

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Předplavecká příprava v MŠ Žalany a její vliv na další úroveň
základních plaveckých dovedností v 1. třídě základní školy

Preswimming preparation in kindergarten Žalany and its impact
on the next level of basic swimming skills
in the 1st class of primary school

Studijní program: Pedagogika
Studijní obor: Pedagogika předškolního věku
Vedoucí práce: PaedDr. Irena Svobodová
Autor práce: Kamila Vlčková

2015

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením PaedDr. Ireny Svobodové za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala především PaedDr. Ireně Svobodové za odbornou pomoc, trpělivost a čas, který mi věnovala v době zpracování diplomové práce. Děkuji také řediteli a učitelkám Základní školy a Mateřské školy Žalany za jejich podporu během výzkumného šetření.

Mé poděkování patří i všem rodičům, kteří mi svým písemným souhlasem umožnili v této diplomové práci využít všechna získaná data, vypovídající o dosažené úrovni základních plaveckých dovedností jejich dětí.

Abstrakt

Práce se zabývá metodickými postupy ve výuce základních plaveckých dovedností s dětmi předškolního a mladšího školního věku na ZŠ a MŠ Žalany. Výuce plavání dětí je věnována teoretická část. Zde je také popisována charakteristika dítěte předškolního a mladšího školního věku s jeho specifiky. Závěr teoretické části práce je zaměřen na výuku plavání dětí v ČR dle platných norem.

Praktická část je zacílena na odborné zkoumání vlivu předplavecké přípravy v MŠ Žalany ve srovnávacích testech s žáky 1. tříd Základní školy Žalany. Hlavními metodami výzkumného šetření jsou pozorování, bodové hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností s následným zpracováním získaných dat.

Klíčová slova

mladší školní věk, plavání, plavecké dovednosti, předplavecká příprava, předškolní věk, výuka plavání dětí

Abstract

This thesis focuses on the methodological approaches in teaching basic swimming skills with children of preschool and school age in Primary school and Kindergarten Žalany. In the theoretical part is all about teaching children swimming. There are described characteristics of preschool and school age with its specifics. Conclusion of the theoretical part focuses on teaching children swimming in the Czech republic according to applicable standards.

The practical part is focused on examining the impact of pre-swimming preparation in Kindergarten Žalany in comparative tests with children in the 1st class of Primary school Žalany. The main methods of the research are to observation, scoring the level of basic swimming skills with the subsequent processing of the data obtained.

Key words

younger school age, swimming, swimming skills, pre-swimming preparation, preschool age, swimming lesson of children

Obsah

Úvod.....	9
I. TEORETICKÁ ČÁST	11
1 Charakteristika předškolního věku	11
1.1 Biologický vývoj v předškolním věku	11
1.2 Motorický vývoj v předškolním věku	12
1.3 Psychický vývoj v předškolním věku	12
1.4 Morální vývoj v předškolním věku	13
1.5 Sociální vývoj v předškolním věku.....	13
2 Charakteristika mladšího školního věku.....	15
2.1 Biologický vývoj v mladším školním věku	15
2.2 Motorický vývoj v mladším školním věku	15
2.3 Psychický vývoj v mladším školním věku.....	16
2.4 Morální vývoj v mladším školním věku	16
2.5 Sociální vývoj v mladším školním věku	17
3 Přínos plavání, hygienické zásady a normy pro výuku	18
3.1 Zdravotní význam plavání.....	18
3.2 Hygienické zásady plavání s dětmi	20
3.3 Hygienické normy bazénů pro výuku plavání	20
3.4 Případná negativa organizované plavecké výuky	21
4 Etapy plaveckého výcviku	22
4.1 Předplavecká průprava s předškolními dětmi	22
4.2 Základní plavecký výcvik s dětmi mladšího školního věku	25
4.3 Organizace plaveckých činností ve vzdělávacím procesu	26
4.4 Výuka základních plaveckých dovedností	27
4.4.1 Definice úrovně základních plaveckých dovedností	28
4.4.2 Zásady výuky plaveckých technik	29
5 Důvody k nácviku sebezáchranných prvků plavání	31
5.1 Statistická data související s tonutím dětí	31
5.2 Plavecká průprava s nácvikem záchranných prvků.....	34
6 Plavecké pomůcky ve výuce plavání	35
6.1 Materiální vybavení využívané při výuce	36
7 O metodách výuky plavání	37

8	Plavání v Rámcově vzdělávacích programech	38
II.	PRAKTICKÁ ČÁST.....	40
9	Cíle, výzkumné otázky, užití pojmy.....	40
9.1	Cíl práce	40
9.1.1	Dílčí cíle.....	40
9.2	Výzkumné otázky.....	40
9.3	Užití pojmy.....	42
10	Hypotézy.....	43
11	Metody a postup práce.....	44
11.1	Metody práce.....	44
11.1.1	Užitá metoda výuky plavání v ZŠ a MŠ Žalany.....	45
12	Výzkumná část.....	47
12.1	Charakteristika zkoumaného souboru	47
12.2	Popis zázemí pro výuku plavání.....	47
12.2.1	Výuka plavání dětí v krytém bazénu	48
13	Metodika získávání dat	49
13.1	Postup výzkumu	50
13.2	Záznam, zpracování a vyhodnocování	51
13.2.1	Zpracování dat	51
13.2.2	Vyhodnocování dat	52
13.3	Výuka plavání v ZŠ a MŠ Žalany	52
13.3.1	Obsahový plán lekcí výuky plavání.....	52
13.3.2	Kritéria hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností	60
13.3.3	Hodnotící kritéria pro test plavání pod vodou s orientací.....	63
13.3.4	Hodnotící kritéria užití sebezáchranných prvků plavání	64
14	Výsledková část.....	66
14.1	Výsledky plavecké úrovně dětí z hlediska pohlaví	66
14.2	Výsledky úspěšnosti žáků z hlediska předchozí zkušenosti.....	67
14.3	Výsledky experimentu plavání v tričku.....	67
14.4	Výsledky testu zanoření se s orientací pod vodou.....	68
14.5	Výsledky úrovně zvládnutí skoku do vody ze stoje	69
14.6	Shrnutí výsledků.....	71
15	Diskuse.....	73
16	Závěr	78

17	Seznam použité literatury a zdrojů	80
17.1	Seznam literatury	80
17.2	Seznam elektronických zdrojů	81
17.3	Seznam jiných zdrojů	82
17.4	Seznam dokumentace související s tématem.....	82
17.5	Seznam využití akademická práce	82
18	Seznam tabulek v textu	83
19	Seznam grafů v textu	84
20	Seznam příloh	85
	Příloha č. 1: Záznamový arch pro souhlas s účastí dítěte v plavecké přípravě.....	86
	Příloha č. 2: Záznamový arch výsledků výkonů dětí	87
	Příloha č. 3: Výsledkové tabulky	88
	Příloha č. 4: Fotografie zázemí krytého bazénu ZŠ a MŠ Žalany	92
	Příloha č. 5: Soubor pomůcek ve výuce plavání na ZŠ a MŠ Žalany.....	93
	Příloha č. 6: Soubor užitých říkadel ve výuce plavání dětí	96
	Příloha č. 7 : Fotografie jednotlivých fází výuky plavání na ZŠ a MŠ Žalany	108

Úvod

Fakt, že je lidské tělo z větší části tvořeno z vody a vše živé na naší planetě je závislé na vodních zdrojích, potvrzuje, že každý z nás má k vodě velmi blízko. Ne všichni však zvládají odpovídající úroveň plaveckých dovedností a technik, proto se často této sportovní aktivitě vyhýbají. Přitom plavání je jedním z mála sportů, který můžeme vykonávat od raného dětství až do pozdního stáří. Kdo se naučí plavat, zajistí si tak celoživotní pozitivní působení na své zdraví a navíc může sobě i někomu jinému zachránit život.

Mám k plavání velmi blízký vztah, proto bych ráda předala své zkušenosti s výukou plaveckých dovedností a způsobů plavání i mně svěřeným dětem. Věřím, že plavání od raného věku dítěte s dodržением všech hygienických a bezpečnostních zásad má svůj význam.

Většina zde uváděných informací vychází z přímého pozorování výuky dětí a vlastních instruktorských zkušeností získaných při výuce plavání dětí na naší škole, kde působím jako učitelka. Přípravná plavecká výuka dětí předškolního věku je mou současnou i do budoucna plánovanou nadstandardní pedagogickou činností. S laskavým svolením pana ředitele provádím již 4 roky předplaveckou přípravu s dětmi ve věku 4 až 6 let, kteří navštěvují Základní školu a Mateřskou školu Žalany (dále jen ZŠ a MŠ Žalany).

V rámci deseti 45minutových lekcí se snažím u dětí pěstovat radost z pohybu ve vodě, nenásilnou formou u nich rozvíjet znalost základních plaveckých dovedností a budovat povědomí o zásadách bezpečnosti chování u vody. Své poznatky o postupech v předplavecké přípravě dětí jsem získala během doplňujícího studia. Kladné ohlasy na mou dosavadní činnost a zaznamenané plavecké pokroky u jednotlivých dětí mě přesvědčily, že zahájení výuky plaveckých dovedností již v mladším předškolním věku má smysl.

Z osobní zkušenosti vím, jak nebezpečný může být pobyt neplavce u vodní plochy bez dozoru. Malé děti jsou velmi živé, nemají dostatek zkušeností, aby si plně uvědomovaly všechna rizika plynoucí například z nečekaného pádu do vody. Sama jsem byla přítomna několikaměsíční hospitalizaci tříletého chlapce, který na koupališti nečekaně spadl do vody. I když od nešťastné události uplynul více než jeden rok, chlapec je trvale invalidní pro těžké poškození mozku, neschopen komunikace a je zcela závislý ve všech životních funkcích na ošetřujících osobách. Toto je však jen jeden z mnoha desítek případů, který by mohl být dostatečně varující jak pro odbornou, tak i laickou veřejnost.

Teoretická část práce vymezuje specifika pro předškolní a mladší školní věk. Pomocí vyhledaných informací z dostupné literatury v ní budou popsány principy a postupy výuky plavání v dětském věku.

Dále práce sleduje metodické postupy praktikované na ZŠ a MŠ Žalany v oblasti předplavecké přípravy, zhodnocuje získaná data, která vypovídají o vstupní a výstupní úrovni plaveckých dovedností dětí, které absolvovaly přípravnou plaveckou průpravu právě na této škole dle mnou sestaveného výukového programu. Na konci každého kurzu plavání bylo cílem zhodnotit stupeň osvojení základních plaveckých dovedností u všech jeho účastníků. Díky souhlasnému vyjádření zákonných zástupců dětí byla umožněna realizace experimentu v podmínkách krytého bazénu školy, který dokumentuje schopnost žáků ZŠ a MŠ Žalany obstát v plaveckých dovednostech s prvky sebezáchrany (plavání v oblečení s provedením floatingové polohy a výlovu předmětu pod vodní hladinou).

Výsledková část práce je věnována vyhodnocování získaných dat, která byla porovnávána v závislosti k cílům a hypotézám práce. Data byla dále zkoumána a stala se podkladem k vyvození závěrů pro praxi.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Charakteristika předškolního věku

Za předškolní věk (dále jen PV) je považováno období od 3. do 6., případně 7. roku života. Předškolní období je v užším slova smyslu „věkem mateřské školy“. PV začíná ukončením základního pohybového a řečového vývoje dítěte a končí jeho připraveností a zralostí pro vstup k povinné školní docházce.¹

1.1 Biologický vývoj v předškolním věku

Dítě v tomto období má ještě málo vyvinuté zádové a břišní svalstvo, lopatky odstupují nazad a břicho vyčnívá dopředu. Do 4. roku života pozorujeme u dítěte zaoblenost a plnější tvary, proto je toto období nazýváno obdobím první tělesné plnosti. Mezi 5. a 6. rokem probíhá první proměna postavy. Na konci předškolního období se díky prodloužení končetin a ztenčení vrstvy podkožního tuku dítě dostává do období tzv. první vytáhlosti.²

U dětí pokračuje proces osifikace kostí (zbytnění kostí, přeměna chrupavky a vaziva na kost), i když kostra zůstává ještě dost chrupavčitá. Děti PV jsou velmi zvědavé, aktivní v pohybu, ale z nedostatku životních zkušeností u nich častěji dochází k úrazům v souvislosti s pády, provozováním sportovních aktivit apod. Je proto vhodné zvýšit dohled nad jejich bezpečností během organizovaných sportovních aktivit a jejich pohybovou aktivitu vhodně usměrňovat.³

Fyzický vývoj dítěte vytváří v tomto období vhodné podmínky dalšího rozvoje samostatnosti dítěte. V období PV se proto dítě výrazně vyvíjí ve všech oblastech. Pomocí pohybových činností v prostředí MŠ je pěstována u dětí zdatnost, osvojování si motorických dovedností a budování celoživotního návyku k aktivnímu zdravému

1 LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998, s. 84 - 85

2 MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2002, s. 209 - 210

3 MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2002, s. 208

pohybu. Je důležité, aby byl poskytnut dítěti v MŠ dostatek prostoru pro pohyb, který je třeba dále kultivovat.⁴

1.2 Motorický vývoj v předškolním věku

V PV se postupně zdokonaluje hrubá, posléze i jemná motorika (tj. pohyby rukou a prstů při uchopování, pouštění, psaní a jiné manipulaci). Správně vyvinuté dítě ve 3 letech dobře chodí, dokáže se rozběhnout a utíkat. Ve 4 letech dítě přeskakuje nízké překážky, jezdí na tříkolce a na konci předškolního období je dítě schopno se samo obléci, svléci, házet a chytat míč, skákat s dopadem na špičky nebo napodobovat chůzi po špičkách.⁵

Sportovní příprava s dětmi musí vycházet z jejich věkových zákonitostí. Mělo by být povinností každého pedagoga nebo cvičitele respektovat kognitivní vývoj dítěte s ohledem na jeho individuální schopnosti a dovednosti. Dítě v předškolním období je schopno osvojit si mnohem náročnější pohyby, které vyžadují soustředěnou pozornost a vysoký stupeň koordinace rozličných drobnějších pohybů jednotlivých svalů. V tomto období je u dítěte rozvíjena hlavně jemná motorika rukou. Zásluhou rozvinutější pohyblivosti dítě staršího předškolního věku dobře zvládá úkony sebeobsluhy, může vykonávat i drobné pracovní činnosti, které mají význam pro jeho osobnostní vývoj a je také schopno učit se základům některých sportovních aktivit.⁶

1.3 Psychický vývoj v předškolním věku

V PV se u dítěte rozvíjí nejen myšlení, paměť, řeč, ale ve 4 letech se mocně vyvíjí i fantazie. V 5 letech pozná dítě rozdíl mezi délkami, je schopno pojmenovat základní barevnou škálu, řekne: jak se jmenuje, kolik mu je let a kde bydlí. 6leté dítě rozlišuje prostorové, časové i základní matematické údaje, zpravidla je schopno dokončit úkol, který vyžaduje větší volní úsilí. V tomto období dítě rádo kreslí. Jeho kresebný projev

4 WEDLICOVÁ, Iva a HEŘMANOVÁ, Vladislava. *Kapitoly z vývojové psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2008, s. 17

5 MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2002, s. 212

6 WEDLICOVÁ, Iva a HEŘMANOVÁ, Vladislava. *Kapitoly z vývojové psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2008, s. 18

odráží úroveň pohybových dovedností jemné motoriky rukou, ale i jeho úroveň psychického vývoje.⁷

Myšlení dítěte PV je úzce vázáno na názor a vlastní prožitek, je spojeno s vnímáním a činností dítěte. Hlavní činností v tomto období je hra. Rozumový vývoj se v PV rozvíjí v procesu předoperačního stadia. Objevuje se počátek uvědomované teorie mysli, rozvoj symbolických her, užití organizované hry s rozdělením rolí. Kolem 6. roku je dítě schopno lépe nacházet souvislosti mezi skutečnostmi, dokáže přesněji diferencovat, analyzovat, porovnávat a dosahuje takového duševního rozvoje, že je schopno zahájit vstup k povinné školní docházce.⁸

1.4 Morální vývoj v předškolním věku

Předškolní dítě akceptuje taková pravidla chování, jaká mu prezentují uznávané autority, tato fáze morálního vývoje se nazývá heteronomní. Dítě je k dodržování norem motivováno systémem odměn a trestů. Ke zvnitřnění některých základních norem a ztotožnění se s nimi dochází ke konci předškolního období, kdy je dítě schopno pociťovat vinu pro nežádoucí chování, začíná se u něj rozvíjet tzv. dětské svědomí.⁹

1.5 Sociální vývoj v předškolním věku

V tomto období je nejvýznamnějším prostředím pro dítě rodina, která zajišťuje jeho primární socializaci. Pro další sociální vývoj dítěte je vyzdvihován význam mateřských škol, které vedou děti k osamostatnění a přijímání tzv. sociálních rolí, potřebných pro adekvátní a účelné chování v různých prostředích a společenských pozicích. Mateřská škola vede při odpovídající zralosti dítěte často ke zlepšení v jeho jednání a zvyšuje tak jeho sebejistotu. Kolektivním učením je dítě vhodně stimulováno a nabývá nových zkušeností. V dětské skupině mateřské školy je vytvořeno podnětné

7 MACHOVÁ, Jitka. *Biologie dítěte pro speciální pedagogy: ontogenetický vývoj*. Praha: SPN, 1989, s. 88 - 89

8 MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2002, s. 212

9 WEDLICHOVÁ, Iva a HEŘMANOVÁ, Vladislava. *Kapitoly z vývojové psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2008, s. 26

prostředí pro pohybové aktivity, které přispívají k jeho rovnoměrnému vývoji.¹⁰

V této době se rozšiřuje okruh společenských vztahů dítěte a roste jeho samostatnost. Dítě se mezi druhými dětmi učí spolupráci, péči o slabší, vedení, ale i schopnosti podřizování se. Vytváření těchto schopností je základem pro postupné zapojování se do společenského života jedince.¹¹

Všechny výše uvedené biologické, psychické a sociální faktory označují PV věkem hry. Hra je však v této vývojové fázi dítěte mnohem organizovanější, nejedná se již o pouhou experimentaci s předměty nebo tělem. Vhodně a dobře směřovaná aktivita rozvíjející motoriku dítěte v tomto věku podporuje jeho rozvoj, naopak nečinnost může vypěstovat u dítěte nechuť ke sportovním aktivitám, případně jeho přirozený rozvoj zcela zbrzdit.

10 WEDLICHOVÁ, Iva a HEŘMANOVÁ, Vladislava. *Kapitoly z vývojové psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2008, s. 25

11 MACHOVÁ, Jitka. *Biologie dítěte pro speciální pedagogy: ontogenetický vývoj*. Praha: SPN, 1989, s. 90

2 Charakteristika mladšího školního věku

Období mladšího školního věku (dále jen MŠV) souvisí s nástupem k povinné školní docházce, začíná zpravidla mezi 6. a 7. rokem a trvá do 11 až 12 let, kdy se začíná projevovat pohlavní dospívání se všemi průvodními psychickými projevy. Proto je MŠV nazýván také obdobím prepubescence. Vstup do školy přináší do života dítěte velké změny. Je důležité, aby dítě bylo na školu zralé a připravené, proto se před nástupem do školy u dětí zjišťuje tzv. školní zralost. Rozlišujeme zralost nejen tělesnou, ale i rozumovou a sociální.¹²

2.1 Biologický vývoj v mladším školním věku

Na začátku MŠV se dítě nachází v období první vytáhlosti. Vypadá štíhlé, břicho již nevystupuje dopředu. Dojem hubenosti a vytáhlosti je způsoben prodloužením končetin, sílí kostra, svalstvo i vnitřní orgány. Z hlediska tělesného vývoje je třeba pamatovat na to, že s nástupem do školy dochází u dítěte k značnému omezení pohybu, protože musí po delší dobu klidně sedět v lavici. Odborníky z řad pediatrie je proto často doporučováno kompenzovat omezení dítěte v pohybu během školní výuky pomocí odpoledních mimoškolních sportovních aktivit.¹³

2.2 Motorický vývoj v mladším školním věku

Výzkumy poukazují na fakt, že zpravidla po nástupu do školy se začíná u dětí objevovat tzv. vadné držení těla. Za vadné držení těla považujeme soubor odchylek od správného držení (například kulatá dětská záda, odstáté lopatky a skoliotické držení páteře), které bývá důsledkem náhlého omezení pohybu dítěte, nesprávného sezení ve školní lavici a nedostatku pohybové aktivity mimo školu. Dítě je v tomto období nepřirozeně nuceno ke statickým polohám, které se mohou nezdravě projevit například ve špatném postavení páteře, která je nepřetržitě vystavována tlaku a napětí, což často vede k bolestem krční páteře i hlavy.¹⁴

12 LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998, s. 115

13 MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2002, s. 215

14 MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2002, s. 218 - 219

Důležitým kompenzačním prostředkem proti vadnému držení těla je zařazování tzv. ozdravných a kompenzačních cvičení. MŠV je proto více než jindy ideálním obdobím pro zdokonalování technik jednotlivých sportů, budování trvalých návyků k aktivnímu pohybu a zdravému životnímu stylu jedince.¹⁵

Teprve od věku 6 let je skutečně možné, aby se dítě naučilo nějaké plavecké technice. V tomto věku je intelekt a motorika dítěte na úrovni, která mu dovolí pochopit, zapamatovat si a provádět plavecké pohyby a zvládat tak jejich správnou koordinaci.¹⁶

2.3 Psychický vývoj v mladším školním věku

Od začátku MŠV se výchovně vzdělávacím působením posiluje psychická činnost dítěte. Dítě se orientuje v sociálním prostředí, v přírodě, v prostoru i v čase. Vstup do školy souvisí s počátkem stádia konkrétních myšlenkových operací. Paměť se stává trvalejší a záměrnější, i když dosud je spíše mechanická nežli logická. Dítě prakticky ovládá mateřský jazyk, učí se psát a číst. Rozlišuje fantazii od skutečnosti. Za příznivých podmínek vývoje začíná v tomto věku regulovat své chování dle norem. Je emočně zralé, schopno přiměřeně kontrolovat své city a impulsy. Chce pochopit a poznat svět ne pouze pasivním příjmem informací, ale aktivní účastí na poznávání. Je vytrvalé a zvědavé, otevřené novým podnětům a učení.¹⁷

2.4 Morální vývoj v mladším školním věku

Morální vývoj u dětí MŠV je silně ovlivněn výchovnými postupy. Vyvíjí se mravní cítění, jako např. pomoc slabšímu, odsouzení nespravedlnosti. Dítě samo začíná akceptovat určitá omezení a jejich porušování většinou přijímá s nevolí.

15 MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2002, s. 218 - 219

16 PEDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portál, 2007, s. 52

17 WEDLICHOVÁ, Iva a HEŘMANOVÁ, Vladislava. *Kapitoly z vývojové psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2008, s. 43 - 44

2.5 Sociální vývoj v mladším školním věku

Sociální vývoj dítěte v tomto období je velmi ovlivněn začleněním do kolektivu třídy, mimoškolních organizací a zájmových činností dítěte. V kolektivu se dítě seznamuje s konkurencí, nutností podřizování se pravidlům, učí se spolupráci a navazuje přátelství. Vstupem do školy se dítěti rozšiřuje sociální pole, už nejsou jen rodiče významnými osobami pro život dítěte, ale stávají se důležitými i učitelé a spolužáci.¹⁸

Nástup do školy je důležitým sociálním mezníkem, dítě získává novou roli, stává se školákem. Sociální zralost zahrnuje tyto schopnosti:

- rozlišování různých rolí a rozdílnosti chování, které je s nimi spojeno;
- respektování a znalost základních pravidel chování společnosti kde žiji;
- umění podřít se autoritě a projevovat ochotu spolupracovat;
- pracovat ve skupině svých vrstevníků a brát na ně ohledy.¹⁹

Všechny výše uvedené biologické, psychické a sociální roviny společně se školní výukou mohou velmi pozitivně působit na motorický projev dítěte. Vhodně a dobře směřovaná aktivita rozvíjející motoriku dítěte MŠV podporuje jeho rozvoj, naopak nečinnost jeho přirozený rozvoj může zcela zbrzdit. Dítě v tomto věku nabývá stále větší schopnosti vykonávat i dlouhodobější činnost, která nemusí vždy vyplývat z jeho okamžitých vnitřních potřeb. Ideálně se učí novému formou kolektivní výuky.

18 MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2002, s. 221

19 WEDLICHOVÁ, Iva a HEŘMANOVÁ, Vladislava. *Kapitoly z vývojové psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2008, s. 44 - 45

3 Přínos plavání, hygienické zásady a normy pro výuku

„Pod pojmem plavání obecně rozumíme pohyb ve vodě vyvolaný účelnými pohyby, jež plavce navíc udržují patřičně nad vodou.“²⁰

Plavání má mnohostranný význam pro jedince v oblasti:

- zdravotní
- psychické
- sociální (adaptabilita)
- prevenční (sebezáchrana).²¹

3.1 Zdravotní význam plavání

„Ne náhodou lékaři v rámci fyzických aktivit nejvíce doporučují právě plavání. Pomáhá léčit astma, bolesti zad i další potíže pohybového aparátu. Voda působí blahodárně jak na tělo, tak na duši. Plavání je pro nás nejméně traumatizující sportovní činností a má i značný relaxační účinek.“²²

Shrneme-li všechna pozitiva plavání pro lidský organismus, shledáme, že většina odborníků shodně tvrdí, že plavání je prospěšné pro:

- *relaxaci svalstva*

Plavání všestranně a rovnoměrně zatěžuje veškeré svalstvo, do činnosti jsou při něm zapojovány i ty svaly, které v běžném životě zanedbáváme. Hydrostatický vztlak snižuje statickou složku a přispívá tak k relaxaci svalů. Tento druh sportovní aktivity je jedním z přínosných prostředků zdravotní péče ve smyslu regenerace fyzických a duševních sil, je doporučován pro rehabilitaci po úrazech i při vadném držení těla.²³

20 KIEDROŇOVÁ, Eva. *Jak se rodí vodníčci*. Ostrava: Salvo, 1991, s. 26

21 HOCHOVÁ, Jana a ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavecká výuka předškolních dětí*. Praha: Sportpropag, 1989, s. 5

22 PEDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portál, 2007, s. 9

23 BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. Praha: Karolinum, 1994, s. 5

- **otužování organismu**

Plavání a otužování může mít na dítě kladný vliv jedině tehdy, jsou-li dodržovány i ostatní podmínky pro jeho zdravý vývoj. Zařazování otužování je však samo prevencí před onemocněním. Díky otužování se dítě lépe přizpůsobuje vnějším podmínkám. Působí pozitivně na funkci termoregulačního systému a napomáhá všeobecně žádoucí odolnosti vůči náhlým teplotním změnám a infekcím.²⁴

„Průzkumem bylo zjištěno, že plavající děti jsou třikrát méně nemocné než neplavající.“²⁵

- **povzbuzení činnosti srdce a vnitřních orgánů**

Vodorovná poloha plavce je příznivá také pro činnost srdečního systému. Během pobytu ve vodě dochází ke zvýšené stimulaci činnosti vnitřních orgánů, především srdečního svalu a plic.²⁶

- **pozitivní vliv na dýchací a oběhový systém**

Plavání má pozitivní účinky i na činnost dýchacího aparátu. Vlivem činnosti překonávání tlaku vody dochází ke zvýšenému zatěžování dýchacího systému, plíce jsou lépe prokrvovány a pracují i horní části, která je jen minimálně za normálních podmínek aktivována.²⁷

- **pozitivní působení na kloubní aparát a páteř**

Při pohybu ve vodním prostředí dochází k odlehčení dolních končetin a páteře. To vede k uvolnění a relaxaci hlubokého zádového svalstva, vzpřimovačů páteře a kloubního aparátu. Velký rozsah pohybů horních a dolních končetin, které umožňuje pohyb plavce ve vodním prostředí, příznivě působí na jeho kloubní pohyblivost.²⁸

24 BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. Praha: Karolinum, 1994, s. 6

25 KIEDROŇOVÁ, Eva. *Jak se rodí vodníčci*. Ostrava: Salvo, 1991, s. 29

26 BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. Praha: Karolinum, 1994, s. 5

27 BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. Praha: Karolinum, 1994, s. 5

28 BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. Praha: Karolinum, 1994, s. 5

- ***zdravou peristaltiku a metabolickou činnost***

Pouhá klidná poloha jedince ve vodě, případně jen stoj na dně, zvyšuje několikanásobně energetický výdej, vede k výraznému zvýšení metabolické činnosti a ke zdravé peristaltice střev.²⁹

Samotné plavání při dodržování všech bezpečnostních zásad je jednou z mála pohybových aktivit, kdy nedochází ke zranění lidského aparátu díky prudkému nebo násilnému pohybu těla, jak je tomu například u jiných sportů prováděných na suchu. Odpor vody zde brání přivození úrazu jedince způsobenému prudkým pohybem jeho těla.³⁰

3.2 Hygienické zásady plavání s dětmi

Jelikož je v posledních letech započato s výukou plavání od raného věku dítěte, musí být voda krytého bazénu pro výuku takto malých dětí zdravotně zcela nezávadná. Za zdravotně nezávadnou vodu je považována taková, která je čistá, bezbarvá, bez zápachu a choroboplodných zárodků. Doporučená nejvhodnější teplota vody pro plavecký výcvik dětí předškolního věku je kolem 28 °C. Tato teplota je volena s ohledem na delší pobyt dítěte ve vodě (cca 30 minut ve vodě pro jednu výukovou lekci).³¹

3.3 Hygienické normy bazénů pro výuku plavání

Základní chemické složení vody je vodík a kyslík. V bazénových podmínkách podléhá složení vody hygienické kontrole na zdravotní nezávadnost. Ve vodě obsažené desinfekční látky (podle doporučení OHES) však mohou u některých jedinců působit dráždivě na kůži nebo sliznici a vyvolávat tak nepříjemné alergické reakce. Hygienické požadavky na bazény pro výuku dětí upravuje vyhláška dle norem platných v ČR.³²

29 BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. Praha: Karolinum, 1994, s. 7

30 BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. Praha: Karolinum, 1994, s. 7

31 ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči: "plavání" kojenců a batolat, plavecká výuka předškolních dětí předškolního věku, hry a říkadla do vody*. Praha: Grada, s. 84

32 <http://www.desinsekta.cz/upload/sb0087-2011-238-2011.pdf>

Zde jsou řešeny požadavky například:

- a) na kvalitu vody, která je přiváděna do bazénu z vodního zdroje,
- b) na recirkulovanou vodu, která po opuštění bazénu prochází recirkulační úpravou,
- c) na vhodnou teplotu vody ke koupání.³³

3.4 Případná negativa organizované plavecké výuky

Výuka plavání však může s sebou přinášet i tato negativa:

- ***kožní onemocnění***

V prostředí krytých bazénů se vyskytuje převážně riziko nákazy plísněmi nebo jinými druhy onemocnění kůže, která se nejčastěji mohou přenášet při kontaktu s nedostatečně hygienicky upraveným povrchem sociálního zázemí bazénu.

- ***negativní působení chloru na organismus***

Působení chloru na pokožku může vést k zhoršování atopického ekzému, proto řada pediatrů v současnosti nedoporučuje těmto dětem účast ve výuce plavání. Během delšího pobytu v přechlorované vodě může případně docházet i k podráždění citlivé zornice oka. Chlor je vysoce účinný proti výskytu bakterií a virů. Patří k lety ověřené metodě desinfekce vodních ploch. Nebezpečím v podobě druhotných projevů této desinfekce je tzv. trichloramin (známý jako chlorid dusitý nebo chlorodusík).³⁴

Možným řešením je využití možnosti bazénu používajícího desinfekci na bázi soli (tzv. slaný bazén nebo mořský bazén). Jedná se taktéž o bazén desinfikovaný chlórem, ale zde se chlor obsažený v soli uvolňuje do vody elektrolyzou. Pseudomořská voda je udržována v koncentraci na hranici přibližující se fyziologickému roztoku jedince.³⁵

33 <http://www.desinsekta.cz/upload/sb0087-2011-238-2011.pdf>

34 KIEDROŇOVÁ, Eva. *Jak se rodí vodníčci*. Ostrava: Salvo, 1991, s. 256

35 <http://www.alianceplavani.cz/chlor-versus-slana-voda-aneb-vyhody-nevyhody-obou-postupu>

4 Etapy plaveckého výcviku

V naší zemi je výuka plaveckým dovednostem podporována již od nejtútlejšího věku dětí. V devadesátých letech minulého století se v ČR započalo s tzv. „plaváním pro kojence“. Všeobecně vžitý název je však poněkud zavádějící. Kojenec se samozřejmě plavat nenaučí, stejně jako většinou ani dítě do 4 let. Odborníci říkají, že dítě, s kterým začnou rodiče od útlého věku docházet do nějakého přípravného kurzu, se naučí ve vodě uvolnit, vydechovat do vody, potápět se a skákat do ní, ale upozorňují zároveň na možná rizika vyplývající z přeceňování dětí a jejich zkušeností s pobytem ve vodě.³⁶

4.1 Předplavecká příprava s předškolními dětmi

Děti ve věku od 5 let jsou schopny absolvovat kolektivní výcvik bez přítomnosti rodiče. Vztah dětí v tomto věku k hravým aktivitám ve vodě je převážně bezkonfliktní. Většina dětí nemá zábrany do vody vstoupit, volně se v ní pohybovat.³⁷

Přípravná plavecká výuka v předškolním věku slouží hlavně k všestranné adaptaci na vodní prostředí, vštěpuje dětem základní hygienické návyky a napomáhá vytvářet pozitivní vztah dítěte k pohybu ve vodě. Tento typ výuky není v současné době žádným mimořádným jevem. Plavecká příprava předškolních dětí je nabízena řadou plaveckých škol, kde se shodně zmiňuje společný cíl a smysl této výuky v osvojení si základních plaveckých dovedností dítěte pomocí her.³⁸

Základem pro úspěšné zahájení předplavecké přípravy je sestavení vhodného výukového plánu, který musí respektovat vývojové možnosti a koordinační schopnosti neplavce, poloplavce nebo plavce (podrobněji viz kapitola 9.3).

36 KIEDROŇOVÁ, Eva. *Jak se rodí vodníčci*. Ostrava: Salvo, 1991, s. 26 - 27

37 HOCHOVÁ, Jana a ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavecká výuka předškolních dětí*. Praha: Sportpropag, 1989, s. 9 - 11

38 ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči: "plavání" kojenců a batolat, plavecká výuka předškolních dětí předškolního věku, hry a říkadla do vody*. Praha: Grada, 2002, s. 79

Plavání v předškolním období plní tyto funkce:

- zabezpečuje motorickou stimulaci a pohybovou koordinaci dítěte;
- rozvíjí u dítěte základní hygienické návyky;
- vede k otužování dětského organismu;
- přispívá k rozvoji pohybových schopností a získání nových pohybových dovedností;
- přispívá k rozvoji nebo ovlivňování některých psychických vlastností a funkcí;
- pomáhá budovat plavecké dovednosti;
- pěstuje potřebu pohybové činnosti v životním režimu dítěte.³⁹

Cíle plavání s dětmi v předškolním období jsou:

- získat děti pro pohybovou aktivitu ve vodě;
- získat jistotu v bezpečném, volném pohybu na mělčině spojeném s úzkým kontaktem s vodou;
- zvládnout základní plavecké dovednosti;
- osvojení si základů bezpečnosti a vhodného chování ve vodě.⁴⁰

Řada autorů shodně uvádí, že za základní plavecké dovednosti, které jsou rozhodující pro další plavecký rozvoj jedince, považujeme:

- plavecké dýchání s výdechy pod hladinou
- splývání a vznášení (floatingová poloha) s užitím hydrodynamické plavecké polohy plavajícího, která je považována za sebezáchranný prvek plavání
- orientaci ve vodě s potápěním
- skoky a pády do vody
- vnímání vodního prostředí, tzv. rozvoje pocitu z vody
- základní plaveckou lokomoci.⁴¹

39 HOCHOVÁ, Jana a ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavecká výuka předškolních dětí*. Praha: Sportpropag, 1989, s. 3

40 HOCHOVÁ, Jana a ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavecká výuka předškolních dětí*. Praha: Sportpropag, 1989, s. 4

41 ČECHOVSKÁ, Irena a MILER, Tomáš. *Plavání*. Praha: Grada, 2008, s. 16

Při plavecké výuce nesmí být opomenuta individualita každého dítěte. Ne všichni dobře snášíme stresové situace. Nesprávný přístup ze strany cvičitele může například u dítěte vyvolat panický strach z vody a ztížit, nebo dokonce ohrozit další nácvik nových plaveckých dovedností. Každý cvičitel plavání proto musí zohlednit úroveň pohybových zkušeností dětí dané skupiny, jejich fyzický, psychický i motorický vývoj a respektovat všechny specifické zvláštnosti pro daný věk dítěte.

Z hlediska organizace a metodiky předplavecké přípravy lze charakterizovat zvláštnosti pro předškolní věk v těchto oblastech:

- nároky na výukové prostředí – především jde o hloubku a teplotu vody, vybavenost pomůckami
- vedení výcviku, kdy cvičitel je společně s dětmi přítomen ve vodě a druhá dospělá osoba dohlíží pro přehlednost situace z okraje bazénu
- přizpůsobení některých metod možnostem dětí předškolního věku – cvičení na suchu, ukázky, dopomoc a využití nadlehčení.⁴²

Existuje celá řada činitelů ovlivňujících efektivitu výuky plavání:

a) pedagog a jeho:

- odborné znalosti
- pedagogické a organizační schopnosti
- osobnostní vlastnosti

b) dítě neplavec a jeho:

- věk
- psychické vlastnosti
- koordinační a lokomoční dovednosti
- specifické dovednosti

42 HOCHOVÁ, Jana a ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavecká výuka předškolních dětí*. Praha: Sportpropag, 1989, s. 10

c) činnost:

- *vlastnosti prostředí*
- *složitost pohybové struktury*
- *flexibilita k dosavadním vědeckým poznatkům*

d) podmínky:

- *celková atmosféra během výuky*
- *materiální podmínky bazénu*
- *organizační systém plavecké výuky*
- *personální zajištění výuky.*⁴³

4.2 Základní plavecký výcvik s dětmi mladšího školního věku

Vyučovací hodiny plavání mají obdobnou strukturu výuky jako kterákoli jiná cvičební jednotka tělesné výchovy. Po úvodní části, zahrnující především osprchování dětí, evidenci přítomných, stanovení cílů a úkolů pro danou výukovou lekci, následuje část průpravná. Ta je zahajována rozcvičením na suchu, zaměřeném na posilování a protahování jednotlivých funkčních svalových skupin. Dle potřeby mohou být zařazeny i imitační plavecké pohyby končetin. Čím jsou děti starší, tím více je věnována pozornost nácvičování vlastních plaveckých pohybů, zdokonalování plavecké techniky a lokomoce ve vodě.⁴⁴

Z tělovýchovného a didaktického hlediska je požadováno, aby se ve výukovém a výchovném procesu nevyužívaly jen prostředky směřující k nácvičování počátečního plavání, ale aby byly dětem vštěpovány i informace související s bezpečností během pobytu ve vodě i její blízkosti. Cílem výuky plavání je dosáhnout u dětí větší jistoty pohybu ve vodním prostředí a vhodně děti připravovat na výskyt možného nebezpečí. Vhodnou dobou pro zahájení výuky plaveckým technikám je odborníky doporučován věk 6 – 7 let.⁴⁵

43 BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. Praha: Karolinum, 1994, s. 32

44 BĚLOHLÁVEK, Jan a HOFER, Zdeněk. *Abeceda záchrany: Plavecká příprava v záchraně tonoucích*. Praha: Český červený kříž, 1992, s. 80

45 PEDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portál, 2007, s. 18

Výuka by se vždy měla odvíjet od motorické úrovně jedince a jeho schopnosti adaptace na vodní prostředí. Úkolem základního plaveckého výcviku není pouze naučit dítě plavat jedním plaveckým způsobem, ale naučit ho správně a bezpečně se ve vodě pohybovat. Výuka je zde zaměřena na prvky užitého branného plavání, tzv. plaveckou přípravu pro sebezáchranu.⁴⁶

4.3 Organizace plaveckých činností ve vzdělávacím procesu

Dle všeobecného názoru musí dobrý cvičitel plavání volit vhodné postupy a prostředky, které budou pro děti budit dojem zcela bezkonfliktní činnosti. Děti PV a MŠV se učí všemu novému pomocí hry, proto je žádoucí využívat her i během nácviku plaveckých dovedností. Nesmí však být zapomínáno na korekci nesprávných pohybů končetin, aby si děti nevytvořily chybný návyk, kterého by se v budoucnu jen těžko zbavovaly. Práce s dětmi vyžaduje také bezpečnostní ohledy, které vyplývají nejen z hlediska organizace skupinové výuky plavání, ale i z hlediska vývojových specifíků dětí a jejich tzv. přemíře živosti.

Přínos pohybu ve vývoji člověka nacházíme ve 4 oblastech, které lze považovat za dílčí cíle pro školní i předškolní tělesnou výchovu:

- 1. psychomotorická oblast – osvojení a řízení pohybových struktur, zahrnuje ovládnutí pohybových a sportovních dovedností*
- 2. oblast zdatnosti – fyzická i psychická schopnost vyrovnávat se se zátěží*
- 3. oblast kognitivní – získávání znalostí*
- 4. oblast afektivní – psychické a sociální aspekty prožívání pohybových činností, formování celkového chování dítěte.⁴⁷*

46 BĚLOHLÁVEK, Jan a HOFER, Zdeněk. *Abeceda záchrany: Plavecká příprava v záchraně tonoucích*. Praha: Český červený kříž, 1992, s. 14 - 15

47 DVORÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007, s. 7

4.4 Výuka základních plaveckých dovedností

Základní plavecké dovednosti a jejich nácvik:

a) potopení hlavy

Potopení obličeje, hlavy směřuje k potopení spojenému s orientací pod vodou. S tím je spojován i požadavek otevírat oči ve vodě.

b) plavecké dýchání

Vdech nosem i ústy je intenzivní a kratší, oproti tomu výdech je plynulý, pomalý a úplný. Při nácviku je důležité spojovat ponoření obličeje do vody s plným výdechem. Nejdůležitější je tedy úplný výdech. Nácvik je nejlépe prováděn ve statické poloze s držetím se okraje bazénu:

- dýchání ve splývavé poloze
- opakovaně nadechovat a úplně vydechovat pod vodu (tzv. rytmické výdechy, neboli bobbing)
- nácvik dýchání do strany pro plavecký způsob kraul.

c) orientace pod vodou

Patří nejen mezi velmi důležité vlastnosti pro nácvik samotného plavání, ale je nutností pro bezpečný pobyt dítěte u vody. Jedná se taktéž o sebezáchranný prvek, proto je vždy nacvičován bez užití brýlí, stejně jako dýchání. Dítě by se mělo umět po ponoření, skoku nebo pádu do vody ve vodě zorientovat a dokázat pak vyplavat na hladinu.

d) vznášení (floating)

Vznášením se rozumí pasivní setrvání v jedné poloze na hladině bez pohybů končetin. Cílem je udržet se bez jakéhokoli pohybu na hladině. Vznášení je zařazováno mezi sebezáchranné dovednosti. V této pozici by se měl jedinec zvládnout položit na vodu s přirozeným mírným zakloněním hlavy, aby pohled směřoval ke stropu, nikoli k nohám.

Cvičení vede k udržení se po určitou dobu na hladině s minimálním energetickým výdajem. Při vznášení je důležitá fáze zadržetí dechu, aby floatingová poloha mohla být správně provedena.

e) skoky a pády do vody

Aby bylo možno přejít k výcviku skoků a pádů do vody, musí dítě zvládat všechny vyjmenované předchozí plavecké dovednosti. Nejprve je prováděn nácvik skoku do vody ze sedu na okraji bazénu, postupně mohou být do výuky zařazeny složitější skoky - jako například:

- skok z podřepu na okraji bazénu,
 - skok ze stoje na okraji bazénu s jednou nohou zapřenou o hranu,
 - skok ze stoje na okraji bazénu s oběma nohama zapřenými o hranu,
 - skok s odrazem nohou s dostatečnou letovou fází a kontrolovaným dopadem.⁴⁸
- Zařazování nácviku pádů do vody patří mezi sebezáchranné prvky plavání.

4.4.1 Definice úrovně základních plaveckých dovedností

Za správně provedený plavecký cvik je považován:

- **nácvik dýchání, výdechu do vody**
= intenzivní vdech ústy i nosem a následný výdech pod vodou
- **nácvik ponoření se**
= pozvolně provedené potopení celé hlavy
- **orientace pod vodou**
= otevření očí pod vodní hladinou se schopností orientace ve vodě
- **splývavá poloha na zádech**
= udržení těla v rovnovážné poloze na zádech
- **splývavá poloha na prsou**
= udržení těla v rovnovážné poloze na břiše

48 ČECHOVSKÁ, Irena a MILER, Tomáš. *Plavání. 2.*, Praha: Grada, 2008, s. 20 - 27

- **nácvik pohybu dolních končetin u kraulu (*kraulové nohy*)**
= střídavé vlnité kmitání dolních končetin, nohy vodorovně k hladině, hlezenní kloub musí být uvolněný
- **nácvik pohybu dolních končetin u znaku (*znakové nohy*)**
= stejný postup jako u kraulových nohou, ale v poloze ve vzporu ležmo vzad
- **nácvik pohybu dolních končetin u plaveckého způsobu prsa (*prsařské nohy*)**
= skrčování, závěr (tzv. prsařský kop), splývání v poloze na prsou
- **skok do vody**
= skládá se z postoje na okraji bazénu, odrazu vpřed, pohybu vzduchem s letovou dráhou dopadu do vody.⁴⁹

4.4.2 Zásady výuky plaveckých technik

V první fázi výuky jsou nejdříve zařazovány pohyby zaměřující se na práci dolních končetin. Správně prováděné záběry nohou umožňují pohyb plavajícího po hladině a dopomáhají ke zlepšení jeho fyzické kondice. Plavecké pohyby nohou je třeba umět do té míry, aby byl plavec schopen pohybovat se po hladině snadno a rychle.

Ve fázi nácviku techniky vedoucí ke správnému provedení plaveckých způsobů je využíváno tzv. prvkového plavání (podrobněji v kapitole 13.3.1). Zpočátku jsou voleny kratší úseky pomalou až střední rychlostí. Důležitá je oddělená práce horních a dolních končetin. V prvkovém plavání je hojně využíváno plavecké desky a dalších vhodných nadlehčovacích pomůcek. Do zde popisovaného kurzu plavání byly využity i tzv. plavecké ploutve. Jedná se o pomůcku, která zastupuje hlavní hnací sílu a umožňuje tak dítěti soustředit se na správné provedení záběru paží a plaveckého dýchání.

V prvkovém plavání je důležité, aby cvičitel sledoval a opravoval záběry jednotlivých částí těla:

- a) poloha hlavy
- b) postavení ramen
- c) plavání s jednou rukou ve vzpažení, přičemž druhá ruka zabírá
- d) poloha trupu a pánve

49 ČECHOVSKÁ, Irena a MILER, Tomáš. *Plavání*. Praha: Grada, 2008, s. 16 - 27

- e) splývavá poloha plavce
- f) dostatečné natažení nohou s účelným provedením plaveckých kopů.⁵⁰

Shrnutí obecných zásad výuky plaveckých technik:

1. V první fázi výuky se vždycky nejdříve zaměříme na práci nohou (po nácviku pohybů na suchu přecházíme k nácviku pohybu dolních končetin ve vodě).
2. Jakmile plavec provádí pohyby nohou účinně a automaticky, je možné zaměřit se na výuku pohybu paží (opět nejprve na suchu, poté ve vodě)
3. Po zvládnutí záběrů nohou a paží lze přistoupit k nácviku jejich vzájemné souhry. Po dobrém osvojení každé z dílčích etap už koordinace pohybů nohou s pažemi nebude dělat větší potíže.⁵¹

⁵⁰ BĚLOHLÁVEK, Jan a HOFER, Zdeněk. *Abeceda záchrany: Plavecká příprava v záchraneř tonoucích*. 1. vyd. Praha: Český červený kříž, 1992, s. 50

⁵¹ PEDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portál, 2007, s. 53

5 Důvody k nácviku sebezáchranných prvků plavání

Z údajů Národního koordinačního centra pro prevenci dětských úrazů (dále jen NKCPU) vyplývá, že utonutí a topení jsou častou příčinou dětské úmrtnosti a nemocnosti u nás. Utonutí se řadí na druhou příčku nejčastější příčiny úmrtí dětí u nás, hned po dopravních úrazech. Benešová upozornila, že se častěji topí chlapci, nejohroženější skupinou jsou děti ve věku od 1 do 4 let.⁵²

5.1 Statistická data související s tonutím dětí

Statistické údaje Českého statistického úřadu (dále jen ČSÚ) již několik let uvádějí utonutí jako druhou vnější příčinu úmrtí dětí v ČR ve věkové kategorii dětí do 14 let.⁵³ Poslední šetření bylo provedeno v roce 2007 pro potřeby Národního akčního plánu prevence dětských úrazů v ČR, kde byly zveřejněny počty úmrtí dětí ve věku do 14 let v roce 2005. Pro aktualizaci dat byly shromážděny údaje z ČSÚ (2013), které potvrzují, že utonutí je stále druhou vnější příčinou úmrtí dětí v ČR ve věku do 14 let, hned po dopravních nehodách (viz níže Tabulka č. 1 a Graf č. 1).

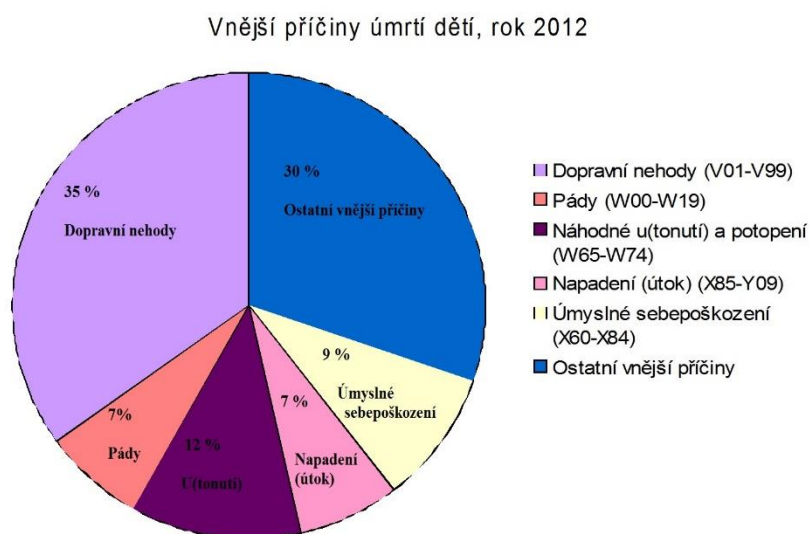
Tabulka č. 1: Vnější příčiny úmrtí dětí 1-14 let v ČR, rok 2012

Název (MKN 1993)	Počet dětí
Dopravní nehody (V 01 - V99)	15
Pády (W00 - W19)	3
Náhodné u(tonutí) a potopení (W65 - W74)	5
Napadení (útok) (X85 - Y09)	3
Úmyslné sebepoškození (X60 - X84)	4
Ostatní vnější příčiny	13
Úmrtí následkem úrazu celkem	43 (100 %)

52 <http://www.novinky.cz/zena/deti/118214-v-lete-stoupa-riziko-utonuti-deti.html>

53 http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/kapitola/4017-13-r_2013-01

Graf č. 1: Vnější příčiny úmrtí dětí 1-14 let v ČR, rok 2012



Z přehlednějšího grafického znázornění vnějších příčin úmrtí dětí ve věku od 1 do 14 let je zřejmé, že náhodné utonutí dětí v ČR patří hned po dopravních nehodách k hlavnímu důvodu úmrtnosti a úrazovosti dětí v tomto věkovém období.

Z informací ČSÚ vyplývá, že utonulo v ČR během 9 let (období od 2003 – 2012) celkem 104 dětí ve věku od 1 do 14 let. Pro přehlednost shromážděných údajů byla všechna získaná data zaznamenána do přehledné tabulky (viz níže Tabulka č. 2). Nejrizikovější skupinu tvoří právě děti ve věku od 1 do 4 let, tedy děti předškolního věku, kde jsou uvedeny nejvyšší počty utonutí po pádu do bazénu (6) a pádu do přírodní vody (6).⁵⁴

⁵⁴ http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/kapitola/4017-13-r_2013-01

Tabulka č. 2: Úmrtí dětí 1-14 let v ČR utonutím podle místa

Počty úmrtí dětí 1-14 let v souvislosti s utonutím v ČR (2003 – 2012)

MKN* (1993)	Název	Počty utonulých dle věkových skupin		
		1 – 4	5 – 9	10 – 14
W65	U(tonutí) ve vaně	2	0	3
W67	U(tonutí) při pobytu v bazénu	2	2	1
W68	U(tonutí) po pádu do bazénu	6	0	0
W69	U(tonutí) při pobytu v přírodní vodě	1	3	4
W70	U(tonutí) při pádu do přírodní vody	6	8	2
W73	Jiné určené u(tonutí) a potopení	4	2	0
W74	Neurčené u(tonutí) a potopení	30	11	17
W65 – W74	Celkem	51	26	27

*MKN = Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů

Z dat uvedených v Tabulce č. 2 vyplývá, že nejrizikovější skupinou v dětském věku jsou děti od 1 do 4 let, kde se vyskytuje nejkritičtější počet utonulých (49 %). Celkem za období 2003 – 2012 zemřelo následkem utonutí 104 dětí (100 %) ve věku 1 – 14 let. Nejčastější příčinou utonutí dětí v tomto věku je pád do přírodní vody (15 %). Je tedy žádoucí, aby již děti předškolního věku byly srozumitelným způsobem seznamovány s možnostmi výskytu nebezpečí úrazu během pobytu ve vodě i u ní a prakticky si měly možnost vyzkoušet prvky sebezáchrany v rámci plaveckého výcviku v krytém bazénu.

Pro doplnění údajů o záznamech tonutí dětí na našem území byla dohledána v současnosti jediná ucelená dokumentace věnující se podrobně problematice *téměř utonulých*. Z přehledu sledovaného období 2001 – 2004 vyplývá:

- 0 - 3 roky – celkem 64 dětí, nejčastější příčina – pád do bazénu (17dětí)
- 4 - 6 let – celkem 25 dětí, nejčastější příčina – pobyt v bazénu (7 dětí)
- 7 - 9 let – celkem 30 dětí, nejčastější příčina – pád do přírodní vody (14 dětí)
- 10 - 12 let – celkem 29 dětí, nejčastější příčina – pád do přírodní vody (12 dětí).⁵⁵

Děti v těchto případech většinou umírají nebo u nich dojde k nevratnému neurologickému poškození, které je trpkým údělem všech zúčastněných členů rodiny.

⁵⁵ DRÁBOVÁ, Magdalena a VELEMÍNSKÝ, Miloš. *Utonutí a zranění související s vodou: zdravotně sociální problematika*. Praha: Triton, 2005, s. 26

Tento bezútesný zdravotní stav je bohužel neměnný.

5.2 Plavecká průprava s nácvikem záchranných prvků

Zařazování nácviku sebezáchranných prvků již s dětmi nejstaršího předškolního věku je zmiňováno v řadě odborných článků i závěrečných prací. V diplomové práci bylo přihlédnuto k navrženému inventáři Mariky Duckové⁵⁶, kde jsou uvedeny pro nácvik sebezáchrany ve vodě tyto prvky:

- provedení floatingové polohy v oblečení s výdrží
- plavání v oblečení (překonání určené vzdálenosti)

Vznášení (floating)

- je uvolněná, energeticky nenáročná poloha těla plavce na hladině. Tělo setrvává v poloze na zádech a plavci je tak umožněno dýchat nosem i ústy, hlava je v záklonu, končetiny se nepohybují. Polohy vznášení je dosaženo pomocí hlubokého nádechu jedince a jeho klidného položení se na hladinu. Tento prvek se nejnáze provádí malým dětem, protože jejich tělesná konstrukce a především hustota těla je odlišná než u dospělých.⁵⁷

56 DUCKOVÁ, Marika. *Prvky sebezáchrany pro děti předškolního věku jako prevence utonutí*. Praha, 2012. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, s. 27 - 28

57 BĚLOHLÁVEK, Jan a HOFER, Zdeněk. *Abeceda záchrany: Plavecká příprava v záchraně tonoucích*. 1. vyd. Praha: Český červený kříž, 1992, s. 47

6 Plavecké pomůcky ve výuce plavání

Již ve starém Římě bylo využíváno během výuky plavání nadlehčovacích pomůcek. Pomůcky pomáhají zefektivnit a zpestřit dětem program ve vodě. Za účelné lze považovat užití pomůcky jen v případě, nemá-li dítě dostatek odvahy pohybovat se ve vodním prostředí, popřípadě je-li užito nácviku tzv. prvkového plavání. Vhodné je užití pomůcek i během přechodu výuky plavání dětí z mělčiny do hloubky. Nadlehčení jim v této fázi dodá potřebnou sebedůvěru. Současný trh nabízí širokou škálu plaveckých pomůcek. Mnozí odborníci proto doporučují pečlivý výběr plaveckých pomůcek, aby nedocházelo k nevhodnému zamezování záběrových pohybů. Nevhodné pro cílenou výuku plavání jsou proto např. jakékoli nafukovací pomůcky do vody (rukávky, kruh, vesta).⁵⁸

Rozdělení plaveckých pomůcek dle etap výuky:

a) pomůcky pro adaptaci na vodní prostředí

- předměty pro manipulaci s vodou: nabírání, přenášení, polévání se, přelévání (plastové kelímky, konvičky na zalévání)
- předměty plovoucí po hladině, které je možné potápět a které se vrátí k hladině (nafukovací hračky, plastové míčky)
- předměty, které jsou určeny k vylovení (hokejový puk, gumový kroužek, tyčky pro potápění)
- předměty určené k prolézání, podlézání (obruče, tyče)
- předměty na které lze vylézt a umožňují bezpečný pád jedince do vody, např. plavecké pontony (viz Příloha č. 5)

b) pomůcky pro nácvik základních plaveckých dovedností

- pomůcky napomáhající nácviku plaveckého dýchání (silné brčko)
- pomůcky pro orientaci pod vodou (obruč, hokejový puk, gumový kroužek, tyčky pro potápění)
- pomůcky napomáhající nácviku splývavých poloh a vznášení, např. nadlehčovací pásy a kroužky, plavecké desky (viz Příloha č. 5)

58 ČECHOVSKÁ, Irena a MILER, Tomáš. *Plavání*. Praha: Grada, 2008, s. 126

c) pomůcky a hračky určené pro hru ve vodním prostředí

- různé nafukovací hračky do vody
- hračky určené pro polévání vodou (vodní pistole)
- ostatní plavecké pomůcky, které mohou mít zástupnou roli pro hru ve vodě (viz Příloha č. 5).

Požadavky na účelnost plavecké pomůcky pro výuku:

- nadlehčovací pomůcka musí být upevněna tak, aby udržovala plavce ve správné plavecké poloze
- nesmí překážet plavci v pohybu
- nadlehčení musí být přiměřené
- neplavec si nesmí zvykat spoléhat se jen na nadlehčovací pomůcku.

U dětí PV a MŠV je využíváno nejrůznějších druhů plaveckých pomůcek (viz Příloha č. 5). Užití plavecké pomůcky zvýší motivaci dětí a atraktivnost výukového prostředí. Nadlehčovací pomůcky však zamezují bezprostřednímu poznání působení vztlaku vody na lidské tělo, proto je nutné jejich uvědomělé užívání. Je nežádoucí užití nadlehčovacích pomůcek v období, kdy se děti učí využívat vztlaku a odporu vody a jejím fyzikálním vlastnostem.⁵⁹

6.1 Materiální vybavení využívané při výuce

Ve výuce plavání v ZŠ a MŠ Žalany je využíváno dostupných plaveckých pomůcek, které napomáhají nejen zdokonalování plavecké techniky, ale jsou v úvodní zahřívací části a v závěru výuky plně využívány dětmi k volným aktivitám ve vodním prostředí. Pěnové plavecké pomůcky nabízené současným trhem jsou lehké, dobře jedince ve vodě nadnášejí a jsou zdravotně nezávadné. V ZŠ a MŠ Žalany je k výuce plavání využíváno plaveckých pomůcek z lehčeného polyetyleny, které jsou certifikovány a testovány dle předepsaných norem Institutu pro testování a certifikaci ve Zlíně (dále jen ITC Zlín).⁶⁰ (podrobněji viz Příloha č. 5)

59 ČECHOVSKÁ, Irena a MILER, Tomáš. *Plavání*. Praha: Grada, 2008, s. 126

60 <http://www.matuska-dena.cz>

7 O metodách výuky plavání

Plavecká výuka dětí je svým způsobem tvůrčí činnost. Pro dosažení vyšší úspěšnosti je doporučováno přiblížit metody výuky schopnostem konkrétního dítěte.

Existují celkem 3 typy metodického postupu výuky plavání:

a) Komplexní

Je vhodná u nejmenších dětí, které mají vysokou schopnost přizpůsobení se vodnímu prostředí, ale chybí jim pohybové zkušenosti. V této metodice je dítě postupně seznamováno s fyzikálními vlastnostmi vody, není mu zabraňováno v jeho přirozeném pohybu, postupně jsou však nenásilnou formou usměřovány jeho pohyby k určitému „plaveckému“ provedení.

b) Analyticko-syntetická

Je vhodná při výuce dospělých jedinců. Důraz je kladen na nácvik plaveckých pohybů, které jsou nacvičovány odděleně - pohyb nohou a paží, poté je nacvičována souhra s nadlehčením i bez něj. Smyslem této metody je rozložit pohyb plavce na jednotlivé prvky (užití tzv. prvkového plavání), které postupně složíme do plavecké souhry.

c) Smíšená

Vhodná a nejčastěji využívaná metoda výuky plavání u dětí v povinné plavecké výuce. Vychází se z přirozeného pohybu dítěte ve vodním prostředí, zdokonaluje se jeho pohybová zkušenost a je navázáno na výuku vlastního plaveckého pohybu s využitím prvkového plavání – nejdříve je nacvičován pohyb nohou, poté paží a následně jsou děti vedeny k souhře pohybů paží a nohou, která je následně zdokonalována.⁶¹

⁶¹ HOCHOVÁ, Jana a ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavecká výuka předškolních dětí*. Praha: Sportpropag, 1989, s. 18

8 Plavání v Rámcově vzdělávacích programech

Závazné dokumenty pro školní vzdělávání v ČR jsou tzv. Rámcově vzdělávací programy pro jednotlivé stupně vzdělávání (dále jen RVP). Zde je zvládnutí pohybu dítěte ve vodním prostředí zmiňováno jako jeden z předpokládaných výstupů.

V Rámcovém programu pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV) je výchovně vzdělávací obsah rozdělen do 5 oblastí, které zahrnují postupné rozšiřování dětského obzoru. Pohybové aktivity, péče o tělo a výchova ke zdraví jsou uvedeny v 1. vzdělávací oblasti nazvané Dítě a jeho tělo. Cílem této oblasti je podporovat správný neurosvalový vývoj dítěte a jeho fyzickou pohodu, zlepšovat tělesnou zdatnost dětí a jejich pohybovou a zdravotní kulturu, vést děti ke zdravým životním návykům a rozvíjet jejich pohybové dovednosti.

Přímo v RVP PV se v očekávaných výstupech uvádí: *„dítě by mělo na konci předškolního období zpravidla zvládnout základní pohybové dovednosti na sněhu, ledu, ve vodě či v písku.“*⁶²

Oproti tomu Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV) je tvořen z 9 oblastí, ve kterých spadá předmět tělesná výchova do oblasti Člověk a zdraví. Základní vzdělávání je v ČR rozděleno do dvou stupňů:

Pro 1. stupeň je zařazeno plavání, konkrétně základní plavecká výuka (dále jen ZPV), do vyučovacích osnov tělesné výchovy. ZPV obsahuje *„poznatky z hygieny plavání, adaptaci na vodní prostředí, zvládnutí základních plaveckých dovedností, jednoho plaveckého způsobu, prvky sebezáchrany a dopomoc tonoucímu.“*⁶³

Plavání na 2. stupni se uskutečňuje dle podmínek školy. Zde probíhá zdokonalovací plavecká výuka zaměřená *„na osvojení plaveckých dovedností, technik jednotlivých plaveckých způsobů, dovedností záchranného a branného plavání, prvků zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti.“*⁶⁴

62 http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP_PV-2004.pdf, s. 17

63 http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf, s. 77

64 http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf, s. 78

Současná praxe zahrnuje výuku plavání na základních školách zpravidla v této podobě:

- žáci 1. stupně se zúčastňují plavecké výuky v rámci posílení hodin tělesné výchovy ve dvou po sobě následujících ročnících;
- žáci 2. stupně pak mají plaveckou výuku zařazenou v rámci tělesné výchovy jen výjimečně v závislosti na možnostech školy a souhlasu jejího ředitele.

Výše uvedená fakta potvrzují, že i školští odborníci považují plavecký výcvik a seznámení dětí se sebezáchrannými plaveckými prvky za důležitou součást vzdělávání.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

9 Cíle, výzkumné otázky, užité pojmy

9.1 Cíl práce

Pomocí vybraného testového souboru dětí ze ZŠ a MŠ Žalany zjistit stávající úroveň plaveckých dovedností u dětí předškolního a mladšího školního věku s ohledem k jejich předchozí předplavecké přípravě v MŠ Žalany.

9.1.1 Dílčí cíle

Pro potřeby zde popisovaného výzkumu byla vytvořena hodnotící škála inspirovaná bodovým hodnocením úrovně základních plaveckých dovedností uvedeným Irenou Čechovskou a Tomášem Milerem (viz kapitola 13.3.2).⁶⁵ Pomocí v práci navrhovaného bodového systému lze validně porovnat úroveň plaveckých dovedností dětí předškolního a mladšího školního věku.

9.2 Výzkumné otázky

Položené otázky jsou vázány na výzkumné cíle. Odpovědi na ně budou získány prostřednictvím výzkumných metod: vytvoření a ověření programu výuky plavání dětí, vytvoření bodového hodnocení dosažených výsledků v závislosti na praktických zkušenostech autorky práce, pozorování daných skupin a jednotlivých dětí v nich, zaznamenávání bodového hodnocení výsledků výkonů jednotlivých dětí s následným zpracováním takto získaných dat.

⁶⁵ ČECHOVSKÁ, Irena a MILER, Tomáš. *Plavání*. Praha: Grada, 2008, s. 12 - 13

Výzkumné otázky jsou položeny následovně:

- 1) Jaký bude rozdíl mezi výkony a postupy v plavecké výuce mezi děvčaty a chlapci?
- 2) Do jaké míry se budou lišit výsledky výkonů mezi dětmi s předchozí předplaveckou přípravou a dětmi začínajícími plavecký kurz až v rámci docházky do 1. třídy ZŠ?
- 3) Kolik procent dětí bude úspěšných v rámci experimentu užití prvků sebezáchrany ve vodě?
- 4) Kolik procent z úplných začátečníků bez předchozí předplavecké přípravy v 1. třídě ZŠ Žalany bude úspěšných v závěrečném testu zaměřeném na zanoření s orientací pod vodní hladinou?
- 5) Kolik žáků ze skupiny úplných začátečníků (neplavců, viz níže v kapitole 9.3) nebude schopno provést skok do vody ze stoje s kontrolovaným dopadem?

Podkladem pro formulaci výzkumné otázky č. 1 byla teoretická hlediska, ve kterých výzkumy prokazují existenci rozdílů u dětí v novorozeneckém věku. Kdy se přímo hovoří o lepší pohybové koordinaci dívek než chlapců stejného věku. Srovnávací studie ročních dětí dospěly k výslednému číslu 4 – 6 měsíců, to je vyčíslený rozdíl ve vývojovém předstihu dívek oproti chlapcům.⁶⁶

Všechny dále formulované výzkumné otázky byly sestaveny s ohledem k teoretickým a praktickým východiskům z oblasti plavání dětí předškolního a mladšího školního věku.

66 LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998, s. 217 - 220

9.3 Užití pojmy

V práci je využíváno pojmů, které jsou převzaty z terminologie instruktorů plavání v Ústeckém kraji. Důležité je pojmenování kategorií dětí v závislosti na jejich plaveckých zkušenostech a dovednostech.

Rozdělení dětí v rámci plavecké výuky do 3 skupin:

a) NEPLAVEC

dítě bez předchozí plavecké zkušenosti v rámci kolektivního výcviku

b) POLOPLAVEC

dítě, které se zúčastnilo v rámci kolektivního výcviku plavecké přípravy

c) PLAVEC

dítě, které prošlo kolektivní přípravou a ovládá základní plavecké dovednosti.

10 Hypotézy

Hypotézy byly sestaveny s ohledem na výzkumné cíle práce. Odpovědi na ně budou získány prostřednictvím výzkumných metod: pozorování výsledků daných skupin i jednotlivých dětí, zaznamenávání bodového hodnocení výsledků do záznamových archů (viz Příloha č. 2), využití statistických šetření významnosti určených pro zpracování získaných dat kvantitativního výzkumu.

Ke stanovení hypotéz byla autorka práce vedena porovnáním teoretických východisek a vlastních instruktorských zkušeností s výukou plavání dětí ve výzkumem sledovaném školním zařízení.

Pro práci byly zvoleny následující hypotézy:

H1: Mezi výsledky chlapců a děvčat ve zvládnutí plaveckých dovedností je zaznamenán rozdíl. Dívky v průměru dosahují o 10 % vyšší bodové hodnocení než chlapci.

H2: Mezi neplavci a poloplavci s předchozí plaveckou zkušeností získanou v rámci kolektivního výcviku v rámci výuky plavání je v 1. třídě zaznamenán v závěrečném testování statisticky významný rozdíl na hladině významnosti 0,05.

H3: 60 % všech zúčastněných dětí bude úspěšných v testu zaměřeném na praktické užití prvků sebezáchraného plavání.

H4: 30 % všech zúčastněných dětí nebude v testu zaměřeném na zanoření a orientaci pod vodní hladinou úspěšných.

H5: 10 žáků, z celkového počtu 32 neplavců, nebude úspěšných během závěrečného testu zaměřeného na skok do vody ze stoje s kontrolovaným dopadem.

11 Metody a postup práce

11.1 Metody práce

Pro měření úrovně základních plaveckých dovedností byla upravena vytvořená hodnotící škála I. Čechovské a T. Milera (viz kapitola 13.3.2).⁶⁷

Výběr hodnocení plaveckých dovedností se odvíjel od zkoumané věkové skupiny dětí 4 – 6 let. U dětí byly hodnoceny tyto plavecké dovednosti:

- a) potopení hlavy
- b) výdech do vody
- c) orientace pod vodou
- d) vznášení se ve vodě
- e) skok do vody. (viz kapitola 4.4)

Při zpracování dat bylo užito nejen aritmetického průměrování jednotlivých výkonů skupin, ale i dalších statistických metod používaných v pedagogických výzkumech.

Využit byl Studentův t-test, který je jedním z nejznámějších statistických testů významnosti pro metrická data. Patří mezi parametrické testy významnosti a poskytuje podklady pro další užití statistických analýz.⁶⁸

Dále byl použit parametrický F-test, který vypočítá ze vztahu mezi porovnávanými výsledky skupin rozptyl.⁶⁹

⁶⁷ ČECHOVSKÁ, Irena a MILER, Tomáš. *Plavání*. Praha: Grada, 2008, s. 12 - 13

⁶⁸ CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 122 - 127

⁶⁹ CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 128

Ve výzkumu bylo použito i metody 2 experimentů, kdy testovou situací bylo:

- a) uplavat vzdálenost 12,5 m (délka krytého bazénu ZŠ a MŠ Žalany), kdy plavající měl na sobě delší tričko,
- b) zaujmout v oblečení floatingovou polohu na zádech s dostatečnou výdrží (pozvolné počítání do pěti).

V průběhu každého realizovaného plaveckého výcviku proběhla 3 stěžejní šetření, kdy byly z vyjádření autorky objektivně hodnoceny podané výkony jednotlivých účastníků kurzu (ve 2., 6. a 9. lekci, viz Příloha č. 3). Data z těchto 3 šetření mají výpovědní hodnotu o plavecké úrovni dítěte od začátku do konce kurzu, jsou zde přehledně zaznamenány pokroky jednotlivých dětí během celého kurzu.

11.1.1 Užitá metoda výuky plavání v ZŠ a MŠ Žalany

Ve výzkumu byla využita tzv. smíšená výuková metoda, která propojuje výhody komplexních i analyticko-syntetických postupů výuky plavání (viz výše, kapitola č. 7). Hned po seznámení se s vodním prostředím a jeho specifiky bylo navázáno na nácvik a zdokonalování plaveckých dovedností, jako je například splývání, dýchání nebo orientace pod vodou. Poté byly děti seznámeny se sebezáchrannými prvky plavání. Hlavním cílem všech těchto uskutečňovaných kurzů bylo dosažení větší jistoty a bezpečného pohybu dětí ve vodním prostředí.

Do uskutečněného experimentu byly se svolením zákonných zástupců zařazeny děti 5 až 6leté, navštěvující ZŠ a MŠ Žalany. Všichni zúčastnění si tak vyzkoušely náročnost překonání vzdálenosti 12,5 m plavání v delším triku a pokusili se o co nejdelší setrvání ve floatingové poloze (také v oblečení). Z celého průběhu experimentu byl pořízen videozáznam, který je multimediální přílohou diplomové práce.

„Je vědecky dokázáno, že při plavání v oděvu vydáváme až dvakrát více energie.“⁷⁰

70 BĚLOHLÁVEK, Jan a HOFER, Zdeněk. *Abeceda záchrany: Plavecká příprava v záchraně tonoucích*. 1. vyd. Praha: Český červený kříž, 1992, s. 58

Plavání v oblečení nebo neklidné vodě dokonale dítěti simulujeme situaci, která může nastat v reálném životě, kdy v oblečení nečekaně spadne do vody. Děti jsou takto připravovány na důležitost zachování klidu, klidného vynoření se na hladinu a překonání vzdálenosti ve vodě. Cílem sebezáchrany je dosažení břehu za ztížených podmínek. Na ZŠ a MŠ Žalany je tímto budováno povědomí o způsobu sebezáchrany již s dětmi předškolního věku. Což by mohlo zaručovat, že v případě potřeby budou absolventi zdejších kurzů dostatečně připraveni prakticky využít nacvičených sebezáchranných prvků plavání.

12 Výzkumná část

12.1 Charakteristika zkoumaného souboru

Ve výzkumu jsou zhodnocena data získaná za období listopad 2012 až leden 2015. Práce zpracovává data o 66 zúčastněných dětí ve věku od 4 do 6 let (celkem práce zhodnocuje výsledky 6 skupin dětí). V rámci výzkumu se některé děti objevují v záznamech vícekrát. Důvodem byl delší časový rozsah výzkumu, kdy několik dětí absolvovalo plaveckou výuku v rámci MŠ, poté i další návaznou výuku v rámci docházky do 1. třídy zdejší školy. Během této doby byla získána řada dat, která by měla objektivně zhodnotit plavecký výcvik uskutečňovaný s dětmi předškolního a mladšího školního věku na ZŠ a MŠ v Žalanech.

12.2 Popis zázemí pro výuku plavání

Pro výuku byl využit krytý bazén ZŠ a MŠ Žalany (viz Příloha č. 4). Provoz bazénu je využíván pouze pro organizovanou výuku plavání žáků. Provozní doba bazénu je v období od října do května od 8.00 hodin do 14.45 hodin. Bazén je v provozu od 1. 9. 1976. Je sice zastaralý, ale dosud vyhovuje podmínkám výuky plavání žactva a hygienickým normám platných v ČR.

Technické parametry krytého bazénu v ZŠ a MŠ Žalany:

- délka: 12,5 m
- šířka: 9,0 m
- hloubka: min: 0,7 m
max: 1,2 m
- objem: 80,0 m³
- maximálně povolený počet koupajících během jedné lekce: 20 osob
- průměrná teplota vody: 26°C – 28°C.

Výhodou zdejšího krytého bazénu školy je jeho pozvolný přechod z mělčiny do hloubky. Děti jsou nejprve adaptovány na vodní prostředí v mělčině, poté je do výuky možno zařadit prvkové plavání v hloubce.

Prostory patřící ke krytému bazénu školy

- předsálí šaten s 9 elektrickými vysoušeči vlasů
- 1 šatna pro učitele
- 2 šatny pro žáky
- společná umývárna se sedmi sprchami (viz Příloha č. 4)
- 2 toalety
- kabinet pro úschovu plaveckých pomůcek

12.2.1 Výuka plavání dětí v krytém bazénu

Bazén ZŠ a MŠ Žalany je využíván pro organizaci výuky plavání dětí a žactva, jeho využitelnost a četnost návštěv je rozvržena takto:

- 1) žáci MŠ Žalany 1x týdně v době provozní činnosti bazénu
- 2) intenzivní předplavecká průprava pro děti předškolního věku 1x týdně v rozsahu 10 lekcí
- 3) přípravný plavecký kurz pro žáky 1. třídy ZŠ Žalany 1x týdně v rozsahu 10 lekcí

Pro účely této práce byl nadstandardně zaveden přípravný plavecký kurz pro žáky prvních tříd ZŠ a MŠ Žalany, který se setkal s kladnými ohlasy nejen ze strany zúčastněných dětí, ale i z řad jejich zákonných zástupců. Žáci si v něm osvojují a rozvíjí vlastnosti jako je vytrvalost, odvaha, rozhodnost a sebezáchrana ve vodním prostředí. Pokud jsou děti ochotné spolupracovat, jsou sžité s vodním prostředím, dokážou se ve vodě uvolnit, položit se do splývavé polohy na prsou nebo na zádech, získávají jistotu v potápění a skocích do vody, je žádoucí, aby byl zahájen nácvik jednotlivých prvků plavání. Není však podmínkou, že všechny děti po několika lekcích musí zvládnout všechny plavecké dovednosti. Je pouze na cvičiteli plavání, jak vhodně vloží do herních činností prvky vedoucí k jejich nácviku a trvalému osvojení.

13 Metodika získávání dat

Metodika získávání dat byla strukturována autorkou práce s přihlédnutím k věkovým specifikům dětí PV a MŠV. Výstupem bylo získání validních dat, která splňují požadavky statistického zhodnocení kvantitativního výzkumu.

Výzkum obsahoval tento metodický postup:

1. Aktivní působení jedné instruktorky plavání (z důvodu zachování stejné úrovně metodického přístupu a bodového hodnocení dětí) pro všechny sledované skupiny.
2. Výběr dětí a žáků do výzkumného šetření byl podmíněn souhlasem rodičů (viz Příloha č. 1) i volním úsilím dítěte samého. Dětem byla umožněna nepovinnost účasti plavecké přípravy v rámci docházky do ZŠ a MŠ Žalany. Nikdo však této možnosti nevyužil.
3. Zaznamenávání dat získaných z přímého pozorování všech účastníků výzkumem šetřených plaveckých kurzů v krytém bazénu ZŠ a MŠ Žalany (metoda pedagogického pozorování, zaznamenávání dat do záznamových archů – viz Příloha č. 2). Údaje vypovídající o plavecké úrovni dětí byly instruktorkou plavání zaznamenány do příslušného záznamového archu ihned po odchodu dětí z prostor krytého bazénu, aby výpovědní hodnota dat odpovídala skutečnosti.
4. Závěrečný test zaměřený na plavání pod vodou s orientací, kterého se zúčastnilo celkem 40 dětí (z toho 23 dívek a 17 chlapců) věkové skupiny 5 až 6letých (viz záznam průběhu testu na přiloženém DVD, výsledkové tabulky viz Příloha č. 3).
5. Metodu experimentu paralelních skupin s praktickým nácvikem branného plavání v tričku s provedením sebezáchranného prvku floatingové polohy s dostatečnou výdrží (s pozvolným počítáním do pěti). Plavání v tričku se zúčastnilo celkem 48 dětí (z toho 26 dívek a 22 chlapců) věkové skupiny 4 - 6 let (viz záznam průběhu testu na přiloženém DVD, Výsledkové tabulky viz Příloha č. 3).

13.1 Postup výzkumu

Výzkum práce měl mimo zápisů do záznamových archů převážně akční charakter s výstupem statistického zhodnocení získaných dat. Probíhal formou přímého pozorování a pedagogického působení na děti. Celkem bylo pozorováno 6 plaveckých skupin. Jednalo se o skupiny s různým počtem dětí. Pro zachování anonymity pozorovaných dětí, byly jednotlivé skupiny označeny od č. 1 do č. 6, přesně tak, jak s postupem času do sledovaného výzkumu vstupovaly. Všechny děti byly vyučovány plaveckým dovednostem pomocí v práci navrhovaného metodického programu výuky plavání (viz kapitola 13.3.1). Ze získaných dat byla vyhodnocena míra přínosu a vhodnosti zařazení plavecké přípravy již s dětmi předškolního věku. V Tabulce č. 3 (viz níže) jsou přesně vymezeny počty žáků z 1. tříd ZŠ a MŠ Žalany, jejich zařazení dle výkonnosti ihned po zahájení výuky. V úvodním šetření byli žáci rozděleni s přihlédnutím k faktickým údajům o jejich předchozí účasti v předplavecké přípravě v rámci docházky do MŠ Žalany na ty, kteří mají zkušenost s organizovanou výukou plavání a na ty, kteří přichází do kurzu bez předchozí plavecké průpravy (neplavci, poloplavci – viz kapitola 9.3).

Tabulka č. 3: Roztřídění žáků 1. tříd ve výuce plavání

Pořadové číslo skupiny	celkový počet žáků ve skupině	absolvovali PP* v MŠ Žalany	neúčastnili se PP* v MŠ Žalany
3	19 (100 %)	5 (26 %)	14 (74 %)
5	18 (100 %)	10 (56 %)	8 (44 %)
6	16 (100 %)	0	16 (100 %)
Celkem	53 (100 %)	15 (28 %)	38 (72 %)

Vysvětlivky: PP = předplavecká příprava

Z dat uvedených v tabulce vyplývá, že 28 % (15) účastníků z celkového počtu 53 byli absolventi předplavecké přípravy v MŠ Žalany. Významnou skupinou byla skupina č. 6, kde z údajů poskytnutých zákonnými zástupci vyplývá, že nikdo z žáků v dané skupině nemá předchozí zkušenost s organizovanou výukou plavání. Tuto

skutečnost potvrdily i vstupní bodové výsledky, kterých děti z této skupiny v průběhu 1. lekce výuky plavání dosahovaly. Oproti tomu skupina č. 5 v sobě sdružovala všechny absolventy z předplavecké přípravy v MŠ Žalany. Z výše uvedených důvodů byl pro skupinu č. 6 vhodně upraven metodický plán výuky (ohled na pomalejší přizpůsobení se požadavkům postupů v osvojení si základních plaveckých dovedností).

13.2 Záznam, zpracování a vyhodnocování

Pro získání validních dat byl vždy po zakončení stěžejní výukové lekce (2., 6. a 9.) u každého dítěte instruktorkou plavání (pozn. autorka práce) proveden zápis do záznamového archu (viz Příloha č. 2). Bodové hodnocení se odvíjelo od plavecké úrovně daného dítěte v závislosti na práci navrhovaná bodová kritéria (viz kapitola 13.3.2). Záznamové archy byly výchozím pramenem pro statistické zpracování výzkumu práce.

13.2.1 Zpracování dat

Po elektronizaci všech záznamů byla získaná data tabulačně a graficky zpracována. Výsledky byly pokladem pro využití níže uvedených statistických testů. Výkony dětí ze sledovaných skupin byly poté porovnávány běžným průměrováním výsledků. Z metodologického hlediska byly pro výstupní hodnoty vedoucí k ověření hypotéz užity tyto 2 parametrické testy:

- F-test (pro testování rozdílu 2 rozptylů),⁷¹
- Studentův t-test (pro testování rozdílu 2 středních hodnot).⁷²

F-test slouží ke zjištění, zda ve dvou souborech dat je přibližně stejný rozptyl hodnot. Jedná se o tzv. test významnosti, jehož výsledek potřebujeme pro správné dosazení parametrů při použití Studentova t-testu. Výsledek t-testu sděluje, zda je mezi porovnávanými soubory dat statisticky významný, velmi významný nebo nevýznamný

71 CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 128

72 CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 122

rozdíl. Tímto způsobem byla ověřena v práci zvolená Hypotéza č. 2. Pro analýzu experimentálních dat v oblasti biostatistiky je prováděno nejčastěji testování rozdílu mezi výběrovými soubory s cílem zjistit, zda mezi sledovanými soubory existuje rozdíl na hladině statistické významnosti 0,05. Pro výpočet F-testu a t-testu bylo použito tabulkového procesoru Microsoft Excel (dále MS Excel). Podrobný popis použitých testovacích metod uvádí Miroslav Chráska.⁷³

13.2.2 Vyhodnocování dat

Využití výše uvedených statistických šetření významnosti je považováno za stěžejní pro zpracování dat kvantitativního výzkumu diplomové práce. Získaná data vypovídají o celkové plavecké úrovni jednotlivých dětí ve sledovaných skupinách. Nejvyšší hodnota vždy prokazuje nejvyšší úroveň zvládnutí plaveckých dovedností.

13.3 Výuka plavání v ZŠ a MŠ Žalany

V předškolním věku by měla tvořit hra 90 % výukové lekce, proto v Příloze č. 6 je uveden strukturovaný sborník her s říkadly, který je využitelný pro výuku plavání dětí předškolního a mladšího školního věku. V práci uváděná říkadla jsou zacílena na rozvoj pohybu dítěte ve vodě. Inspirací pro sestavený sborník (viz Příloha č. 6) byl výukový materiál Markéty Sůvové⁷⁴ určený pro školení budoucích instruktorů plavání. Některá říkadla jsou vlastní tvorbou autorky čerpající ze své pedagogické a instruktorské praxe.

13.3.1 Obsahový plán lekcí výuky plavání

Autorkou navrhovaný výukový program respektoval tempo výukových lekcí i pro začátečníky, kteří ještě nikdy neplavali nebo plavou pouze s dopomocí (podrobněji viz Příloha č. 7). Výukový program byl složen z 10 lekcí, kdy každá lekce trvala 45 minut. Každé lekce byly přítomny v bazénu 2 učitelky. Lekce byly vedeny učitelkou

73 CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 122 - 128

74 SŮVOVÁ, Markéta. [text básní] *Se školičkou v pohodě hrajeme si ve vodě*. Výukové DVD pro Instruktory plavání a pohybové výchovy dětí předškolního věku. Jablonec nad Nisou, 2005.

s instruktorským osvědčením, která je autorkou diplomové práce. Děti byly při zahájení každé lekce seznámeny s průběhem a plánem pro danou lekci, z toho vyplývající možná rizika a varianty řešení vzniklých situací. V kurzech se objevují děti neplavci, kteří potřebují k pohybu ve vodním prostředí několik nadlehčovacích pomůcek (např. užití plaveckého pásu a nadlehčovacích kroužků) a teprve se učí adaptaci na vodní prostředí. Do předplavecké přípravy jsou zařazovány děti se souhlasem zákonných zástupců, které v době zahájení kurzu dosáhly věku 4 až 6 let (do kurzů plavání jsou zařazovány i děti 4leté z důvodu doplnění počtů dětí ve výukových skupinách). Po absolvování celého kurzu by měli jeho účastníci překonat ve vodě vzdálenost 12,5 m (což je délka krytého bazénu ZŠ a MŠ Žalany) bez dopomoci a osvojit si plavecké dovednosti (splývání v poloze na prsou, v poloze na zádech, orientaci pod vodou, skoky a pády do vody, ovládnutí sebezáchranných prvků).

1. LEKCE – SEZNÁMENÍ S PRAVIDLY

V zahajovací lekci jsou děti seznámeny s bezpečnostními pravidly v krytém bazénu školy, hygienickými zásadami, prostředím a vybavením (viz Příloha č. 4). Pomocí přímého pozorování instruktorky je u jednotlivých dětí zaznamenán do docházkového archu stupeň jejich vztahu k pobytu ve vodním prostředí. Pozorování je zaměřeno nejvíce na orientaci a lokomoční zdatnost dítěte ve vodě. Dle stupně bodového hodnocení (viz kapitola 13.3.2) je provedeno instruktorkou plavání rozdělení dětí do podskupin dle stupně zvládnutí plaveckých dovedností.

Užité hry v lekci:

BUBLINA, KAČKA, MAŠINKA (viz Příloha č. 6)

Doporučení z praxe:

Při neschopnosti začátečníka uvolnit se a v případě, že je z jeho chování zřejmá úzkost nebo odmítá spolupracovat, je třeba postupovat při výuce velmi zvolna. V těchto případech pomáhá chůze za ruku ve vázaném kruhu, případně „vození“ instruktorkou pomocí držení za ruce (v případě polohy na znak pod pažemi). V praxi se osvědčilo i střídání chůze s poskoky, kde je žádoucí také cvičitelova dopomoc. Dětský strach a úzkost je reakcí na skutečné nebo jen zdánlivé nebezpečí. Snahou dobrého cvičitele plavání je pocíťovaný strach v dítěti pomoci překonat, postupně ovládnout a tím posílit

jeho sebevědomí. Nejvýše však 2 % dětí mají strach z vody, pocházející většinou z předchozí negativní zkušenosti z koupání.

2. LEKCE – HRY PRO SEZNÁMENÍ S VODOU

Zařazováním cvičení a her pro seznámení s vodou postupně u dětí je odbouráván případný strach z vody. Mezi cviky vhodné pro seznámení s vodním prostředím je považován nácvik dýchání ve vodě, postupné uvolňování pohybů končetin. Pozvolna přecházíme k ponoření obličeje (částečnému nebo úplnému). Pro bodové hodnocení je s dětmi provedeno úvodní přezkoušení jejich úrovně zvládnutí těchto základních plaveckých dovedností: splývavá poloha na zádech, cvičení zaměřené na orientaci pod vodou, dýchání (pomocí individuální nebo skupinové formy výuky). Pro atraktivnost a uvolnění dětí v závěrečné části lekce zařazuje instruktorka skoky do vody (určeno pouze pro děti, které mají zájem a ovládají výše uvedené základní plavecké dovednosti).

Nabídka her:

MAŠINKA, KYTIČKA, ŽÁBY, ZÁVODY LODÍ (viz Příloha č. 6)

Doporučení z praxe:

V případě častějšího výskytu otírání si vody z očí je vhodné zařazovat do plnění úkolů takové prvky, které zaručují, že budou zaměstnány obě ruce dítěte a tím mu bude částečně znemožněna možnost otírání nebo mnutí si oblasti kolem očí. Doporučuje se zařazovat osvojování si této dovednosti například již během úvodního sprchování dětí před vstupem do bazénu (užití pokynů: „ruce v bok“, „ruce vzhůru“, „opři se rukama o dlaždičky“)

3. LEKCE – HRY PRO DÝCHÁNÍ DO VODY

Pro rozvíjení plaveckých dovedností dětí je důležitý nácvik správného dýchání do vody, poznávání vztaku vody a jejích fyzikálních vlastností. V této lekci instruktorka plavání zařazuje cvik nazvaný odbornou veřejností jako bobbing (opakované výdechy do vody) a cviky související s foukáním a zacílením výdechového proudu do vodní hladiny. Pro zdatnější se zde mohou objevit i hry pro orientaci ve vodním prostředí, úplné ponoření

hlavy, potápění s otevřením očí pod vodou. Se všemi je do této lekce zařazován pokus provedení splývavé polohy na zádech (možnost případné dopomoci s využitím plavecké desky). V závěru lekce instruktorka zařazuje uvolňovací hry s užitím plaveckých pomůcek a jednoduché skoky do vody.

Nabídka her:

FOUKÁNÍ POLÉVKY, NA KUCHARĚ, ŽÁBY (viz Příloha č. 6)

Doporučení z praxe:

Je třeba děti vhodně stimulovat, záměrná cvičení vyžadující soustředěnou pozornost vhodně střídat s uvolňovací a odlehčovací fází, kdy dítěti dopřejeme dostatečný prostor pro plnění jeho přání. U neplavců se objevuje obranný reflex přivírání očí během ponoru hlavy pod vodní hladinu. Při splývavé poloze na znak je dohlíženo na správnost provedení cviku. Požaduje se zde vodorovná poloha, kdy se dítě neohýbá v kříži. Pro dopomoc ze strany instruktorky postačí přiložit ruku do křížové oblasti zad dítěte (podepřít jej, poskytnout mu částečnou oporu).

4. LEKCE – SPLÝVÁNÍ, POTÁPĚNÍ

Pro nácvik splývavé polohy se snažíme omezovat využití dopomoci plavecké pomůcky. Do této lekce zařazuje instruktorka potápění spojené s lovením předmětů (nejprve z mělčiny, s ohledem ke zkušenosti dítěte možno přejít i blíž hloubce). Opakování výdechů do vody (bobbing), her zaměřených na rozvoj této dovednosti. Do závěru lekce jsou zařazovány skoky a pády do vody s nácvikem následného zaujmutí splývavé polohy na zádech.

Nabídka her:

METRO, ZRCADLO, KOLOTOČ (viz Příloha č. 6), PŘEVOZNÍK = tažení ve splývavé poloze, rozvíjení charakterových vlastností jako je důvěra a odvaha.

Doporučení z praxe:

Nejčastěji se vyskytující chybou u znakové polohy je příliš zvednutá hlava a propnutí se v zádech. Pro korekci je doporučován návrat k průpravě ve vzporu ležmo v mělčině. Důležitá je poloha těla, která musí být ve znakové poloze téměř vodorovná

s vodní hladinou. Děti mají většinou lehké kosti, takže se vznášejí na hladině i při výdechu. Je-li tělo na hladině dobře natažené, vznáší se bez pomoci pohybů končetin. Jestliže se podaří dítěti udržet se ve splývavé poloze na hladině, byl učiněn první krok od neplavce k poloplavci (viz kapitola 9.3). Pády, případné skoky do vody s odrazem zařazuje instruktorka vždy po řádném zvážení stupně osvojení si plaveckých dovedností u dětí. Zejména se zaměřuje na tyto cviky: potopení hlavy, dýchání do vody, schopnost provedení splývavé polohy na zádech, orientační schopnosti dítěte pod vodou.

5. LEKCE – SPLÝVÁNÍ, NÁCVIK ZNAKOVÝCH NOHOU

Instruktorka opakuje s dětmi nácvik splývavé polohy na zádech, který je řazen mezi sebezáchranné cviky. Pomocí her se snaží odbourat případný strach u dětí (hry navozující splývavou polohu na zádech: TORPÉDO, PŘEVOZNÍK). Do závěrečné části výuky instruktorka zařazuje využití plaveckých pomůcek pro hravý nácvik pohybu znakových nohou. Odměnou může být pro děti připravená překážková dráha (motivace dětí pro radostný příchod do další výuky).

Nabídka her:

METRO, TORPÉDO, PŘEVOZNÍK, MEDÚZY A HVĚZDICE, PARNÍK, VLÁČEK (viz Příloha č. 6)

Doporučení z praxe: Splývání na znaku se provádí pomocí odrazu ode dna nebo stěny bazénu. Pro vyrovnání polohy těla jedince do vodorovné polohy stačí mnohdy i jen nepatrný pohyb jeho hlavy. Zde se užívá například těchto slovních pokynů: „*podívej se vzhůru na strop*“, „*počítej vleže světla na stropě*“. Nejvhodnější pro poloplavce (viz kapitola 9.3) je nácvik splývání s dopomocí desky, kterou drží jedinec ve vzpažení. Nácviku pohybu znakových nohou je věnována značná pozornost, stabilizují totiž polohu plavce. Největší chybou při splývavé poloze na znak je špatná základní poloha těla dítěte, kdy vysazuje tělo a tzv. si sedá do vody. Tuto chybu lze odstranit vyvažováním vodorovné polohy dítěte přiložením učitelčiny ruky nebo nějakého plochého předmětu ke křížové oblasti dítěte.

6. LEKCE – ZNAKOVÉ A KRAULOVÉ NOHY

Pro nácvik pohybu kraulových nohou je důraz kladen na správnou polohu těla dítěte. Nejprve instruktorka učí děti kopu kraulových nohou s nataženými dolními končetinami v pozici sed na schodech u vstupu do mělčiny. Pomocí slovních oprav je zdokonalován u dětí seskok z okraje bazénu z výchozí polohy stoj spatný (případně podřepu nebo sedu na okraji bazénu). V této lekci je důležité opětovné prověřování vztahu dítěte k pobytu ve vodě a stupně osvojení si základních plaveckých dovedností (viz kapitola 4.4). Je zde zařazováno i seznámení dětí s prvky sebezáchrany ve vodním prostředí (užití floatingové polohy jako jedné ze sebezáchranných poloh, názorná ukázka plaveckého způsobu znaku soupaž a jeho využití v praktickém životě). Celá lekce je zaměřena na prověřování plavecké zdatnosti dětí a jejich jednotlivých pokroků.

Nabídka her:

TUČŇÁCI, LACHTANI, PARNÍK, CIHLIČKA, METRO (viz Příloha č. 6)

Doporučení z praxe:

Jako vhodné korekční cvičení nesprávného záběru dolních končetin pro přípravný nácvik plaveckého způsobu kraul je možno dítěti nabídnout možnost nácviku práce nohou s dopomocí nasazení plaveckých ploutví. Tato činnost je dětmi vítána a snáze je tak docíleno kopu s nataženými dolními končetinami, které se tak lépe přibližují vodorovné poloze k vodní hladině. Nejčastěji se vyskytují chyby v provedení kopu. Buď je kop veden pouze od kolen, nebo přílišným krčením kolen směrem pod břicho dítěte. Častěji se také u dětí objevuje pedálový pohyb nohou na místo kyvadlového. Kmitání nohou ve velkém náběhovém úhlu upozorňuje instruktorku na nedostatečně zvládnutou splývavou polohu. V této fázi je nutno se vrátit k jejímu opětovnému procvičení.

7. LEKCE – PŘEKONÁNÍ DÉLKY BAZÉNU

S využitím plaveckých pomůcek je s dětmi zopakován nácvik kopu dolních končetin v poloze na znak se zařazením prvního překonání bazénu napříč v poloze na znak. Pro posílení získaných dovedností jsou do 7. lekce zařazovány hry rozvíjející tyto dovednosti: splývání na znak po odrazu, potápění se s otevřením očí pod vodní hladinou, lovení předmětů (zacíleno na zrakovou orientaci pod vodou). V závěrečné části jsou

opětovně zařazovány základní (tzv. cvičné) skoky do vody.

Nabídka her:

BOUŘE, PARNÍK, LACHTANI, KOLOTOČ (viz Příloha č. 6)

Doporučení z praxe:

Děti často v této poloze nejsou schopné udržet si splývavou polohu těla, proto je doporučováno pro nácvik pohybu dolních končetin, využívaných v plaveckých způsobech kraul nebo znak, přidržovat se rukama okraje bazénu. Skoky do vody zařazované v každé závěrečné lekci jsou cvičením prověřujícím nejen obratnost dítěte, ale i jeho odvahu. Dobrá úroveň jejich provedení a zvládnutí je přínosnou průpravou k budoucímu nácviku startovních skoků.

8. LEKCE – NÁCVIK POHYBU PAŽÍ

V plaveckých způsobech je využíváno souhry pohybů paží a nohou. Proto postupně instruktorka přechází k nácviku pohybu paží pro plavecké způsoby kraul a znak. Doporučuje se nejprve nácvik provádět na suchu u bazénu, posléze cvik zařazovat do her ve vodě. V této lekci instruktorka slovně opravuje opakovaně prováděné kopy dolních končetin v poloze kraul nebo znak. Je zde zařazováno potopení dítěte pod vodní hladinu s následným setrvačným pohybem pod vodou, kterého je docíleno pomocí odrazu dítěte od stěny bazénu.

Nabídka her:

RYBÍ PLOUTVIČKY, KOLOTOČ, LACHTANI, TORPÉDO (viz Příloha č. 6)

Doporučení z praxe:

Některé děti z důvodu strachu nebo vrozené bázlivosti nejsou schopné setrvačného pohybu pod vodou pomocí odrazu. Po dopomoci instruktorky, která tažením za ruce děti „vozí“ na hladině, může být spontánně u dítěte docíleno pocitu rozrážení vodní hladiny svým tělem. Poznávání fyzikálních vlastností vody je pro pohyb dětí ve vodě nejpřínosnější.

9. LEKCE – PRVKOVÉ PLAVÁNÍ

Plavecké pomůcky jsou důležitou součástí všech lekcí plavání. Pomocí efektivního využití pomůcky v rámci tzv. prvkového plavání (rozložení nácviku pohybu pouze horních nebo dolních končetin pro daný plavecký způsob) dochází k zefektivnění procesu učení a ke zdokonalování pohybů končetin pro výuku plaveckých způsobů. Prvkového plavání je užíváno ve fázi přeučování spontánních nebo nekorigovaných pohybů paží a nohou dítěte ve vodě. S dětmi je v této lekci souhrnně zopakován pohyb horních i dolních končetin pro průpravu pohybů plaveckých způsobů znak a kraul. Instruktorka se také cíleně zaměřuje na korekci polohy hlavy při cviku dýchání za plaveckou deskou, ovládání kontrolovaného pádu do vody při skocích nebo pádech do vody a správné provedení floatingové polohy s určitou výdrží. V této lekci instruktorka uskuteční poslední hodnocení dětí v rámci posuzování individuálního postupu v osvojení si základních plaveckých dovedností. V závěrečné části lekce je uskutečněn test na zanoření se a orientaci pod vodní hladinou (viz kapitola 13.3.3).

Nabídka her:

TUČŇÁCI, RYBÍ PLOUTVIČKY, LACHTANI (viz Příloha č. 6)

Doporučení z praxe:

Většina chyb při provádění jednotlivých plaveckých úkonů souvisí s uspěcháním vyučovacího postupu nebo osvojením si špatné metodiky nácviku. Je proto žádoucí, aby bylo vždy dítě vhodně opravováno a včasné byly odstraněny případné chyby v jeho plavecké technice. Zde dvojnásob platí přísloví „*Co se v mládí nenaučíš dobře, později jen s vyvinutím většího úsilí napraviš.*“ Pády do vody se provádějí jen z místa, bez odrazu a s dopadem na kteroukoliv část těla skákajícího. Z důvodu seznámení dětí s případným nečekaným pádem do vody v běžném životě, instruktorka předvádí příkladné ukázky pádů do vody ze stoje napřed, nazad, bočně, ale i z lehu na břiše nebo zádech, kdy se tělo „překulí“ směrem do vody.

10. LEKCE – ZÁVĚR, TEST UŽITÍ PRVKŮ SEBEZÁCHRANY

Do závěrečné lekce výuky plavání dětí jsou zařazovány testy praktického užití prvků sebezáchrany (plavání ve vodě v tričku s provedením sebezáchranné floatingové

polohy v dostatečné délce trvání). Testu se mohou zúčastnit pouze děti pokročilé, zdatnější, ovládající základní plavecké dovednosti. Často jsou před rozdáváním „Mokrého vysvědčení“, které by mělo mít výpovědní hodnotu o stupni plavecké úrovně dítěte, zařazeny pro uvolnění a zábavu děti volné pády a skoky do vody, otáčení se ve vodě nebo hry s využitím nafukovacích pomůcek donesených dětmi z domova. Důraz během celé lekce je kladen na dodržování bezpečnostních zásad chování dětí v bazénu.

Nabídka her:

VODNÍ TURBÍNA, LACHTANI, TORPÉDO, MAŠINKA (viz Příloha č. 6)

Doporučení z praxe:

Je důležité vhodně motivovat dítě, zohlednit jeho možnosti a adekvátním způsobem oceňovat i jeho nepatrné pokroky. Není žádoucí chválit dítě bezúčelně, ale je ho třeba v dostatečné míře povzbuzovat a motivovat do další činnosti. Vždy instruktorka respektuje individuální schopnosti a možnosti jednotlivých dětí ve skupině. Dítě bude potřebovat do praktického života spíše zvnitřněné dovednosti než nevhodným způsobem uspěchané nekoordinované pohyby ve vodě.

V rozsahu 10 lekcí při dodržení stejné délky trvání každé lekce (45 minut) byla aplikována na děti ze ZŠ a MŠ Žalany výše uvedená metodika postupu výuky plavání dětí předškolního a mladšího školního věku. V komentářích k jednotlivým lekcím jsou uvedeny postřehy a doporučení vyplývající z praktických zkušeností autorky práce, která je zároveň kvalifikovanou instruktorkou plavání dětí PV.

Bodové hodnocení plavecké úrovně dětí bylo v každém kurzu prováděno třikrát (v rámci 2., 6. a 9. lekce). Získané hodnoty jsou podkladem pro výzkum práce. Získaná data byla podrobena statistickému šetření a jsou podkladem pro ověření hypotéz č. 1 a č. 2.

13.3.2 Kritéria hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností

Pro orientační zhodnocení plavecké úrovně jednotlivých dětí a jejich pokroků byla vytvořena hodnotící škála. Inspirací byl bodový systém uváděný Irenou Čechovskou

a Tomášem Milerem.⁷⁵ Vytvořené bodové hodnocení jednotlivých plaveckých cviků bylo uzpůsobeno s ohledem k respektování věkových a dovednostních specifik dětí předškolního a mladšího školního věku. Bylo stanoveno celkem 6 plaveckých cviků (viz níže), které jsou považovány autorkou práce za významné pro plaveckou přípravu dětí. Cviky byly postupně hodnoceny v rozmezí bodové hranice 0 – 4 body, kdy nejvyšší počet bodů odpovídá nejvyššímu stupni ovládnutí daného cviku dítětem.

1. Potopení hlavy

- 4 b. celá hlava pod vodou, potopení provedeno zvolna, uvolněně s výdrží, počítáme do pěti
- 3 b. celá hlava pod vodou, potopení provedeno rychle, bez výdrže
- 2 b. neúplné potopení hlavy (oči nebo uši zůstávají nad hladinou)
- 1 b. došlo pouze k rychlému potopení obličeje
- 0 b. cvik nebyl proveden

2. Výdech do vody

- 4 b. prohloubený výdech spojený s potopením úst a nosu, provedení zvolna
- 3 b. výdech do vody provedený rychle, oči nebo uši nezalily vodou
- 2 b. pouze částečný výdech do vody, oči i uši nezalily vodou
- 1 b. pouze výdech do hladiny
- 0 b. cvik nebyl proveden

3. Splývavá poloha na zádech

- 4 b. cvik proveden uvolněně, samostatně bez dopomoci učitelky, s výdrží, počítáme zvolna do pěti
- 3 b. cvik proveden rychle, samostatně, ale bez dostatečné výdrže
- 2 b. cvik proveden s dopomocí učitelky (učitelčina ruka umístěna pod plavcova ramena nebo boky)
- 1 b. cvik proveden pouze náznakem

⁷⁵ ČECHOVSKÁ, Irena a MILER, Tomáš. *Plavání*. Praha: Grada, 2008, s. 12 - 13

0 b. cvik nebyl proveden

4. Vznášení se ve vodě, prvek sebezáchrany

4 b. cvik proveden uvolněně s výdrží

3 b. cvik proveden rychle, bez výdrže

2 b. cvik samostatně proveden nesprávně, zapotřebí učitelčiny dopomoci

1 b. pokus o provedení cviku, rychlé položení do polohy nazad

0 b. cvik neproveden

5. Výlov 2 předmětů, orientace pod vodou

4 b. jistý výlov 2 předmětů zanořením střemhlav, zřejmá zraková kontrola pod vodou

3 b. výlov 2 předmětů, nejistá zraková kontrola pod vodou, hledání předmětů

2 b. výlov pouze 1 předmětu, nejistá zraková kontrola pod vodou, hledání předmětů

1 b. zanoření bez zrakové kontroly, předměty nevyloveny

0 b. cvičení neprovedeno, nezanoří se pod vodní hladinu

6. Skok do vody z okraje bazénu

4 b. skok proveden samostatným, rozhodným skokem „po nohách“, kontrolovaný dopad

3 b. skok proveden samostatným skokem „po nohách“, nevýrazná letová fáze

2 b. skok proveden samostatným pádem do vody, tělo ne zcela zpevněné, nekontrolovaný dopad

1 b. při skoku vyžadována dopomoc učitele při fázi dopadu, příp. skok do vody z podřepu, sedu

0 b. vstup do vody nebyl proveden skokem z pozice v sedu

Po každém hodnocení plavecké úrovně dětí (v rámci 2., 6. a 9 lekce) byly body za hodnocení úrovně všech 6 výše uvedených plaveckých cviků sečteny. Výsledné bodování, kdy nejvyšší dosažený počet bodů (24 bodů) odpovídá nejvyššímu stupni

ovládání plaveckých dovedností dítěte, by mělo mít výpovědní hodnotu o plavecké úrovni v rámci výzkumu sledovaných dětí ze ZŠ a MŠ Žalany.

Hodnocení plavecké úrovně

24 – 21 bodů	velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností
20 – 17 bodů	dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností
16 – 12 bodů	osvojení si základních plaveckých dovedností s drobnými nedostatky
méně jak 12 bodů	neosvojení si základních plaveckých dovedností, nevyhovující

13.3.3 Hodnotící kritéria pro test plavání pod vodou s orientací

Do 9. lekce byl instruktorkou plavání zařazen test zaměřený na úroveň zvládnutí plavání pod vodou s orientací pod ní. 5bodové hodnocení bylo vypracováno pro potřeby výzkumu práce. Získaná data byla dále podrobena statistickému šetření a jsou podkladem pro ověření Hypotézy č. 4.

Test zanoření dítěte s orientací pod vodní hladinou

- 5 b. úplné zanoření jedince pod vodu, předmět vyloven se zřejmou zrakovou kontrolou
- 4 b. úplné zanoření pod vodu, předmět vyloven s nejistou nebo omezenou orientací pod vodní hladinou (přivírání očí, mnutí očí po vynoření, lokomoce pouze s využitím záběru jedné ruky z důvodu držení si nosu při ponoru)
- 3 b. částečné zanoření pod vodu, předmět vyloven náhodně, velmi špatná orientace pod vodní hladinou
- 2 b. částečné zanoření pod vodu, předmět nevyloven, absence orientace pod vodní hladinou
- 1 b. snaha dítěte o zanoření se a vylovení předmětu pod vodní hladinou
- 0 b. dítě se testu nezúčastnilo

Videozáznam z průběhu všech testů zaměřených na zanoření dítěte s ověřením úrovně zvládnutí zrakové kontroly pod vodní hladinou je uveden v multimediální příloze diplomové práce. Pro získání validních dat bylo užito testu zanoření dítěte pod vodu s plněním úkolu vylovení předmětu pod vodní hladinou (viz multimediální příloha).

13.3.4 Hodnotící kritéria užití sebezáchranných prvků plavání

Experiment užití sebezáchranných prvků byl složen ze dvou na sebe navazujících částí. Za prvé měly děti za úkol skočit do vody oblečené v tričku a snažit se „plaváním“ překonat délku krytého bazénu ZŠ a MŠ Žalany (délku 12,5 m), poté měly zaujmout v tričku sebezáchrannou floatingovou polohu s dostatečnou výdrží (slovní počítání do pěti). V práci uváděné 5bodové hodnocení bylo vypracováno pro potřebu validního hodnocení experimentu. Videozáznam z průběhu všech v práci posuzovaných experimentů je uveden v multimediální příloze diplomové práce.

Kritéria pro hodnocení testu praktického užití prvků sebezáchrany

- 5 b. rozhodný skok do vody s kontrolovaným dopadem, souvislé překonání délky bazénu (12,5 m) „plaváním v tričku“, uvolněné provedení floatingové polohy v oblečení s dostatečnou výdrží (počítání do pěti)
- 4 b. rozhodný skok do vody, překonání délky bazénu „plaváním v tričku“ s jednou nebo dvěma krátkými zastávkami (dotyk nohou o dno bazénu), uvolněné provedení floatingové polohy v oblečení s dostatečnou výdrží
- 3 b. skok do vody s nevýraznou letovou fází, částečné překonání délky bazénu „plaváním v tričku“ (z větší části chůze nebo odrážení se ode dna bazénu), floatingová poloha v oblečení provedena s výdrží
- 2 b. skok do vody z podřepu nebo sedu, překonání délky bazénu spíše chůzí ve vodě nežli „plaváním“, floatingová poloha v oblečení provedena jen na krátkou dobu
- 1 b. skok do vody z podřepu nebo sedu, pokus o překonání délky bazénu „plaváním v tričku“, pokus o provedení floatingové polohy v tričku
- 0 b. dítě se experimentu nezúčastnilo

Bodové hodnocení provedení praktického užití prvků sebezáchrany ve vodě je v rozmezí bodové hranice 0 až 5, kdy nejvyšší hodnota vypovídá o nejlepší úrovni provedení zadaného plaveckého cviku. Výsledky z experimentu zaměřeného na praktické užití prvků sebezáchrany ověřují Hypotézu č. 3.

14 Výsledková část

V rámci výzkumné činnosti byl sestaven metodický postup výuky plavání dětí předškolního a mladšího školního věku (viz kapitola 13.3.1). Výsledková část práce bude věnována jednotlivým výkonnostním výsledkům daných skupin i jednotlivců, jejich pokrokům, které budou vzájemně porovnávány. Důležité je přehledné zpracování získaných dat, které by mělo dopomoci k dokreslení ucelené představy o testovaných osobách a dosažení jejich úrovně základních plaveckých dovedností v rámci výcviku plavání na ZŠ a MŠ v Žalanech.

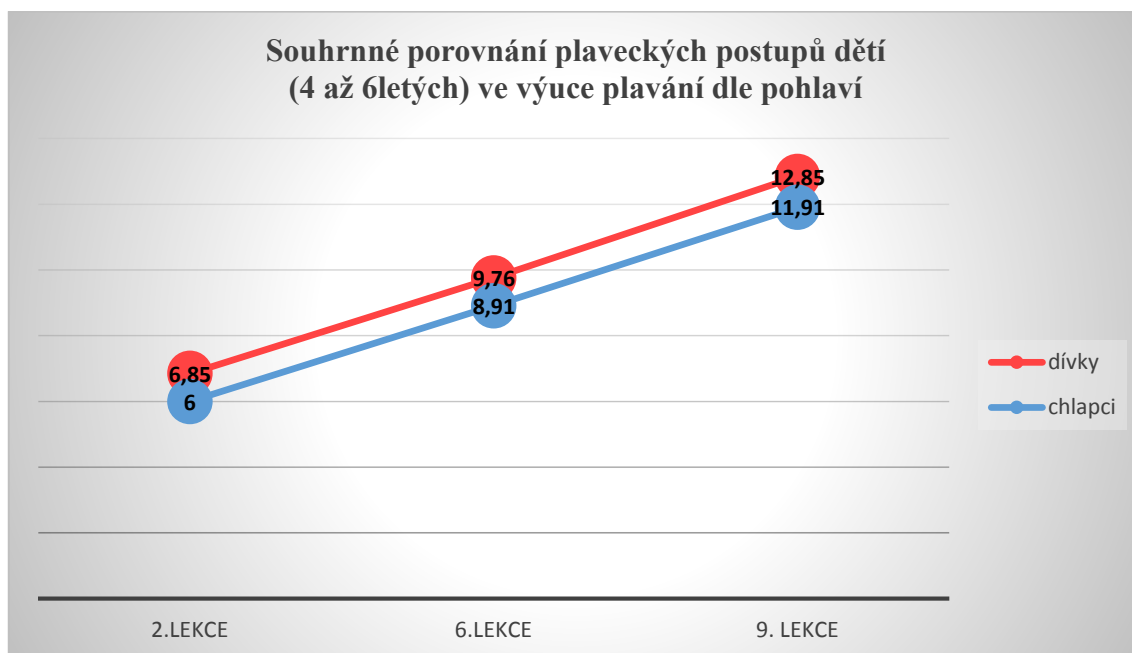
Výsledky jsou rozlišovány dle pohlaví (dívky, chlapci) a věku (4, 5 a 6letí), dále dle zařazení do skupiny odvíjející se od předchozí zkušenosti s plaveckou přípravou dítěte (neplavec – poloplavec – plavec, viz kapitola 9.3). Číselné označení skupin od č. 1 do č. 6 bylo zvoleno autorkou práce pro zachování anonymity sledovaných dětí.

Celkem ve sledovaném období od r. 2012 až r. 2015 zahájilo kurz plavání 66 dětí. Z důvodu časté nepřítomnosti během průběhu kurzu nebyly 3 děti (1 dívka a 2 chlapci) do statistického šetření zařazeny. V práci jsou tedy porovnávána a dále metodologicky zpracovávána data vypovídající o plavecké úrovni 63 sledovaných dětí (z toho 34 dívek, 29 chlapců).

14.1 Výsledky plavecké úrovně dětí z hlediska pohlaví

Celkový zkoumaný soubor byl pro přehlednost rozdělen do 3 podskupin dle věku (4, 5 a 6letí). Přiřazení dítěte do dané podskupiny bylo podmíněno věkem dítěte během zahájení vstupu do kurzu plavání (celkem 6 sledovaných kurzů na ZŠ a MŠ Žalany). Porovnávacím testem by měla být ověřena předkládaná Hypotéza č. 1, kde je uvedeno, že mezi výsledky chlapců a děvčat ve zvládnutí plaveckých dovedností bude zaznamenán rozdíl. Dívky budou v průměru dosahovat o 10 % vyšší bodové hodnocení během všech sledovaných stěžejních lekcí výuky plavání (2., 6. a 9. lekce). Pro záznam výsledků byla vytvořena v procesoru MS Excel tabulka pro každou věkovou skupinu zvlášť (viz Příloha č. 2). Pro lepší vizuální představu o uvedených číselných datech v tabulkách bylo využito jejich převedení do grafického znázornění (viz níže).

Graf č. 2: Souhrnné porovnání plaveckých postupů dívek a chlapců ve výuce plavání



Z Grafu č. 2 vyplývá, že dívky během plavecké přípravy v rámci účasti kurzů plavání v MŠ a docházky do 1. třídy ZŠ v průměru dosahovaly ve výsledcích vyššího bodového hodnocení o 7 % než chlapci.

14.2 Výsledky úspěšnosti žáků z hlediska předchozí zkušenosti

Pomocí porovnání dvou paralelních skupin žáků 1. tříd ve školním roce 2014/2015 (podrobněji Příloha č. 3) bylo dosaženo závěru, že mezi neplavci a poloplavci (viz kapitola 9.3) byl zaznamenán statisticky velmi významný rozdíl. To v plné míře podporuje potvrzení Hypotézy č. 2, že mezi výsledky dětí s předchozí zkušeností s kolektivní výukou plavání a neplavci bez plavecké přípravy je zaznamenán v návazném kurzu plavání v rámci 1. třídy statisticky významný rozdíl na hladině významnosti 0,05.

14.3 Výsledky experimentu plavání v tričku

V Příloze č. 3 je uveden přehled bodového hodnocení výkonů u jednotlivých žáků, kterých dosáhli v závěrečných testech. V Tabulce č. 4 (viz níže) jsou zaznamenány průměrné hodnoty dosažených výsledků v testu plavání v tričku u jednotlivých skupin.

Výsledná data zaznamenaná v Tabulce č. 4 jsou podkladem pro ověření Hypotézy č. 3, kde je uvedeno, že 60 % všech zúčastněných dětí bude úspěšných v testu zaměřeném na praktické užití prvku sebezáchrany plavání v tričku.

Tabulka č. 4: Průměrné výsledky z testů plavání užití prvků sebezáchrany

Skupina	Počet účastníků	Ukazatel bodového hodnocení úspěšnosti	Průměrné bodové hodnocení
3	17	85 (100 %)	68 (80 %)
4	7	35 (100 %)	23 (66%)
5	13	65 (100 %)	44 (68 %)
6	11	55 (100 %)	34 (62 %)
Celkem	48	240 (100 %)	169 (70 %)

Výsledné hodnoty přesáhly předpokládaná očekávání. Děti byly v testu plavání v tričku o celých 10 % úspěšnější, než bylo uvedeno v Hypotéze č. 3.

14.4 Výsledky testu zanoření se s orientací pod vodou

Z dat uvedených v Příloze č. 3 bylo vypracováno přehledné tabulkové znázornění dosažených průměrných výsledků bodového hodnocení žáků v testu zaměřeného na zanoření a orientaci pod vodní hladinou (viz Tabulka č. 5).

Tabulka č. 5: Průměrné výsledky z testů výlovu předmětu pod vodou

Skupina	Počet účastníků	Ukazatel bodového hodnocení úspěšnosti	Průměrné bodové hodnocení
3	6	30 (100 %)	23 (77 %)
4	12	60 (100 %)	44 (73 %)
5	11	55 (100 %)	32 (58 %)
6	11	55 (100 %)	22 (40 %)
Celkem	48	240 (100 %)	121 (61 %)

Z výsledků zpracování dat v Tabulce č. 5 vyplývá, že 39 % dětí, z celkového počtu 48 dětí v realizovaných testech na ZŠ a MŠ Žalany, neuspělo v testu zanoření se s orientací pod vodou. Nesplňovaly požadavky stanovené hodnotícími kritérii (viz kapitola 13.3.3).

14.5 Výsledky úrovně zvládnutí skoku do vody ze stoje

Výkony neplavců v 1. třídě (*pozn. 32 žáků bez předchozí plavecké přípravy v rámci docházky do MŠ*) v závěrečné lekci byly průběžně zaznamenávány v datech do tabulkového procesoru MS Excel (viz Příloha č. 3). Data byla podstoupena dalšímu zkoumání. Z šetření vyplývá, že 9 žáků ani po absolvování 10 lekcí v rámci docházky do 1. třídy ZŠ nebylo schopno zvládnout skok do vody ze stoje z okraje bazénu (podrobněji Tabulka č. 6, viz níže). Tím byla potvrzena domněnka instruktorky plavání, která byla podkladem pro formulaci Hypotézy č. 5, kde je uvedeno, že 10 žáků, z celkového počtu 32 neplavců, nebude úspěšných v testu zaměřeném na skok do vody ze stoje s kontrolovaným dopadem. Počet uvedený v Hypotéze č. 5 byl odvozen od poznámkových údajů instruktorky ihned po 1. výukové lekci plavání v 1. třídě ZŠ Žalany.

Tabulka č. 6: Přehled výsledků začátečníků ve skoku do vody ze stoje

Skupina	Zvládá bezchybně	Zvládá s chybou	Nezvládá
4	3	4	2
5	3	2	2
6	7	4	5
Celkem	13 (41 %)	10 (31 %)	9 (28 %)

Graf č. 3: Výsledky začátečníků během závěrečného testu skoku do vody ze stoje



Z Grafu č. 5 vyplývá, že 9 žáků (28 %) z celkového počtu v testech sledovaných úplných začátečníků (32 žáků) nezvládlo ani po absolvování 10 lekcí plavecké přípravy skok do vody ze stoje na kraji bazénu v odpovídající úrovni (viz kapitola 13.3.2). V této skupině (9 dětí) se nachází převážně děti, které byly úzkostné již při zahájení plaveckého kurzu, samotní zákonní zástupci výše zmiňovaných dětí upozorňovali učitelku na problematický vztah dítěte k pohybu ve vodním prostředí. 2 děti ze skupiny neplavců odchází do 2. třídy s hrubými nedostatky v základních plaveckých dovednostech, jako je např. splývavá poloha na zádech nebo potopení se s orientací pod vodní hladinou.

Shrnutí testu zaměřeného na skok do vody snožmo:

Přiložený videozáznam dokumentuje úroveň ovládnutí skoků do vody u žáků 1. tříd na ZŠ a MŠ Žalany. Zde je dobře viditelný rozdíl mezi dětmi, které mají za sebou předchozí plaveckou přípravu v rámci docházky do MŠ a ostatními bez zkušenosti s kolektivní předplaveckou přípravou. Děti, které se učily „plavat“ již v předškolním věku, nemají obvykle problém se spontánním skokem nebo pádem do vody, kontrolují svůj dopad při skákání do vody, jsou méně bojácné, mají v sebe samé větší důvěru.

14.6 Shrnutí výsledků

Výsledky šetření jsou hodnoceny vzhledem k vytýčeným výzkumným otázkám (viz kapitola 9.2), které byly stanoveny na počátku praktické části diplomové práce. Výsledky mého zúčastněného pozorování jsou doplněny o tabulkové zpracování porovnáváním získaných dat.

Výsledky ve vztahu k výzkumné otázce č. 1: Jaký bude rozdíl mezi výkony a postupy v plavecké výuce mezi děvčaty a chlapci stejného věku?

Z uvedených dat v Příloze č. 3 vyplývá, že mezi výsledky ve skupině 4letých dívek a chlapců byl z počátku patrný statisticky významný rozdíl. Dívky dosahovaly o 28 % lepších výsledků v rámci sledování jejich plaveckých postupů ve výuce plavání. Ve skupině 5letých dětí činil rozdíl v plaveckých postupech ve výuce plavání mezi dívkami a chlapci 16 %. Oproti tomu se u 6letých dívek a chlapců rozdíl v jejich plaveckých postupech během výuky plavání snížil na 5 %.

Toto je velmi stěžejní zjištění výzkumu. Lze tedy věk 6 let u chlapců považovat v souvislosti s výukou plavání za zlomový? Výsledky, kterých bylo dosaženo, potvrzují, že je zřejmý v tomto věku posun u chlapců nejen v oblasti biologické, ale i psychologické. To je možná i odpověď, proč je věk 6 let považován celosvětově mezním obdobím v životě dítěte. Z pohledu mnoha odborníků z řad pediatrie i psychologie je 6leté dítě připraveno na další existenci svého bytí, obě pohlaví podávají v tomto období srovnatelné výkony v pohybových aktivitách, mají dobrou koordinační schopnost, jsou připraveny k zahájení výuky zacílené na sport.

Výsledky ve vztahu k výzkumné otázce č. 2: Do jaké míry se budou lišit výsledky výkonů mezi dětmi s předchozí plaveckou průpravou a dětmi začínajícími plavecký kurz až v rámci docházky do 1. třídy ZŠ?

Z uvedených dat v Příloze č. 3 vyplývá, že mezi výsledky poloplavců a neplavců (viz kapitola 9.3) byl zaznamenán statisticky velmi významný rozdíl. Pro odpověď na výzkumnou otázku č. 2 bylo užito parametrických testů (F-test, Studentův t-test, viz kapitola 11.1), které odpovídají metodologickým postupům zpracování dat

kvantitativního výzkumu.

Výsledky ve vztahu k výzkumné otázce č. 3: Kolik procent dětí bude úspěšných v rámci experimentu užití prvků sebezáchrany ve vodě (plavání v tričku s následným provedením floatingové polohy)?

Z uvedených dat v Tabulce č. 4 (viz výše) vyplývá, že 70 % dětí bylo úspěšných v testu zaměřeném na praktické užití prvků sebezáchrany ve vodě. Tento výsledek vypovídá o schopnosti dětí osvojit si již v předškolním věku dobře prvky sebezáchrany.

Výsledky ve vztahu k výzkumné otázce č. 4: Kolik procent z úplných začátečníků bez předchozí předplavecké přípravy v 1. třídě ZŠ Žalany bude úspěšných v závěrečném testu zaměřeném na zanoření s orientací pod vodní hladinou?

Z uvedených dat v Tabulce č. 5 (viz výše) vyplývá, že 61 % dětí ze sledovaných 48 dětí, které se zúčastnily testu zanoření se s orientací pod vodou, bylo úspěšných. Počet 39 % neúspěšných poukazuje na problémové osvojení si tohoto sebezáchranného prvku plavání.

Výsledky ve vztahu k výzkumné otázce č. 5: Kolik žáků ze skupiny úplných začátečníků (neplavců) nebude schopno provést skok do vody ze stoje s kontrolovaným dopadem?

Z dat uvedených v Tabulce č. 6 (viz výše) vyplývá, že 28 % (9 žáků) z celkového počtu 32 sledovaných žáků (neplavců) nezvládá ani po absolvování 10 lekcí plavání skok do vody ze stoje v odpovídající úrovni (viz kapitola č. 13.3.2).

15 Diskuse

S ohledem na výsledky práce se rodí nové otázky vztahující se k přínosu a možnosti povinného zavedení kurzů plavání již v rámci docházky dětí do MŠ.

Z pohledu instruktorky plavání dětí předškolního věku mi připadá významné určit dostačující délku trvání předplavecké přípravy. Je odborníky doporučovaný počet 10 lekcí v délce trvání 1 lekce 45 minut dostačující? Kolikrát týdně by měl plavecký kurz probíhat, aby děti plynule navázaly na předchozí vyučovací lekci?

S ohledem k vysokým počtům utonutých dětí ve věku 4 let navrhuji, aby byla již v rámci docházky do MŠ zavedena s dětmi tohoto věku povinná předplavecká průprava. Tak by se mohlo zabránit úmrtnosti dětí v předškolním věku v souvislosti s tonutím a zároveň by se preventivně působilo v oblasti trvalých následků u dětí, které se topily. Je třeba posoudit významnost z hlediska statistických údajů, dále pozorovat přínos plavání dětí v rámci předškolního věku v MŠ. Pro validitu těchto návrhů pro praxi navrhuji, aby v MŠ, kde je uskutečňována předplavecká příprava, byla vytvořena jednotná metodika postupů výuky plavání, byly sledovány a porovnávány výsledky plavecké úrovně dětí předškolního věku. Považuji za přínosné, aby stát investoval již do povinné předškolní výuky plavání, protože děti mladšího školního věku (žáci 2. až 3. tříd ZŠ) nejsou již tolik ohroženy tonutím. Snížily by se tak výdaje na léčbu dětí, které následkem tonutí zůstaly imobilní, zcela závislí na péči ostatních.

Výzkumnou otázkou zůstává, jak statisticky významný je vliv předplavecké přípravy na tonutí dětí z MŠ v rámci počtů utonulých uváděných Českým statistickým úřadem ČR. V rámci výzkumu diplomové práce bylo zjištěno, že děti, které byly zpočátku velmi bojácné, se v předškolním věku rychleji adaptovaly na lokomoci ve vodě než děti mladšího školního věku. Později se případné zábrany u dětí odstraňují daleko hůře, s větším úsilím instruktora a zvýšeným úsilím dítěte samotného.

Z vlastní instruktorské zkušenosti navrhuji jako vhodné poučit zároveň i rodiče dětí, které absolvují plavecké kurzy. Mnozí rodiče se totiž mylně domnívají, že dítě se v rámci předplavecké přípravy naučí plavat a je tudíž schopno v případě potřeby úspěšně zvládnout krizové situace vyplývající z pobytu ve vodě.

S ohledem na výsledky práce se rodí další otázky vztahující se k pokračujícímu progresu v plaveckých dovednostech u dětí, které prošly předplaveckou přípravou v rámci docházky do MŠ a ostatními. Jak velké budou rozdíly mezi dětmi s plaveckou přípravou a ostatními do budoucna?

Přejdeme tedy k vyhodnocení jednotlivých hypotéz, které byly na začátku praktické části práce stanoveny (viz kapitola 10), a uveďme zde srovnání mnou uvedených předpokladů s výsledky, ke kterým jsem v práci dospěla.

H1: Mezi výsledky chlapců a děvčat ve zvládnutí plaveckých dovedností je zaznamenán rozdíl. Dívky v průměru dosahují o 10 % vyšší bodové hodnocení než chlapci.

Výsledek: Průměrný rozdíl v plaveckých postupech během výuky plavání je u dívek 7 % vyšší než u chlapců. Hypotézu č. 1 na základě výše uvedených dat zamítáme.

Z toho vyplývá, že dívky ve výuce plavání v rámci věkového období od 4 do 6 let jsou úspěšnější, dosahují vyššího bodového hodnocení zvládnutí základních plaveckých dovedností. S postupem věku mají tyto rozdíly sestupnou tendenci (viz Příloha č. 3, 4letí: dívky dosahovaly o 28 % vyššího bodového hodnocení než chlapci, 5letí: dívky dosahovaly ve sledovaných kurzech plavání o 16 % vyšší bodové hodnocení než chlapci, 6letí: dívky dosahovaly o 5 % vyššího bodového hodnocení než chlapci).

H2: Mezi neplavci a poloplavci s předchozí plaveckou zkušeností získanou v rámci kolektivního výcviku v rámci výuky plavání je v 1. třídě zaznamenán v závěrečném testování statisticky významný rozdíl na hladině významnosti 0,05.

Výsledek: Metodologickým zpracováním získaných dat (užito parametrických testů) bylo potvrzeno, že mezi výsledky neplavců a poloplavců (viz kapitola 9.3) byl v 1. třídě ZŠ zaznamenán statisticky velmi významný rozdíl na hladině významnosti 0,05. Přesně byla určena hladina významnosti $p = 1,52323E-23$.

Výsledek podporuje potvrzení Hypotézy č. 2.

Z výsledků vyplývá, že zahájení výuky plaveckým dovednostem již v předškolním věku má velký význam a přínos pro budoucí pokračování ve výuce plavání. Kvantitativní výzkum vyžaduje mnohem větší soubor dat, než bylo výzkumem v této diplomové práci shromážděno. Nelze zde zaručit i objektivní zhodnocení plavecké úrovně dětí, jelikož pozorovatel, zapisovatel i autor práce jsou tatáž osoba. Výše uvedené výsledky zpracovaných dat spíše představují pravděpodobnost potvrzující Hypotézu č. 2.

H3: 60 % všech zúčastněných dětí bude úspěšných v testu zaměřeném na praktické užití prvků sebezáchraného plavání.

Výsledek: Na základě podkladů zpracovaných záznamů o výsledném bodování v testu zaměřeném na praktické užití prvků sebezáchraného plavání (viz kritéria uvedená v kapitole 13.3.4) byly průměrné body jednotlivých skupiny procentuálně vyčísleny v Tabulce č. 4 (viz kapitola 14.3). Výsledek 70 % úspěšných absolventů v testu sebezáchraného plavání je o 10 % vyšší, než bylo hypoteticky předpokládáno. Hypotézu č. 3 na základě zpracovaných dat zamítáme. Výsledný údaj 70 % úspěšných dětí v sebezáchraném plavání je vyšší o 10 %, než byl hypotézou stanovený předpoklad.

Výsledné hodnoty výkonů dětí předčily očekávání. O 10 % více dětí bylo úspěšných v testu zaměřeném na sebezáchranu ve vodě, než je uvedeno ve formulaci Hypotézy č. 3.

H4: 30 % všech zúčastněných dětí nebude v testu zaměřeném na zanoření a orientaci pod vodní hladinou úspěšných.

Výsledek: Na základě zpracovaných záznamů byly průměrné body jednotlivých skupin z testů zaměřených na zanoření s orientací pod vodní hladinou procentuálně vyčísleny v Tabulce č. 5 (viz výše, kapitola 14.4). 19 dětí (39 %) z celkového počtu 48 dětí neuspělo v testu zanoření s orientací pod vodní, což je o 9 % více, než byl předpoklad.

Hypotézu č. 4 na základě zpracovaných dat zamítáme.

Většina výzkumem sledovaných dětí byla schopna se zanořit, ale problémové bylo prokázání zrkové orientace pod vodní hladinou. Děti si dostatečně neosvojily otevření očí pod vodou, nebo si mnutím očí znemožnily opakované zanoření se pod vodní hladinu.

Do praktické výuky plavání proto doporučuji více se zaměřit na nácvik tohoto velmi důležitého plaveckého prvku. Zraková orientace pod vodní hladinou zaručuje plavci bezpečný pohyb ve vodě, bezproblémový výstup na hladinu a v neposlední řadě patří mezi sebezáchranné lokomoční dovednosti plavajícího.

H5: 10 žáků, z celkového počtu 32 neplavců, nebude úspěšných během závěrečného testu zaměřeného na skok do vody ze stoje s kontrolovaným dopadem.

Výsledek: Z dat zpracovaných tabulkou č. 6 (viz kapitola 14.5) vyplývá, že celkem 9 žáků (28 %) z 32 výzkumem sledovaných žáků neuspělo v testu zaměřeném na skok do vody z okraje bazénu z výchozí pozice stoj spatný (viz kritéria uvedená v kapitole 13.3.2). Hypotézu č. 5 na základě zpracovaných dat potvrzujeme.

Z údajů zaznamenaných instruktorkou plavání v rámci 1. šetření v úvodní lekci výuky plavání vyplývá, že byla učiněna poznámka o možných vyskytujících se problémech u 10 neplavců. Jednalo se převážně o žáky velmi úzkostné, 2 z nich se po celou dobu zahajovací lekce plavání zdržovali pouze v blízkosti vstupního schodiště na mělčině krytého bazénu. Pokrokem u těchto žáků je odbourání panického strachu z pohybu ve vodě, zahájení lokomoce ve vodě na základě volního úsilí žáka samotného.

Všechny stanovené hypotézy byly zodpovězeny. S ohledem na počet sledovaných dětí ve zkoumaném vzorku nelze výsledná data uváděná v diplomové práci považovat za závěrečná, výsledné hodnoty pouze podporují potvrzení nebo zamítnutí autorkou stanovených hypotéz. Bylo by zajímavé ve sběru dat i nadále pokračovat, aby bylo získáno dostatečné množství validních informací, které by mohly zodpovědně určit míru efektivity zahájení předplaveckého kurzu s dětmi již v rámci jejich docházky do MŠ. Dále by mě zajímalo, zda by výsledky výkonů dívek a chlapců i v jiných kurzech plavání byly stejně rozdílné?

Lze tedy shrnout, že plavecká příprava s dětmi předškolního a mladšího školního věku prováděná na ZŠ a MŠ Žalany dosahuje pozitivních výsledků. Shledáváme, že obsah výuky, působení instruktorky plavání i skladba dětí se vztahem k pohybovým aktivitám je v tomto školním zařízení v jednotlivých stupních předškolní i školní výchovy vyvážená.

Plavání je důležitou součástí pohybové gramotnosti. Pevně věřím, že bazén bude i nadále zpřístupněn pro potřeby výuky dětí a že se vždy najde v rozpočtu školy dostatek finančních prostředků, které zaručí udržitelnost jeho provozu.

Záměrem všech zde sledovaných plaveckých kurzů bylo osvojení pravidel bezpečnosti a chování dětí během pobytu na vodních plochách. Všichni zúčastnění si měli možnost alespoň částečně uvědomit důležitost bezpečného chování ve vodě a prakticky si vyzkoušet své schopnosti lokomoce ve vodě. S narůstajícím počtem soukromých bazénů v rodinách je zařazení sebezáchranných prvků do plaveckých kurzů na školách žádoucí. Z nesčetných výzkumů vyplývá, že nejohroženější skupinou tonutí jsou právě děti předškolního věku, proto bychom se zahájením nácviku sebezáchranných prvků plavání neměli čekat až na povinnou školní docházku dítěte. V práci uváděná data potvrzují, že mezi dětmi (poloplavci), které plaveckým výcvikem prošly již v předškolním věku a neplavci v 1. třídě (viz kapitola 9.3) byl zaznamenán statisticky velmi významný rozdíl. Do praxe je důležitá výzkumem podložená informace, že děti v 1. třídě ZŠ a MŠ Žalany mají problém s potopením se a ovládním orientace pod vodou. Je tedy žádoucí, aby se zdejší instruktoři plavání zaměřili na důslednost během nácviku této základní plavecké dovednosti.

16 Závěr

Diplomová práce byla zaměřena na porovnání stupně plavecké úrovně plavců a poloplavců (viz kapitola 9.3) v rámci docházky do 1. třídy ZŠ Žalany. Výsledky šetření představují pravděpodobnost validně udávající číselné vyjádření stupně efektivity předplavecké přípravy dětí z MŠ Žalany pro další návaznou plaveckou průpravu v 1. třídě na ZŠ Žalany.

Splněním cílů a úkolů práce a vyjádřením se k stanoveným hypotézám můžeme konstatovat, že:

- a) pravidelná plavecká výuka od předškolního věku dítěte umožní dítěti získat a dobře si osvojit základní plavecké dovednosti v odpovídající kvalitě a úrovni;
- b) v průběhu plavecké přípravy v 1. třídě ZŠ a MŠ Žalany je zřejmé odstupňování zvládnutí plaveckých dovedností mezi neplavci a poloplavci (viz kapitola 9.3);
- c) dynamika nárůstu osvojování si základních plaveckých dovedností se postupně zpomaluje, přesto je zaznamenán mezi neplavci a absolventy plavecké přípravy v rámci MŠ Žalany (tzv. poloplavci) během všech stěžejních šetření statisticky významný rozdíl;
- d) výkonnostní rozdíly v rámci plaveckých postupů ve výuce plavání se mezi dívkami a chlapci s přibývajícím věkem snižují,
- e) žáci 1. tříd na ZŠ a MŠ Žalany mají problém se zvládnutím sebezáchraného prvku plavání – zanoření se zrakovou kontrolou pod vodní hladinou.

V rámci plnění dílčích cílů byl se 4 skupinami uskutečněn praktický experiment s využitím sebezáchraných prvků plavání (plavání v tričku, provedení flotatingové polohy v tričku), kde byl validně porovnán možný vliv rozdílných vstupních podmínek dětí. Děti s významně lepšími vstupními předpoklady (absolventi předplavecké přípravy v MŠ Žalany, tzv. poloplavci) postupovaly po celou dobu výuky rychleji, snadno se učily novým prvkům plavání.

Všechny výzkumné otázky byly zodpovězeny. Navíc se dosáhlo u všech zúčastněných dětí určitého stupně povědomí o zásadách bezpečnosti během pobytu ve vodě. Za přínos je považováno, že 70 % ze 48 zúčastněných dětí uspělo v testu

sebezáchrany. Závěrem lze říci, že je-li plavecká příprava zacílena na nácvik sebezáchranných prvků, zvládne většina účastníků test sebezáchranného plavání bezproblémově. Bylo by zajímavé dále pokračovat ve výzkumu a zjistit jakých výsledků budou dosahovat námi sledovaní účastníci plaveckých kurzů i v dalších letech v rámci povinného plaveckého výcviku pořádaného na zdejší ZŠ a MŠ Žalany.

Výsledky mohou školám s podobným zázemím posloužit jako určitá zpětná vazba pro jejich metodickou práci v plavecké výuce. Mohou být prostředkem pro ověřování žádoucí plavecké úrovně žáků na prvním stupni ZŠ, kde je zmiňováno hlavním cílem osvojení si plaveckých dovedností ve smyslu ochrany vlastního zdraví.

Práce obsahuje v praxi využitelný výukový materiál pro kurzy plavání s dětmi předškolního a mladšího školního věku. Uvádí se zde ucelený přehled jednotlivých výukových jednotek, které se zaměřují jak na neplavce, tak i poloplavce (pokročilejší začátečníky, viz kapitola 9.3). Mezi jednotlivými lekcemi je respektována metodická návaznost, což zaručuje postupné, účelnější osvojování si základních plaveckých dovedností.

Zpětnou vazbou pro autorku práce je zaznamenaný rozvoj a trvalé osvojení si plaveckých dovedností u dětí, které byly navrhovanou metodikou učeny. Mnohým instruktorům plavání se může zdát, že mnohdy vynaložené úsilí je nepřímo úměrné dosaženým výsledkům dětí, ale i tak má nácvik základních plaveckých dovedností u dětí svůj význam. Podpoříme-li u dětí kladný vztah k plaveckým aktivitám jako zdravotně prospěšnému sportovnímu vyžití, byla naše očekávání splněna. Výuka plavání je dlouhodobý proces, který vyžaduje velkou trpělivost, důslednost, šetrné opravování a vedení, stálé povzbuzování, ocenění byť i nepatrných pokroků, které napomáhají k posílení dětské sebedůvěry. Nesmíme opomenout, že se děti se topí ve chvíli, kdy poleví pozornost nás dospělých.

Tato diplomová práce byla pro mou další instruktorskou činnost výuky plavání dětí velmi přínosná. Ověřila jsem si, že mnou navržený metodický plán výuky plavání je funkční. Zjistila jsem možná úskalí výskytu obtíží pro výuku plavání dětí, na která v budoucnu zaměřím svou pozornost. Praktické užití testů sebezáchranného plavání se mi jeví jako velmi důležité pro každý výstup související s výukou plavání dětí.

17 Seznam použité literatury a zdrojů

17.1 Seznam literatury

DRÁBOVÁ, Magdalena a VELEMÍNSKÝ, Miloš. *Utonutí a zranění související s vodou: zdravotně sociální problematika*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2005, 54 s. ISBN 80-7254-715-1.

BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994, 105 s. ISBN 80-706-6837-7.

BĚLOHLÁVEK, Jan a HOFER, Zdeněk. *Abeceda záchrany: Plavecká příprava v záchraně tonoucích*. 1. vyd. Praha: Český červený kříž, 1992, 108 s.

ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči: "plavání" kojenců a batolat, plavecká výuka předškolních dětí předškolního věku, hry a říkadla do vody*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002, 132 s. Pro rodiče. ISBN 80-247-0211-8.

ČECHOVSKÁ, Irena a MILER, Tomáš. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008, 127 s. ISBN 978-80-247-2154-5.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007, 124 s. ISBN 978-80-7290-298-9.

HOCHOVÁ, Jana a ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavecká výuka předškolních dětí*. 1. vyd. Praha: Sportpropag, 1989, 61 s. Metodické dopisy ČSTV.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007, 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.

KIEDROŇOVÁ, Eva. *Jak se rodí vodníci*. 1. vyd. Ostrava: Salvo, 1991, 261 s. ISBN 80-852-3618-4.

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 3. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 1998, 343 s. ISBN 80-716-9195-X.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie dítěte pro speciální pedagogy: ontogenetický vývoj*. Praha: SPN, 1989, 150 s.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2002, 269 s. ISBN 80-718-4867-0.

PEDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání*. 1. vyd. Překlad Daniela Šimková. Praha: Portál, 2007, 115 s. ISBN 978-807-3672-058.

WEDLICOVÁ, Iva a HEŘMANOVÁ, Vladislava. *Kapitoly z vývojové psychologie*. 1. vyd. V Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2008, 143 s. ISBN 978-80-7414-044-0.

17.2 Seznam elektronických zdrojů

BENEŠOVÁ, Veronika. *Riziko utonutí dětí*. In: [online]. [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/zena/deti/118214-v-lete-stoupa-riziko-utonuti-deti.html>

BENEŠOVÁ, Veronika. *Dětské úrazy-situace v ČR*. In: [online]. [cit. 2014-08-20]. Dostupné z: <http://www.mzcr.cz/dokumenty/prevence-detskych-urazu>

Český statistický úřad: *Zemřelí podle seznamu příčin smrti, pohlaví a věku v ČR*. In: [online]. [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/kapitola/4017-13-r_2013-01

Chlor versus slaná voda. In: [online]. [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.alianceplavani.cz/chlor-versus-slana-voda-aneb-vyhody-nevyhody-obou-postupu>

Plavecké pomůcky. In: [online]. [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.matuska-dena.cz>

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. In: [online]. [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP_PV-2004.pdf (Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2006, 48 s.)

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. In: [online]. [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf (Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2007, 126 s.)

Výhláška Ministerstva zdravotnictví č. 238/2011 Sb., ze dne 10. srpna 2011 o stanovení hygienických požadavků na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch. In: [online]. [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.desinsekta.cz/upload/sb0087-2011-238-2011.pdf>

17.3 Seznam jiných zdrojů

Se školičkou v pohodě hrajeme si ve vodě. Výukové DVD pro Instruktory plavání a pohybové výchovy dětí předškolního věku Text básní: SŮVOVÁ Markéta. Jablonec nad Nisou, 2005.

17.4 Seznam dokumentace související s tématem

Provozní řád krytého bazénu ZŠ a MŠ Žalany schválený KHS Ústeckého kraje č. KHSUL 15358/2012 ze dne 15. 5. 2012

17.5 Seznam využití akademická práce

DUCKOVÁ, Marika. *Prvky sebezáchrany pro děti předškolního věku jako prevence utonutí.* Praha, 2012. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Babeta Chrzanovská.

18 Seznam tabulek v textu

č. 1: Vnější příčiny úmrtí dětí 1 – 14 let v ČR, r. 2012	31
č. 2: Úmrtí dětí 1 – 14 let v ČR utonutím podle místa	33
č. 3: Roztřídění žáků 1. tříd ve výuce plavání	50
č. 4: Průměrné výsledky z testů užití prvků sebezáchrany	68
č. 5: Průměrné výsledky testů výlovu předmětu z vody	68
č. 6: Přehled výsledků začátečníků ve skoku do vody ze stoje	69

19 Seznam grafů v textu

Graf č. 1: Vnější příčiny úmrtí dětí 1 – 14 let, r. 2012	32
Graf č. 2: Souhrnné porovnání plav. postupů dívek a chlapců ve výuce plavání... ..	67
Graf č. 3: Výsledky začátečníků během závěrečného testu skoku do vody ze stoje	70

20 Seznam příloh

Příloha č. 1: Záznamový arch pro souhlas s účastí dítěte v plavecké přípravě

Příloha č. 2: Záznamový arch výsledků výkonů dětí

Příloha č. 3: Výsledkové tabulky

Příloha č. 4: Fotografie zázemí krytého bazénu ZŠ a MŠ Žalany

Příloha č. 5: Soubor užitých pomůcek ve výuce plavání

Příloha č. 6: Soubor užitých říkadél ve výuce plavání dětí

Příloha č. 7: Fotografie jednotlivých fází výuky plavání na ZŠ a MŠ Žalany

Příloha č. 8: Videozáznamy z testů sebezáchrany v krytém bazénu ZŠ a MŠ Žalany

(DVD)

Příloha č. 1: Záznamový arch pro souhlas s účastí dítěte v plavecké přípravě⁷⁶

Svým podpisem dávám souhlas s účastí mého dítěte v přípravném kurzu plavání, který povede paní Kamila Vlčková (vedoucí učitelka MŠ Žalany). Kurz se uskuteční v rámci dopoledního vyučování v rozsahu 10 lekcí 1 x týdně v krytém bazénu ZŠ a MŠ Žalany (zahájení kurzu:). Zároveň souhlasím s využitím získaných dat a multimediálních záznamů do výzkumné práce, která se zabývá problematikou úrovně základních plaveckých dovedností dětí předškolního a mladšího školního věku. Paní Vlčková se tímto zavazuje, že získané podklady využije pouze pro potřeby své diplomové práce a neuvede celá jména zúčastněných dětí (bude respektována anonymita všech absolventů kurzu).

Jméno dítěte	Jméno zák.zástupce (<i>hůlkovým písmem</i>)	Podpis zákonného zástupce	Poznámky: Plaval/a již v kurzu = P Neplaval/a v kurzu = N

⁷⁶ Záznamový arch: vlastní zdroj autorky práce.

Příloha č. 2: Záznamový arch výsledků výkonů dětí⁷⁷

skupina č.					
Bodové hodnocení					
Jméno	*	?	2. lekce	6. lekce	9. lekce
Průměr výsledkového hodnocení					
			2. lekce	6. lekce	9. lekce
dívky					
chlupci					

Vysvětlivky:

* - děti, které absolvovaly předplavecký výcvik v MŠ Žalany

? - pohlaví dítěte

⁷⁷ Záznamový arch: vlastní zdroj autorky práce.

Příloha č. 3: Výsledkové tabulky

Tabulka č. 7: Výsledky u 4letých

4letí					
Bodové hodnocení					
Jméno	*	?	2. lekce	6. lekce	9. lekce
K.N.	0	1	6	8	11
K.K.	0	1	3	7	8
M.S.	0	1	7	9	12
P.E.	0	1	1	4	6
R.A.	0	1	2	6	9
S.A.	1	1	6	9	11
Š.A.	0	1	1	4	5
B.P.	0	0	2	5	8
J.M.	0	0	0	2	3
K.L.	0	0	3	7	8
Průměr výsledkového hodnocení					
			2. lekce	6. lekce	9. lekce
dívky			3,71	6,71	8,85
chlapci			1,66	4,66	6,33

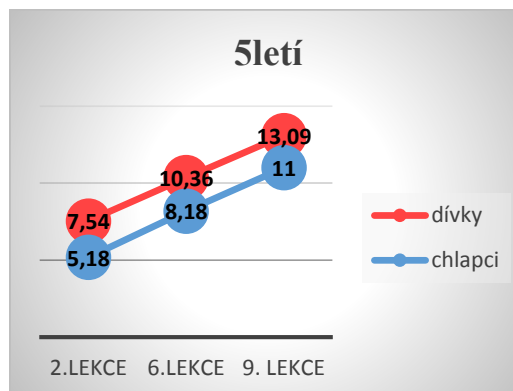
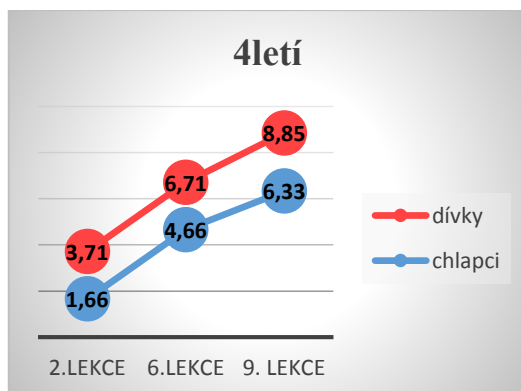
Vysvětlivky:

* - děti, které absolvovaly předplavecký výcvik v MŠ Žalany

? - pohlaví dítěte

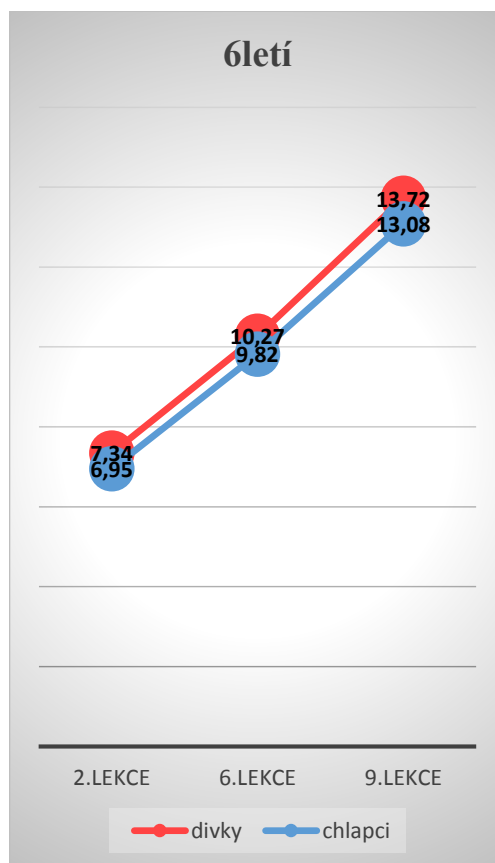
Tabulka č. 8: Výsledky u 5letých

5letí					
Bodové hodnocení					
Jméno	*	?	2. lekce	6. lekce	9. lekce
B.B.	0	1	6	10	13
J.P.	0	1	5	7	10
K.N.	1	1	11	14	17
K.K.	1	1	8	9	12
K.N.	0	1	5	7	11
M.S.	1	1	12	16	19
P.E.	1	1	6	8	9
R.A.	1	1	9	12	15
S.A.	1	1	11	14	16
Š.A.	0	1	3	6	8
Š.P.	1	1	7	11	14
B.P.	1	0	8	9	12
B.L.	1	0	5	8	12
K.D.	0	0	2	4	7
K.L.	1	0	7	10	12
K.R.	1	0	7	11	12
M.L.	1	0	6	11	15
P.T.	0	0	2	5	7
Ř.L.	1	0	7	10	12
Š.D.	0	0	2	5	8
Š.F.	1	0	6	9	12
Š.M.	1	0	5	8	12
Průměr výsledkového hodnocení					
			2. lekce	6. lekce	9. lekce
dívky			7,54	10,36	13,09
chlapci			5,18	8,18	11



Tabulka č. 9: Výsledky u 6letých

6letí						
Bodové hodnocení						
Jméno	*	?	2.lekce	6.lekce	9.lekce	
A.K.	0	1	6	10	13	
B.B.	1	1	15	18	20	
B.E.	0	1	5	7	11	
B.N.	0	1	6	7	12	
C.A.	0	1	4	6	10	
D.L.	0	1	4	6	9	
F.T.	0	1	6	9	12	
J.E.	0	1	6	9	13	
KO.N.	1	1	17	21	23	
KR.N.	0	1	6	9	11	
K.K.	1	1	12	16	17	
K.B.	1	1	11	13	17	
M.A.	0	1	6	9	12	
N.D.	0	1	5	7	12	
N.V.	0	1	3	5	8	
O.S.	0	1	4	7	10	
P.Š.	0	1	7	10	13	
P.E.	1	1	9	13	17	
RE.A.	0	1	7	13	17	
R.T.	0	1	6	11	14	
RO.A.	1	1	16	18	21	
S.V.	0	1	2	5	8	
S.T.	0	1	5	9	13	
Š.T.	0	1	5	8	13	
Š.A.	1	1	8	10	13	
Š.P.	1	1	14	17	21	
V.K.	0	1	5	7	12	
VA.A.	0	1	7	9	14	
VÍ.A.	0	1	6	9	12	
B.P.	1	0	12	14	17	
B.L.	1	0	12	17	21	
Č.M.	0	0	7	9	12	
F.L.	0	0	6	9	12	
H.R.	0	0	4	6	9	
H.J.	0	0	5	9	12	
CH.M.	0	0	5	8	12	
J.M.	0	0	6	9	14	
K.V.	0	0	3	5	9	
K.D.	1	0	7	10	12	
K.R.	1	0	12	16	18	
L.J.	0	0	2	4	5	
M.V.	0	0	3	5	9	
M.L.	1	0	15	18	21	
P.M.	0	0	7	10	13	
P.J.	0	0	6	9	13	
P.D.	0	0	7	9	13	
Ř.L.	1	0	14	17	21	
S.D.	0	0	4	6	9	
ŠI.J.	0	0	2	5	8	
ŠK.J.	0	0	3	5	8	
ŠT.J.	0	0	5	9	13	
Š.F.	1	0	13	17	20	
Průměr výsledkového hodnocení						
			2.lekce	6.lekce	9.lekce	
divky			7,34	10,27	13,72	
chlapci			6,95	9,82	13,08	
			2.lekce	6.lekce	9.lekce	
poloplavci			12,46	15,66	18,6	
neplavci			5	7,81	11,35	



Tabulka č. 10: Výsledky parametrických testů

F-test (zjištění rozptylu dat)	
T-test (ověření hypotézy)	
Poloplavci	Neplavci
15	6
18	10
20	13
17	5
21	7
23	11
12	6
16	7
17	12
11	4
13	6
17	10
9	4
13	6
17	9
16	6
18	9
21	12
8	6
10	9
13	13
14	6
17	9
21	11
12	6
14	9
17	12
12	5
17	7
21	12
7	3
10	5
12	8
12	4
16	7
18	10
15	7
18	10
21	13
14	7
17	13
21	17
13	6
17	11
20	14
	2
	5
	8
	5
	9
	13
	5
	8
	13
	5
	7
	12
	7
	9
	14

	6
	9
	12
	7
	9
	12
	6
	9
	12
	4
	6
	9
	5
	9
	12
	5
	8
	12
	6
	9
	14
	3
	5
	9
	7
	10
	13
	6
	9
	13
	7
	9
	13
	4
	6
	9
	2
	5
	8
	3
	5
	8
	5
	9
	13
F-test	
Významnost p=	0,111060082
T-test	H0
Významnost p=	1,52323E-23

Detail výsledků dvouvýběrového t-testu s rovností rozptylů

	<i>Poloplavci</i>	<i>Neplavci</i>
Stř. hodnota	15,57777778	8,257142857
Rozptyl	15,2040404	10,30824176
Pozorování	45	105
Společný rozptyl	11,76374946	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	148	
t Stat	11,97929177	
P(T<=t) (1)	7,61613E-24	
t krit (1)	1,655214506	
P(T<=t) (2)	1,52323E-23	
t krit (2)	1,976122494	

Vysvětlivky:

Výsledek F-testu: představuje pravděpodobnost nulové hypotézy H_0 o shodě rozptylů dvou souborů (pravděpodobnost chyby α). Protože je tato $p > 0,05$ znamená to, že rozdíl mezi rozptyly je statisticky nevýznamný.⁷⁸

Závěr: Protože rozdíl mezi rozptyly testovaných souborů je statisticky nevýznamný ($p > 0,05$), neliší se významně variabilita a můžeme provést Studentův t-test dvouvýběrový s rovností rozptylů.

Výsledek T-testu: T-test slouží k porovnání střední hodnoty μ_1 jedné skupiny se střední hodnotou μ_2 druhé skupiny, tím ověříme platnost hypotézy ($H_0: \mu_1 = \mu_2$). Hladina významnosti byla zvolena $p = 0,05$.⁷⁹

Závěr: Testovací kritérium (t Stat) překročilo kritickou hodnotu (t krit). Proto tyto výsledky podporují rozhodnutí o zamítnutí hypotézy H_0 a přijmutí hypotézy H_{0a} .

H_0 – Nabývání zkušeností při výcviku plavání je u poloplavců a neplavců stejné.

H_{0a} – Nabývání zkušeností při výcviku plavání je u poloplavců a neplavců rozdílné.

78 CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 128

79 CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 122 - 127

Příloha č. 4: Fotografie zázemí krytého bazénu ZŠ a MŠ Žalany⁸⁰

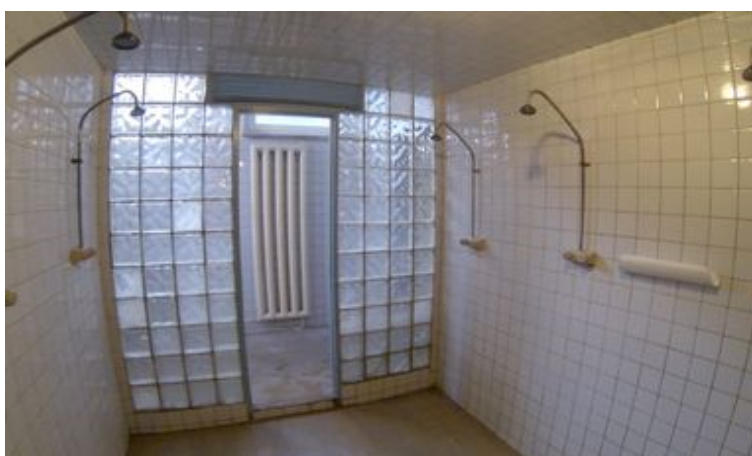
Obr. 1: Pohled na celou délku krytého bazénu ZŠ a MŠ Žalany



Obr. 2: Pohled na vstup do mělčiny krytého bazénu ZŠ a MŠ Žalany



Obr. 3: Sprchy krytého bazénu ZŠ a MŠ Žalany



⁸⁰ Všechny fotografie z Přílohy č. 4 jsou z archivu autorky práce.

Příloha č. 5: Soubor pomůcek ve výuce plavání na ZŠ a MŠ Žalany⁸¹

Obr. 4: Plavecký pás (délka popruhu vhodná pro děti od 3-6 let: 1000 mm)



- ve výuce se umísťuje neplavci kolem pasu, nadnáší ho tak co nejbližší jeho těžišti, zapíná se sponou. Jeho výhodou je skutečnost, že se pomocí přidávání a odebrání dílků dá regulovat míra nadnášení.

Obr. 5: Nadlehčovací kroužky (pár) 200x38 mm



- pro výuku se začátečníky je často využívána tato pomůcka v kombinaci s plaveckým pásem. V době volných aktivit může pro děti mít zástupnou funkci volantu, polštářku, létajícího disku.

*Obr. 6: Plavecký ponton (4 otvory)
(rozměry: 950x700x38 mm)*



Obr. 7: Spojovací popruh k pontonu 500x30 mm

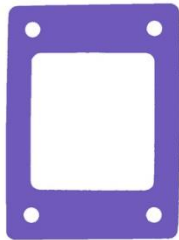


- je převážně využíván pro výuku prsových a kroulových nohou. V době volných aktivit dětí však může mít zástupnou funkci plavidla nebo ostrova. Hojně je

⁸¹ Zdroj obrázků užitých v Příloze č. 5: www.matuska-dena.cz.

využíván do sestav tzv. překážkových drah, které se těší velké oblibě všech dětí. Pro spojování pontonů do překážkových drah využíváme spojovacích popruhů, které jsou opatřeny zapínací sponou.

Obr. 8: Plavecký ponton s otvorem uprostřed 950x700x38 mm

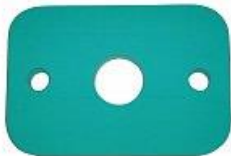


Obr. 9: Vodní nudle 1600x67 mm



- slouží jako plavecká pomůcka při výuce plavání dětí například pro skoky do vody, podplouvání. Všechny zde uváděné pontony lze spojovat spojovacími popruhy nebo pomocí vodních nudlí.

Obr. 10: Plavecká deska 300x200x38 mm



- klasického obdélníkového tvaru je při výuce plavání hlavně používána k nadlehčení horní poloviny těla. Využívá se pro nácvik plavání, dopomáhá správnému položení plavce na vodní hladinu, natažení rukou, nácviku dýchání do vody. Ve volnoaktivových částí lekce má pro děti zástupnou funkci podsedáku, volantu, rozrážedla vodní hladiny pro tvorbu vln.

Obr. 11: Monoblok-osmička (piškot) 235x85x85x70 mm



- je ve výuce využíván pro trénink horní poloviny těla, nácviku pohybu paží, nohy drží miniblok a nevykonávají tak žádný pohyb, zatímco paže a horní část těla musí vyvinout při plavání větší sílu. V době volných aktivit je používán jako nadlehčovací pomůcka pod pažemi (nutnost 2 ks), kdy se dítě nechá nadnášet na vodní hladině ve stoji v hloubce, případně jako podhlavník umístěný v zátylku.

Obr. 12: Nadlehčovací hranol 1000x100x38 mm

- slouží během výuky jako plavecká pomůcka k nácviku plaveckých způsobů, hojně



využitelný během prvkového plavání, např. pro nácvik pohybu paží pro plavecký způsob prsa, nácvik pohybu nohou pro plavecký způsob kraul, znak. Během volných aktivit dětí je často využíván jako relaxační pomůcka umístěná v poloze na zádech v oblasti nad bedry nebo jako herní prvek při plavbě ve dvojicích.

Všechny zde uváděné plavecké pomůcky jsou vhodné pro výuku plavání s dětmi předškolního i mladšího školního věku, pro zajištění přesnější koordinace a lokomoce dítěte ve vodě.⁸²

82 Blíže viz elektronický zdroj: www.matuska-dena.cz.

Příloha č. 6: Soubor užitých říkadel ve výuce plavání dětí⁸³

1) Uvítací hry do úvodní části hodiny

BUBLINA

Pozor děti novina,
přiletěla bublina,
Bublina se nafukuje,
přítom rázně vykračuje.
Vyletěla nad náš dům,
udělala prásk a bum.

*(děti se drží za ruce, utvoří společně kruh,
postupně jdou směrem dovnitř kruhu,
směrem ven z kruhu, chůze vzad,
krokem kráčivým opisují tvar kruhu,
zvětšují kruh,
pustí se a pádem po zádech skočí do vody)*

Obr. 13: Bublina – zahajující fáze



Obr. 14: Bublina – závěrečná fáze



ŽIVOT V RYBNÍKU

Máme malý rybníček
a v něm bydlí vodníček.
Jsou v něm také rybičky,
zdraví všechny dětičky.

*(děti se drží za ruce, vytvoří společně kruh,
roztáčí kruh, vytváří vír,
pustí se a plácají dlaněmi o hladinu vody,
položí se na vodu a zabublají do ní)*

⁸³ Všechny doprovodné fotografie k textům uvedených v Příloze č. 6 jsou z archivu autorky práce.

Obr. 15: Život v rybníku – výchozí pozice



Obr. 16: Život v rybníku – závěr



2) Hry na seznámení s vodou

KAČKA

Cákáme se jako kačka, *(děti mají ruce na ramenou, výskokem s odrazem od dna a doskokem do podřepu cákají vodu)*
je to pro nás celkem hračka.

KYTIČKA

Najdeme si kytičku, *(děti mají v ruce plastové kelímky,*
polijeme hlavičku. *vzájemně si pozvolna polévají hlavy vodou z kelímku,*
Podívej se ta je suchá, *opakovaně nabírají vodu,*
přidej ještě trošičku. *polévají hlavu kamarádovi nebo sobě)*

ŽÁBY

Pozor žáby, čápi jdou, *(děti se drží okraje bazénu,*
schováme se pod vodu. *potopí hlavu pod vodu, postupně se potopí zcela)*

3) Hry pro lokomoci ve vodě s úkolem

KORÁLE

Princeznička na bále, *(děti sbírají na hladině plovoucí barevné míčky*
poztrácela korále, *a vynášejí je z vody ven,*
její táta, mocný král, *nadstavba: třídění dle barev, velikosti)*
všechny děti zavolal:
„Posbírejte korále,
nebo máme po bále.“

Obr. 17: Korále – hra v družstvech



Obr. 18: Korále – hra na spolupráci



MAŠINKA

Jede, jede mašinka,
kouří se jí z komínka,
jede, jede do daleka,
kde na děti voda čeká.

*(děti se v zástupu pohybují ve vodě,
nadstavba: podplouvají různé překážky)*

METRO

Metro stojí chvíli v klidu,
hned pak se dá do pohybu.

*(Děti stojí v zástupu, s odrazem ode dna proplouvají
umělohmotnou obručí, kterou učitel drží ve svislé
poloze)*

Obr. 19: Metro – přípravná fáze



Obr. 20: Metro – lokomoční fáze



ZRCADLO

Ukaž, ukaž zrcadlo,
co mě zrovna napadlo.

*(hra pro dvojice-třetice, jeden představuje zrcadlo,
druhý předvádí různé pohyby ve vodě (potápění,
splývání, otočky, chůze, běh apod.)*

Obr. 21: Zrcadlo – ukázka polohy hvězdice



Obr. 22: Zrcadlo – cvičení nápodobou



4) Hry pro pohyb po překážkové dráze

MYŠKA

Vlezla myška do vodičky, *(lezení ve vzporu klečmo po spojených pontonech,*
nechce chytit od kočičky. *proplouvání obručí,*
Myško malá, maličká, *podplouvání pontonu s otvorem,*
uteč, než tě chytne kočička. *překonání určité vzdálenosti ve vodě ke břehu)*

Obr. 23: Návčik podplouvání s jednotlivci



Obr. 24: Skupinové podplouvání obručí



VLÁČEK

Jede vláček, jede krajem,
my si na něj také hrajem.

Pára syčí, vláček houká,
pan výpravčí na nás kouká.

Pozor děti na tu melu,
zajíždíme do tunelu.

(děti jdou v zástupu,

drží se za rameno dalšího dítěte,

s houkáním se nadechnou ústy,

pozvolna vydechnou a zabublají do vody,

připraví se na podplutí připravené překážky,

potopí si hlavu)

Obr. 25: Vláček s pontonem



Obr. 26: Vláček s hranolem



5) Hry pro nácvik dýchání

BUBLAJÍCÍ POTOK

Bublám, bublám do vody,
kde jsou štičí závody.

Bublám, bublám do rybníka,
volám si tak na vodníka.

(děti se drží okraje bazénu a bublají do vody,

nádech ústy, pozvolný výdech do vody,

opětovný nádech, pozvolný výdech,

na závěr zabublají úplným výdechem pod

vodu)

Obr. 27: Bublající potok



Obr. 28: Výdechy do vody – detailní záběr



FOUKÁNÍ POLÉVKY

Talířek je kulatý,
polévka je horká,
nikoho však nespálí,
kdo si do ní fouká.

*(děti v pozici klečmo krouživými pohyby paží
nabírají do mističky vodu,
přechází do předklonu s ústy blízko mističky
foukají zvolna do mističky bublinky)*

ZÁVODY LODÍ

Foukej, foukej větříčku,
popožeň mou lodičku.

*(děti jsou rozmístěny volně po bazénu,
dají si před sebe míček a snaží se ho foukáním
posouvat směrem vpřed)*

Obr. 29: Závodů lodí (foukání do vodolepek)



Obr. 30: Závodů lodí (foukání do plastových míčků)



6) Hry pro nácvik splývání

KOLOTOČ

Položím se na vodu,
podívám se nahoru,
jak se točí tam a zpět,
ten náš krásný dětský svět.

*(děti se drží v kruhu, několik z nich se položí na záda,
volně se nechají zbylými kamarády vozit po hladině,
pohyb vpřed po směru hodinových ručiček a naopak,
děti ve splývavé poloze se pustí kamarádů)*

Obr. 31: Hra Kolotoč



Obr. 32: Vozíme se na vodním kolotoči



MEDÚZY A HVĚZDICE

Medúzy a hvězdice,
jsou podvodní d'áblice.
Zkus to podle nich,
chvilku ležet, potom švih.

*(děti se nadechnou, dřepnou si, předkloní hlavu,
uchopí se za nártý, vztlak vody je vynese k hladině.
poté zaujmou klidovou polohu hvězdice na zádech,
oba cviky zopakují)*

Obr. 33: Nácvik hvězdice s deskou



Obr. 34: Nácvik hvězdice s dopomocí učitele



7) Hry pro nácvik potápění a orientace ve vodě

TUČŇÁCI

Tučňáci jsou chlapi čilí, *(děti loví ze dna bazénu potopené předměty*
potopí se každou chvílí,
z moře každou chvíličku,
vyloví si rybičku. *a vynáší je na břeh)*

Obr. 35: Nácvik potápění ve skupině



Obr. 36: Lovení předmětů ze dna bazénu



8) Hry pro nácvik skoků do vody

CIHLIČKA

Jak do vody rybička, *(děti skákají z okraje bazénu do pontonu s otvorem,*
skočí těžká cihlička, *nutná asistence učitele, nepřeceňovat schopnosti dětí)*
pozor milý brachu,
ať neskončí v prachu.

LACHTANI

Lachtani jsou kluci hraví, (děti z pontonu z pozice klečmo
skákat do vody je baví. skočí po hlavě do obruče,
postupně přidáváme skok ze stoje snožmo)

Obr. 37: Pohyb po překážkové dráze



Obr. 38: Návčik skoků do vody z pontonu



9) Hry pro návčik prvkového plavání s využitím plaveckých pomůček:

a) pohybu paží pro plavecký způsob prsa

SRDÍČKA

Malujeme srdíčka, (z počátku provádíme návčik tohoto pohybu
červená jak jablíčka, s nadlehčovacím hranolem zasunutým v podpaží,
Malujeme srdíčka, klademe důraz na pozvolnost provedení cviku,
plaveme jak rybička. rukama malují děti srdíčka s dotažením pohybu paží
až k hranolu)

Obr. 39: Návčik pohybu paží s pomůčkou



b) pohybu paží pro plavecký způsob kraul

RYBÍ PLOUTVIČKY

Jako ryba ploutvičky
roztočíme ručičky

pohled ruku doprovodí,
nikdo tady nezávodí.

*(dítě se jednou paží ve vzpažení přidržuje
nadlehčovací, pomůcky, druhá ruka je v připázení
u těla,*

*nádech provádíme na stranu pohybující se ruky,
pohyb provádíme důsledně a pozvolna, ne trhavě)*

c) pohyb dolních končetin pro plavecký způsob kraul

BOUŘE

Bouře, blesky, blesky,

nožičkama dělám plesky, plesky.

*(děti sedí na posledním schodu ve vodě
s nataženými dolními končetinami
a kopou jimi do vody)*

Obr. 40: Návčik záběru nohou ze sedu



Obr. 41: Návčik záběru nohou za deskou



PARNÍK

Jede parník, veze náklad, *(dítě se oběma rukama drží pontonu nebo desky,*
voda za ním musí cákat. *kope nohama a vyvíjí tak lokomoci vpřed)*

Obr. 42: Návčik splývavé polohy s pomůckou



Obr. 43: Ukázka prvkového plavání



d) návčik polohy pro plavecký způsob znak

PARÁDA

Položím se na záda, *(zaujmutí splývavé polohy, z počátku s využitím*
voda to je zábava. *plavecké desky nebo vodní nudle)*

Obr. 44: Návčik splývavé polohy na zádech



Obr. 45: Záběry znakových nohou s deskou



10) Říkanka do závěrečné části

Už je to uděláno, *(děti držením se za ruce utvoří kruh,*
už je to hotovo, *otáčí se ze strany na stranu,*
nevidáno, neslycháno, *pohyby rukou naznačují text,*
přijdeme plavat nanovo. *s výskokem vzad se položí na vodu)*

Pro doplnění připojujeme i přesný popis herních cvičení vhodných zejména pro děti mladšího školního věku:

a) Zaháněná

Dvě řady žáků proti sobě. Na dané znamení se snaží žáci stříkáním pomocí pohybu paží nebo nohou navzájem zahnat za předem označenou metu.

b) Vodník

Žák se potopí pod hladinu a zahrozí prstem. Obměna: Dva žáci stojí proti sobě. Jeden z nich ponoří ruku pod hladinu a tam ukáže několik prstů. Druhý se potopí a musí se pod vodou podívat, kolik prstů spolužák ukázal. Jednu ruku nechá nad hladinou a ukazuje, co vidí pod vodou.

c) Torpédo

Břeh představuje pomyslnou „bitevní loď“. Jeden žák si lehne do splývavé polohy, druhý ho uchopením pod kolena a tlakem za paty „vypustí do útoku“. Cílem je setrvačností v této poloze dosáhnout nejdelší mety.⁸⁴

84 HOCHOVÁ, Jana a ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavecká výuka předškolních dětí*. Praha: Sportpropag, 1989, s. 20 - 24

Příloha č. 7 : Fotografie jednotlivých fází výuky plavání na ZŠ a MŠ Žalany⁸⁵

Celková délka pobytu dětí během jedné výukové lekce v prostorách krytého bazénu je vyhrazena na 45 minut.

Struktura:

- převlečení dětí a učitelů v šatnách,
- sprchování a otužování před vstupem do prostor s vodní plochou,
- cvičení na suchu
- cvičení ve vodě zaměřené převážně na protažení jednotlivých částí dolních a horních končetin,
- úvod se seznámením dětí s aktivitami pro danou lekci,
- zahřívací hry s opakováním si již nacvičeného
- nácvik nového plaveckého cviku
- relaxační hry dle výběru dětí s využitím dostupných plaveckých pomůcek,
- skoky a pády do vody
- slovní zakončení dané lekce, motivace pro další setkání,
- odchod do sprch, převlečení, sušení vlasů

Obr. 46: Sprchování a otužování



Obr. 47: Krytý bazén ZŠ a MŠ Žalany



85 Všechny fotografie uvedené v Příloze č. 7 jsou z archivu autorky práce.

Obr. 48: Rozcvička na suchu



Obr. 49: Rozcvička ve vodě



Obr. 50: Hry ve vodě - Na rybáře



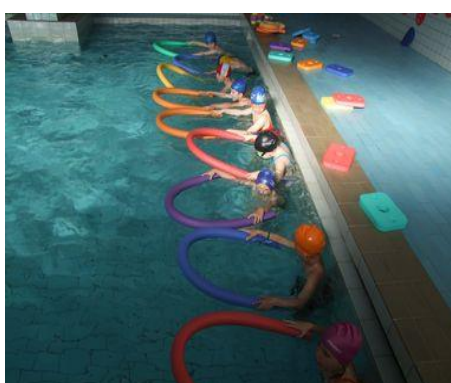
Obr. 51: Soutěživé hry s úkolem



Obr. 52: Návčik splývání na zádech



Obr. 53: Výuka plavání s využitím pomůcek



Obr. 54: Dopomoc učitele při výuce



Obr. 55: Záběrový pohyb znakových nohou



Obr. 56: Skupinové hry do vody



Obr. 57: Volná hra dítěte s pomůckou



Obr. 58: Využití pomůcek v závěru lekce



Obr. 59: Spontánní hry dětí ve vodě



Obr. 60: Závěr – pády do vody



Obr. 61: Skoky do vody



Obr. 62: Úklid plaveckých pomůcek



Obr. 63: Závěrečné loučení s pochvalou



Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Evidenční list žadatelů o nahlédnutí do listinné podoby práce

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				