

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**Plavání z pohledu preferenčních charakteristik u dětí mladšího
školního věku**

Bakalářská práce

Autor: Lukáš Štěpánek, TV - ZTV

Vedoucí práce: Mgr. Filip Neuls, Ph.D.

Olomouc 2014

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Lukáš Štěpánek

Název bakalářské práce: Plavání z pohledu preferenčních charakteristik u dětí mladšího školního věku

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Filip Neuls, Ph.D.

Rok obhajoby: 2014

Abstrakt: Hlavním cílem práce bylo zjistit preference v oblasti plavání u dětí mladšího školního věku, navštěvujících plavecké kurzy v Olomouci. Především zjistit preference plaveckých způsobů a plaveckých aktivit, které děti rády provozují na plaveckých bazénech či koupalištích. Dále zjistit stav oblíbenosti plavání vůči ostatním sportovním odvětvím. Výzkumu se zúčastnilo 929 dětí. Preference byly zjišťovány pomocí modifikovaného dotazníku sportovních preferencí. Zjistilo se, že plavání je v popředí oblíbenosti vůči jiným sportovním odvětvím. Za nejpreferovanější plavecký způsob berou děti mladšího školního věku prsa a nejpreferovanějšími aktivitami jsou hry ve vodě.

Klíčová slova: preference, pohybová aktivita, plavecké způsoby, plavecké kurzy, škola

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and Suriname: Lukáš Štěpánek

Title of the master's thesis: Swimming from the aspect of preferential sphere in children of younger school age

Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Filip Neuls, Ph.D

The year of presentation: 2014

Abstract: The main aim of this work was to determine the preferences in swimming of children of younger school age who attend swimming lessons in Olomouc. Primarily to find out the preferences of swimming and swimming activities that children prefer to do in swimming pools. Another aim was to determinate the status of popularity of swimming in relation to other sport branches. The sample consisted of 929 children. Preferences were determined by using a modified questionnaire of sports preferences. It was found that swimming is at the forefront of the popularity in relation to the other sport branches. Children of younger school age prefer breaststroke as the most favourite swimming style and water games as the most favourite swimming activity.

Keywords: preferences, physical activity, swimming styles, swimming courses, school

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Filipa Neulse, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. 4. 2014

.....

Chtěl bych poděkovat Mgr. Filipu Neulsovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a připomínky k bakalářské práci a také za jeho čas a trpělivost. Dále za nabídku spolupráce v Centru plaveckých aktivit při SK UP Olomouc a možnost provést výzkum, za pomoc při výuce a rady, které mi poskytl. Další poděkování patří Janu Pospíšilovi, řediteli plavecké školy za možnosti provést výzkum v Plavecké škole při SK UP Olomouc.

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1	Plavání jako pohybová aktivita	9
2.2	Význam plavání	10
2.2.1	<i>Zdravotní význam</i>	10
2.2.2	<i>Fyziologické aspekty</i>	12
2.2.3	<i>Výchovný a vzdělávací význam</i>	12
2.2.4	<i>Sociální význam</i>	13
2.3	Základní plavecká výuka u nás na prvním stupni základní školy	14
2.3.1	<i>Problematika volby prvního plaveckého způsobu</i>	15
2.4	Zdokonalovací plavecká výuka	17
2.5	Charakteristika dítěte v období mladšího školního věku	18
2.6	Potřeby dítěte	20
2.6.1	<i>Biologické, psychické a sociální potřeby</i>	20
2.7	Zájmy a pohybová aktivita	21
2.8	Preference v oblasti pohybové aktivity	25
3	CÍLE	27
3.1	Cíl práce	27
3.2	Dílčí cíle	27
4	METODIKA	28
4.1	Charakteristika jednotlivých kurzů	28
4.2	Charakteristika dotazníku	29
4.3	Metodika zpracování dat	29
5	VÝSLEDKY	30
5.1	Celkové hodnocení preferencí	30
5.2	Hodnocení preferencí dle pohlaví	33
5.3	Hodnocení preferencí dle kurzů	36
5.3.1	<i>Kurz plavecké školy</i>	36
5.3.2	<i>Kurz zdokonalovacího plavání</i>	38
5.3.3	<i>Kurz synchronizovaného plavání</i>	40
5.4	Hodnocení preferencí dle věkových kategorií	42
5.5	Hodnocení preferencí dle sebehodnocení úrovně plaveckých dovedností	45
6	DISKUZE	50

6.1	Limity výzkumu	51
7	ZÁVĚRY	53
8	SOUHRN	54
9	SUMMARY	56
10	REFERENČNÍ SEZNAM	57
11	PŘÍLOHY	61

1 ÚVOD

Plavání můžeme chápat jako pohybovou aktivitu, jako volnočasovou aktivitu, jako sport či jako způsob regenerace. Věnovat se mu může prakticky každý v jakémkoli věku, v jakékoli roční době, a pokud je součástí života člověka již v dětském období, může na něj působit hned v několika ohledech. Největší význam má plavání ze zdravotního hlediska (Hálková et al., 2001). Je velmi vhodné, aby se děti s vodním prostředím a vodou jak v kryté formě (například plavecký bazén) tak otevřené (například přehrada) setkávaly. Statistiky uvádějí každý rok počty utonulých lidí, mezi kterými se objevují i děti. Důvodů může být několik, jako například nedbalost, přecenění vlastních sil, přírodní živly apod. Každopádně ve většině případů je to plavecká negramotnost.

V důsledku moderní doby dochází k úpadku zájmů dětí o pohybovou aktivitu (Ondráček et al., 2013). Čím dál více dětí opouští oblast pohybové aktivity a své zájmy soustředí spíše na zábavu formou televize, počítače, tabletu apod. V tomto důsledku je obecně pohybová gramotnost dětí stále nižší, i když forem pohybové aktivity stále přibývá a dosavadní sportovní odvětví se stále vyvíjejí.

Plavání bývá u dětí spojováno s určitými pocity, od příjemných až po nepříjemné. Mají k němu určitý vztah, který je více či méně specifický. Úkolem plaveckých kurzů je u dětí tyto pocity stimulovat do pozitivního stavu, snažit se o to, aby děti měly vodu a plavání rády. Výzkum preferencí v plavání byl proveden u dětí mladšího školního věku, které právě takovéto kurzy navštěvují. Zjišťovalo se, jak vysokou pozici u nich plavání má oproti ostatním sportovním odvětvím a co dělají ve vodě rády. Znalost preferencí v oblasti plavání je žádoucí ke zkvalitňování výuky, zpestřování výuky apod.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Plavání jako pohybová aktivita

Plavání provází člověka již od nepaměti. Během historie vývoje lidstva získal pohyb ve vodním prostředí velkou (nezastupitelnou) úlohu v oblasti tělesné kultury. Dnes je plavání považováno za nutnou součást pohybového vzdělání člověka (Neuls, Svozil, Viktorjeník, & Dub, 2013).

Čechovská a Miler (2001) uvádí, že plavání patří do pohybových aktivit cyklického charakteru s velkým aerobním potenciálem. Dalšími příklady aktivit podobného charakteru jsou chůze, běh a jízda na kole (Perič & Dovalil, 2010). Pernicová (1993) uvádí, že při plavání se koná cyklický pohyb velkých svalových skupin téměř celého těla ve vodorovné poloze.

„Plavání je vhodnou pohybovou aktivitou v každém věku, a to i tehdy, nemůželi se člověk normálně pohybovat po zemi“ (Hoch et al., 1983, 9).

Podle Hocha et al. (1983) se plavání zařazuje do pohybových aktivit, které mají vysokou zdravotní prospěšnost. Kladné projevy můžeme registrovat již v kojeneckém věku. Plavání má vliv na pohybový aparát a vývoj dítěte je lepší. Děti mají lepší spánek, stabilně přibývají na váze a mají i lepší apetit. Dochází k rychlejší látkové přeměně, při zatěžování velkých svalových skupin, tudíž je i zvýšený nárok na příjem kyslíku a odstraňování oxidu uhličitého a přísun energeticky bohatých látek do svalů. Činnost některých analyzátorů ovlivňuje plavání, protože zajišťují spojení mezi vnitřními orgány a vodním prostředím. Jsou to teplotní, tlakové a hmatové receptory. Hoch (1987) uvádí, že vliv plavání na činnost důležitých tělesných orgánů je příznivý. Rovnoměrně rozvíjí zatěžované svalstvo, a tak přispívá ke správnému držení těla.

Dále slouží jako prostředek k rozvíjení a upevňování fyzické zdatnosti (Salo & Riewald, 2008). Plavání může sloužit ke kompenzaci u sportů s jednostranným zatížením (tenis, hokej, vrhy, hody atd.). Dále k rehabilitaci a v rekonvalescenci.

Z důvodů střídání relaxace s napětím je plavání z fyziologického hlediska nejvhodnějším tělesným cvičením. Příznivý účinek má toto střídání na činnost pohybového aparátu, nervové soustavy, krevního oběhu a dýchacího ústrojí.

Plavání, činnosti a lokomoce ve vodním prostředí se dají pokládat za univerzální při plnění různých cílů tělesné a zdravotní tělesné výchovy (Neuls, Svozil, Frömel, & Chmelík, 2011).

2.2 Význam plavání

Zvládnutí plavání je základem pro ochranu života a jeho bezpečnost. Plavání je podmínkou pro další aktivity vykonávané ve vodním prostředí. Je vhodné v jakémkoli věku, v jakékoli roční době. Věnovat se mu může prakticky každý. Nejenom děti, ale také lidé s určitým zdravotním postižením či poruchou, dále lidé s jakýmkoliv somatotypem, méně zdatní i lidé s vyšší tělesnou hmotností (Neuls, Svozil, Viktorjeník, & Dub, 2013).

Znamená to tedy, že největší význam má plavání z pohledu zdravotního. Plavání přispívá k zachování zdraví. Plavání také příznivě působí na psychiku.

2.2.1 Zdravotní význam

Dle Banka (1991) je plavání jednou z biologicky nejúčinnějších forem tělesné aktivity, která podporuje všestranný rozvoj svalstva celého těla, včetně svalových skupin, které jsou v běžném životě zanedbávány.

Je řazeno mezi nejvyšší příčky z oblasti tělesné výchovy, díky vlivu prostředí a jeho účinkům. Základní vlivy jsou tepelné, mechanické a chemické (Motyčka et al., 2001).

Plavání kladně působí na krevní oběh, srdeční činnost, respirační a nervový systém a termoregulaci. Ovšem největší vliv má na pohybový aparát. Pohyb ve vodním prostředí zajišťuje pozitivní vliv na správné držení páteře, nejvíce v období růstu.

Hálková et al. (2001) uvádí, že pokud bereme polohu horizontální, je páteř ve stavu odlehčení, ve stejném stavu jsou i meziobratlové ploténky a v případě zádových svalů dochází ke snadnějšímu zatížení, které je potřebné při jejich posilování. Jelikož při plavání dochází k rotačním pohybům, jsou posilovány svalové skupiny v oblasti břišních svalů i svalů zádových, což v běžném životě není moc typické. Způsob svalové práce při plavání podporuje růst svalů do délky, správné napětí a uvolnění ve svalu, což dává základ hospodárnosti při pracovním výkonu. Pro páteř je toto posilování prospěšné. Při plavání je umožněn velký rozsah pohybu dolních i horních končetin, jehož vliv je na rozvoj kloubní pohyblivosti příznivý.

Pokud je při plavání osvojena alespoň základní dovednost dýchání do vody, je příznivé působení na respirační systém. Je tomu tak díky důsledku překonávání odporu vody. Pravidelným plaváním se zvětšuje vitální kapacita plic, plicní ventilace se zlepšuje a dýchací svaly mohutní. Skutečností je, že vzduch nad vodní hladinou je mimořádně čistý, bez prachu a nasycený vodními parami. V tomto důsledku je výborným prostředkem ke zlepšování dechové kapacity jako takové a léčbě chorob dýchacího ústrojí. Součástí mentální hygieny může být v kooperaci s osvěžujícími účinky vody ve vyhovujícím přírodním prostředí.

Dalším zdravotním aspektem je otužování organismu při pobytu v chladné vodě a rozvoj termoregulační schopnosti. Mělo by k němu docházet, pokud u dětí prodloužíme dobu ve vodě. Proces otužování dobře působí při reakcích organismu na teplotní změny (Patočka, 1965).

Plavání je velmi vhodné pro osoby s určitým typem tělesného postižení, zvláště pak s vadami pohybového aparátu. Ve vodě je možné realizovat pohyby, které jedinci nejsou schopni vykonat na suchu, proto má plavání vliv u těchto osob na zlepšení tělesné kondice.

V případě rehabilitací po zranění a léčbě oslabené populace je plavání velmi využíváno díky širokému spektru možností pohybů a pomůcek používaných ve vodě. Jedná se o rehabilitace pooperační, poúrazové apod.

2.2.2 Fyziologické aspekty

Dle Miklánkové (2007, 5) jsou aspekty následující:

- 1) Všestrannost a rovnoměrnost zatěžování svalových skupin, a tím předcházení či kompenzaci svalových dysbalancí.
- 2) Posílení posturálních svalů trupu, jejichž sklon k oslabování je jinak příčinou vertebrogenních potíží (funkční poruchy páteře).
- 3) Odlehčení páteře a dolních končetin při vodorovné poloze těla.
- 4) Zdokonalování svalového tonu, díky pravidelnému střídání svalového napětí a uvolnění.
- 5) Stimulace činností vnitřních orgánů, především srdce a plic, a následný pozitivní vliv na funkčnost oběhového a dýchacího systému.
- 6) Pozitivní působení na rozvoj termoregulačních schopností.
- 7) Vhodnost této pohybové aktivity i pro respiračně oslabené nebo částečně či úplně imobilní osoby, a to všech věkových kategorií.
- 8) Udržování rozsahu kloubní pohyblivosti i ve vyšším věku.

2.2.3 Výchovný a vzdělávací význam

Dle Motyčky (2001) je plavání spojeno s pocitem radosti, nutností překonávat vůli spojenou s pocitem určitého druhu strachu, dále pocit chladu, únavy a bolesti ve svalech spojená s překonáváním delších vzdáleností. Posílení sebedůvěry ve vlastní síly při překonávání překážek, dále odvahy a duchapřítomnosti.

Téměř každý jedinec bez zvláštních dovedností a tělesných předpokladů je schopný se naučit plaveckým způsobům znak, prsa, kraul a motýlek (Motyčka, 1991, 2001). Výuka motýlku je zařazována pro děti a plavce, ovládající tři předešlé způsoby.

Výchovný význam dle kategorií:

- 1) Dítě jako jednotlivec – děti se učí plavat samy. Tento proces vede k překonávání určitých zábran a nelibých pocitů, které mohou být s výukou spojeny. Dále výuka plavání umožňuje překovávat únavu a svalovou bolest. Projevují se zde a rozvíjí také morálně-volní vlastnosti.
- 2) Dítě a kolektiv – kolektiv, ve kterém se dítě pohybuje během výuky plavání, se projevuje jako socializační faktor. Jeho vliv může být pozitivní i negativní v přístupu k pohybové činnosti. Bereme tedy kolektiv jako určitý faktor v oblasti motivace.

Vzdělávací význam obsahuje teoretickou nadstavbu vlastních plaveckých dovedností a je určen především cvičitelům (učitelům) a trenérům plavání. Jde o vědomosti v oblasti fyziologie, biomechaniky, hydrostatiky a hydrodynamiky, dále lékařských věd (kinesiologie, hygiena, sportovní lékařství apod.), teorie sportovního tréninku, pedagogiky, tělesné kultury a dalších oborů, spojených s touto tematikou. Výuku je nemožné vykonávat bez určité úrovně teoretických znalostí (Motyčka et al., 2001).

2.2.4 Sociální význam

Ve Starém Řecku patřilo plavání k důležitým předmětům všeobecného vzdělání a řadilo se mezi základní dovednosti a znalosti vzdělaného člověka. Vzdělaným byl brán ten, kdo uměl číst a plavat.

Plavání patří k základním pohybovým dovednostem. Je tomu tak díky rozšířenosti, subjektivní oblíbenosti a významnosti.

Preislerová (1983) uvádí, že plavání plní významnou společenskou funkci a slouží jako výborný prostředek k rozvoji zdraví člověka. Plavání umožňuje rozvíjení nejcennějších lidských hodnot, kterými je život a zdraví člověka. Plavání je pohybová činnost, která má mimořádnou účinnost na biologický substrát člověka a má významné vztahy k různým stránkám společenského života, přesahující rámec ostatních činností tělovýchovného charakteru (Preislerová, 1983).

Plavání slouží jako prostředek k uspokojování lidských potřeb po smysluplném využití volného času, radosti a v neposlední řadě k upevňování zdraví (Svozil, 1992).

2.3 Základní plavecká výuka u nás na prvním stupni základní školy

Z historie plavání na českém území byl vývoj plavecké výuky bezprostředně pod německým vlivem (Roztočil & Stloukalová, 2012). První základy českého plavání popsal v učebnicích Z. J. Veselý v roce 1874. Rozvoj plavání byl zpočátku záležitostí spíše středních škol, kvůli materiálnímu zajištění. Co se týkalo vysokých škol, bylo plavání zavedeno až po druhé světové válce (přelom 1948 a 1949).

Rozvoj plavání na úrovni základních škol byl až v období šedesátých let. Děti se učily plavat především díky plaveckým klubům a později oddílům. Po roce 1972 vznikala střediska plavání, kde byla výuka zaměřená hlavně na plaveckou negramotnost. V roce 1980 byla uzákoněna plavecká výuka pro děti na základních školách, a stala se tedy povinnou.

Dle Botka (2009) se výuka plavání žáků základních škol, s účinností nového školského zákona, stala neodmyslitelnou součástí základního vzdělání. Po desetiletí vývoj dospěl k tomu, že základní a plavecké školy mají právní normy, které vytvářejí legislativní rámec výuky plavání žáků základních škol.

Výuka plavání u dětí ovlivňuje hygienu, dále adaptaci na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, techniku jednoho plaveckého způsobu a prvky sebezáchrany.

Výuka plavání je v rámci učebního plánu součástí tělesné výchovy a realizuje se v jejich hodinách (dle Rámcového učebního plánu pro první stupeň základní školy v oblasti RVP ZV).

Očekávaným výstupem dětí v období 1.–3. ročníku je zvládnutí plaveckého způsobu prsa v souvislosti s individuálními předpoklady. Dále uvědomění si zásad bezpečnosti při plavání v bazénu, či jiné vodě v přírodě, dále hygieny před vstupem na bazén. V tomto důsledku je obsah učiva:

- Otužování, sprchování, sušení.
- Adaptace na vodní prostředí prostřednictvím her (nenásilnou formou).
- Domluvené signály pro komunikaci v bazénu.
- Základní plavecké dovednosti (pocit vody, orientace ve vodě, splývání, dýchání, skoky a pády do vody apod.).
- Plavecký způsob prsa (nohy, paže, souhra) + uplavat 100 metrů tímto způsobem.
- Vznášení, šlapání vody, přivolání pomoci.

Očekávaným výstupem dětí v období 4.–5. ročníku je seznámení s dalšími plaveckými způsoby, konkrétně střídavými – znak a kraul, zdokonalení prvního plaveckého způsobu. Dále dodržování zásad bezpečnosti při pobytu v areálu bazénu a při plavání, upevnění hygienických návyků a v neposlední řadě uvědomění si zdravotního významu plavání. V tomto důsledku je obsah učiva:

- Plavání pod hladinou, lovení předmětů a zanořování.
- Skoky a pády do vody + startovní skok.
- Nácvik obrátky u prvního plaveckého způsobu.
- Rozvoj plavecké vytrvalosti (200 metrů prsa).

2.3.1 Problematika volby prvního plaveckého způsobu

Pokud bychom brali tradici a využitelnost v praxi, určitě by byl první způsob prsa. U tohoto způsobu je typická využitelnost prakticky v jakémkoliv věku, je používán jako nejčastější způsob rekreačního plavání. Na druhé straně je však u něj kladen vysoký nárok na koordinaci a obtížná práce dolních končetin vlivem nepřirozenosti pohybu v oblasti kolenního kloubu. Pokud dítě nezvládá výdech do vody, je pro něj těžší splývání (Neuls, Svozil, Viktorjeník, & Dub, 2013).

Nejrychlejším plaveckým způsobem je kraul, jinak také volný způsob. Příčinou je biomechanicky nejúčinnější pohyb. Platí pro něj jednoduchá pohybová struktura, využití nejenom v plavání, ale i jiných sportech s ním spojených (například vodní pólo) a transfer na znak, u kterého je podobná práce dolních končetin. Podle Neulse, Svozila,

Viktorjeníka a Duba (2013) je nevýhodou u kraulu nutnost zvládnutí výdechu do vody, kvůli poloze těla a symetrii.

Plavecký způsob znak se vyznačuje jednoduchostí dýchání, neboť je plaván v poloze na zádech, dále je pro něj snadný nácvik práce dolních končetin. Pro děti je vyhovující, protože jsou u něj nejmenší silové nároky. Výhodná je zde poloha pro korekci chyb, protože dítě může udržovat vizuální kontakt se svým cvičícím. Nevýhodou je nárok na přesnost pohybu a ztížená orientace.

Co se týče výběru prvního plaveckého způsobu, musí se brát v úvahu určité faktory. Pokud bychom postupovali podle náročnosti, určitě by jako první způsob nebyl vybrán plavecký způsob motýlek (Neuls, Svozil, Viktorjeník, & Dub, 2013). Tento plavecký způsob lze vyučovat až po zvládnutí způsobů znak, prsa a kraul. Je však možné zařazovat do výuky určité prvky, jako například delfínový kop.

Obecně, pokud má být vybrán první plavecký způsob, je lepší vybírat mezi střídavým plaveckými způsoby, což jsou znak a kraul. Jsou pokládány za jednodušší, neboť střídavé pohyby jsou pro člověka přirozenější oproti soudobým způsobům (prsa, motýlek), a jsou koordinačně méně náročné. Při volbě prvního způsobu je však nutné také brát v úvahu zákonitosti, jako jsou věk, pohlaví, individuální zvláštnosti a předpoklady dítěte.

2.4 Zdokonalovací plavecká výuka

Zdokonalovací plavecká výuka navazuje na etapu základní plavecké výuky. Obecně je cílem této etapy zvládnutí a zdokonalení jednotlivých plaveckých způsobů, seznámení s plaveckými činnostmi a dovednostmi, zvyšujícími plaveckou zdatnost.

Bělková (1994) uvádí cíle podrobněji:

- 1) Prohloubení adaptace na vodní prostředí.
- 2) Zdokonalení plaveckého dýchání, koordinace ve vodě a prostorové orientace.
- 3) Zdokonalování osvojené plavecké techniky jednotlivých plaveckých způsobů.
- 4) Odstraňování chyb v technice jednotlivých plaveckých způsobů.
- 5) Posílení techniky plavání ze základní plavecké etapy, na kterou tento výcvik navazuje dle Bělkové (1994). Je to tedy etapa, při které se děti snaží získat znalost všech plaveckých způsobů a plavání pod vodou (Motyčka et al., 2001).
- 6) Návčik dalších prvků a souhry plaveckých způsobů.
- 7) Získávání specifických dovedností a jejich aplikace v kombinované činnosti ve vodě (pády do vody, skoky do vody).
- 8) Rozvoj a nárůst plavecké vytrvalosti postupným zatěžováním.
- 9) Seznámení s dalšími specifickými dovednostmi (záchranné plavání a aplikace v osobní dopomoci při záchrane tonoucího).

Ve zdokonalovacím plavání by děti měly projít výcvikem všech plaveckých způsobů, kromě motýlka. Pokud zvládnou techniku tří plaveckých způsobů (znak, prsa, kraul), tak s návčikem motýlku mohou začít.

Dle Neulse, Svozila, Viktorjeníka a Duba (2013) je cílem této etapy zdokonalení a zvládnutí dalších plaveckých způsobů, seznámení s plaveckými dovednostmi a činnostmi, zvyšující plaveckou zdatnost, s konečným záměrem uplatvat jedním plaveckým způsobem 200 metrů. Dále uvádí, že do programu lze zařazovat návčik plaveckých startů a obrátek, prvky vodního póla (pro chlapce), prvky synchronizovaného plavání (pro dívky), prvky užitého plavání apod.

Etapa zdokonalovacího plavání se zaměřuje na přesnější provedení techniky plaveckých způsobů, a proto vyžaduje efektivní motorické učení (Neuls, Svozil, Viktorjeník, & Dub, 2013). Toto učení vyžaduje:

- Počáteční motivaci (směřující k vnější a vnitřní aktivitě).
- Znalost zaměření a cíle.
- Rozdělení metodické řady či vyučovacího postupu – na dílčí cíle (úseky).
- Zajištění kontroly (motorického učení).
- Zpětnou vazbu – adekvátní.

2.5 Charakteristika dítěte v období mladšího školního věku

Období dítěte mladšího školního věku je dle Krejčířikové et al. (2006) od 6–7 let, tedy dobu kdy dítě začíná chodit do školy, po věk 11–12 let. V tomto věku jsou patrné první náznaky pohlavního dospívání propojené s psychickými projevy.

Toto období lze charakterizovat jako relativně klidné, bez velkých konfliktů a bez dramatických vývojových změn. Čáp a Mareš (2007) však tvrdí, že v tomto období dochází k důležitým změnám. Největší změnu v sociálním a psychickém vývoji dítěte představuje nástup do školy. Jsou zde faktory jako třídní kolektiv, učitelé či školní povinnosti, které na dítě mají vliv. Dítě se potřebuje včlenit do kolektivu třídy, přijmout autoritu učitele a učí se zvládat relativně dlouhé odloučení od rodiny.

Krejčířiková et al. (2006) a Vágnerová (2005, 2006) obecně popisují mladší školní věk jako období, kdy je dítě tělesně po tvarové přeměně, ovšem není dokončená osifikace. Začínají být patrné zvýraznění tělesných rozdílů mezi chlapci a dívkami. Plasticita centrální nervové soustavy a zlepšování útlumu vytvářejí dobré podmínky pro motorické učení. Pro rozvoj nervosvalové koordinace mají velký význam aktivní odpočinek a pravidelná pohybová aktivita. Bioenergetické, biomechanické, somatické, pohlavní, psychické a další předpoklady pro pohyb jsou u dětí rozdílné a dochází k jejich diferenciaci.

Dle Ptáčka a Kuželové (2013) nadále dochází ke zdokonalování motorických schopností, dítě začíná ovládat hrubou motoriku, jemná motorika je však ještě nedokonalá. U dítěte v tomto období je myšlení situační a příčinné, zpočátku názorné

a konkrétní. Co se týče vnímání, dítě se přibližuje k dospělému člověku, orientuje se v prostoru i čase a zdokonaluje ostrost smyslů. Slovní zásoba se stále zvyšuje a je okolo 10 000 slov, aktivně dítě využívá zhruba polovinu.

Obecně pokud mluvíme o motorice, v tomto období jsou rozdíly mezi chlapci a dívkami. Dítě dospívá k cílenější a ukázněnější pohybové aktivitě. Je schopné po delší době svoje motorické chování ovládat.

Pokud je vývoj dítěte normální, bývá typická spolupráce s druhými, dítě je aktivní a chce poznávat svět. Pro toto období je velmi subjektivně důležité, jak dítě obstojí při činnosti a plnění svých povinností. Pokud je řeč o výkonu, záleží velmi na sebehodnocení. Je-li jeho snažení někým subjektivně důležitým oceněné, dítě jej vyhodnotí jako úspěšné. Opakem je neúspěšné sebehodnocení, kdy snažení je někým subjektivně důležitým znehodnoceno. Pokud je řeč o výsledku, samotný nemá pro dítě největší význam.

Dochází k psychické přestavbě formou zvědavosti a rozvoji poznávacích procesů. Dítě postupně opouští magické a antropomorfní myšlení, začíná se zajímat nejenom o pohádky, ale i knihy, encyklopedie atd. Dále získává poučení z internetu, televize. Přetrvává však živá fantazie. Dítě většinou přijímá názory od autorit. Jsou to např. rodiče či učitelé, později však bývají kritičtější a poznatky získávají vlastním poznáváním.

Svatoň a Tupý (1997) uvádějí, že u dětí je velká potřeba pohybové aktivity a roste potřeba nabídek aktivit, které by umožnily dosáhnout vzdělávacích cílů, které by byly totožné s konkrétními potřebami a možnostmi každého dítěte. Piaget (2000) popisuje, že dítě potřebuje být součástí v pohybových aktivitách kvůli svým vrstevníkům. Pro dítě je silným motivem tato účast a má vliv na osobní prožitky z pohybové aktivity.

Co se týče určitých vývojových problémů, popisuje je Čačka (2000), který uvádí, že dítě je v počátcích emocionálního vývoje velmi labilní a těžko ovládané. Projevuje se spontánně, veškeré výkyvy nálad mívají jasnou příčinu. Můžeme tedy u dětí pozorovat expresivní soulad chování a prožívání.

2.6 Potřeby dítěte

Hošek (1999) popisuje potřeby způsobem, že nejdříve by měly být uspokojovány potřeby organické. Po nich by měla následovat potřeba bezpečí. Dále popisuje potřebu sounáležitosti a uznání. Na posledním místě popisuje sebeaktualizaci.

Nakonečný (1998) definuje potřeby jako jedny z nejzákladnějších motivů. Je to stav, kdy je dítě něčím hnáno k cíli, nebo naopak je to stav nedostatku, který je třeba odstranit. Primární potřeby vznikají na základě nových motivů.

Reber (1985) popisuje potřeby spíše z pohledu na objekt, čili na to, co je třeba, a na stav, kdy je popud zaměňován za potřebu. Dělí potřeby na organický původ, což může být potřeba potravy, nebo může být potřeba sociální, příkladem je proslulost.

Uspokojování potřeb patří k nejdůležitějším požadavkům péče o dítě. Mohou být poskytovány kdekoli a kýmkoli. Aby vývoj dítěte vedl ke zdravé osobnosti, musí být plněny potřeby optimálně, aby se z dítěte stala osobnost, schopná svoje potřeby uspokojovat samostatně.

2.6.1 Biologické, psychické a sociální potřeby

Fyziologické jsou základní potřeby, neboť jejich uspokojování je pro člověka nezbytné. Co se týče fylogenetického hlediska, jsou původnější než ostatní potřeby a z hlediska ontogenetického jsou nejpůvodnější.

Popisuje je například Maslowova pyramida, což je hierarchie lidských potřeb. Dle Maslowova (1943) je pět základních potřeb, kdy fyziologické potřeby jsou na prvním místě. Lze mezi ně zařadit dýchání, potravu, pití, regulace tělesné teploty, spánek, vyměšování, mateřský pud, či fyzickou aktivitu.

Dunovský (1999) také popisuje potřeby dětí, ale dělí je do tří oblastí. Biologické, psychické a sociální. Psychické potřeby jsou k nápomoci uspokojování

primárních fyziologických potřeb. Je tomu tak z fylogenetického hlediska. Co se týče ontogenetického hlediska, jsou nezávislé.

Psychické potřeby dle Dunovského (1999):

- Jistota – dítě potřebuje mít citový vztah k dospělým (hlavně k matce). Pokud je tato potřeba uspokojena, dítě má pocit jistoty.
- Vědomí vlastní identity – dítě potřebuje mít určitý pocit ze svého okolí. Potřebuje být něčeho součástí.
- Dostatečný přívod podnětů – dítě potřebuje přijímat podněty v dostatečném množství, v pravý čas a v odpovídající kvalitě.
- Smysluplnost světa – pokud má být uspokojena tato potřeba, je vhodné, aby dítě vyrůstalo v rodinném prostředí (pokud možno stabilním a pozitivně naladěným).
- Otevřená budoucnost – určitou potřebou je životní perspektiva.

Sociální potřeby dle Dunovského (1999):

- Bezpečí – jedna z nejdůležitějších potřeb pro dítě je bezpečí. Dítě potřebuje cítit, že není v ohrožení.
- Zabezpečení schopností a sil na překonávání obtíží – dítě potřebuje dodávat impulzy, aby se naučilo řešit potíže samo. Potřebuje motivovat a dodávat sílu.
- Láska – jedna ze základních potřeb. Každé dítě potřebuje lásku, která jako první bývá od rodinných příslušníků.
- Identifikace – dítě potřebuje vědět kdo je a kam patří.

2.7 Zájmy a pohybová aktivita

Pojmem zájmy se zabývá psychologická literatura. Slovo zájem má mnoho významů a v běžné řeči je využíváno, hlavně pak ve speciálních vědních oborech. Dle Nakonečného (1998) je pojem zájem jedním z nejproblematictějších v psychologii a je různě vymezován. Bere zájem jako činnost, kdy člověk vyvíjí určité úsilí či například čas, aby dosáhl svého.

Dále se jím zabývá například Giest (1992) a Hartl (1993, 2004), kdy zájem popisují jako schopnost delšího soustředění. Člověk se zaměřuje na určitou činnost, která je velmi emocionálně podnícena, zvyšuje svoji koncentraci a myšlení, dále vůli a ostatní procesy psychologického charakteru.

Dále Hartl (2004) popisuje, že se lidé liší podle svých zájmů, jejich hloubkou a intenzitou, kterou vynakládají na jejich dosažení. Navíc vypovídá o jejich osobnosti. Dále Kudláček a Frömel (2012) vymezují pojem zájem jako činnost, na kterou je člověk schopen vynaložit určité úsilí, čas či finance. Další možností je snaha o poznávání něčeho.

V dětském vývoji hrají roli určité procesy a podmínky, které mají příznivý vliv na motivy, které Čáp (1996) označuje jako zájmy.

Co se týče vztahu zájmů a potřeb, je velmi úzký, není však stejný. Potřeba, kterou si člověk neuvědomuje, není zájmem ale pouze jen potřebou, oproti tomu uvědomělá potřeba může zájem vyvolat. Zájem se projevuje na základě sociálních motivů, které dominují nad ostatními. Dále jsou zájmy spojeny nejenom s potřebami, ale i schopnostmi. Člověk může mít i ty zájmy, které jeho schopnostem neodpovídají. Naopak pokud má člověk vlohy k určitým činnostem, povzbuzuje to jeho zájmy.

Zájmy mají různé členění, například podle Giesta (1992), který rozlišuje tři typy zájmů:

- Duchovní (zájmy kulturní charakterizující vysokou úroveň rozvoje osobnosti).
- Materiální (zájmy usilující získat materiální hodnotu).
- Společenské (zájmy organizační a společenské činnosti).

U dětí vzbuzuje zájem obvykle to, co za něco stojí. První impulsy vznikají většinou pod vlivem rodiny, či vrozených činitelů. Vliv zde mají poté učitelé, na kterých závisí podpora například o pohybovou aktivitu. Helus (1995) ve své publikaci popisuje, že by učitel měl dávat a poskytovat dětem příležitosti o určitý zájem, který pro něj může být zdraví prospěšný a dal jim najevo vlastní zaujetí a je pro něj určitým způsobem nadšen. Pokud však dítě neprojeví stejnou hloubku nadšení a nemá stejný vztah k zájmu, učitel se na něj neměl zlobit.

U dětí lze určité zájmy podporovat a zesilovat je vhodnými prostředky. Jsou to zájmy sloužící k všestrannému rozvoji člověka, které člověka nebrzdí, ale pozvedají ho. Zájmy, které člověka oslabují, se naopak nemají podporovat, neboť snižují osobnostní hodnoty.

Pohybovou aktivitou můžeme chápat jako spektrum činností v řadě oblastí lidské motoriky. Může být součástí sportu, dětské hry či školních aktivit. Pojmem pohybová aktivita se zabývá více autorů.

Caspersen (1989) uvádí, že pohybová aktivita je kterýkoliv tělesný pohyb, který vyžaduje vyšší kalorickou spotřebu. Dalšími z autorů zabývajících se pohybovou aktivitou jsou Frömel, Novosad a Svozil (1999), kteří uvádějí pohybovou aktivitu jako komplex lidského chování, zahrnujících všechny pohybové činnosti, realizované kosterním svalstvem, při současné spotřebě energie. Dále Dobrý (2009) uvádějí, že pohybová aktivita je druh tělesného pohybu, který je charakteristický svébytnými vnitřními determinanty a vnější podobou a formou.

Sigmundová (2005) uvádí i schematické třídění podle určitých aspektů:

- Cíl – pohybová aktivita zdravotního, rekreačního a sportovního charakteru.
- Pravidelnost – nepravidelná a pravidelná pohybová aktivita.
- Sociální aspekt – individuální pohybová aktivita, spontánní pohybová aktivita.
- Denní režim – pohybové aktivity lze dělit na školní a mimoškolní, dále na pracovní a volnočasovou pohybovou aktivitu.
- Etapa života – pohybová aktivita dětí, mládeže, dospělých, seniorů, či celoživotní.

Pohybová aktivita je nedílnou součástí životního stylu každého člověka. Podle světové zdravotnické organizace WHO je pohybová aktivita „jakákoliv aktivita produkovaná kosterním svalstvem způsobující zvýšenou tepovou a dechovou frekvenci“ (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009, 21).

Metelková (2001) uvádí, že s pravidelnými pohybovými aktivitami by se mělo začít dostatečně brzy, z důvodů formování vztahu k jakýmkoli činnostem přicházející z okolí už v období raného dětství. Pozitivní přínos pohybové aktivity mládeže bývá

dáván do souvislosti s budoucím vlivem na zdravotní stav jednotlivce v období dospělosti. Je však důležité brát v potaz vývojové a růstové zvláštnosti. Strong et al. (2005) tvrdí, že pohybová aktivita provází člověka již od období před narozením (nenarozené dítě „kopíruje“ pohyby matky při cvičení, plavání atd.) a následně pak po celý život.

Bouchard, Blair, a Haskell (2007) uvádí pozitivní účinky pohybové aktivity, když je pravidelná. Navíc pohled fylogenetický dokazuje velmi dobré uzpůsobení lidského těla k pohybové aktivitě, v důsledku naplňování základních lidských potřeb právě díky pestré škále pohybů, které tato aktivita poskytuje (Hardman & Stensel, 2009).

Dále je výzkumem potvrzeno, že pravidelná pohybová aktivita, pokud je podpořena přiměřeným příjmem energie, je velmi bezpečná, ekonomicky nenáročná a vhodná, co se týče prevence velkého množství civilizačních nemocí (Stejskal, 2004). Zlepšuje společenskou konektivitu a kvalitu života, dále je jejím velkým pozitivem prevence vzniku obezity a slouží jako nástroj k jeho redukování (Miles, 2007). Dále autor uvádí, že pravidelná pohybová aktivita je nezbytná již v dětství a při dospívání pro zdravý vývoj pevnosti kostí, dále funkčnosti svalového aparátu. Pravidelnost této aktivity zabezpečuje udržování optimální hmotnosti a udržuje zdravotní přínosy i ve starším věku. Jsou zde ovšem individuální, limitující specifika, jako například pohlaví, věk, zdravotní stav a další proměnné, jako například okolní prostředí. Přesto existují obecná doporučení, k realizování podpory zdraví (Haskell et al., 2007).

2.8 Preference v oblasti pohybové aktivity

Pojem preference je významově velmi podobný pojmu zájem. Je mezi nimi však určitý rozdíl. Preference vychází z anglického slova přednost či výsada, tedy to co převažuje. Jde o způsob výběru nejčastěji určitých hodnot či možností. Jedná se o sklon k určitým zájmům a činnostem.

Dle Kudláčka a Frömela (2012) je preference vymezena tendencí k určitým činnostem a zájmům. Vyjadřuje určitou přednost před něčím.

Podle Frömela, Novosada a Svozila (1999) je nutné věnovat zvýšenou pozornost stavu, že u současné mládeže vzrůstá zájem o aktivity dobrodružné, atraktivní a mimořádné. Vyvíjejí se neustále nové sportovní aktivity a přechází se na nové podoby. Například v oblasti posilování, jakými dříve bývala kondiční kulturistika, se v dnešní době setkáváme spíše s aktivitami, jako je TRX (Total-Body Resistance Exercise, závěsný systém uzpůsobený k cvičení rozvíjející sílu pomocí funkčních pohybů a dynamických poloh), crossfit (kondiční a silový fitness program, rozvíjející fyzickou kondici) apod. Je vhodné, aby se takovéto aktivity či jejich prvky využívaly nejenom v mimoškolních aktivitách, ale i v tělesné výchově. Dále jsou autoři toho názoru, že pokud dítě věnuje zaměření a vnitřní zájem určité sportovní oblasti, vede to k uspokojování sportovních potřeb a lze tak dosáhnout určitých kulturních hodnot.

V ČR byly již realizovány výzkumy problematiky sportovních zájmů a pohybové aktivity studentů. Z výzkumů vyplývá, že by byla vhodná znalost sportovních preferencí, která by mohla přispět k zapojení daleko většího počtu lidí do pohybové aktivity na úrovni škol. Dále by mohla podněcovat zájmy o pohybovou aktivitu a sport i v dospělosti. Výzkum sportovních zájmů u studentů v ČR popisuje Rychtecký (2006). Autor využil projekt Koordinované monitorování účasti sportu. Výzkum se zaměřuje na hodnocení změn ve sportovních zájmech a volnočasových aktivitách a účasti v pohybové aktivitě a sportu.

Výzkum zabývající se sportovními zájmy mládeže uvádí Frömel, Novosad a Svozil (1999). Výzkum probíhal nejenom u žáků základních a středních škol, ale i vysokých škol. Zjistilo se, že u chlapců dominuje zájem o plavání, sportovní hry

a sjezdové lyžování a, co se týče organizované pohybové aktivity, také o úpoly. U dívek v popředí bývá rovněž plavání, dále tanec, aerobic a bruslení. Co se týče dívek vyššího věku, přibývá kondiční kulturistika a turistické aktivity. Pokud bereme vztahy mezi zájmy chlapců a dívek, jsou velmi těsné. Z hlediska pohybové aktivity jsou však chlapci aktivnější než dívky. Uvádí to ve svém výzkumu Armstrong a Welsman (2006) a jde o evropské děti.

Dle Hrčky (1984) bylo v popředí plavání pouze u dívek, u chlapců dominovaly spíše sportovní hry. Pozoruhodné jsou například rozpory mezi relativně nižším zájmem o úpoly a sportovně technické aktivity a jejich rozsáhlejším využíváním. Je třeba si však uvědomit určitá úskalí, která tyto sportovní aktivity (bojovnějšího) charakteru mohou přinášet. Hošek et al. (1998) uvádí, že o úpolová sportovní odvětví usiluje spíše delikventní mládež.

Bös a Feldmeier (1993) uvádějí také oblíbenost plavání. Ovšem v jiném kontextu v určitém vztahu k obsahu rodinných dovolených. I zde je plavání na prvním místě, poté následuje tenis a vodní sporty. Je třeba tyto preference posuzovat i z tohoto hlediska, což je celoroční pohybový režim.

3 CÍLE

3.1 Cíl práce

Hlavním cílem práce je zjistit preference v plavání u dětí mladšího školního věku, navštěvujících jak povinné, tak zájmové plavecké kurzy v Olomouci, a tím přispět ke zkvalitnění výukových programů v daných kurzech.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Zjistit preference v plaveckých způsobech.
- 2) Zjistit plavecké aktivity, které děti preferují na plaveckém bazéně nebo na koupališti.
- 3) Zjistit pořadí preferencí z pohledu sportovních odvětví.
- 4) Zpracovaná data o preferencích poskytnout plavecké škole při SK UP v Olomouci a jejím složkám.

4 METODIKA

Výzkum byl proveden v kurzech probíhajících na plaveckém bazéně v Olomouci. Jednalo se o kurz plavecké školy, kurz zdokonalovacího plavání a kurz synchronizovaného plavání. Všechny spadají pod Sportovní klub Univerzity Palackého (SK UP) v Olomouci. V plaveckých kurzech se učí děti koedukovaně. Výzkumný soubor tvořilo $n = 929$ dětí ve věku 6–11 let (první stupeň základních škol), z toho 452 chlapců a 477 dívek.

Sběr dat probíhal formou modifikovaného dotazníku sportovních preferencí, který byl dětem v plavecké škole rozdán v průběhu třetího měsíce druhého pololetí, kdy již byly seznámeny s výcvikem, v případě zdokonalovacího kurzu a synchronizovaného plavání se jednalo o děti, docházející do kurzů již druhým a třetím rokem. V případě plavecké školy tomu bylo před začátkem plavecké výuky, kdy po vysvětlení cvičitele byl dotazník dětmi vyplněn.

4.1 Charakteristika jednotlivých kurzů

Plavecká škola – plavecká škola v Olomouci spadá pod oddíl plaveckých sportů SK UP. Náplní tohoto kurzu je děti naučit dobře plavat, dále vyučovat plaveckým dovednostem, jako jsou skoky a pády do vody, zanořování apod. Snaží se odstraňovat plaveckou ngramotnost a předcházet počtům každoročně utonulých, především u dětí a mládeže. Děti do plavecké školy docházejí v rámci tělesné výchovy vždy jednou týdně po dobu jednoho či více pololetí.

Zdokonalovací plavání – zdokonalovací plavání spadá pod Centrum plaveckých aktivit (CPA) při SK UP. Náplní tohoto kurzu je zdokonalování dosavadních plaveckých způsobů a nácvik zbývajících, dále nácvik startovních skoků, obrátek apod. Kurz je dobrovolný (zájmový) a děti do tohoto kurzu docházejí dvakrát týdně.

Synchronizované plavání – v rámci oddílu synchronizovaného plavání při SK UP. Náplní tohoto kurzu je kombinace tance, plavání a gymnastiky. Dívky docházející do tohoto kurzu jsou systematicky připravovány na soutěže v synchronizovaném plavání skupin, či jednotlivců. Do tohoto zájmového (dobrovolného) kurzu dívky docházejí třikrát týdně.

4.2 Charakteristika dotazníku

Pro zjišťování preferencí plaveckých způsobů, plaveckých aktivit a sportovních odvětví byl použit nestandardizovaný dotazník uvedený v příloze č. 1. Při koncipování dotazníku byl předlohou standardizovaný dotazník sportovních zájmů, uvedeném v publikaci o pohybové aktivitě a sportovních zájmech mládeže (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999), a dále dotazník sportovních preferencí ze serveru Indares.com. Z těchto dotazníků byly vybrány a modifikovány otázky, které byly v souladu se záměrem této práce.

V úvodní části dotazníku je uvedeno pohlaví a věk dítěte a úroveň plaveckých dovedností, kde děti prováděly sebehodnocení. Dotazník je anonymní.

4.3 Metodika zpracování dat

Data byla shromažďována z dotazníků a následně přepisovaná do programu Microsoft Excel. Pořadí preferencí je dáno součtem pořadí v jednotlivých kategoriích (u jednotlivých aktivit) a průměrným pořadím (zařazeno jako doplňující statistický výpočet). Součet pořadí a průměrné pořadí je převedeno na body. Čím méně bodů, tím vyšší umístění.

5 VÝSLEDKY

5.1 Celkové hodnocení preferencí

Z tabulky 1 je patrné, že plavecký způsob prsa jsou nejpreferovanější u dětí mladšího školního věku. Za druhý nejpreferovanější je označován znak, jako třetí je kraul. Nejméně preferovaný plavecký způsob je motýlek.

Tabulka 2 zobrazuje preference plaveckých aktivit, kde jako nejpreferovanější jsou hry ve vodě, skoky do vody a potápění. Třetí uvedená plavecká aktivita je u dětí mladšího školního věku brána spíše jako zanořování, nikoliv jako sportovní potápění či potápění s přístrojem. Za nejméně preferované je pokládáno vodní pólo a aqua aerobic.

Tabulka 3 zobrazuje, že nejpreferovanější sportovní odvětví je plavání, cyklistika (jízda na kole) a fotbal. Nejméně preferované sportovní odvětví je kanoistika, veslování.

Tabulka 1. Preference plaveckých způsobů u dětí mladšího školního věku (n = 929)

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Prsa	1283,0	1,38
2. Znak	2213,0	2,38
3. Kraul	2258,0	2,43
4. Motýlek	3546,0	3,82

Nejpreferovanějším plaveckým způsobem jsou prsa (71,47 % dětí ze souboru uvádí prsa na prvním místě), nejméně preferovaným je motýlek. Roli zde patrně hraje neznalost tohoto plaveckého způsobu u části dětí (nebylo zjišťováno, kdo neví, jak se plave motýlek). U znaku a kraulu pořadí není tak jednoznačné. Preferovanější je sice znak, ale rozdíl v preferencích těchto střídavých plaveckých způsobů je minimální. Navíc kraul jako nejpreferovanější způsob uvádí 17,12 % dětí, oproti tomu znak pouze 10,23 % dětí, motýlek 1,18 % dětí.

Tabulka 2. Preference plaveckých aktivit u dětí mladšího školního věku (n = 929)

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Hry ve vodě	2118,0	2,28
2. Skoky do vody	3275,0	3,53
3. Potápění	3419,0	3,68
4. Vodní atrakce (tobogány, skluzavky apod.)	3502,5	3,77
5. Kondiční (zdravotní) plavání	5349,0	5,76
6. Ploutvové plavání	5574,5	6,00
7. Synchronizované plavání (akvabely)	6199,0	6,67
8. Aqua aerobic	6203,0	6,67
9. Vodní pólo	6255,0	6,73

Nejpreferovanější plaveckou aktivitou jsou hry ve vodě (43,06 % dětí je uvádí na prvním místě), nejméně preferované je vodní pólo. Následující plavecké aktivity mají podobné výsledky preferencí – skoky do vody, potápění, vodní atrakce. Jako nejpreferovanější uvádí skoky do vody 10,76 % dětí, potápění 11,41 % dětí. Vodní atrakce jsou na čtvrté pozici, ale jako nejpreferovanější je uvádí 24,54 % dětí

Tabulka 3. Preference sportovních odvětví u dětí mladšího školního věku (n = 929)

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Plavání	4861,5	5,26
2. Cyklistika (jízda na kole)	7249,5	7,80
3. Fotbal	7480,5	8,09
4. Tanec	8609,5	9,30
5. Lyžování (sjezdové)	8636,0	9,31
6. Bruslení (i in-line brusle)	8667,0	9,33
7. Házená	8871,5	9,58
8. Atletika	8947,0	9,63
9. Florbal	9194,5	9,92
10. Gymnastika	9564,5	10,31
11. Basketbal	9651,0	10,39
12. Tenis	9658,5	10,42
13. Hokej	9997,5	10,76
14. Stolní tenis	10442,0	11,24
15. Volejbal	10503,5	11,31
16. Lyžování (běžky)	10558,0	11,36
17. Snowboard	11012,0	11,85
18. Jiné	11109,5	11,96
19. Kanoistika, veslování	11342,0	12,21

Za tři nejoblíbenější sportovní odvětví jsou pokládány plavání, cyklistika (jízda na kole) a fotbal. Plavání je pro 18,19 % dětí nejoblíbenějším sportovním odvětvím. Oproti tomu více než čtvrtina dětí (26,48 %) neuvádí plavání mezi pěti nejpreferovanějšími odvětvími. Cyklistika (jízda na kole) je na druhé pozici, ale jako nejpreferovanější sportovní odvětví ji uvádí pouze 8,83 % dětí, oproti fotbalu, který jako nejpreferovanější uvádí 13,35 % dětí. Po odstupu následuje s velmi podobnými výsledky tanec, sjezdové lyžování a bruslení. Nejméně oblíbené jsou vodní sportovní aktivity spojené s kanoistikou či veslováním.

5.2 Hodnocení preferencí dle pohlaví

V plaveckých kurzech se učí děti koedukovaně. Výzkumný soubor tvořilo 452 chlapců a 477 dívek. Tabulka 4 zobrazuje, že prsa jsou nejpreferovanějším plaveckým způsobem u chlapců i dívek, liší se však druhý nejpreferovanější způsob. Pro chlapce je to kraul, pro dívky znak. Motýlek je nejméně preferovaný plavecký způsob.

Tabulka 5 zobrazuje, že nejpreferovanějšími plaveckými aktivitami jsou u chlapců i dívek hry ve vodě, skoky do vody a potápění (spíše bráno jako zanořování, nikoliv jako sportovní potápění, či plavání s přístrojem). Nejméně preferované jsou pro děti mladšího školního věku aqua aerobic, synchronizované plavání a vodní pólo.

Tabulka 6 zobrazuje, že nejpreferovanější sportovní odvětví u chlapců jsou fotbal, plavání a cyklistika (jízda na kole). U dívek jsou nejpreferovanější plavání, tanec a cyklistika (jízda na kole). Fotbal je na prvním místě jen u tohoto podsouboru. U všech ostatních je plavání na prvním místě.

Tabulka 4. Preference plaveckých způsobů u dětí mladšího školního věku (n = 929) dle pohlaví

Chlapci (n = 452)	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Prsa	656,0	1,45
2. Kraul	1067,0	2,36
3. Znak	1069,0	2,37
4. Motýlek	1731,0	3,83
Dívky (n = 477)	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Prsa	627,0	1,31
2. Znak	1144,0	2,40
3. Kraul	1191,0	2,50
4. Motýlek	1815,0	3,81

Tabulka 5. Preference plaveckých aktivit u dětí mladšího školního věku (n = 929) dle pohlaví

Chlapci (n = 452)	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Hry ve vodě	1006,0	2,24
2. Skoky do vody	1567,0	3,47
3. Potápění	1650,5	3,65
4. Vodní atrakce (tobogány, skluzavky apod.)	1720,0	3,81
5. Kondiční (zdravotní) plavání	2558,0	5,66
6. Ploutvové plavání	2622,0	5,80
7. Vodní pólo	2885,5	6,38
8. Aqua aerobic	3117,5	6,90
9. Synchronizované plavání (akvabely)	3232,5	7,15
Dívky (n = 477)	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Hry ve vodě	1112,0	2,33
2. Skoky do vody	1708,0	3,58
3. Potápění	1768,5	3,71
4. Vodní atrakce (tobogány, skluzavky apod.)	1782,5	3,74
5. Kondiční (zdravotní) plavání	2791,0	5,85
6. Ploutvové plavání	2952,5	6,19
7. Synchronizované plavání (akvabely)	2966,5	6,22
8. Aqua aerobic	3085,5	6,47
9. Vodní pólo	3369,5	7,06

Nejoblíbenější plaveckou aktivitou shodně u obou pohlaví jsou hry ve vodě. Nejméně oblíbené je pochopitelně u chlapců synchronizované plavání, u dívek vodní pólo. Pořadí je velmi podobné, u dívek je však o něco více v oblibě synchronizované plavání, což může ovlivňovat fakt, že část souboru tvořily akvabely. Navíc u dívek se dá oblíbenost tohoto plavání předpokládat. Výsledky výzkumu Frömela, Novosada a Svozila (1999) uvádí oblíbenost estetického a rytmického zaměření u dívek, hlavně tedy tanec a aerobic.

Tabulka 6. Výběr nejpreferovanějších sportovních odvětví u dětí mladšího školního věku (n = 929) dle pohlaví

Chlapci (n = 452)	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Fotbal	2458,5	5,45
2. Plavání	2832,5	6,28
3. Cyklistika (jízda na kole)	3701,0	8,19
4. Florbal	3746,0	8,29
5. Házená	4115,0	9,10
6. Hokej	4277,0	9,46
Dívky (n = 477)	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Plavání	2029,0	4,29
2. Tanec	3243,5	6,84
3. Cyklistika (jízda na kole)	3548,5	7,44
4. Bruslení (i in-line brusle)	3928,0	8,23
5. Lyžování (sjezdové)	4241,0	8,91
6. Gymnastika	4316,0	9,05

5.3 Hodnocení preferencí dle kurzů

V této sekci se odlišuje kurz plavecké školy a kurzy zdokonalovacího plavání, resp. synchronizovaného plavání. Kurz plavecké školy se zařazuje do programu tělesné výchovy v ŠVP, oproti tomu zbylé dva kurzy se řadí do oblasti zájmových kurzů.

5.3.1 Kurz plavecké školy

Výzkumný podsoubor tvořilo $n = 858$ dětí, z toho 430 chlapců a 428 dívek. Tabulka 7 zobrazuje, že děti z plavecké školy berou jako nejpreferovanější plavecký způsob prsa, nejméně preferovaný je motýlek.

Tabulka 8 zobrazuje, že nejpreferovanější plaveckou aktivitou jsou jednoznačně u dětí plavecké školy hry ve vodě. Následují s velmi podobnými výsledky skoky do vody a potápění (spíše bráno jako zanořování, nikoliv jako sportovní potápění, či plavání s přístrojem). Nejméně preferované plavecké aktivity jsou vodní pólo a synchronizované plavání.

Tabulka 9 zobrazuje, že děti z plavecké školy uvádějí jako nejpreferovanější sportovní odvětví plavání, cyklistiku (jízdu na kole) a fotbal. Dále tabulka 9 uvádí sportovní odvětví, která měla podobné výsledky v preferencích – bruslení (i in-line brusle) a lyžování (sjezdové).

Tabulka 7. Preference plaveckých způsobů u dětí mladšího školního věku ($n = 858$) dle kurzů – plavecká škola

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Prsa	1168,0	1,36
2. Znak	2030,0	2,37
3. Kraul	2100,0	2,45
4. Motýlek	3289,0	3,83

Tabulka 8. Preference plaveckých aktivit u dětí mladšího školního věku (n = 858) dle kurzů – plavecká škola

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Hry ve vodě	1876,0	2,18
2. Skoky do vody	3002,0	3,50
3. Potápění	3177,5	3,70
4. Vodní atrakce (tobogány, skluzavky apod.)	3272,5	3,81
5. Kondiční (zdravotní) plavání	4929,0	5,74
6. Ploutvové plavání	5126,0	5,97
7. Aqua aerobic	5679,0	6,62
8. Vodní pólo	5745,5	6,70
9. Synchronizované plavání (akvabely)	5872,0	6,84

Tabulka 9. Výběr nejpreferovanějších sportovních odvětví u dětí mladšího školního věku (n = 858) dle kurzů – plavecká škola

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Plavání	4693,5	5,50
2. Cyklistika (jízda na kole)	6695,5	7,80
3. Fotbal	6791,0	7,95
4. Bruslení (i in-line brusle)	8012,0	9,34
5. Tanec	8042,0	9,40
6. Lyžování	8059,5	9,41

5.3.2 Kurz zdokonalovacího plavání

Výzkumný podsoubor tvořilo $n = 35$ dětí, z toho 21 chlapců a 14 dívek. Tabulka 10 zobrazuje, že děti ve zdokonalovacím plavání nejvíce preferují plavecký způsob prsa. Na druhém místě je kraul. Za nejméně preferovaný je pokládán motýlek.

Tabulka 11 zobrazuje, že děti ze zdokonalovacího plavání berou jako nejpreferovanější plaveckou aktivitu vodní atrakce a s velmi podobným výsledkem hry ve vodě. Nejméně preferovanými plaveckými aktivitami jsou označovány synchronizované plavání a vodní pólo.

Tabulka 12 zobrazuje, že na prvním místě má plavání téměř polovina (48,57 %) dětí ze zdokonalovacího plavání. Plavání mezi pěti nejpreferovanějšími sportovními odvětvími uvádí 88,57 % dětí. Čtyři děti ze souboru, ve všech případech chlapci, i když docházejí do zájmového kurzu, mají větší zájem o jiná sportovní odvětví.

Tabulka 10. Preference plaveckých způsobů u dětí mladšího školního věku ($n = 35$) dle kurzů – zdokonalovací plavání

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Prsa	63,0	1,80
2. Kraul	73,0	2,09
3. Znak	78,0	2,23
4. Motýlek	136,0	3,89

Tabulka 11. Preference plaveckých aktivit u dětí mladšího školního věku (n = 35) dle kurzů – zdokonalovací plavání

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Vodní atrakce (tobogány, skluzavky apod.)	99,0	2,83
2. Hry ve vodě	100,0	2,86
3. Skoky do vody	106,0	3,03
4. Potápění	118,0	3,37
5. Kondiční (zdravotní) plavání	191,5	5,47
6. Ploutvové plavání	215,5	6,16
7. Vodní pólo	243,0	6,94
8. Synchronizované plavání (akvabely)	244,5	6,99
9. Aqua aerobic	260,0	7,43

Tabulka 12. Výběr nejpreferovanějších sportovních odvětví u dětí mladšího školního věku (n = 35) dle kurzů – zdokonalovací plavání

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Plavání	107,0	3,06
2. Cyklistika (jízda na kole)	249,0	7,11
3. Fotbal	277,5	7,93
4. Tanec	295,0	8,43

5.3.3 Kurz synchronizovaného plavání

Výzkumný podsoubor tvořilo $n = 36$ dívek. Tabulka 13 zobrazuje, že nejpreferovanější je plavecký způsob prsa, nejméně preferovaný je motýlek.

Tabulka 14 podle očekávání zobrazuje, že synchronizované plavání je u dívek nejpreferovanější plaveckou aktivitou. Procento akvabel ze souboru, které řadí synchronizované plavání na první místo, ovšem nečiní ani 50 % (47,22 %). Naopak 3 akvabely (8,33 %) neřadí synchronizované plavání ani mezi pět nejpreferovanějších aktivit ve vodě.

Tabulka 15 zobrazuje, že plavání mezi pěti nejpreferovanějšími sportovními odvětvími uvedlo celých 100 % dívek. Na první místo plavání zařadila více než polovina (55,56 %). Dle očekávání dívky preferují gymnastiku a tanec a dále sjezdové lyžování.

Tabulka 13. Preference plaveckých způsobů u dětí mladšího školního věku ($n = 36$) dle kurzů – synchronizované plavání

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Prsa	52,0	1,44
2. Kraul	85,0	2,36
3. Znak	105,0	2,92
4. Motýlek	121,0	3,36

Tabulka 14. Preference plaveckých aktivit u dětí mladšího školního věku (n = 36) dle kurzů – synchronizované plavání

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Synchronizované plavání (akvabely)	82,5	2,29
2. Potápění	123,5	3,43
3. Vodní atrakce (tobogány, skluzavky, apod.)	131,0	3,64
4. Hry ve vodě	151,0	4,19
5. Skoky do vody	167,0	4,64
6. Kondiční (zdravotní) plavání	228,5	6,35
7. Ploutvové plavání	233,0	6,47
8. Aqua aerobic	264,0	7,33
9. Vodní pólo	266,5	7,40

Tabulka 15. Výběr nejpreferovanějších sportovních odvětví u dětí mladšího školního věku (n = 36) dle kurzů – synchronizované plavání

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Plavání	62,0	1,72
2. Gymnastika	249,5	6,93
3. Tanec	272,5	7,57
4. Lyžování (sjezdové)	273,0	7,58

5.4 Hodnocení preferencí dle věkových kategorií

Výzkumný soubor je v této části rozdělen do dvou věkových kategorií:

- 1) mladší děti – věk 6 až 8 let, n = 611 dětí (258 chlapců a 326 dívek),
- 2) starší děti – věk 9 až 11 let, n = 318 dětí (167 chlapců a 151 dívek).

Tabulka 16 zobrazuje, že nejpreferovanějším plaveckým způsobem pro děti mladšího věku jsou prsa, nejméně preferovaný je motýlek.

Tabulka 17 zobrazuje, že nejpreferovanějšími plaveckými aktivitami pro děti mladšího věku jsou hry ve vodě, skoky do vody a potápění (spíše bráno jako zanořování, nikoliv jako sportovní potápění, či plavání s přístrojem). Nejméně preferované je synchronizované plavání a vodní pólo.

Tabulka 18 zobrazuje, že nejpreferovanějšími sportovními odvětvími jsou u dětí mladšího věku plavání, cyklistika (jízda na kole) a fotbal.

Tabulka 16. Preference plaveckých způsobů u dětí mladšího školního věku (n = 611) dle věkových kategorií – mladší děti

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Prsa	856,0	1,40
2. Znak	1419,0	2,32
3. Kraul	1494,0	2,45
4. Motýlek	2341,0	3,83

Tabulka 17. Preference plaveckých aktivit u dětí mladšího školního věku (n = 611) dle věkových kategorií – mladší děti

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Hry ve vodě	1437,0	2,35
2. Skoky do vody	2144,5	3,51
3. Potápění	2276,0	3,72
4. Vodní atrakce (tobogány, skluzavky apod.)	2360,0	3,86
5. Kondiční (zdravotní) plavání	3405,5	5,57
6. Ploutvové plavání	3631,5	5,94
7. Aqua aerobic	4035,0	6,60
8. Synchronizované plavání (akvabely)	4108,0	6,72
9. Vodní pólo	4131,5	6,76

Tabulka 18. Výběr nejpreferovanějších sportovních odvětví u dětí mladšího školního věku (n = 611) dle věkových kategorií – mladší děti

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Plavání	3202,0	5,28
2. Cyklistika (jízda na kole)	4635,0	7,59
3. Fotbal	4921,0	8,08

Tabulka 19 zobrazuje, že nejpreferovanějším plaveckým způsobem pro děti staršího věku jsou prsa, nejméně preferovaný je motýlek.

Tabulka 20 zobrazuje, že nejpreferovanější plavecké aktivity u dětí staršího věku jsou hry ve vodě a skoky do vody. Vodní atrakce společně s potápěním mají téměř shodné výsledky, a proto jsou uváděny na 3.–4. pozici. Za nejméně preferované jsou pokládány aqua aerobic a vodní pólo.

Tabulka 21 zobrazuje, že u dětí staršího věku jsou nejpreferovanější sportovní odvětví plavání, fotbal a cyklistika (jízda na kole).

Tabulka 19. Preference plaveckých způsobů u dětí mladšího školního věku (n = 318) dle věkových kategorií – starší děti

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Prsa	427,0	1,34
2. Kraul	764,0	2,40
3. Znak	794,0	2,50
4. Motýlek	1205,0	3,79

Tabulka 20. Preference plaveckých aktivit u dětí mladšího školního věku (n = 318) dle věkových kategorií – starší děti

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Hry ve vodě	681,0	2,16
2. Skoky do vody	1130,5	3,56
3.-4. Vodní atrakce (tobogány, skluzavky apod.)	1142,5	3,59
3.-4. Potápění	1143,0	3,59
5.-6. Ploutvové plavání	1943,0	6,11
5.-6. Kondiční (zdravotní) plavání	1943,5	6,11
7. Synchronizované plavání (akvabely)	2091,0	6,58
8. Vodní pólo	2123,5	6,68
9. Aqua aerobic	2168,0	6,82

Tabulka 21. Výběr nejpreferovanějších sportovních odvětví u dětí mladšího školního věku (n = 318) dle věkových kategorií – starší děti

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Plavání	1659,0	5,22
2. Fotbal	2559,5	8,10
3. Cyklistika (jízda na kole)	2614,5	8,22
4. Lyžování (sjezdové)	2904,5	9,13
5. Házená	2975,0	9,36
6.-7. Bruslení	3024,0	9,51
6.-7. Tanec	3024,0	9,51
8. Florbál	3078,0	9,68

5.5 Hodnocení preferencí dle sebehodnocení úrovně plaveckých dovedností

Výzkumný soubor zde byl rozdělen do tří kategorií dle sebehodnocené úrovně plaveckých dovedností:

- 1) nízká – n = 186 dětí (89 chlapců a 97 dívek),
- 2) střední – n = 564 dětí (273 chlapců a 291 dívek),
- 3) vysoká – n = 179 dětí (90 chlapců a 89 dívek).

Tabulka 22 zobrazuje, že v nízké úrovni je nejpreferovanější plavecký způsob prsa a nejméně preferovaný motýlek.

Tabulka 23 zobrazuje, že nejpreferovanějšími plaveckými aktivitami u dětí sebehodnocené nízké úrovně plaveckých dovedností jsou hry ve vodě, vodní atrakce a skoky do vody. Nejméně preferované jsou vodní pólo a aqua aerobic.

Tabulka 24 zobrazuje, že nejpreferovanější sportovní odvětví u dětí nízké úrovně jsou plavání, cyklistika (jízda na kole) a fotbal. Dále tabulka uvádí tanec a bruslení, které mají velmi podobné výsledky.

Tabulka 22. Preference plaveckých způsobů u dětí mladšího školního věku (n = 186) dle úrovně plaveckých dovedností – nízká

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Prsa	235,0	1,26
2. Znak	425,0	2,28
3. Kraul	477,0	2,56
4. Motýlek	725,0	3,90

Tabulka 23. Preference plaveckých aktivit u dětí mladšího školního věku (n = 186) dle úrovně plaveckých dovedností – nízká

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Hry ve vodě	422,5	2,28
2. Vodní atrakce (tobogány, skluzavky apod.)	618,5	3,33
3. Skoky do vody	668,5	3,59
4. Potápění	804,5	4,33
5. Kondiční (zdravotní) plavání	914,5	4,92
6. Ploutvové plavání	1156,0	6,21
7. Vodní pólo	1252,0	6,73
8. Aqua aerobic	1267,5	6,81
9. Synchronizované plavání (akvabely)	1279,5	6,88

Tabulka 24. Výběr nejpreferovanějších sportovních odvětví u dětí mladšího školního věku (n = 186) dle úrovně plaveckých dovedností – nízká

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Plavání	892,0	4,85
2. Cyklistika (jízda na kole)	1236,0	6,65
3. Fotbal	1440,0	7,78
4. Tanec	1672,0	9,04
5. Bruslení (i in-line brusle)	1695,0	9,11

Tabulka 25. Preference plaveckých způsobů u dětí mladšího školního věku (n = 564) dle úrovně plaveckých dovedností – střední

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Prsa	781,0	1,38
2. Znak	1333,0	2,36
3. Kraul	1371,0	2,43
4. Motýlek	2160,0	3,83

Tabulka 26. Preference plaveckých aktivit u dětí mladšího školního věku (n = 564) dle úrovně plaveckých dovedností – střední

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Hry ve vodě	1229,0	2,18
2. Skoky do vody	1959,5	3,47
3. Potápění	2045,0	3,63
4. Vodní atrakce (tobogány, skluzavky apod.)	2199,5	3,90
5. Kondiční (zdravotní) plavání	3363,0	5,96
6. Ploutvové plavání	3369,0	5,97
7. Aqua aerobic	3734,0	6,62
8. Vodní pólo	3750,5	6,65
9. Synchronizované plavání (akvabely)	3796,5	6,73

Tabulka 27. Výběr nejpreferovanějších sportovních odvětví u dětí mladšího školního věku (n = 564) dle úrovně plaveckých dovedností – střední

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Plavání	3025,0	5,39
2. Cyklistika (jízda na kole)	4521,5	8,02
3. Fotbal	4548,5	8,11
4. Bruslení (i in-line)	5237,5	9,29
5. Tanec	5251,5	9,34

Tabulka 25 zobrazuje, že nejpreferovanějším plaveckým způsobem pro střední úroveň jsou prsa, nejméně preferovaný motýlek.

Tabulka 26 zobrazuje, že hry ve vodě, skoky do vody a potápění (spíše bráno jako zanořování, nikoliv jako sportovní potápění, či plavání s přístrojem) jsou nejpreferovanějšími plaveckými aktivitami pro střední úroveň. Nejméně preferované je vodní pólo a synchronizované plavání.

Tabulka 27 zobrazuje, že nejpreferovanější sportovní odvětví pro střední úroveň jsou plavání, cyklistika (jízda na kole) a fotbal.

Tabulka 28. Preference plaveckých způsobů u dětí mladšího školního věku (n = 179) dle úrovně plaveckých dovedností – vysoká

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Prsa	267,0	1,49
2. Kraul	410,0	2,29
3. Znak	455,0	2,54
4. Motýlek	661,0	3,69

Tabulka 29. Preference plaveckých aktivit u dětí mladšího školního věku (n = 179) dle úrovně plaveckých dovedností – vysoká

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Hry ve vodě	466,5	2,61
2. Potápění	569,5	3,18
3. Vodní atrakce (tobogány, skluzavky apod.)	684,5	3,82
4. Skoky do vody	647,0	3,61
5. Ploutvové plavání	1049,5	5,86
6. Kondiční (zdravotní) plavání	1071,5	5,99
7. Synchronizované plavání (akvabely)	1123,0	6,27
8. Aqua aerobic	1205,5	6,71
9. Vodní pólo	1252,5	7,00

Tabulka 30. Výběr nejpreferovanějších sportovních odvětví u dětí mladšího školního věku (n = 179) dle úrovně plaveckých dovedností – vysoká

	Body (celkem)	Body (průměr)
1. Plavání	944,5	5,28
2.-3. Cyklistika (jízda na kole)	1492,0	8,34
2.-3. Fotbal	1492,0	8,34
4. Lyžování (sjezdové)	1604,0	8,96
5. Tanec	1686,0	9,42

Tabulka 28 zobrazuje, že u vysoké úrovně je nejpreferovanější plavecký způsob prsa, nejméně preferovaný je motýlek.

Tabulka 29 zobrazuje, že u vysoké úrovně jsou nejpreferovanější plavecké aktivity hry ve vodě, potápění a vodní atrakce. Nejméně preferované jsou vodní pólo a aqua aerobic.

Tabulka 30 zobrazuje, že u vysoké úrovně je nejpreferovanější sportovní odvětví plavání. O druhou pozici se dělí cyklistika (jízda na kole) a fotbal (stejně výsledky v preferencích).

U všech podsouborů rozdělených dle sebehodnocení úrovně plaveckých dovedností je nejpreferovanější plavecký způsob prsa. Čím vyšší je úroveň plaveckých dovedností, tím více se prosazuje plavecký způsob kraul na druhé místo. Stoupá i oblíbenost plaveckého způsobu motýlek, i když je vždy na posledním místě.

U všech podsouborů rozdělených dle sebehodnocení úrovně plaveckých dovedností patří mezi nejpreferovanější aktivity hry vodě, skoky do vody, potápění a vodní atrakce. Za nejméně preferované jsou pokládány aqua aerobic, synchronizované plavání a vodní pólo.

U všech podsouborů rozdělených dle sebehodnocení úrovně plaveckých dovedností je nejpreferovanější sportovní odvětví plavání.

6 DISKUZE

Děti navštěvující jak povinné (v rámci školní tělesné výchovy), tak zájmové kurzy v Olomouci, označují plavání jako nejoblíbenější sportovní odvětví. Je tedy přetrvávající oblíbenost plavání u dětí mladšího školního věku. Výzkum provedený Frömelem, Novosadem a Svozilem (1999) ukazuje oblíbenost plavání na prvním místě u chlapců i dívek nejenom na základních, ale i na středních školách. Oblíbenost plavání přetrvává i do dalších věkových kategorií. Studie provedená Neulsem, Svozilem, Frömelem a Chmelíkem (2011) ukazuje, že i studenti na středních školách a druhém stupni základních škol mají v preferencích na předních místech plavání. V preferencích dívek i chlapců je plavání společně s cyklistikou a sjezdovým lyžováním. Chlapci upřednostňují před plaváním pouze cyklistiku. Ve věkové kategorii druhého stupně základních škol a středních škol provedl studii i Sigmund et al. (2004). Výsledky ukázaly opět preference v plavání, ale už jen u dívek.

Prakticky může znalost preferencí napomoci právě plaveckým kurzům při zkvalitňování výuky. Výsledky preferencí plaveckých způsobů ukazují, že děti preferují prsa před ostatními způsoby. V kurzu plavecké školy v Olomouci je prvním vyučovaným způsobem právě prsa, což může být pravděpodobný důvod oblíbenosti tohoto plaveckého způsobu. Je tedy důležité hledat cesty, jak dětem lépe zpřístupnit i méně oblíbené plavecké způsoby.

Velmi důležitou součástí výuky plavání jsou aktivity, které je možné ve vodě vykonávat. Výsledky výzkumu ukazují, že děti mají nejvíce oblíbené hry ve vodě. Při zkvalitňování výuky by mohlo být více prvků, například u jednotlivých plaveckých způsobů, vyučováno právě touto formou. Dále by mohl být vymezen určitý časový limit pouze hrát ve vodě. Jako druhou plaveckou aktivitu uváděly děti skoky do vody. V kurzu plavecké školy je při výuce většinou skokům do vody vyhrazen malý časový úsek (v řádu minut) zpravidla na konci výuky, přitom by mohla skokům do vody být vyhrazena celá vyučovací jednotka (nejen skokům, ale i pádům do vody). Jako třetí nejpreferovanější plaveckou aktivitu uváděly děti potápění. Tuto aktivitu bereme spíše jako druh zanořování, spojené např. i s orientací pod vodou, nikoliv jako sportovní potápění, či potápění s přístrojem. Děti si při této aktivitě většinou představují úseky, kde jejich tělo či hlava není na hladině, ale pod ní. Dále jako aktivitu při lovení různých

předmětů (např. puku), zanořování při hrách apod. V rámci výuky by bylo vhodné tyto aktivity zařazovat častěji, nejen jako zpestření výuky, ale například jako prostředek pro rozvíjení pocitu vody (základní plavecká dovednost).

Znalost preferencí může sloužit nejen pro vedení kurzů, ale i pro jednotlivé cvičitele (učitele) plavání. Pokud bude takovýto pracovník zařazovat preferované způsoby či aktivity ve vodě, může pozorovat u dětí, jaký je jejich vztah k plavání (zpětná vazba). Výsledky provedené u podsouboru dívek synchronizovaného plavání (akvabely) mohou sloužit jako zpětná vazba pro trenérky. Dívky zařazovaly do preferencí nejenom prvky synchronizovaného plavání, ale i potápění a vodní atrakce. Třetí uvedená aktivita v případě zařazování do jednotlivých výcviků může sloužit jako motivace (tři akvabely neuvedly synchronizované plavání ani mezi pěti nejpreferovanějšími plaveckými aktivitami).

Práce se zabývá dále problematikou volby prvního plaveckého způsobu. Není jednoznačně dáno, kterým plaveckým způsobem by se mělo začínat. Důvodů je totiž několik a dnes jsou již uváděna pouze doporučení, kterým plaveckým způsobem začínat. Obecně však platí jisté souvislosti. Doporučováno je začínat střídavými plaveckými způsoby, protože jsou jednodušší, pokud řešíme práci paží a nohou. Střídavý pohyb je pro člověka jednodušší a přirozenější. Jiné teorie však uvádějí, že je výhodnější pro výuku využívat rámcových prvků z jednotlivých plaveckých způsobů a postupně přecházet do diferencované souhry jednotlivých plaveckých způsobů.

6.1 Limity výzkumu

Výsledky výzkumu v preferencích mohou být ovlivněny určitými limity. V oblasti sportovních odvětví tomu tak může být vzhledem k tomu, že dotazník byl dětmi vyplňován v plavecké škole před výukou přímo na plaveckém bazéně. Vliv mohlo mít už jen vodní prostředí plaveckého bazénu, který děti v rámci výuky navštěvují jednou týdně. V oblasti sportovních aktivit, ale i plaveckých aktivit mohla mít vliv, hlavně tedy u mladších dětí, i neznalost jednotlivých aktivit. Příkladem může být již první položka aqua aerobic, který děti ve věku 6–8 let nemusí znát. U sportovních odvětví tomu může být například kanoistika, veslování.

Dalším limitem výzkumu je, že výzkum probíhal pouze v Plavecké škole při SK UP Olomouc. Pokud by byl výzkum prováděn i v jiných plaveckých školách, výsledky by se mohly lišit. Koncepce plavecké školy je vždy v něčem odlišná, např. právě volbou prvního plaveckého způsobu. Vzhledem k tomu, že v této plavecké škole je výuka zaměřena prvně na plavecký způsob prsa, mohou jím být preference ovlivněny.

Dalším limitem výzkumu může v případě zájmových kurzů, být počet dětí. V kategorii mladšího školního věku byla dotazována většina dětí docházející do kurzu zdokonalovacího plavání. U dívek ze synchronizovaného plavání však velkou část kurzu tvoří dívky nespádající do této věkové kategorie. Dále by mohly být do výzkumu zařazeny i jiné zájmové kurzy, nejenom z oblasti zdokonalovacího a synchronizovaného plavání.

7 ZÁVĚRY

Uvedené závěry platí pouze pro zkoumaný soubor dětí mladšího školního věku.

- Plavání je nejpreferovanějším sportovním odvětvím.
- Nejpreferovanějším plaveckým způsobem jsou prsa.
- Děti navštěvující povinné kurzy preferují jako druhý plavecký způsob znak, děti z dobrovolných (zájmových) kurzů preferují jako druhý spíše kraul.
- Motýlek je považován za nejméně preferovaný plavecký způsob.
- Nejpreferovanější plavecké aktivity, které lze vykonávat na plaveckém bazéně nebo na koupališti jsou hry ve vodě, skoky do vody a potápění (spíše ve smyslu zanořování, nikoliv jako sportovní potápění, či plavání s přístrojem).

8 SOUHRN

Znalost preferencí v oblasti plavání je jednou z možností vedoucích ke zkvalitňování plavecké výuky.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit preference v plavání u dětí mladšího školního věku, navštěvujících jak povinné, tak zájmové plavecké kurzy v Olomouci, a tím přispět ke zkvalitnění výukových programů v daných kurzech.

Díličními cíli bylo zjistit preference v plaveckých způsobech, zjistit plavecké aktivity, které děti preferují na plaveckém bazéně nebo na koupališti, zjistit stav oblíbenosti plavání vůči jiným sportovním odvětvím a zpracovaná data o preferencích poskytnout Plavecké škole a CPA při SK UP v Olomouci.

Výzkumný soubor tvořilo $n = 929$ dětí (z toho 452 chlapců a 477 dívek) z plaveckých kurzů. Jednalo se o povinný kurz plavecké školy, dále dobrovolné (zájmové) kurzy zdokonalovacího plavání a synchronizovaného plavání. Výzkum probíhal formou modifikovaného dotazníku, který byl vyplňován před začátkem plavecké výuky.

Z výzkumu provedeného v plaveckých kurzech (povinné a dobrovolné) vychází, že plavání je nejpreferovanějším sportovním odvětvím, bez ohledu na pohlaví, věk, typ kurzu, či úroveň plaveckých dovedností. Dále je dětmi v rámci sportovních aktivit preferována cyklistika (jízda na kole) a fotbal.

Výsledky preferencí plaveckých způsobů ukazují, že u dětí je nejpreferovanější plavecký způsob prsa, bez ohledu na pohlaví, věk, typ kurzu, či úroveň plaveckých dovedností. Druhý nejpreferovanější bývá střídavý plavecký způsob (znak nebo kraul). Co se týče pohlaví, dívky preferují jako druhý plavecký způsob znak, chlapci kraul. U dětí navštěvujících povinný kurz je druhý znak, u dětí navštěvujících dobrovolné kurzy je kraul. Podle úrovní plaveckých dovedností je znak na druhém místě, pouze u vysoké úrovně je druhý kraul. Plavecký způsob motýlek je nejméně preferovaným způsobem.

Z výzkumu preferencí plaveckých aktivit možných vykonávat na plaveckém bazéně nebo na koupališti vyplývá, že děti nejvíce preferují hry ve vodě, skoky do vody a potápění (spíše bráno jako zanořování, nikoliv jako sportovní potápění, či plavání s přístrojem). V dobrovolných (zájmových) kurzech dále děti preferují vodní atrakce.

9 SUMMARY

Knowledge of the preferences in swimming is useful for improving the quality of swimming education.

The aim of this bachelor work was to determine the preferences in swimming of children of young school age who attend both, compulsory swimming lessons and recreational courses. Partial goals were to find out the preferences in swimming; to determine swimming activities that children prefer to do in the swimming pool; to determinate the status of popularity of swimming in relation to the other sport branches and to provide the processed data about the preferences to the swimming school and CPA under SK UP in Olomouc.

The sample consisted of $n = 929$ children (452 boys and 477 girls) from swimming courses. This was the compulsory course of swimming school as well as voluntary swimming course and synchronized swimming lessons. The research was carried out in form of modified questionnaire and it was filled before the start of swimming lessons.

The result of the research, carried out in the swimming courses (compulsory and voluntary), shows that swimming is the most preferred sport branch, regardless of gender, age, type of course and level of swimming skills. Further within sport activities, children prefer cycling and football.

Results of swimming preferences of swimming styles show that the most favourite swimming style of children is the breaststroke, regardless of gender, age, type of course and level of swimming skills. The second most favourite swimming style is alternating style (backstroke or crawl). Regarding gender, girls prefer as their second favourite style the backstroke, boys prefer crawl. Children attending compulsory courses consider backstroke as the second most favourite swimming style unlike children, attending voluntary courses, who prefer as the second style crawl. Regarding the level of swimming skills, backstroke is on the second place. Crawl is on the second place at the high level only. Butterfly is the least preferred swimming style. The research of swimming activities, which are possible to carry at the swimming pools, shows that most children prefer water games, diving and scuba diving (rather considered as plunging, not as scuba diving or swimming with device). Children from voluntary recreational courses also prefer water attractions.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Amstrong, N., & Welsman, J. R. (2006). The physical activity patterns of European youth with reference to methods of assessment. *Sports Medicine*, 36(12), 1067-1086.
- Bank, L. (1991). *Plavecký výcvik* [Učební texty]. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Bělková, T. (1994). *Didaktika plavecké výuky* [Učební texty]. Praha: Univerzita Karlova.
- Botek, L. (2009). *Výuka plavání žáků základních škol v právních souvislostech 2*. Uherské Hradiště: Plavecká škola Uherské Hradiště.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). *Physical activity and health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bös, K., & Feldmeier, C. (1993). *Das Lexikon für Gesundheitssport*. Köln: Deutsche Krankenversicherung.
- Caspersen, C. J. (1989). Physical activity epidemiology: Concepts, methods and applications to exercise science. *Exercise & Sport Science Reviews*, 17, 423-473.
- Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dítěte a dospělých s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk.
- Čáp, J. (1996). *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*. Praha: ISV.
- Čáp, J. & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Čechovská, I., & Miler, T. (2001). *Plavání*. Praha: Grada.
- Dobrá, L. (2009). *Kinantropologie a pohybové aktivity*. Brno: Masarykova univerzita.
- Dunovský, J. et al. (1999). *Sociální pediatrie*. Praha: Grada.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Giest, B. (1992). *Sociologický slovník*. Praha: Victoria.
- Hálková, J. et al. (2001). *Zdravotní tělesná výchova. Speciální učební texty. I. Část – obecná*. Praha: ČASPV.

- Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2003). *Physical activity and health: The evidence explained* (1st ed.). Routledge: Abingdon.
- Hartl, P. (1993). *Psychologický slovník*. Praha: Budka.
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Haskell, W. L., I-Min, L., Russell, P. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D., & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1423–1434.
- Helus, Z. (1995). *Psychologie*. Praha: Fortuna.
- Hoch, M. et al. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: SPN.
- Hošek, V. et al. (1998). *Možnosti tělovýchovy při pozitivním působení na rozvoj osobnosti a při zvládnání a předcházení sociálně patologických jevů u mládeže*. (Výzkumná zpráva). Praha: Univerzita Karlova.
- Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- Hrčka, J. (1984). *Rekreační šport a súčasný spôsob života*. Bratislava: Veda
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE institut.
- Krejčířiková, D. et al. (2006). *Vývojová psychologie (2nd ed.)*. Praha: Grada.
- Kudláček, M. & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Maslowov, A. (1943). Hierarchy of Needs: A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Metelková, T. (2001). Zastoupení pohybových aktivit v celotýdenním režimu dětí mladšího školního věku. In P. Tilinger, A. Rychtecký, & T. Perič (Eds.), *Sport v České republice na začátku nového tisíciletí: Sborník příspěvků národní konference* (pp. 181-185). Praha: Univerzita Karlova.

- Miklánková, L. (2007). *Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Motyčka, J. (1991). *Teorie a didaktika plaveckých sportů*. Brno: Masarykova univerzita.
- Motyčka, J. et al. (2001). *Teorie plaveckých sportů*. Brno: Masarykova univerzita.
- Nakonečný, M. (1998). *Základy psychologie*. Praha: Academia.
- Neuls, F., Svozil, Z., Viktorjeník, D., & Dub, J. (2013). *Plavání (příručka pro studující tělovýchovné obory)* [učební texty]. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Neuls, F., Svozil, Z., Frömel, K., & Chmelík, F. (2011). Plavání z pohledu sportovních preferencí a vlastního provozování u souboru adolescentů. In J. Pokorná, & E. Peslová (Eds.), *Plavecká lokomoce a zatěžování ve vodě* (pp. 152-160), Praha: Univerzita Karlova.
- Ondráček, J. et al. (2013). *Determinace zdravotního stavu vhodnou pohybovou aktivitou* [didaktický materiál]. Brno: Masarykova univerzita.
- Patočka, O. (1965). *Abeceda otužovania a plávania*. Bratislava: SV ČTVS.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Pernicová, H. et al. (1993). *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Fortuna.
- Piaget, J. (2000). *Psychologie dítěte*. Praha: Portál.
- Preislerová, T. (1983). *Didaktika základního a zdokonalovacího plaveckého výcviku na školách*. Praha: Univerzita Karlova.
- Ptáček, R., & Kuželová, H. (2013). *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí.
- Reber, A. S. (1985). *Dictionary of Psychology*. New York: Penguin Books.
- Roztočil, T., & Stloukalová, B. (2012). *Didaktika plavání aneb skripta nanečisto*. Hradec Králové: vlastní nakl.
- Rychtecký, A. (2006). *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: Univerzita Karlova.

- Salo, D., & Riewald, A. S. (2008). *Complete conditioning for swimming*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sigmund, E., Frömel, K., Formánková, S., & Sigmundová, D. (2003). Preferences in physical activities in girls from grades 5 to 8 and grades 9 to 12 from Moravia region. In F. Vaverka (Ed.), *Movement and Health*. (pp. 244-247) Olomouc: Univerzita Palackého.
- Simundová, D. (2005). *Semilongitudinální monitorování pohybové aktivity gymnaziálních studentů*. Disertační práce. Olomouc. Univerzita Palackého.
- Svatoň, V., & Tupý, J. (1997). *Program zdravotně orientované zdatnosti*. Praha: Svoboda.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Strong, B. W., et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146, 737-737.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2006). *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum.
- Svozil, Z. (1992). *Didaktika plavání pro 2. stupeň základní školy*. Olomouc: Univerzita Palackého.

11 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Modifikovaný dotazník plaveckých způsobů a plaveckých aktivit

Příloha č. 2 Informovaný souhlas ředitele plavecké školy

Dotazník preferencí plaveckých způsobů a plaveckých aktivit

1. **Pohlaví a věk:**
2. **Úroveň plaveckých dovedností (sebehodnocení) – zakroužkujte:**

nízká – střední – vysoká

V následující části uveďte pořadí pěti nejoblíbenějších aktivit (1., 2., 3., 4., 5.). V případě plaveckých způsobů stanovte pořadí čtyř – od nejoblíbenějšího po nejméně oblíbený.

- | | | | |
|---|--|--|--|
| 3. Určete pořadí plaveckých způsobů dle oblíbenosti: | | 5. Určete pořadí prvních pěti nejoblíbenějších sportovních odvětví: | |
| Kraul (volný způsob) | | Atletika (běhy, hody, vrhy) | |
| Prsa | | Basketbal | |
| Znak | | Bruslení (i in-line brusle) | |
| Motýlek | | Cyklistika (jízda na kole) | |
| 4. Určete pořadí prvních pěti nejoblíbenějších plaveckých aktivit, které lze vykonávat na plaveckém bazéně nebo na koupališti: | | Florbal | |
| Aqua aerobic | | Fotbal | |
| Hry ve vodě | | Gymnastika | |
| Kondiční (zdravotní) plavání | | Házená | |
| Ploutvové plavání | | Hokej | |
| Potápění | | Kanoistika, veslování | |
| Skoky do vody | | Lyžování (běžky) | |
| Synchronizované plavání | | Lyžování (sjezdové) | |
| (akvabely) | | Plavání | |
| Vodní atrakce | | Snowboarding | |
| (tobogány, skluzavky apod.) | | Stolní tenis | |
| Vodní pólo | | Tanec | |
| | | Tenis | |
| | | Volejbal | |
| | | Jiné (doplň) | |

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Souhlasím s dotazníkovým výzkumem v rámci bakalářské práce Lukáše Štěpánka, provedeném v plavecké škole SK UP v Olomouci od 10. 3. 2014 do 24. 3. 2014.

Jan Pospíšil

ředitel plavecké školy

SK UP v Olomouci

