

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá problematikou svalových dysbalancí objevujících se u čím dál většího množství dětí a jejich kompenzací pomocí vyrovnávacího cvičení a plavání ve vodním prostředí. Práce obsahuje dva tematické celky. Teoretická část informuje o historii a významu plavání, vlivu vodního prostředí na lidský organismus, o mladším školním věku, svalových dysbalancích a o vyrovnávacím cvičení. Praktická část je zaměřena na zodpovězení výzkumných otázek a potvrzení, nebo vyvrácení předem určených hypotéz. Výzkumná část je založena na metodách dotazování (za pomoci dotazníku a interview) a pozorování. Šetření probíhalo v plaveckém areálu Pražáčka, na ZŠ Dědina a na ZŠ Kavčí hory na vzorku 13 dětí, 66 dotazovaných rodičů a 112 pracovníků základních škol. Bylo zjištěno, že se u velkého počtu dětí objevuje alespoň jedna svalová dysbalance. Při konečném měření po čtyřměsíčním výzkumu bylo potvrzeno, že vodní prostředí má pozitivní vliv na držení těla. Dále se ukázalo, že si za dobu výcviku zlepšila většina dětí úroveň plaveckých dovedností. Mezi důležitá zjištění patří, že skoro všechny základní školy mají zařazeno plavání do učiva na 1. stupni. Dále pak, že rodiče navštěvují plavecké zařízení v průběhu školního roku méně, než jsme očekávali. Závěry práce obsahují celkové shrnutí zjištěných poznatků.