazníku č. 2 je 72 %, (N=29).

Otázka č. 1 Kdy jsi se poprvé setkal/a s plaváním?

Graf č. 1 Doba prvního setkání s plaváním

N = 29

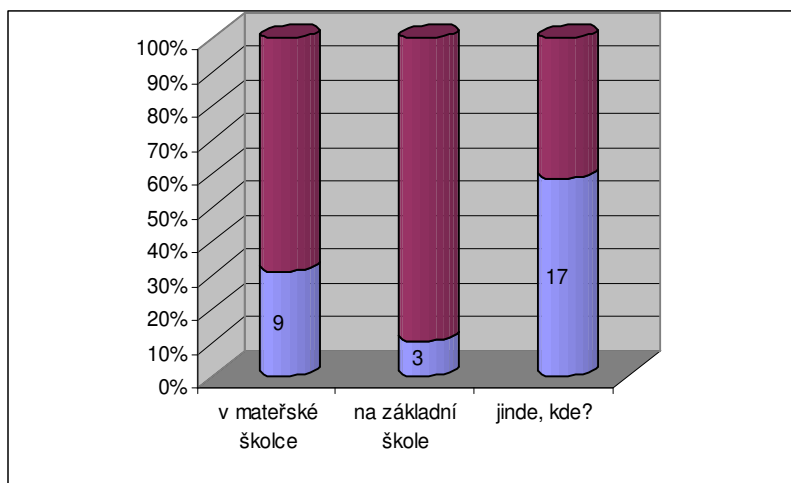


Z celkového počtu 29 dětí, se poprvé setkalo s plaváním: jako předškolák 25 dětí (76 %) a zbývající 4 děti (14 %) jako školák 1. stupně ZŠ.

Otázka č. 2 Kde jsi se poprvé setkal/a s plaváním?

Graf č. 2 Místo prvního setkání s plaváním.

N = 29

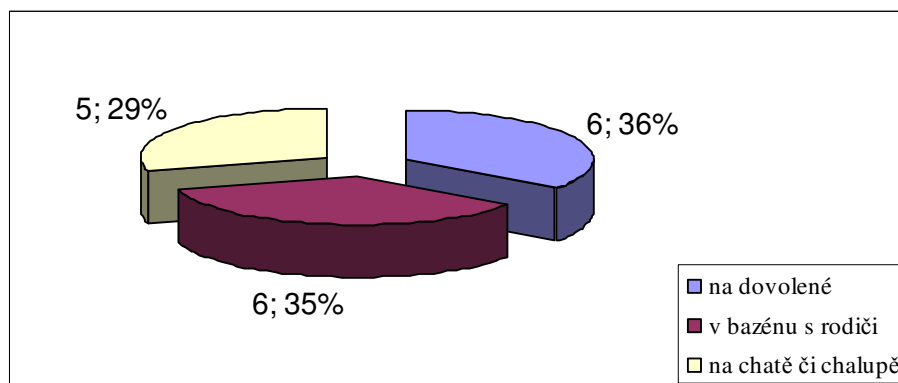


Z celkového počtu 29 dětí se poprvé setkalo s plaváním: 9 dětí (31 %) v mateřské školce, 3 dětí (10 %) na základní škole a zbylých 17 dětí (59 %) v jiném prostředí.

Kde jinde?

Graf č. 3

N = 17

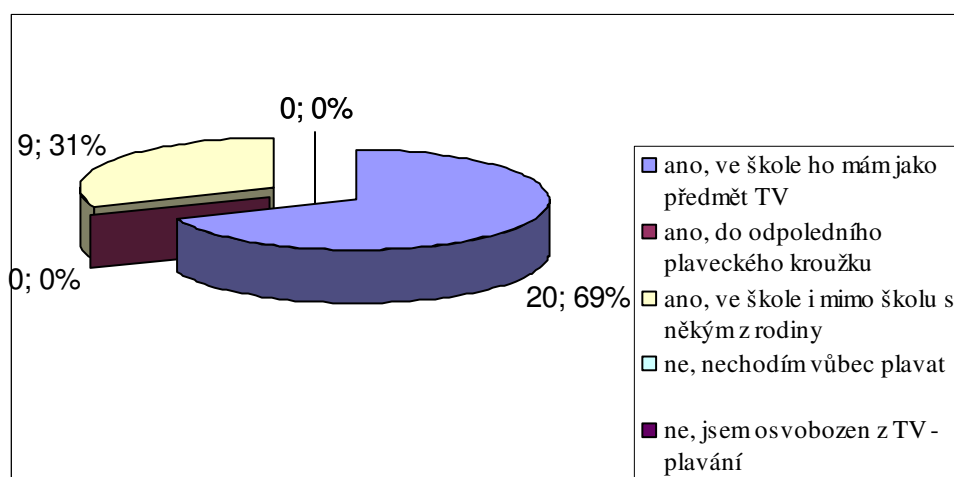


Ze zbylých 17 dětí se poprvé setkalo s plaváním např. na dovolené 6 dětí (36 %), 6 dětí (36 %) v bazénu s rodiči a 5 dětí (29 %) na chalupě či chatě.

Otázka č. 3 Chodil/a jsi na plavecký výcvik?

Graf č. 4 Návštěvnost plaveckého výcviku

N = 29

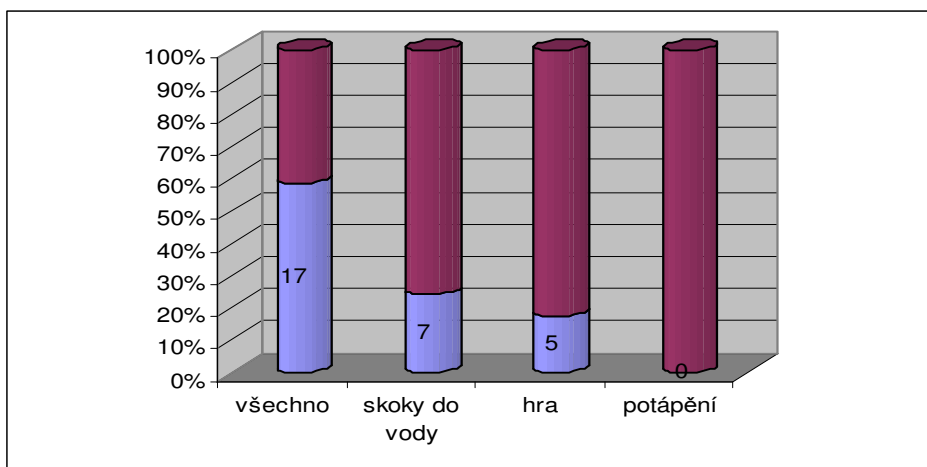


Z celkového počtu 29 dotázaných dětí navštívilo plavecký výcvik: 20 dětí (69 %) jako součást vyučování tělesné výchovy a 9 dětí (31 %) jej navštívilo nejen v době vyučování, ale i mimoškolně s někým z rodiny. Žádné z dětí nenavštěvovalo plavecký výcvik jen jako odpolední kroužek nebo bylo z plavání osvobozeno.

Otázka č. 4 Co se ti líbilo a co se ti nelíbilo na plavání?

Graf č. 5 Líbilo se mi

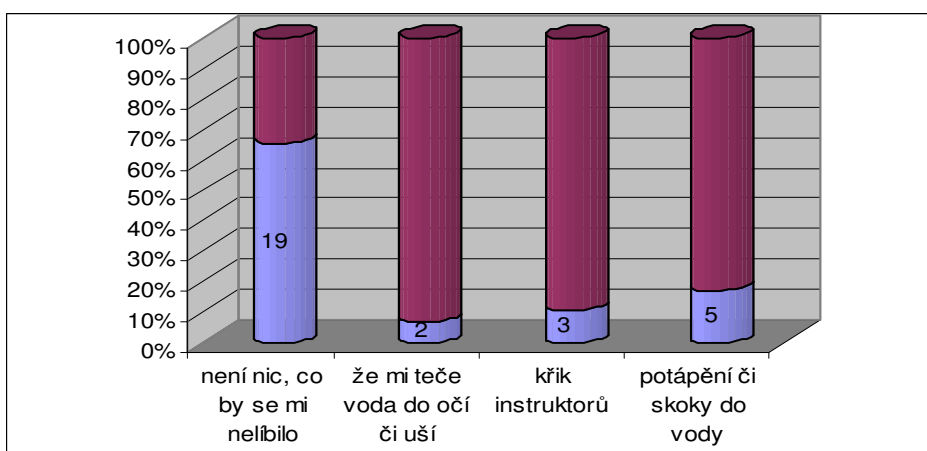
N = 29



Plavání se líbilo z celkového počtu 29 dětí: vše se líbilo 17 dětem (59 %), 5 dětem (17 %) se líbila hra, 7 dětem (24 %) se líbily skoky do vody a žádné z dětí neprojevilo oblíbenost potápění.

Graf č. 6 Nelíbilo se mi

N = 29

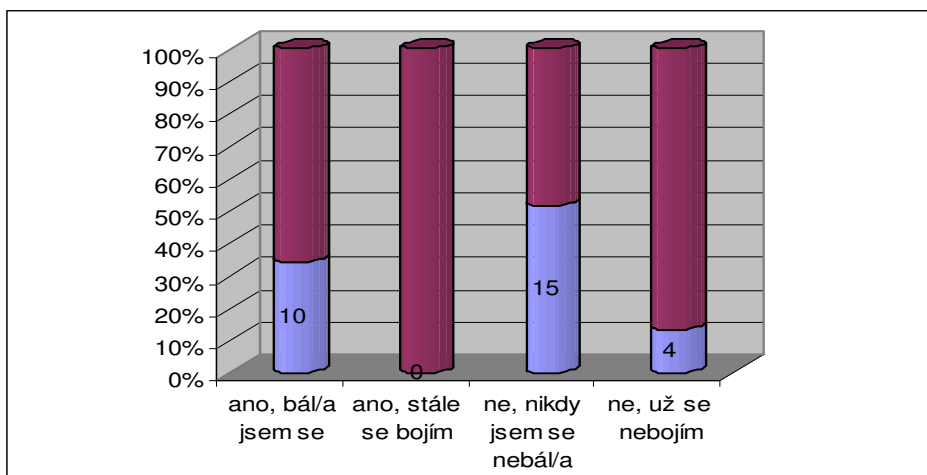


Na plavání se nelíbilo z celkového počtu 29 dětí: 3 dětem (10 %) se nelíbí křik cvičitelů-instruktorů, 2 dětem (7 %) se nelíbí, že jim teče voda do očí či uší, 19 dětem (66 %) nepřišlo nic, co by se jim nelíbilo a 5 dětem (17 %) se nelíbilo potápění či skoky do vody.

Otázka č. 5 Bál/a jsi se někdy plavání nebo se stále bojíš?

Graf č. 7 Bojácnost z plavání

N = 29

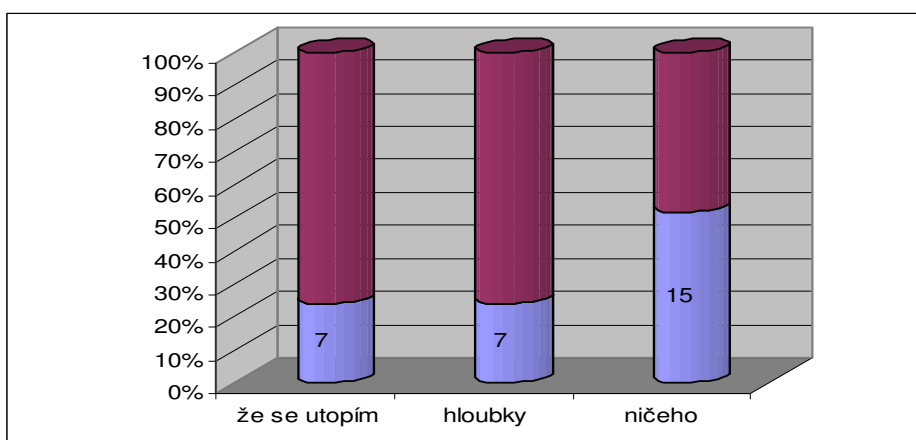


Z celkového počtu 29 dětí se: 10 dětí (34 %) bálo plavání, 15 dětí (52 %) se nikdy plavání nebálo, 4 děti (14 %) už se nebojí a žádné z dětí se plavání již nebojí.

Otázka č. 6 Čeho jsi se bál/a v hodinách plavání?

Graf č. 8 Bylo něco, čeho jsi se bál/a

N = 29

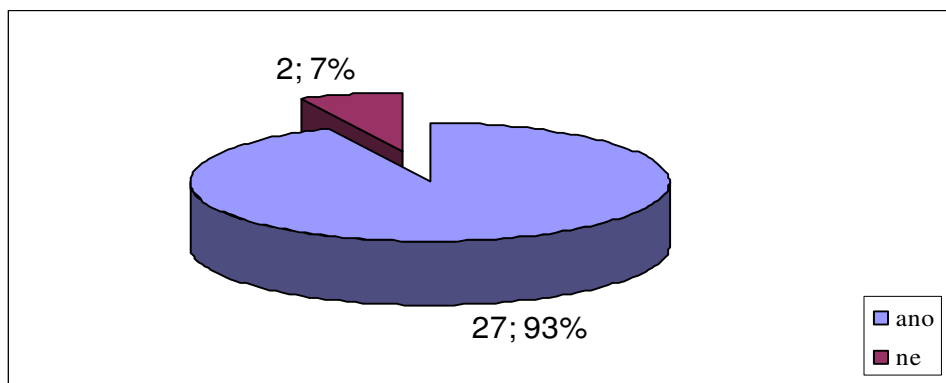


Z celkového počtu 29 dětí se bálo: 7 dětí (18 %), že se utopí, 7 dětí (18 %) se bálo hloubky a 15 dětí (52 %) se nebálo ničeho.

Otázka č. 7 Měli jste v hodinách plavání nějaké hry?

Graf č. 9 Hry v hodinách PV

N = 29

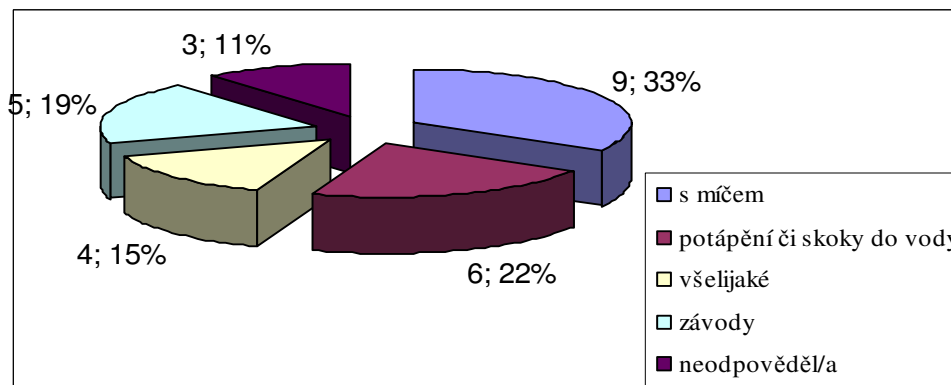


Z celkového počtu 29 dětí uvedlo: 27 dětí (93 %) mělo hry v hodinách plaveckého výcviku a 2 dětí (7 %) si toto nemyslí.

Druhy hraných her

Graf č. 10

N = 27

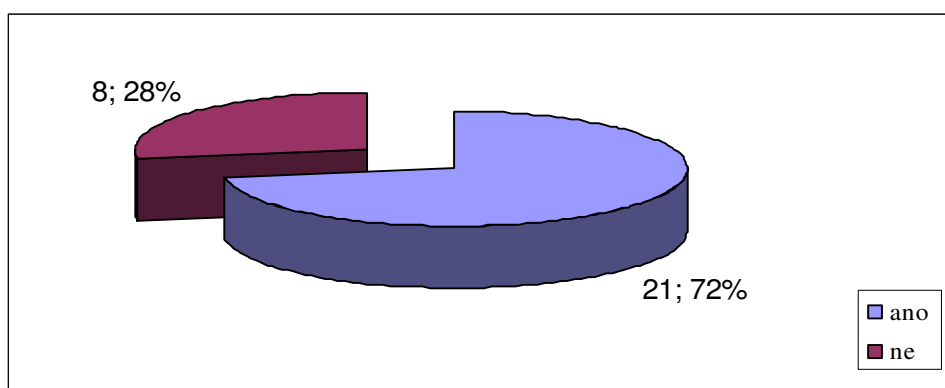


Z 27 dětí, které měly v hodinách plaveckého výcviku hry: 4 děti (15 %) hrály všelijaké hry, 5 dětí (17 %) uvádí mezi hru závodění, 9 dětí (33 %) hrálo míčové hry, 6 dětí (21 %) uvádí mezi hru potápění a 3 děti (10 %) se nevyjádřily.

Otázka č. 8 Chtěl/a bys více plavání v hodinách TV?

Graf č. 11 Větší množství hodin plavání

N = 29

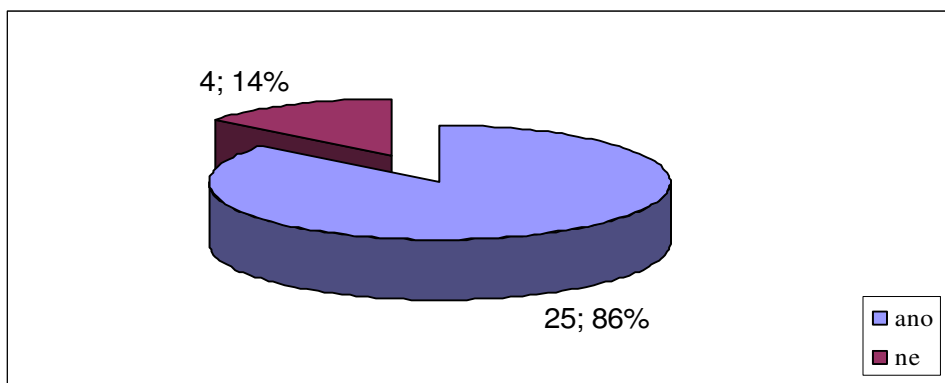


Z 29 dotazovaných dětí by: 21 dětí (72 %) chtělo mít více plavání v hodinách tělesné výchovy a 8 dětí (28 %) nemělo zájem o další hodiny plavání (převážně pro netaktní přístup instruktorů-cvičitelů nebo z důvodu, že je výuka nezaujala).

Otázka č. 9 Doporučil/a bys plavecký výcvik svým kamarádům?

Graf č. 12 Doporučení kamarádům

N = 29

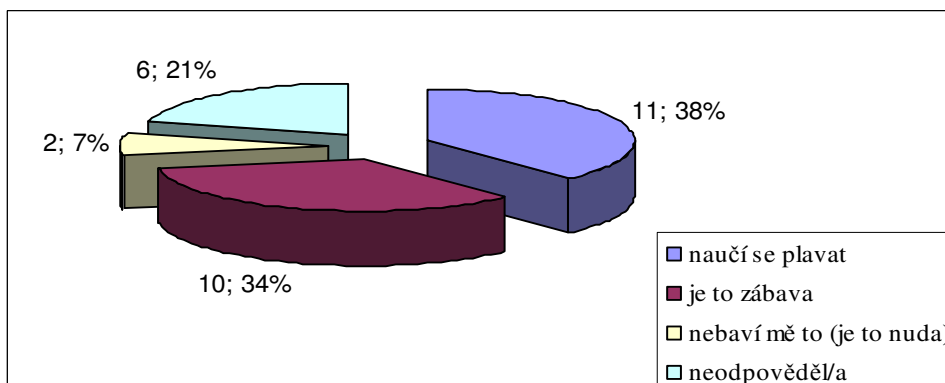


Z celkového počtu 29 dětí by: 25 dětí (86 %) doporučilo plavecký výcvik svým kamarádům a 4 děti (14 %) by výcvik nedoporučily.

Proč?

Graf č. 13

N = 29



Názor 29 dětí na plavecký výcvik: 11 dětí (38 %) si myslí, že je plavecký výcvik důležitý, jelikož se kamarádi na něm naučí plavat, 10 dětí (34 %) nazývá plavecký výcvik zábavou, 6 dětí (21 %) neodpovědělo, 2 děti (7 %) plavecký výcvik nezaujal.



### Dotazník 3. Pro rodiče

Oslovila jsem 80 rodičů od žáků ze 3. a 4. tříd.

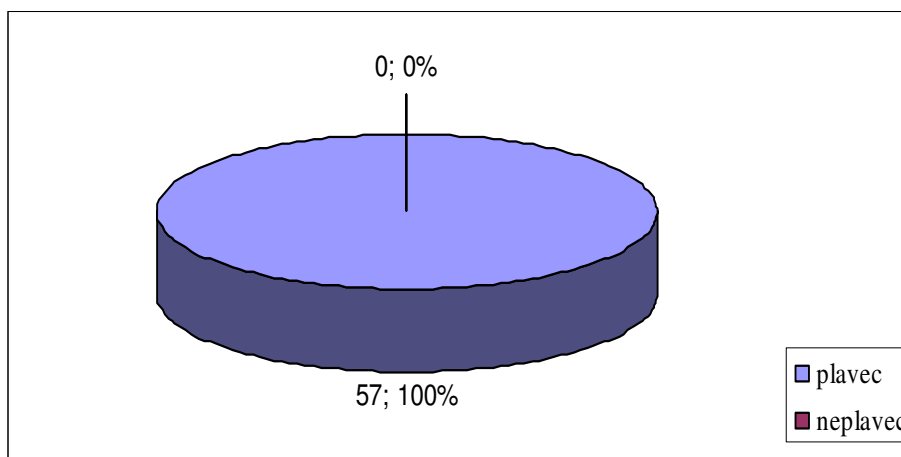
Počet respondentů: 47 žen (maminek) a 10 mužů (tatínků).

Návratnost dotazníku č. 3 je 71 %, (N=57).

Otázka č. 1 Jste plavec – neplavec?

Graf č. 1 Plavec / neplavec

N = 57

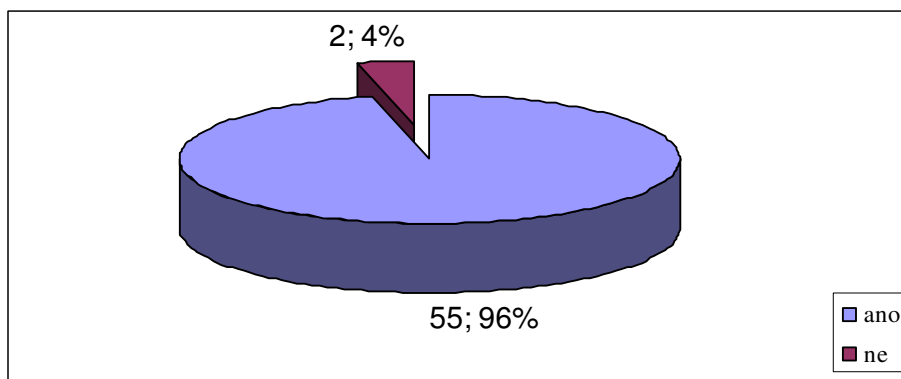


Z celkového počtu 57 (100 %) rodičů, jsou všichni plavci, nikdo z nich nevedl, že by byl neplavec.

Otázka č. 2 Máte rád/a plavání?

Graf č. 2 Oblíbenost plavání

N = 57

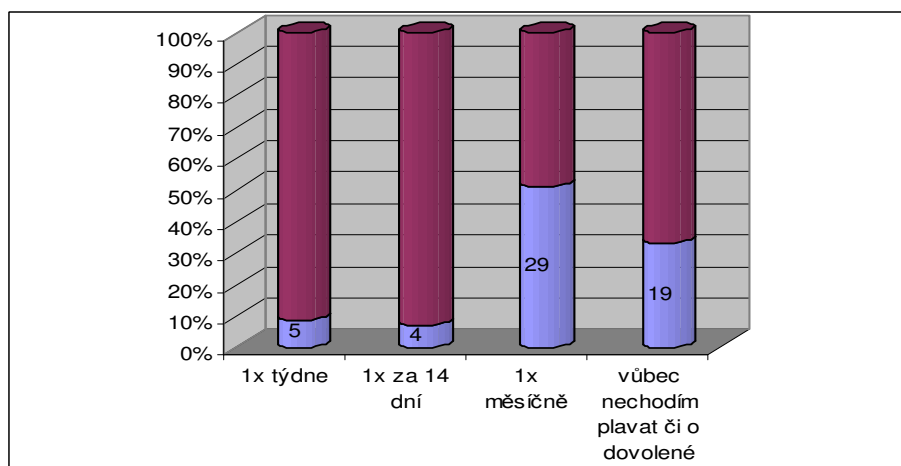


Z celkového počtu 57 rodičů: 55 rodičů (96 %) má rádo plavání, zbývajících 2 rodiče (4 %) v oblibě plavání nemají.

Otázka č. 3 Jak často chodíte plavat?

Graf č. 3 Návštěvnost

N = 57

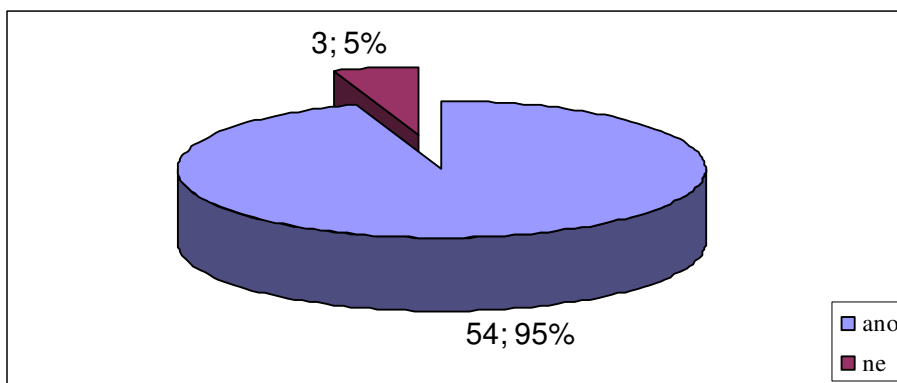


Z celkového počtu 57 rodičů: 5 rodičů (9 %) chodí plavat 1x týdně, 4 rodiče (7 %) chodí plavat 1x za 14 dní, 29 rodičů (51 %) chodí 1x měsíčně plavat a 19 rodičů (33 %) nechodí vůbec či jen o dovolené.

Otázka č. 4 Je podle Vás důležitý plavecký výcvik pro děti na 1. stupni ZŠ?

Graf č. 4 Důležitost plaveckého výcviku

N = 57

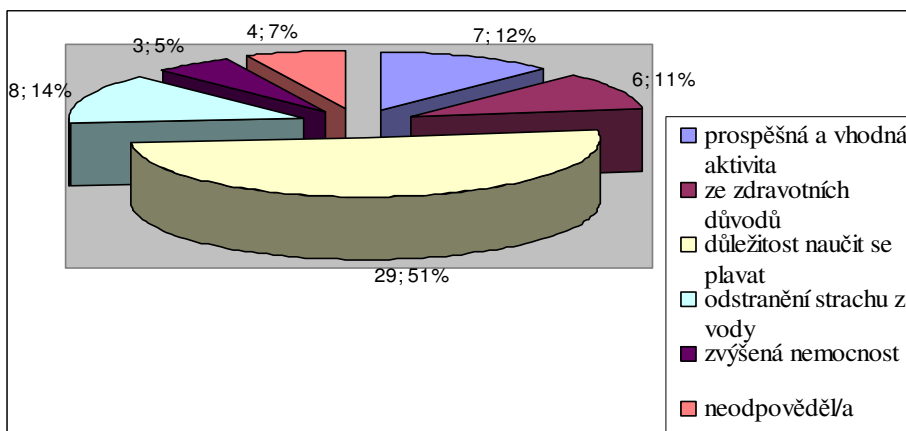


Z celkového počtu 57 rodičů: 54 rodičů (95 %) považuje plavecký výcvik pro děti na 1. stupni důležitým a 3 rodiče (5 %) tento plavecký výcvik za důležitý nepovažují.

Proč?

Graf č. 5

N = 57

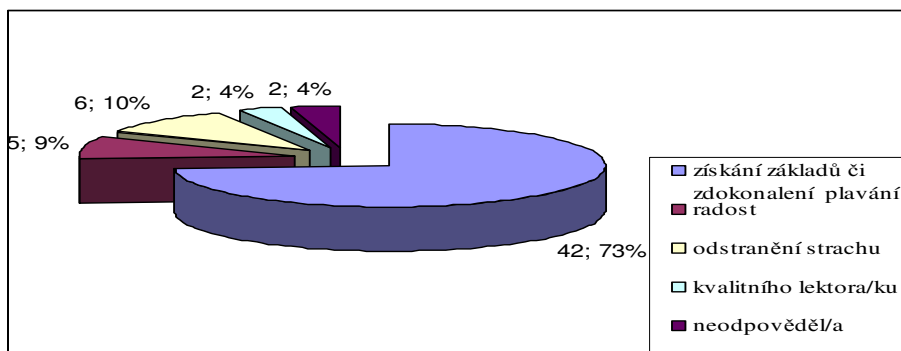


Z celkového počtu 57 rodičů: 29 rodičů (51 %) považuje plavecký výcvik za důležitý, 8 rodičů (14 %) očekává, že se dítě přestane bát vody, 3 rodiče (5 %) nepovažují plavecký výcvik za důležitý pro zvýšení nemocnosti dětí, 4 rodiče (7 %) neodpověděli, 7 rodičů (12 %) považují plavecký výcvik jako prospěšnou a vhodnou aktivitu pro děti a 6 rodičů (11 %) výcvik považuje za vhodný ze zdravotních důvodů.

Otázka č. 5 Co očekáváte od plaveckého výcviku?

Graf č. 6 Očekávání rodičů

N = 57

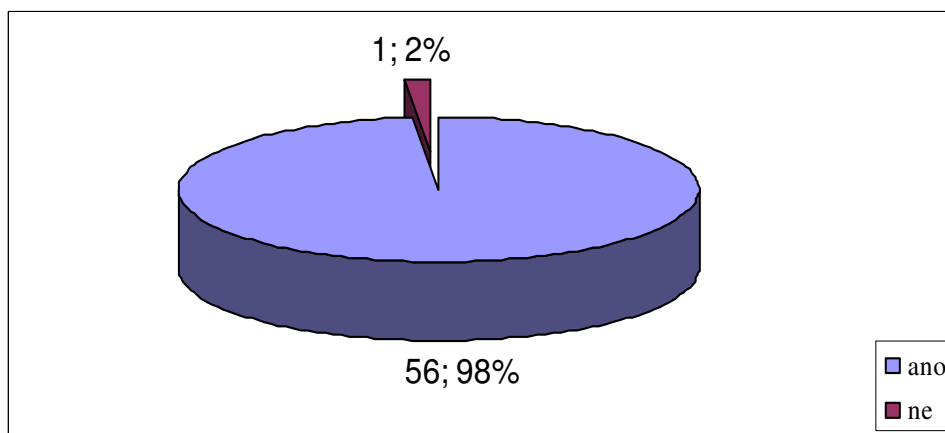


Z celkového počtu 57 rodičů: 42 rodičů (73 %) očekává od plaveckého výcviku získání základů či zdokonalení plavání, 5 rodičů (9 %) radost pro děti, 6 rodičů (10 %) odstranění strachu z vody, 2 rodiče (4 %) kvalitního lektora/ku a 2 rodiče (4 %) neodpověděli.

Otázka č. 6 Navštěvuje či navštěvovalo Vaše dítě plavecký výcvik?

Graf č. 7 návštěvnost plaveckého výcviku

N = 57

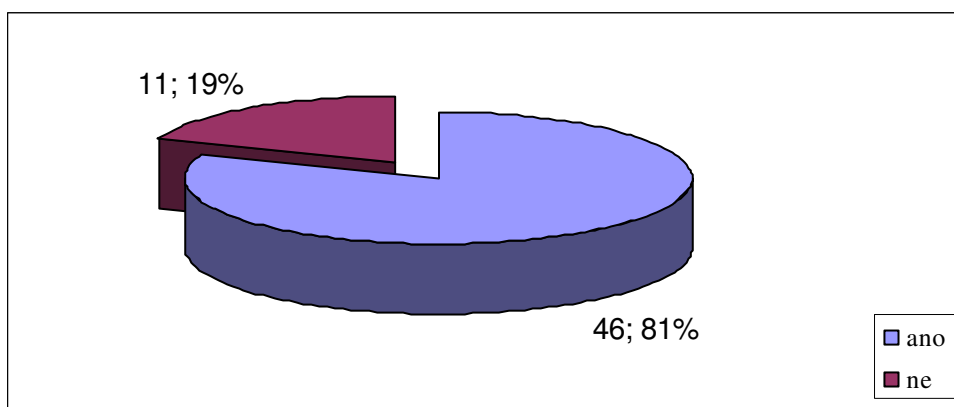


Z celkového počtu 57 rodičů: 56 rodičů (98 %) uvedlo, že dítě navštěvuje či navštěvovalo plavecký výcvik a 1 rodič (2 %) uvedl, že nikoliv.

Otázka č. 8 Líbí nebo líbilo se mu na plavání?

Graf č. 9 Oblíbenost plaveckého výcviku

N = 57

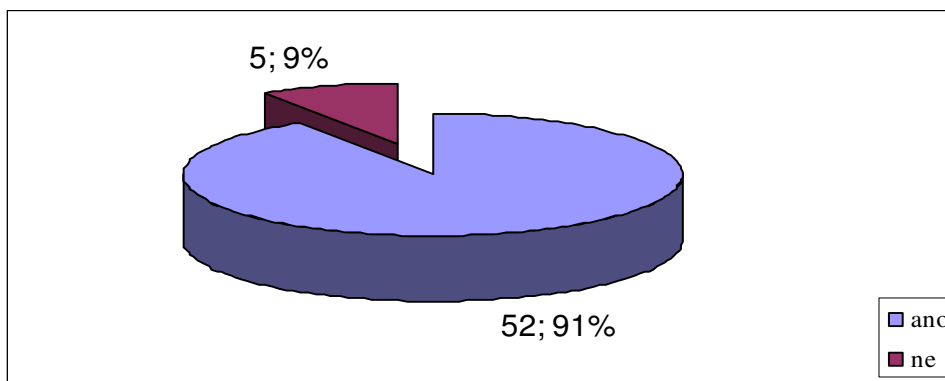


Z celkového počtu 57 rodičů: se 46 rodičům a jejich dětem (81 %) na plaveckém výcviku líbilo a 11 rodičům a jejich dětem (19 %) se na plaveckém výcviku nelíbilo.

Otázka č. 9 Mělo by podle Vás být nadále zachováno plavání pro děti na 1. stupni ZŠ ve vyučovacích osnovách TV?

Graf č. 10 Zachování plaveckého výcviku ve vyučovacích osnovách

N = 57

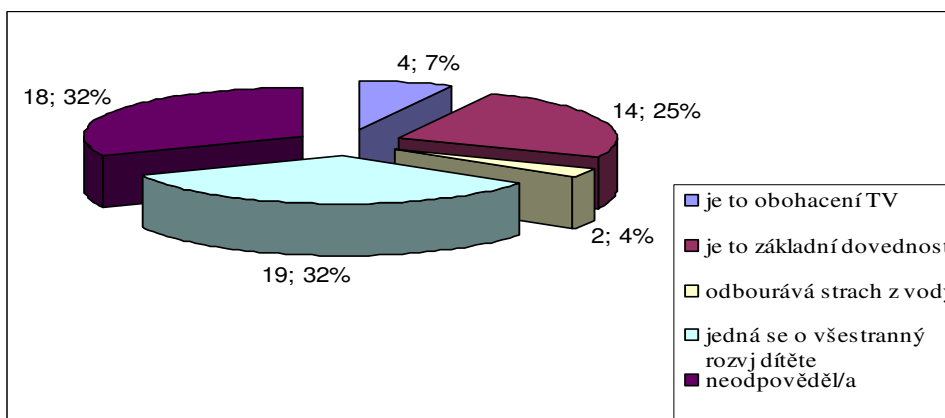


Z celkového počtu 57 rodičů: 52 rodičů (91 %) se domnívá, že by měl být plavecký výcvik zachován ve vyučovacích osnovách TV a 5 rodičů (9 %) si toto nemyslí.

Proč?

Graf č. 11

N = 57



Z celkového počtu 57 rodičů: 19 rodičů (33 %) považuje plavecký výcvik za všestranný rozvoj dítěte, 18 rodičů (32 %) neodpovědělo, 4 rodiče (7 %) považují plavecký výcvik za obohacení TV, 14 rodičů (25 %) považuje plavecký výcvik za základní dovednost a 2 rodiče (4 %) očekávají u dětí odstranění strachu z vody.

## Dotazník 4. Pro učitele základní školy

Oslovila jsem 12 učitelů 1. stupně základní školy

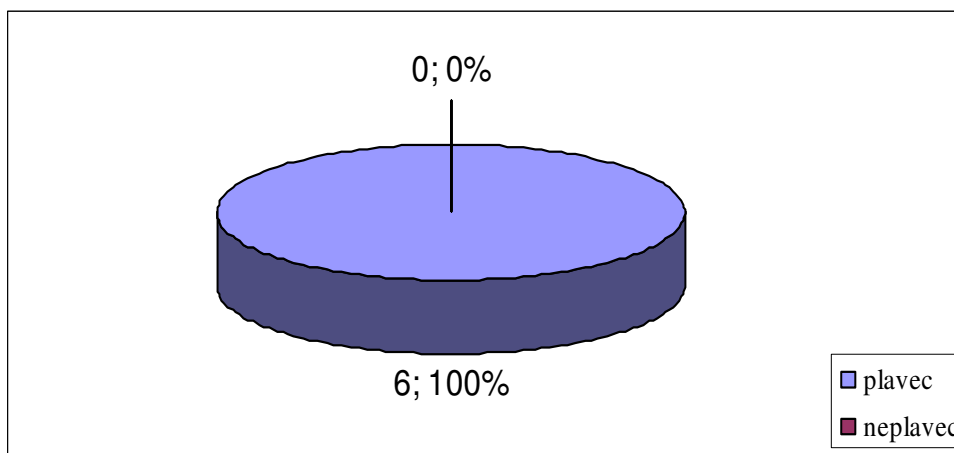
Počet respondentů: 6 žen a žádný muž.

Návratnost dotazníku č. 4 je 50 %, (N=6).

Otázka č. 2 Jste plavec – neplavec?

Graf č. 1 Plavec-neplavec

N = 6

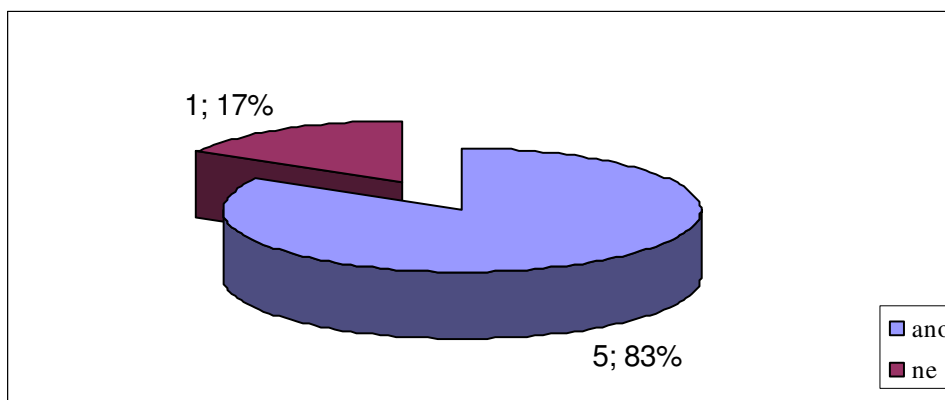


Z celkového počtu 6 učitelů základní školy všech 6 učitelů (100 %) uvedlo, že jsou plavci.

Otázka č. 3 Máte rád/a plavání?

Graf č. 2 Oblíbenost plavání

N = 6

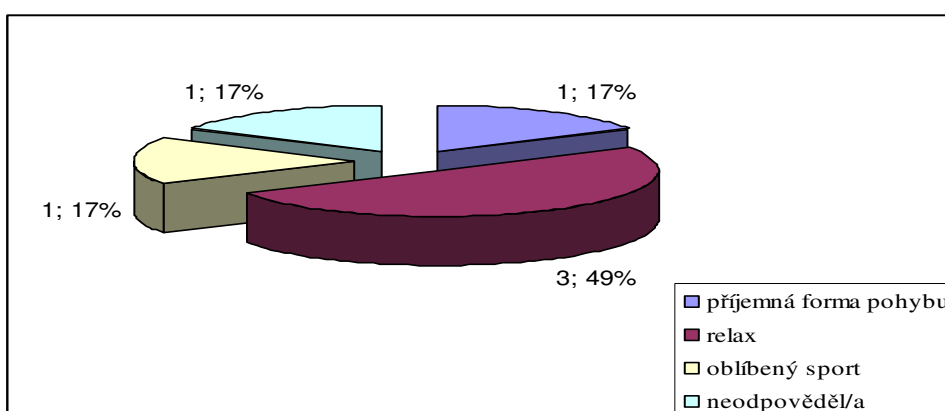


Z celkového počtu 6 učitelů základní školy: 5 učitelů (83 %) má oblíbeno plavání a u 1 učitele (17 %) je tomu naopak.

Proč?

Graf č. 3

N = 6



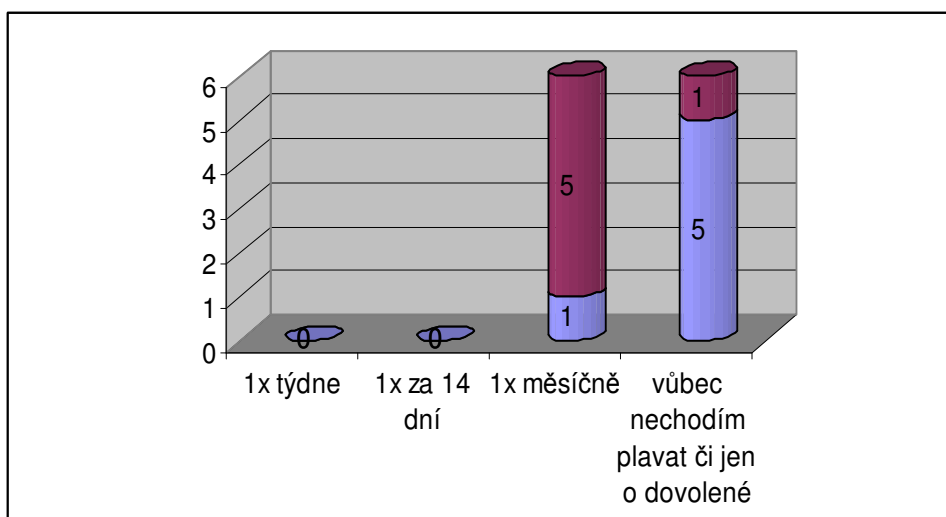
Z celkového počtu 6 učitelů základní školy: 3 učitelé (49 %) považují plavání jako relaxaci, pro 1 učitele (17 %) je plavání příjemnou formu pohybu, 1 učitel (17 %) považuje plavání za oblíbený sport a 1 učitel (17 %) neodpověděl.



Otázka č. 4 Jak často chodíte plavat?

Graf č. 4 Návštěvnost

N = 6

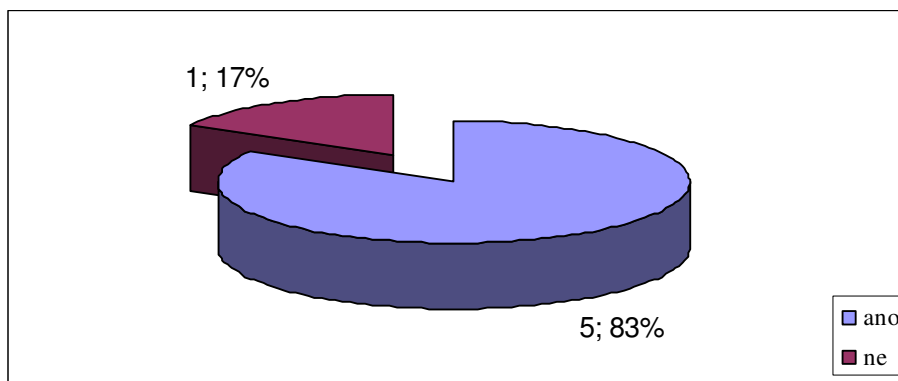


Z celkového počtu 6 učitelů základní školy: 1 učitel (17 %) navštěvuje plavecký bazén 1x za měsíc, 5 učitelů (83 %) nechodí vůbec plavat nebo jen o dovolené a žádný z učitelů nechodí plavat ani 1x týdně ani 1x za 14 dní.

Otázka č. 5 Myslíte si, že je podle Vás důležitý plavecký výcvik žáků na 1. stupni ZŠ?

Graf č. 5 Důležitost plaveckého výcviku

N = 6

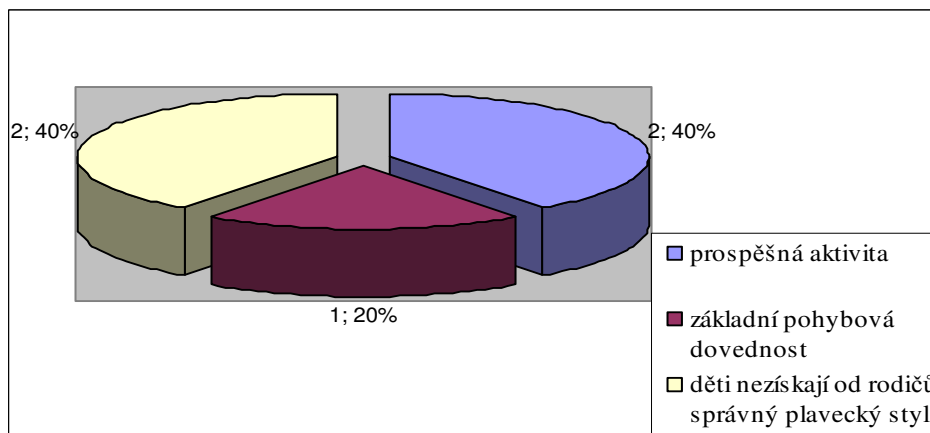


Z celkového počtu 6 učitelů základní školy: 5 učitelů (83 %) považuje plavecký výcvik za důležitý pro žáky na 1. stupni, pouze 1 učitel (17 %) jej nepovažuje za důležitý (bez udání důvodu).

Proč?

Graf č. 6

N = 6

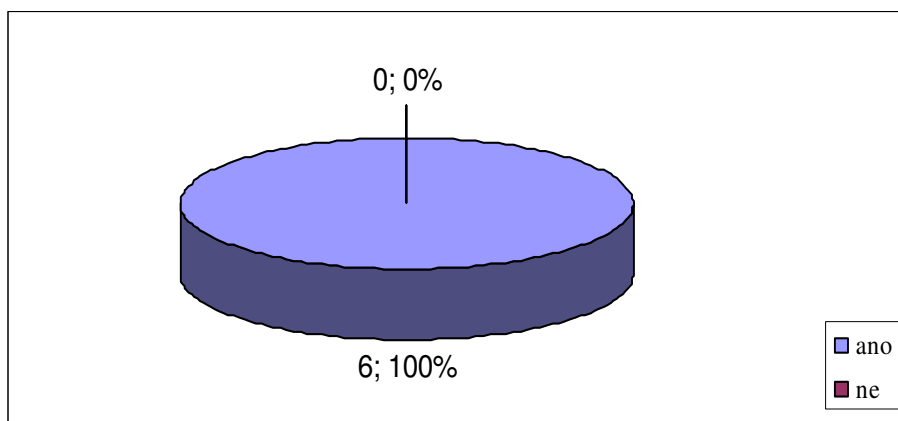


Z celkového počtu 6 učitelů základní školy: 2 učitelé (40 %) považují plavecký výcvik za prospěšnou aktivitu, 2 učitelé (40 %) považují výcvik za důležitý, neboť ne vždy děti od rodičů získají správný plavecký styl a 1 učitel považuje plavání za základní pohybovou dovednost.

Otázka č. 6 Mělo by podle Vás být nadále zachováno plavání pro děti na 1. stupni ZŠ ve vyučovacích osnovách TV?

Graf č. 7 Zachování plavání ve vyučovacích osnovách

N = 6

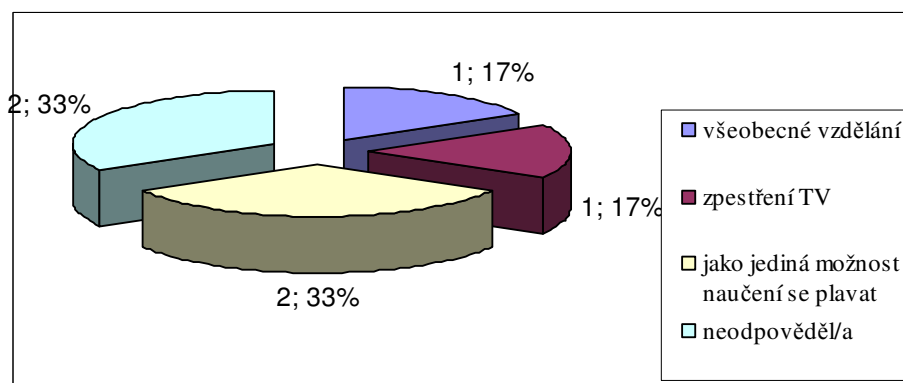


Z celkového počtu 6 učitelů základní školy, všech 6 učitelů (100 %) považuje plavecký výcvik za důležitý pro žáky na 1. stupni a měl by být zachován ve vyučovacích osnovách TV.

Proč?

Graf č. 8

N = 6

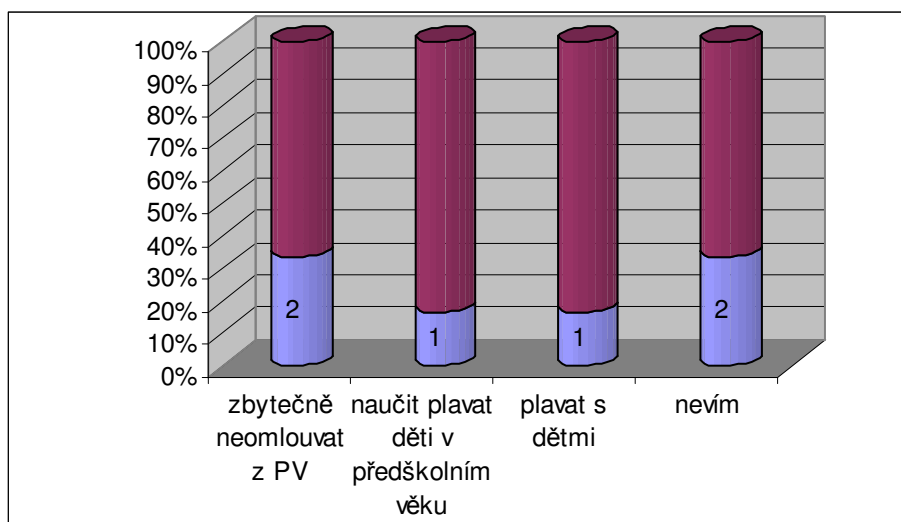


Z celkového počtu 6 učitelů základní školy: 2 učitelé (33 %) považují plavecký výcvik jako jedinou možnost naučení žáka plavat, 1 učitel (17 %) považuje výcvik za všeobecné vzdělání, 1 učitel (17 %) považuje výcvik jako zpestření TV a 2 učitelé (33 %) neodpověděli.

Otázka č. 7 Co byste doporučil/a rodičům ohledně plaveckého výcviku?

Graf č. 19 Doporučení rodičům

N = 6



Z celkového počtu 6 učitelů základní školy by rodičům učitelé doporučovali: 2 učitelé (33 %) zbytečně žáky neomloutvat z plaveckého výcviku, 1 učitel (17 %) považuje povinnost naučit děti plavat v předškolním věku, 1 učitel (17 %) doporučuje plavání rodičů s dětmi a 2 učitelé (33 %) neodpověděli.

## Dotazník 5. Pro cvičitele / instruktora plavání

Oslovila jsem 15 učitelů plavání.

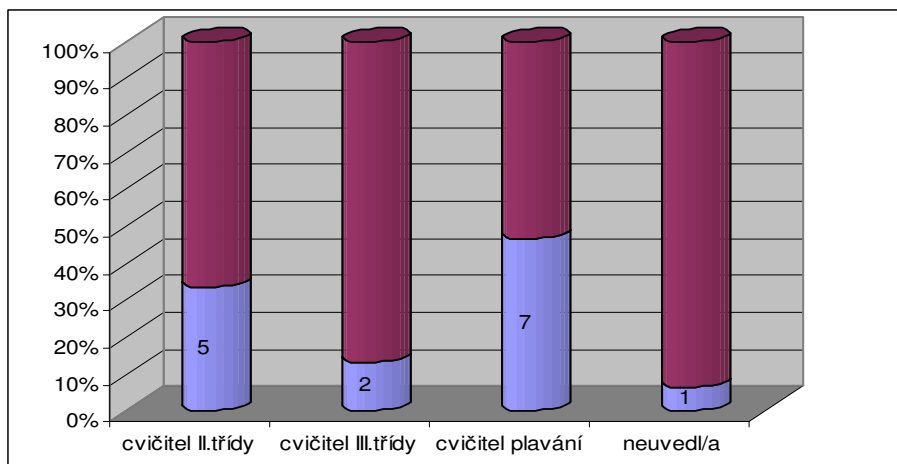
Počet respondentů: 10 žen a 5 mužů.

Návratnost dotazníku č. 5 je 100 %, (N=15).

### Jaký typ vzdělání máte jako cvičitel-instruktor?

Graf č. 1 Druh vzdělání

N = 15

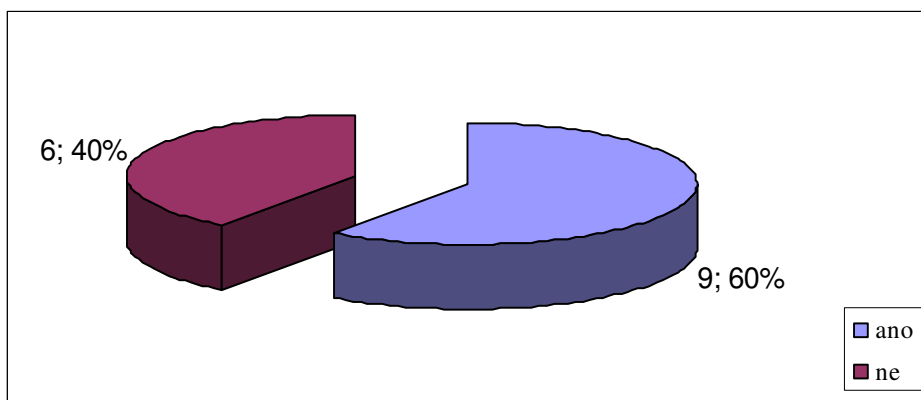


Z celkového počtu 15 učitelů plaveckých škol: 5 učitelů (33 %) je cvičitelem II. třídy, 2 učitelé (13 %) jsou cvičiteli III. třídy, 7 učitelů (46 %) je cvičitelem plavání a 1 učitel (8 %) své vzdělání neuvěd.

Otázka č. 2 Jste cvičitel-instruktor i nějaké jiné plavecké školy-klubu?

Graf č. 2 Cvičitel-instruktor jiné plavecké školy

N = 15

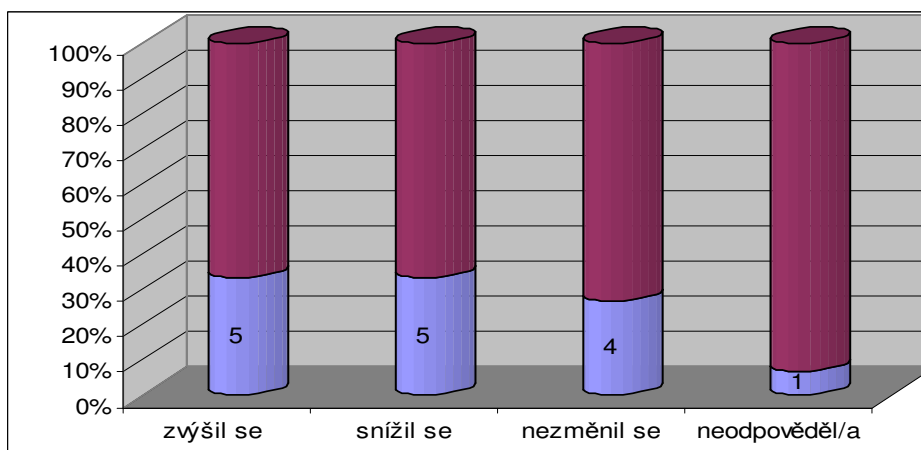


Z celkového počtu 15 učitelů plaveckých škol: 9 učitelů (60 %) je cvičitelem i jiné plavecké školy, 6 učitelů (40 %) není cvičitelem jiné plavecké školy.

Otázka č. 3 Myslíte si, že se za posledních 10 let zvýšil/snížil zájem o základní plavecký výcvik?

Graf č. 3 Zájem o základní plavecký výcvik

N = 15

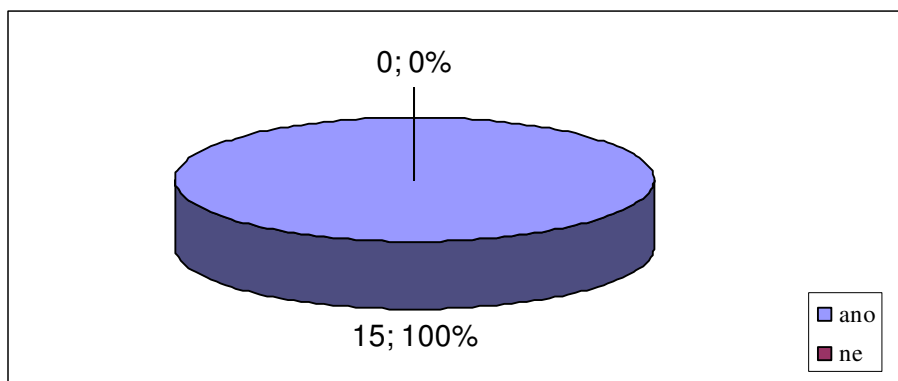


Z celkového počtu 15 učitelů plaveckých škol: 5 učitelů (33 %) se domnívá, že se zájem o plavecký výcvik zvýšil, 5 učitelů (33 %) se domnívá, že se zájem snížil, 4 učitelé (26 %) se domnívají, že se zájem nijak nezměnil a 1 učitel (8 %) neodpověděl.

Otázka č. 4 Používáte v hodinách plaveckého výcviku nějaké hry?

Graf č. 4 Hry v hodinách

N = 15

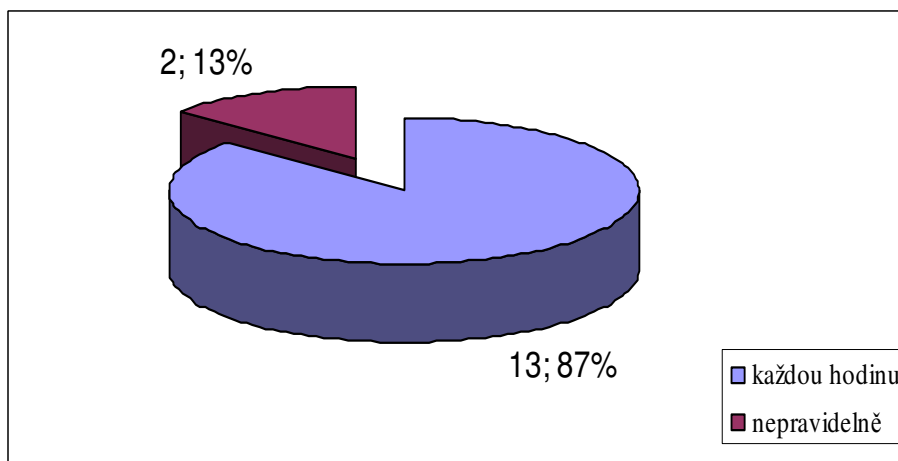


Z celkového počtu 15 učitelů plaveckých škol, všech 15 učitelů (100 %) využívá hry ve svých hodinách plaveckého výcviku.

Jak často?

Graf č. 5

N = 15

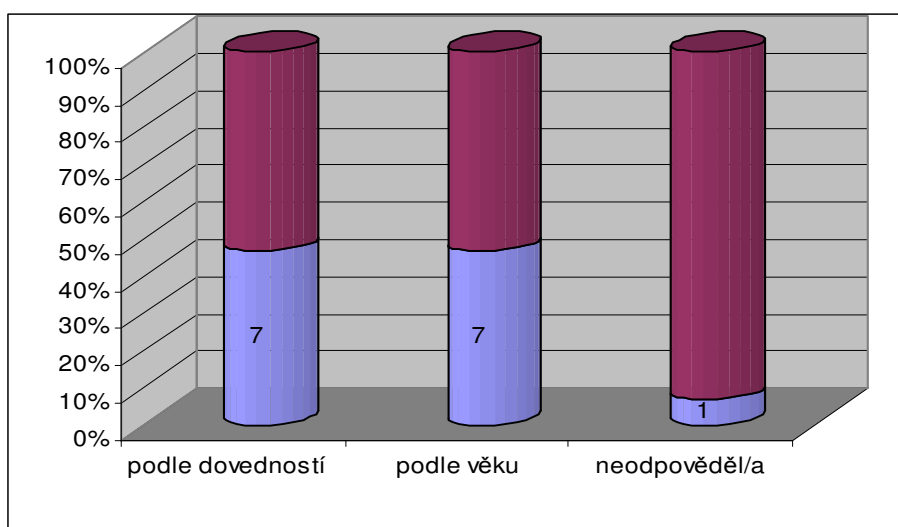


Z celkového počtu 15 učitelů plaveckých škol: 13 učitelů (87 %) využívá hry každou hodinu a jen 2 učitelé (13 %) využívají hry nepravidelně.

Otázka č. 5 Podle čeho vybíráte hru-hry do hodiny?

Graf č. 6 Výběr hry

N = 15



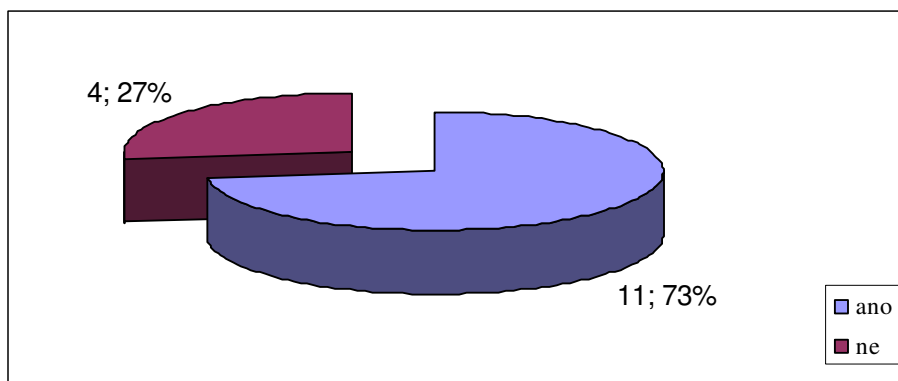
Z celkového počtu 15 učitelů plaveckých škol: 7 učitelů (47 %) využívá hru či hry podle dovedností dětí, 7 učitelů (47 %) využívá hru či hry podle věku dětí a 1 učitel (6 %) neodpověděl.



Otázka č. 6 Myslíte si, že v současné době chodí více dětí plavat i mimoškolně?

Graf č. 7 Zájem o mimoškolní plavání

N = 15

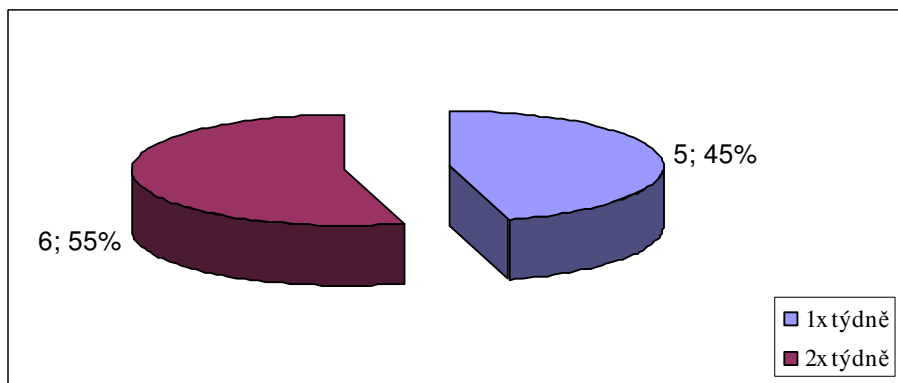


Z celkového počtu 15 učitelů plaveckých škol: 11 učitelů (73 %) domnívá, že v současné době chodí více dětí plavat i mimoškolně a 4 učitelé (27 %) si toto nemyslí.

Proč?

Graf č. 8 Jak často plavat, aby bylo plavání prospěšné

N = 11

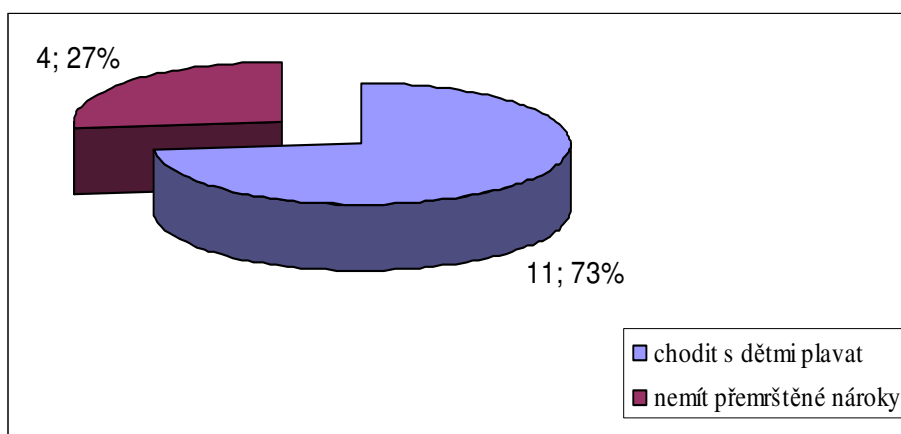


Z vyjádření 11 učitelů plaveckých škol, kteří se domnívají, že v současné době chodí více dětí plavat i mimoškolně je zřejmé, že celkem 6 z nich (55 %) je názoru, že by děti v současné době měly 2 x týdně chodit plavat, aby jim to bylo po zdravotní stránce prospěšné a 5 učitelů (45 %) je názoru, že by děti měly chodit plavat alespoň 1 x týdně.

Otázka č.7 Co byste doporučil/a rodičům?

Graf č. 9 Doporučení rodičům

N = 15



Z celkového počtu 15 učitelů plaveckých škol: 11 učitelů (73 %) doporučuje rodičům, aby s dětmi chodili plavat a 4 učitelé (27 %) doporučují, aby rodiče dětí neměli přemrštěné nároky.

## 11. Doporučení pro rodiče

Prezentace mnou získaných výsledků z dotazníkového šetření v rámci diplomové práce se uskutečnila na FZŠ Umělecká 8 v Praze 7 před třídními schůzkami. Shromážděným rodičům jsem se představila jako studentka Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy a seznámila jsem je s tématem mé diplomové práce „Význam plavecké výuky pro děti na 1. stupni základních škol“. Vzhledem k tomu, že převážná část diplomové práce byla realizována na FZŠ Umělecká 8 i s přispěním rodičů žáků, rozhodla jsem se proto výsledky šetření rodičům žáků za podpory vedení školy touto formou sdělit.

Nejprve jsem přítomné rodiče informovala, že jsem provedla dotazníková šetření celkem pomocí pěti dotazníků. První a druhé šetření bylo s respondenty 3. a 4. tříd (s žáky, kteří již absolvovali plavecký výcvik a s žáky, kteří výcvik právě absolvují). Třetí šetření bylo ve spolupráci s rodiči, čtvrté a páté šetření s učiteli FZŠ Umělecká 8 a s učiteli plaveckých škol. Rodičům jsem sdělila i výsledky, které jsem získala vyhodnocením z dotazníkového šetření s důrazem na grafické zpracování otázek a odpovědí (grafy byly barevně zpracovány).

Dále jsem rodiče žáků seznámila i s hlavními body významu plavání, ale také v jakých případech je vhodné plavání využít ve prospěch rozvoje psychických i fyzických vlastností dětí i pro prevenci dětského organismu vůči nemocem.

V závěru své cca 15 minutové prezentace jsem rodiče požádala o zcela neformální dotazy týkající se tématu. K mému překvapení se rodiče zeptali pouze na tyto otázky:

- ❖ Co mě vedlo k výběru tohoto tématu diplomové práce „Význam plavecké výuky pro děti na 1. stupni základních škol“;
- ❖ Proč jsem si vybrala tuto základní školu;
- ❖ Jak často sama chodím plavat.

## 12. Diskuze

- zhodnocení získaných výsledků a průběhu realizace diplomové práce.

Pro získání potřebných informací jsem oslovila několik plaveckých škol, které jsou členy sdružení Asociace plaveckých škol a požádala je o spolupráci. Získala jsem tak základní informace, jak je povědomí plaveckého výcviku různě chápáno a mnohdy i samotným vedením základních škol „bojkotováno“ navzdory, že výcvik chtějí žáci i jejich rodiče. Proto jsem se pomocí dotazníkového šetření rozhodla zjistit názor naší populace na plavecký výcvik a plavání jako takové. Ke spolupráci jsem oslovila konkrétně FZŠ Umělecká 8 v Praze 7 a tři pražské plavecké školy (Na Vinohradech, v Radlické ul. a Na Ohradě).

Dotazníkové šetření jsem rozdělila na pět částí – pro děti navštěvující plavecký výcvik, pro děti, které již plavecký výcvik absolvovaly, pro rodiče, pedagogický sbor a pro cvičitele-instruktory plaveckých škol. Při návštěvě plaveckých škol jsem měla možnost shlédnout náplň hodin výuky plavání a na žádné z nich jsem neviděla nelibost u dětí, ba naopak, všechny děti výuku považovaly za zábavnou hru.

Až na pár zapomnětlivců všichni žáci k mému překvapení přinesli zpět vyplněné dotazníky. Z dotazníků jsem jako první a zároveň pozitivní informaci zjistila, že většina dětí měla první zkušenost s plaváním již v předškolním věku. Proto pro většinu z nich byl plavecký výcvik určitou zábavou, a pokud se něčeho bály, nejčastěji to byla hloubka či utopení. Brzy však zjistily, jak je voda příjemně nadnáší a případný strach tím zmizel. Převážně všechny děti by plavecký výcvik doporučily svým kamarádům nejen pro zábavu, ale i pro skutečnost, že ne všichni mají tu možnost se naučit plavat dříve. Při pročitání dalších odpovědí od dětí mne až „zarazilo“, že několik z nich má jako jednu ze vzpomínek na plavecký výcvik křik cvičitelů-instruktora.

Rodiče dětí byli též skvělí ve spolupráci. U nich jsem jako první informaci zaznamenala, že většina vyplněných dotazníků byla od rodičů – maminek, a to ve velké převaze. Díky (dobrovolné) odpovědi se mi podařilo zjistit, že v dnešní době jsou rodiče žáků 3. a 4. tříd v průměrném věku od 38 – 42 let. Při bližším vyhodnocování mne mile překvapil skoro většinový názor rodičů, že stále považují plavecký výcvik nejen

za důležitý, ale že by měl být nadále zachován ve vyučovacích osnovách tělesné výchovy.

Během prezentace a doporučení rodičům jsem na několika z nich zahlédla, jak přehodnocují svůj postoj k plaveckému výcviku nebo jen tak se zaujetím poslouchají, potom, co se ode mě dozvěděli, v čem a proč je plavání či plavecký výcvik prospěšný a co doporučují nejen učitelé, ale i cvičitelé / instruktoři plaveckých škol.

Nemohu opomenout spolupráci s plaveckými školami. Při vyhodnocování dotazníků jsem s překvapením zjistila, že průměrný věk cvičitelů-instruktorů je 47 let a též, že se této práci věnují převážně ženy. I průměrná doba jejich praxe vychází na 18 let.

Zajímavým zjištěním bylo, když jsem vyhodnocovala 6. otázku: „Myslíte si, že se za posledních 10 let zvýšil / snížil zájem o základní plavecký výcvik?“ Vyjádření cvičitelů-instruktorů byla poněkud rozporuplná ohledem na umístění a podmínky plavecké školy. Nezávisle na sobě se ale všichni shodli, že by děti měly alespoň dvakrát týdně chodit plavat, aby jim plavání bylo po zdravotní stránce prospěšné.

Spolupráce s učitelkami tříd, které vyplňovaly dotazníky, byla též příkladná. Pedagogický sbor 1. stupně FZŠ Umělecká 8 je zde výhradně tvořen ženami, a to s průměrným věkem 41 let a s průměrnou pedagogickou praxí 18 let.

Převážná většina učitelek považuje plavecký výcvik za důležitý, ale hlavně jednomyslně se všechny shodly na zachování plavání pro děti na 1. stupni ZŠ ve vyučovacích osnovách tělesné výchovy.

### 13. Závěr

Impulzem výběru právě tohoto téma „Význam plavecké výuky pro děti na 1. stupni základních škol“ pro moji závěrečnou – diplomovou práci bylo zjištění, že i v dnešní době jsem byla svědkem názoru pedagoga základní školy, že plavecký výcvik není přece důležitý a bohužel ani dnešní legislativa k tomu moc nepřispívá. Nemohla jsem uvěřit, že „študovaný“ člověk může něco takového vůbec vypustit z úst, obzvláště když plavec může zachránit život neplavce či vodním živlem ohrožené osoby.

Plavání je často jednou z prvních příležitostí k navazování společenských vztahů a pomocí vhodných překážek, jejichž zdolávání je pro děti velice přitažlivé, dochází k překonání a zvládnutí různých obtížnějších situací. Po prvotním odstranění strachu, dítě pak získává sebevědomí a radost z pohybu ve vodě, ale je potřeba si uvědomit, že hra není cílem základního plaveckého výcviku.

Plavání a tím i plavecký výcvik všestranně a rovnoměrně zatěžuje svalstvo a to především velké svalové skupiny, čímž se celkově se zvyšuje tělesná zdatnost. Poloha, při které se plavání provádí, má příznivý vliv na činnosti vegetativních orgánů, správný vývoj páteře a na rozvoj kloubní flexibility. V neposlední řadě plavání rozvíjí plaveckou lokomoci, zmírňuje nebo odstraňuje lehké odchylky motoriky.

Samozřejmě plavání nikdy nemůže nahradit lékařskou nebo rehabilitační péči, ale díky vhodné a šetrné pohybové stimulaci může přispět ke zmírnění dopadů zdravotních problémů. Eliminuje nedostatky v diferenciaci a koordinaci pohybů, napomáhá vyrovnávat rozumový deficit a zlepšuje sociální adaptabilitu u dětí zdravotně a mentálně postižených, u astmatických dětí a dětí s LMD.

Jedna z mých prvních hypotéz byla domněnka, že 85 % dotazovaných dětí vnímá plavání pozitivně. Z vyhodnocení šetření jsem ale zjistila, že moje domněnka byla optimističtější, jelikož plavání vnímá pozitivně 77 % dětí, kterým se plavecký výcvik líbil a hlavně by výcvik dále doporučily svým kamarádům.

Hypotéza, ve které na základě zkušeností z minulých let jsem předpokládala, že se plaveckého výcviku zúčastní 95% dotazovaných dětí a zbylých 5 % dětí se nezúčastní ze zdravotních či jiných důvodů se mi sice opět nepotvrdila, ale opět mile

mne překvapily výsledky. Pro dotazníkové šetření jsem využila 80 dotazníků, z nichž se zpět vrátilo 69. Z 69 dotazovaných se všichni zúčastnili plaveckého výcviku, čímž celková účast na plaveckém výcviku byla 100 %.

Z celkového počtu 15 učitelů plaveckých škol mi všichni potvrdili, že využívají hry ve svých hodinách plaveckého výcviku. Z toho 13 učitelů (87 %), využívá hry každou hodinu a pouze 2 učitelé (13 %) využívají hry nepravidelně. Na základě uvedených výsledků bych si dovolila říci, že hypotéza, týkající se většího využití didaktických her při výuce plavání oproti předešlým rokům, se mi potvrdila.

(27 %) má hypotéza, na kterou mi 11 učitelů (73 %) odpovědělo a zároveň se domnívá, že v současné době chodí více dětí plavat i mimoškolně a jen 4 učitelé (27 %) si toto nemyslí.

Moje poslední hypotéza se týkala zjištění, zda zájem o plavecký výcvik se za posledních 10 let výrazně změnil. Je zajímavé, že lokalita plavecké školy hodně ovlivňuje její činnost a další působení. Celkem 5 učitelů (33 %) se domnívá, že se zájem o plavecký výcvik zvýšil, 5 učitelů (33 %) se domnívá, že se zájem snížil, 4 učitelé (26 %) se domnívají, že se zájem nijak nezměnil a 1 učitel se raději ani nevyjádřil.

I přes to všechno lze říci, že základní plavecká výuka plní svůj význam. Získané plavecké dovednosti a daný plavecký způsob umožňují dětem se pohybovat ve vodním prostředí zcela přirozeně. Čím dříve a lépe se děti sžijí s vodním prostředím, tím snadněji zvládnou plavecké dovednosti a odhadnou své síly, zvláště pak při plavání v přírodních podmínkách.

Mohu jen s radostí konstatovat, že se všemi respondenty byla po celou dobu mého zkoumání skvělá spolupráce, která předčila moje očekávání a bez jejichž pomoci by tato diplomová práce nemohla být uskutečněna.

## 14. Seznam použitých informačních zdrojů

- [1] BANK, L., *Plavecký výcvik*. 1. vydání, Olomouc, Univerzita Palackého v Olomouci, 1991, ISBN 80-7067-014-2.
- [2] BĚLKOVÁ, T., *Didaktika plavecké výuky*. 3. vydání, Praha, UK 1984, ISBN 80-7066-837-7.
- [3] BĚLKOVÁ, T., *Význam plavání v pohybovém režimu astmatických dětí - Problematika plavání a plaveckých sportů*. Praha, Karolinum 2003 ISBN 80-246-0637-2.
- [4] ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. 2. vydání, Praha, Grada Publishing 2007, ISBN 978-80-247-1635-0.
- [5] ČECHOVSKÁ, I. *Problematika plavání a plaveckých sportů. Sborník ze semináře*. Praha, Karolinum 2003, ISBN 80-246-0637-2.
- [6] ČECHOVSKÁ, I., MILER, T., *Plavání*. 1. vydání, Praha, Grada Publishing 2001, ISBN 80-247-9049-1.
- [7] HEYROVSKÁ, Y., MALÁ, I., *Bazénová terapie pro děti s LMD - Problematika plavání a plaveckých sportů*. Praha, Karolinum 2003, ISBN 80-246-0637-2.
- [8] HOCH, M. a kol. *Plavání - teorie a didaktika*. Praha, SPN 1987.
- [9] HOCH, M. *Učme děti plavat*. Praha, Olympia.
- [10] HOCHOVÁ, J., ČECHOVSKÁ, I., *Plavecká výuka předškolních dětí*. 1. vydání, Praha, ČÚV ČS 1989.
- [11] KOUDELKA, J., BUBNÍK, M., SCHMID, L., *Plavání mládeže*. 1. vydání, Praha, SPN 1960.
- [12] LOHOUNKOVÁ, I., *Problematika dýchání v plavecké výuce – Problematika plavání a plaveckých sportů*. Praha, Karolinum 2003, ISBN 80-246-0637-2.
- [13] PERÚTKA, J., *Malá encyklopédia telesnej výchovy a sportu*. 1. vydání, Bratislava, Obzor 1980, ISBN 70-054-80.
- [14] PREISLEROVÁ, T., *Didaktika základního a zdokonalovacího plaveckého výcviku na školách*. Praha, SPN 1983, ISBN 17-258-83.
- [15] RESCH, J., KUNTNER, E., *Jak se neutopit: učíme se plavat hrou a vesele*. 1. vydání, Olomouc, Hanex 1997, ISBN 80-85783-18-5.



- [16] ŠVEC, J., *Plavání na základní škole*. 1. vydání, Hradec Králové, Pedagogická fakulta, 1981, ISBN 60-205-83.
- [17] ŠVEC, J., *Stručná historie tělesné výchovy*. 1. vydání, Hradec Králové, Gaudeamus.1996, ISBN 80-7041-625-4.

### **Seznam použitých internetových zdrojů**

- [18] aTre, v. o. s., [on-line] [cit. 27-1-2010]  
URL: <[www.atre.cz/pomocreditelumskol/stahuj/id/24](http://www.atre.cz/pomocreditelumskol/stahuj/id/24)>
- [19] Encyklopedie v pohybu – Vševed [on-line] [cit. 27-1-2010]  
URL: <<http://encyklopedie.vseved.cz/plav%C3%A1n%C3%AD>>
- [20] KOTLÁROVÁ, B., [on-line] [cit. 25-1-2010]  
URL: <[http://is.muni.cz/th/79789/pedf\\_m/diplomka\\_hlavni\\_cast.doc](http://is.muni.cz/th/79789/pedf_m/diplomka_hlavni_cast.doc)>
- [21] VACULÍKOVÁ K., [on-line] [cit. 25-1-2010] str.12 - 14  
URL: <[http://is.muni.cz/th/102500/fsps\\_b/BAKALARKA\\_fertig.doc](http://is.muni.cz/th/102500/fsps_b/BAKALARKA_fertig.doc)>
- [22] SK Plavci Praha [on-line] [cit. 25-1-2010]  
URL: <<http://www.skplavci.wz.cz/plavci.html#kapitola3>>
- [23] Sbírka zákonů České republiky, ročník 2005, [on-line] [cit. 25-2-2010]  
URL: <[http://www.msmt.cz/uploads/soubory/sb011\\_05.pdf](http://www.msmt.cz/uploads/soubory/sb011_05.pdf)>

## 15. Zkratky

aj – a jiné

ADHD – attention deficit hyperaktivity (porucha pozornosti s hyperaktivitou)

apod. – a podobně

CNS – centrální nervový systém

ČaAPS – československý amatérský plavecký svaz

DMO – dětská mozková obrna

EIA – pozátěžové astma

EIB – pozátěžový bronchospasmus

FTVS – fakulta tělesné výchovy a sportu

LMD – lehká mozková disfunkce

MŠ – ministerstvo školství

např. – například

Pedf UK – Pedagogická fakulta University Karlovy

PŠ – plavecká škola

PV – plavecký výcvik

SZZBP – středisko základního, zdokonalovacího a branného plavání

tzv. – tak zvaně

VŠ – vysoká škola

YMCA – Young Men's Christian Association

ZŠ – základní škola

## 16. Přílohy

Příloha č. 1    **Dotazník č. 1 - Pro žáky 1. stupně ZŠ**

### **Dotazník č 1 - Pro žáky 1. stupně ZŠ (pro děti navštěvující plavecký výcvik)**

Jsi děvče nebo chlapec? - zaškrtni

Kolik je ti let? .....

1) Kdy jsi se poprvé setkal/a s plaváním?

- Jako předškolák.
- Jako školák 1. stupně ZŠ.
- Nesetkal.

2) Kde jsi se poprvé setkal/a s plaváním?

- V mateřské školce.
- Na základní škole.
- Jinde. Napiš kde? .....

3) Chodíš na plavecký výcvik?

- Ano, ve škole ho mám jako předmět TV.
- Ano, do odpoledního plaveckého kroužku.
- Ano, ve škole i mimo školu s někým z rodiny.
- Ne, nechodím vůbec plavat.
- Ne, jsem osvobozen z TV – plavání.

4) Co se ti líbí a co se ti nelíbí na plavání?

.....  
.....

5) Báł/a jsi se někdy plavání nebo se stále bojíš?

- Ano, báł/a jsem se.
- Ano, stále se bojím.
- Ne, nikdy jsem se nebál/a.

6) Čeho jsi se báł/a nebo stále bojíš v hodinách plavání?

.....

7) Máte v hodinách plavání nějaké hry?

Ano – Ne

Pokud ano, jaké?.....

8) Chtěl/a by jsi více plavání v hodinách TV?

Ano – Ne

9) Doporučil/a by jsi plavecký výcvik svým kamarádům?

Ano – Ne

Proč?.....  
.....

Příloha č. 2    **Dotazník č. 1 - Pro žáky 1. stupně ZŠ**

**Dotazník pro žáky 1. stupně ZŠ**  
(pro děti navštěvující plavecký výcvik)

Jsi děvče nebo chlapec? - zaškrtni

Kolik je ti let? 9 let

1) Kdy jsi se poprvé setkal/a s plaváním?

- Jako předškolák.
- Jako školák 1. stupně ZŠ.
- Ne setkal.

2) Kde jsi se poprvé setkal/a s plaváním?

- V mateřské škole.
- Na základní škole.
- Jinde. Napiš kde? U moře

3) Chodíš na plavecký výcvik?

- Ano, ve škole ho mám jako předmět TV.
- Ano, do odpoledního plaveckého kroužku.
- Ano, ve škole i mimo školu s někým z rodiny.
- Ne, nechodím vůbec plavat.
- Ne, jsem osvobozen z TV – plavání.

4) Co se ti líbí a co se ti nelíbí na plavání?

V sechno

5) Báł/a jsi se někdy plavání nebo se stále bojíš?

- Ano, báł/a jsem se.
- Ano, stále se bojím.
- Ne, nikdy jsem se nebál/a.

6) Čeho jsi se báł/a nebo stále bojíš v hodinách plavání?

nic

7) Máte v hodinách plavání nějaké hry?

Ano – Ne

Pokud ano, jaké?.....

8) Chtěl/a by jsi více plavání v hodinách TV?

Ano –  Ne

9) Doporučil/a by jsi plavecký výcvik svým kamarádům?

Ano –  Ne

Proč? .....

*Problém je to jeden se nejednáváme žádných sportů*

Příloha č. 3    **Dotazník č. 1 - Pro žáky 1. stupně ZŠ**

**Dotazník pro žáky 1. stupně ZŠ**  
(pro děti navštěvující plavecký výcvik)

Jsi děvče nebo chlapec? - zaškrtni                      Kolik je ti let? 9.....

1) Kdy jsi se poprvé setkal/a s plaváním?

- Jako předškolák.
- Jako školák 1. stupně ZŠ.
- Nesetkal.

2) Kde jsi se poprvé setkal/a s plaváním?

- V mateřské školce.
- Na základní škole.
- Jinde. Napiš kde? .....

3) Chodíš na plavecký výcvik?

- Ano, ve škole ho mám jako předmět TV.
- Ano, do odpoledního plaveckého kroužku.
- Ano, ve škole i mimo školu s někým z rodiny.
- Ne, nechodím vůbec plavat.
- Ne, jsem osvobozen z TV – plavání.

4) Co se ti líbí a co se ti nelíbí na plavání?

líbí se mi všechny  
.....  
.....

5) Bá/a jsi se někdy plavání nebo se stále bojíš?

- Ano, bá/a jsem se.
- Ano, stále se bojím.
- Ne, nikdy jsem se nebál/a.

6) Čeho jsi se bá/a nebo stále bojíš v hodinách plavání?

nebojíme se v hodinách plavání  
.....

7) Máte v hodinách plavání nějaké hry?

Ano – Ne

Pokud ano, jaké? potápěče pro ruky  
.....

8) Chtěl/a by jsi více plavání v hodinách TV?

Ano –  Ne

9) Doporučil/a by jsi plavecký výcvik svým kamarádům?

Ano –  Ne

Proč? *aby mohli zachránit někoho*



**Dotazník č. 2 - Pro žáky 1. stupně ZŠ**  
**(pro děti, které již absolvovaly plavecký výcvik)**

Jsi děvče nebo chlapec? - zaškrtni

Kolik je ti let? .....

1) Kdy jsi se poprvé setkal/a s plaváním?

- Jako předškolák.
- Jako školák 1. stupně ZŠ.
- Ne setkal.

2) Kde jsi se poprvé setkal/a s plaváním?

- V mateřské školce.
- Na základní škole.
- Jinde. Napiš kde? .....

3) Chodil/a jsi na plavecký výcvik?

- Ano, ve škole jsem ho měl/a jako předmět TV.
- Ano, do odpoledního plaveckého kroužku.
- Ano, ve škole i mimo školu s někým z rodiny.
- Ne, nechodím vůbec plavat.
- Ne, byl/a jsem osvobozen/a z TV – plavání.

4) Co se ti líbilo a co se ti nelíbilo na plavání?

.....  
.....

5) Báł/a jsi se někdy plavání nebo se stále bojíš?

- Ano, báł/a jsem se.
- Ano, stále se bojím.
- Ne, nikdy jsem se nebál/a.
- Ne, už se nebojím.

6) Čeho jsi se báł/a v hodinách plavání?

.....

7) Měli jste v hodinách plavání nějaké hry?

Ano – Ne

Pokud ano, jaké?.....

8) Chtěl/a by jsi více plavání v hodinách TV?

Ano – Ne

9) Doporučil/a by jsi plavecký výcvik svým kamarádům?

Ano – Ne

Proč?.....

.....

Příloha č. 5    **Dotazník č. 2 - Pro žáky 1. stupně ZŠ**

**Dotazník pro žáky 1. stupně ZŠ**  
(pro děti, které již absolvovaly plavecký výcvik)

Jsi děvče nebo chlapec? - zaškrtni

Kolik je ti let? 10.....

1) Kdy jsi se poprvé setkal/a s plaváním?

- Jako předškolák.
- Jako školák 1. stupně ZŠ.
- Nesetkal.

2) Kde jsi se poprvé setkal/a s plaváním?

- V mateřské školce.
- Na základní škole.
- Jinde. Napiš kde? .....

3) Chodil/a jsi na plavecký výcvik?

- Ano, ve škole jsem ho měl/a jako předmět TV.
- Ano, do odpoledního plaveckého kroužku.
- Ano, ve škole i mimo školu s někým z rodiny.
- Ne, nechodím vůbec plavat.
- Ne, byl/a jsem osvobozen/a z TV – plavání.

4) Co se ti líbilo a co se ti nelíbilo na plavání?

Na plavání se mi líbí všechno  
.....  
.....

5) Báľ/a jsi se někdy plavání nebo se stále bojíš?

- Ano, báľ/a jsem se.
- Ano, stále se bojím.
- Ne, nikdy jsem se nebáľ/a.
- Ne, už se nebojím.

6) Čeho jsi se báľ/a v hodinách plavání?

ničeho.....

7) Měli jste v hodinách plavání nějaké hry?

Ano – Ne

Pokud ano, jaké? rovody.....

8) Chtěl/a by jsi více plavání v hodinách TV?

Ano – Ne

9) Doporučil/a by jsi plavecký výcvik svým kamarádům?

Ano – Ne

Proč? *protože je to dobrá*

Příloha č. 6    **Dotazník č. 2 - Pro žáky 1. stupně ZŠ**

**Dotazník pro žáky 1. stupně ZŠ**  
(pro děti, které již absolvovaly plavecký výcvik)

Jsi děvče nebo chlapec? - zaškrtni

Kolik je ti let? .....10.....

1) Kdy jsi se poprvé setkal/a s plaváním?

- Jako předškolák.
- Jako školák 1. stupně ZŠ.
- Ne setkal.

2) Kde jsi se poprvé setkal/a s plaváním?

- V mateřské školce.
- Na základní škole.
- Jinde. Napiš kde? ..... *ve bazéne s rodiči* .....

3) Chodil/a jsi na plavecký výcvik?

- Ano, ve škole jsem ho měl/a jako předmět TV.
- Ano, do odpoledního plaveckého kroužku.
- Ano, ve škole i mimo školu s někým z rodiny.
- Ne, nechodím vůbec plavat.
- Ne, byl/a jsem osvobozen/a z TV – plavání.

4) Co se ti líbilo a co se ti nelíbilo na plavání?

..... *nešlo se mi líbat* .....

5) Bá/a jsi se někdy plavání nebo se stále bojíš?

- Ano, bá/a jsem se.
- Ano, stále se bojím.
- Ne, nikdy jsem se nebál/a.
- Ne, už se nebojím.

6) Čeho jsi se bá/a v hodinách plavání?

..... *poslání do klubky* .....

7) Měli jste v hodinách plavání nějaké hry?

Ano – Ne

Pokud ano, jaké? ..... *lovění puků* .....

8) Chtěl/a by jsi více plavání v hodinách TV?

Ano – Ne

9) Doporučil/a by jsi plavecký výcvik svým kamarádům?

Ano – Ne

Proč?

*protože plavání je skvělé*

### **Dotazník č. 3 - Pro rodiče**

Jste žena nebo muž (zakroužkujte)

Kolik je Vám let? (dobrovolná odpověď).....

1) Jste plavec – neplavec? (zakroužkujte)

2) Máte rád/a plavání?

Ano – Ne

Proč?.....

3) Jak často chodíte plavat? (zakroužkujte)

- 1x týdně
- 1x za 14 dní
- 1x měsíčně
- vůbec nechodím plavat
- vícekrát - kolikrát? .....

4) Je podle Vás důležitý plavecký výcvik pro děti na 1.stupni ZŠ?

Ano – Ne

Proč?.....

5) Co očekáváte od plaveckého výcviku?.....

.....

6) Navštěvuje či navštěvovalo Vaše dítě plavecký výcvik?

Ano – Ne

7) Líbí nebo líbilo se mu na plavání?

Ano – Ne

8) Mělo by podle Vás být nadále zachováno plavání pro děti na 1.stupni ZŠ ve vyučovacích osnovách TV?

Ano – Ne

Proč?.....

## Příloha č. 8 Dotazník č. 3 - Pro rodiče

Dobrý den, jmenuji se Kristina Dvořáková a jsem studentka pedagogické fakulty v Praze. Ráda bych Vás touto cestou poprosila o vyplnění tohoto dotazníku na diplomovou práci s tématem: „ Význam plavecké výuky dětí na 1. stupni ZŠ“. Veškeré Vámi poskytnuté informace budou zpracovány pouze pro tuto diplomovou práci, děkuji.

### Dotazník pro rodiče

Jste žena nebo muž (zakroužkujte)

Kolik je Vám let? (dobrovolná odpověď).....44.....

1) Jste plavec → neplavec? (zakroužkujte)

2) Máte rád/a plavání?

Ano - Ne

Proč?..... TOTY 3 VE VODE JE PŘÍJEMNÝ, NEZATĚŽUJE KLUBY

3) Jak často chodíte plavat? (zakroužkujte)

- 1x týdně
- 1x za 14 dní
- 1x měsíčně
- vůbec nechodím plavat
- vícekrát - kolikrát? .....

4) Je podle Vás důležitý plavecký výcvik pro děti na 1.stupni ZŠ?

Ano - Ne

Proč?..... ANI SE NAUČILI PLAVAT

5) Co očekáváte od plaveckého výcviku?..... VIZ 4

6) Navštěvuje či navštěvovalo Vaše dítě plavecký výcvik?

Ano - Ne

7) Líbí nebo líbilo se mu na plavání?

Ano - Ne

8) Mělo by podle Vás být nadále zachováno plavání pro děti na 1.stupni ZŠ ve vyučovacích osnovách TV?

Ano - Ne

Proč?..... VIZ 4  
UMĚT PLAVAT PATŘÍ KE VŠEOBECNÉMU VZDĚLÁNÍ!



## Příloha č. 9    **Dotazník č. 3 - Pro rodiče**

Dobrý den, jmenuji se Kristina Dvořáková a jsem studentka pedagogické fakulty v Praze. Ráda bych Vás touto cestou poprosila o vyplnění tohoto dotazníku na diplomovou práci s tématem: „ Význam plavecké výuky dětí na 1. stupni ZŠ“. Veškeré Vámi poskytnuté informace budou zpracovány pouze pro tuto diplomovou práci, děkuji.

### **Dotazník pro rodiče**

Jste žena nebo muž (zakroužkujte)

Kolik je Vám let? (dobrovolná odpověď)..... 39.....

1) Jste plavec – neplavec? (zakroužkujte)

2) Máte rád/a plavání?

Ano – Ne

Proč?.....

3) Jak často chodíte plavat? (zakroužkujte)

- 1x týdně
- 1x za 14 dní
- 1x měsíčně
- vůbec nechodím plavat
- vícekrát - kolikrát? .....

4) Je podle Vás důležitý plavecký výcvik pro děti na 1.stupni ZŠ?

Ano – Ne

Proč?..... Pro zájem dětí a vztah k vodě.....

5) Co očekáváte od plaveckého výcviku?..... Správné základy plavání.....

6) Navštěvuje či navštěvovalo Vaše dítě plavecký výcvik?

Ano – Ne

7) Líbí nebo líbilo se mu na plavání?

Ano – Ne

8) Mělo by podle Vás být nadále zachováno plavání pro děti na 1.stupni ZŠ ve vyučovacích osnovách TV?

Ano – Ne

Proč?..... k to záležitost, kterou zajišťuje všechny děti a je výsokce prospěšná.....

### **Dotazník 4 - Pro učitele základní školy**

Jste žena nebo muž (zakroužkujte)

Kolik je Vám let? (dobrovolná odpověď).....

1) Jak dlouhá je Vaše pedagogická praxe učitele na 1.stupni ZŠ?.....

2) Jste plavec – neplavec? (zakroužkujte)

3) Máte rád/a plavání?

Ano – Ne

Proč?.....

4) Jak často chodíte plavat? (zakroužkujte)

- 1x týdně
- 1x za 14 dní
- 1x měsíčně
- vůbec nechodím plavat
- vícekrát - kolikrát? .....

5) Myslíte si, že je podle Vás důležitý plavecký výcvik žáků na 1.stupni ZŠ?

Ano – Ne

Proč?.....

6) Mělo by podle Vás být nadále zachováno plavání pro děti na 1.stupni ZŠ ve vyučovacích osnovách TV?

Ano – Ne

Proč?.....

7) Co by jste doporučil/a rodičům ohledně plaveckého výcviku?

.....  
.....

## Příloha č. 11 Dotazník č 4 – Pro učitele základní školy

Dobrý den, jmenuji se Kristina Dvořáková a jsem studentka pedagogické fakulty v Praze. Ráda bych Vás touto cestou poprosila o vyplnění tohoto dotazníku na diplomovou práci s tématem: „ Význam plavecké výuky dětí na 1. stupni ZŠ“. Veškeré Vámi poskytnuté informace budou zpracovány pouze pro tuto diplomovou práci, děkuji.

### Dotazník pro učitele základní školy

Jste žena nebo muž (zakroužkujte)

Kolik je Vám let? (dobrovolná odpověď).....56

1) Jak dlouhá je Vaše pedagogická praxe učitele na 1.stupni ZŠ?.....35 let

2) Jste plavec – neplavec? (zakroužkujte)

3) Máte rád/a plavání?

Ano – Ne

Proč?.....Relaxace.....

4) Jak často chodíte plavat? (zakroužkujte)

- 1x týdně
- 1x za 14 dní
- 1x měsíčně
- vůbec nechodím plavat
- vícekrát - kolikrát? .....

příležitostně (dovolená)

5) Myslíte si, že je podle Vás důležitý plavecký výcvik žáků na 1.stupni ZŠ?

Ano – Ne

Proč?.....Prospívá aktivita, bezpečnost.....

6) Mělo by podle Vás být nadále zachováno plavání pro děti na 1.stupni ZŠ ve vyučovacích osnovách TV?

Ano – Ne

Proč?.....

7) Co by jste doporučil/a rodičům ohledně plaveckého výcviku?

Učit děti odvrátit, neomezovat  
výcvik x plavecký výcvik

## Příloha č. 12 Dotazník č 4 – Pro učitele základní školy

Dobrý den, jmenuji se Kristina Dvořáková a jsem studentka pedagogické fakulty v Praze. Ráda bych Vás touto cestou poprosila o vyplnění tohoto dotazníku na diplomovou práci s tématem: „ Význam plavecké výuky dětí na 1. stupni ZŠ“. Veškeré Vámi poskytnuté informace budou zpracovány pouze pro tuto diplomovou práci, děkuji.

### Dotazník pro učitele základní školy

Jste  žena nebo muž (zakroužkujte)

Kolik je Vám let? (dobrovolná odpověď).....<sup>53</sup>.....

1) Jak dlouhá je Vaše pedagogická praxe učitele na 1. stupni ZŠ?.....<sup>15 let</sup>.....

2) Jste  plavec – neplavec? (zakroužkujte)

3) Máte rád/a plavání?

Ano – Ne

Proč?.....<sup>můj milý sport - zvládnám</sup>.....

4) Jak často chodíte plavat? (zakroužkujte)

- 1x týdně
- 1x za 14 dní
- 1x měsíčně – <sup>jen v letní sezóně</sup>
- vůbec nechodím plavat
- vícekrát - kolikrát? .....

5) Myslíte si, že je podle Vás důležitý plavecký výcvik žáků na 1. stupni ZŠ?

Ano – Ne

Proč?.....<sup>1) vhodné dle sportu 2) nikterak by se jinde plavat nemohlo</sup>.....

6) Mělo by podle Vás být nadále zachováno plavání pro děti na 1. stupni ZŠ ve vyučovacích osnovách TV?

Ano – Ne

Proč?.....<sup>pro některé děti jediná možnost plavání</sup>.....

7) Co by jste doporučil/a rodičům ohledně plaveckého výcviku?

.....<sup>podporovat plav. výcvik, hlavně v období, kdy je dítě v bazénu, jít s dítětem plavat ve volném volném čase</sup>.....

### Dotazník č. 5 - Pro cvičitele/instruktora plavání

Jste žena nebo muž? (zakroužkujte)

Kolik je Vám let? (dobrovolná odpověď).....

Jaký typ vzdělání máte jako cvičitel / instruktor?.....

- 1) Jak dlouhá je Vaše praxe jako cvičitel/instruktor plavání na ZŠ?.....
- 2) Jste cvičitel/instruktor i nějaké plavecké školy/klubu?  
Ano – Ne
- 3) Myslíte si, že se za posledních 10 let zvýšil/snížil zájem o základní plavecký výcvik? (zakroužkujte)
  - Zvýšil se zájem o plavecký výcvik
  - Snížil se zájem o plavecký výcvik
  - Nijak se zájem o plavecký výcvik nezměnil
- 4) Používáte v hodinách plaveckého výcviku nějaké hry?  
Ano – Ne

Pokud ano, jak často?.....

5) Podle čeho vybíráte hru/hry do hodiny?.....  
.....

- 6) Myslíte si, že v současné době chodí více dětí plavat i mimoškolně?  
Ano – Ne

Pokud ano, jak často by měly plavání navštěvovat, aby jim bylo po zdravotní stránce prospěšné.

.....

7) Co by jste doporučila rodičům?.....  
.....

## Příloha č. 14 Dotazník č 5 – Pro cvičitele / instruktora plavání

Dobrý den, jmenuji se Kristina Dvořáková a jsem studentka pedagogické fakulty v Praze. Ráda bych Vás touto cestou poprosila o vyplnění tohoto dotazníku na diplomovou práci s tématem: „ Význam plavecké výuky dětí na 1. stupni ZŠ“. Veškeré Vámi poskytnuté informace budou zpracovány pouze pro tuto diplomovou práci, děkuji.

### Dotazník pro cvičitele/instruktora plavání

Jste žena nebo muž? (zakroužkujte)

Kolik je Vám let? (dobrovolná odpověď).....<sup>43</sup>.....

Jaký typ vzdělání máte jako cvičitel/instruktor?.....<sup>st. 3. tř.</sup>.....

1) Jak dlouhá je Vaše praxe jako cvičitel/instruktor plavání na ZŠ?.....

2) Jste cvičitel/instruktor i nějaké plavecké školy/klubu?

Ano –  Ne

3) Myslíte si, že se za posledních 10 let zvýšil/snížil zájem o základní plavecký výcvik? (zakroužkujte)

- Zvýšil se zájem o plavecký výcvik
- Snížil se zájem o plavecký výcvik
- Nijak se zájem o plavecký výcvik nezměnil

4) Používáte v hodinách plaveckého výcviku nějaké hry?

Ano –  Ne

Pokud ano, jak často?.....<sup>děle</sup>.....

5) Podle čeho vybíráte hru/hry do hodiny?.....<sup>podle šikovosti dětí</sup>.....

6) Myslíte si, že v současné době chodí více dětí plavat i mimoškolně?

Ano –  Ne

Pokud ano, jak často by měly plavání navštěvovat, aby jim bylo po zdravotní stránce prospěšné.

.....<sup>po ryzích - pravidelně / alespoň 2x týdně</sup>.....

7) Co by jste doporučila rodičům?.....<sup>rehabilitovat do výuky, nemít přehnané nároky na dítě</sup>.....

## Příloha č. 15 Dotazník č 5 – Pro cvičitele / instruktora plavání

Dobrý den, jmenuji se Kristina Dvořáková a jsem studentka pedagogické fakulty v Praze. Ráda bych Vás touto cestou poprosila o vyplnění tohoto dotazníku na diplomovou práci s tématem: „ Význam plavecké výuky dětí na 1. stupni ZŠ“. Veškeré Vámi poskytnuté informace budou zpracovány pouze pro tuto diplomovou práci, děkuji.

### Dotazník pro cvičitele/instruktora plavání

Jste žena nebo  (muž?) (zakroužkujte)

Kolik je Vám let? (dobrovolná odpověď)..... 74

Jaký typ vzdělání máte jako cvičitel/instruktor?..... TRENER II. třídy

1) Jak dlouhá je Vaše praxe jako cvičitel/instruktor plavání na ZŠ?..... 50 roků

2) Jste cvičitel/instruktor i nějaké plavecké školy/klubu?

Ano -  Ne

3) Myslíte si, že se za posledních 10 let zvýšil/snížil zájem o základní plavecký výcvik? (zakroužkujte)

- Zvýšil se zájem o plavecký výcvik
- Snížil se zájem o plavecký výcvik
- Nijak se zájem o plavecký výcvik nezměnil

4) Používáte v hodinách plaveckého výcviku nějaké hry?

Ano -  Ne

Pokud ano, jak často?..... každou cvičební hodinu

5) Podle čeho vybíráte hru/hry do hodiny?..... podle věku dětí

6) Myslíte si, že v současné době chodí více dětí plavat i mimoškolně?

Ano -  Ne

Pokud ano, jak často by měly plavání navštěvovat, aby jim bylo po zdravotní stránce prospěšné.

..... 2x týdně

7) Co by jste doporučila rodičům?..... co nejdříve seznámit

..... děti s vodou a možným výsledek

cca od 3 roků dále

## Příloha č. 16 Dotazník č 5 – Pro cvičitele / instruktora plavání

Dobrý den, jmenuji se Kristina Dvořáková a jsem studentka pedagogické fakulty v Praze. Ráda bych Vás touto cestou poprosila o vyplnění tohoto dotazníku na diplomovou práci s tématem: „ Význam plavecké výuky dětí na 1. stupni ZŠ“. Veškeré Vámi poskytnuté informace budou zpracovány pouze pro tuto diplomovou práci, děkuji.

### Dotazník pro cvičitele/instruktora plavání

Jste žena nebo  muž? (zakroužkujte)

Kolik je Vám let? (dobrovolná odpověď).....38.....

Jaký typ vzdělání máte jako cvičitel/instruktor?.....cvičitel plavání.....

1) Jak dlouhá je Vaše praxe jako cvičitel/instruktor plavání na ZŠ?.....17 let.....

2) Jste cvičitel/instruktor i nějaké plavecké školy/klubu?

Ano –  Ne

3) Myslíte si, že se za posledních 10 let zvýšil/snížil zájem o základní plavecký výcvik? (zakroužkujte)

- Zvýšil se zájem o plavecký výcvik
- Snížil se zájem o plavecký výcvik
- Nijak se zájem o plavecký výcvik nezměnil

4) Používáte v hodinách plaveckého výcviku nějaké hry?

Ano –  Ne

Pokud ano, jak často?.....téměř každou hodinu.....

5) Podle čeho vybíráte hru/hry do hodiny?.....podle dovednosti.....

6) Myslíte si, že v současné době chodí více dětí plavat i mimoškolně?

Ano –  Ne

Pokud ano, jak často by měly plavání navštěvovat, aby jim bylo po zdravotní stránce prospěšné.

.....2 x týdně.....

7) Co by jste doporučila rodičům?.....zájem.....