

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Bakalářská práce

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Bakalářská práce

Adéla Handlířová

Předplavecká příprava dětí předškolního věku

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením pana Mgr. Zdeňka Rehtika, Ph.D. a s využitím informačních zdrojů, které jsou v práci citovány.

V Olomouci dne _____

Podpis _____

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu bakalářské práce panu Mgr. Zdeňkovi Rehtíkovi, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, podnětné rady a odbornou pomoc při zpracování mé práce.

OBSAH

ÚVOD	1
1. RVP PV A PLAVÁNÍ.....	2
2. CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	5
2.1. Anatomie dítěte předškolního věku	5
2.2. Fyziologie dítěte předškolního věku.....	5
2.3. Psychologie dítěte předškolního věku	6
3. ORGANIZACE PLAVECKÉ JEDNOTKY	8
3.1. Bezpečnost během plaveckých lekcí, hygienické návyky	10
4. VHODNÉ PLAVECKÉ POMŮCKY	12
5. DIDAKTIKA PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ	19
6. PRVNÍ POMOC DĚTEM	22
7. CÍLE A CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU	25
8. PROGRAM LEKCÍ	29
9. METODIKA	48
10. VÝSLEDKY PLAVECKÉ ÚSPĚŠNOSTI	50
10.1. Hodnocení druhé lekce.....	50
10.2. Hodnocení páté lekce	51
10.3. Hodnocení osmé lekce	52
10.4. Vyhodnocení testu D1.....	52
10.5. Vyhodnocení testu D2.....	53
10.6. Vyhodnocení testu D3.....	54
10.7. Vyhodnocení testu D4.....	54
10.8. Vyhodnocení testu D5.....	55
SOUHRN	56
ZÁVĚR	56
LITERATURA	58
INTERNETOVÉ ZDROJE	61
PŘÍLOHY	64

ÚVOD

Bakalářská práce se zabývá předplaveckou přípravou dětí předškolního věku a skládá se z teoretické a praktické části.

Teoretická část bakalářské práce se zaměřuje na specifika dítěte předškolního věku, která jsou doprovázena během vývoje dítěte. Důležitou kapitolou je část zaměřená na plavání. Kapitola se zabývá zastoupením plavání v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV), definicí a historií plavání, vhodnými pomůckami, které lze využívat během plaveckých kurzů a samozřejmě definicí všech plaveckých způsobů. V teoretické části je popsána první pomoc dětem, tedy jak by se učitel měl zachovat v případě úrazu či ohrožení bezpečnosti ve vodním prostředí.

Praktická část vychází ze standardizovaných testů plavecké úspěšnosti, které v roce 1969 publikoval Emil Řehoř. Testy plavecké úspěšnosti jsou praktikovány v Plavecké škole Brno během příměstských táborů v brněnském Aquaparku Kohoutovice. Jednotlivé testy se zaměřují na základní plavecké dovednosti. Děti jsou následně ohodnoceny pomocí bodů 1-4, kdy 1 značí nejlepší možný výsledek a 4 ten nejhorší. V praktické části bakalářské práce budou také detailně popsány jednotlivé lekce plaveckého kurzu, které mohou sloužit jako podklad pro pedagogy působící v mateřské škole. Plavecký plán bude doplněn názornými fotografiemi.

Cílem bakalářské práce je zaměřit se na efektivitu plaveckých lekcí, které navštěvují děti předškolního věku. Podkladem k hodnocení budou sloužit standardizované testy plavecké úspěšnosti vydané Emilem Řehořem (1969). Za nejlepší výsledek získají 1 bod, za ten nejhorší získají naopak 4 body. Hodnoceno bude celkem 6 dětí ve věku 4-6 let, z toho 4 dívky a 2 chlapci. Výsledná data by měla potvrdit, že absolvování výuky plavání je pro děti předškolního věku přínosné a měla by být zařazena do programu mateřské školy.

TEORETICKÁ ČÁST

1. RVP PV A PLAVÁNÍ

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) byl naposledy upraven v roce 2021. „*RVP PV vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku* (RVP PV, 2021, s. 5).“ Tento kurikulární dokument je na státní úrovni a obsahuje vzdělávací obsah uspořádaný do 5 následujících oblastí, které se vzájemně propojují (RVP PV, 2021, s. 14):

1. Dítě a jeho tělo (biologická oblast)
2. Dítě a jeho psychika (psychická oblast)
3. Dítě a ten druhý (interpersonální oblast)
4. Dítě a společnost (sociokulturní oblast)
5. Dítě a svět (environmentální oblast)

Plavání je nejvíce zastoupeno v oblasti Dítě a jeho tělo: „*Záměrem vzdělávacího úsilí učitele v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům*“ (RVP PV, 2021, s.15).

Pedagog u dítěte podporuje „*rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky, ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí* (RVP PV, 2021, s. 15).

DEFINICE PLAVÁNÍ

Plavání je jedinečný druh fyzické aktivity, která je založena na stabilitě a zároveň pohybu člověka ve vodě, a to požadovaným směrem (Spock, 1990).

Plavání je definováno jako individuální sport s cyklickými pohyby ve vodním prostředí. Jedinec se ve vodě setkává se vztlakem vody a s hydrostatickým tlakem. Cílem plavání je zaplavat určitou vzdálenost za co nejkratší dobu. Rozdělujeme celkem čtyři plavecké způsoby, a to: kraul, znak, prsa, motýlek (Bernaciková, Kapounková, Novotný, 2010).

Plavání je pohyb člověka, který je vykonáván ve vodním prostředí. Pohyb je uskutečněn pomocí horních končetin, dolních končetin a trupu. V tomto případě je plavání vnímáno jako tzv. plavecká lokomoce (Čechovská, Novotná a Milerová, 2003).

Plavání je specifikováno jako cyklická (lokomoční) pohybová činnost ve vodním prostředí. Autoři považují plavání za dovednost, která je neodmyslitelná při vykonávání dalších pohybových sportů, které se odehrávají ve vodním prostředí (např.: windsurfing). Plavat mohou lidé s větší i menší mírou nadání, lidé obézní i štíhlí, ale také jedinci, kteří mají jakýkoliv typ handicapu (Neuls, Viktorjeník, Dub, Kunicki a Svozil, 2018).

ZDRAVOTNÍ VÝZNAM PLAVÁNÍ U DĚTÍ

Plavání je pohybová aktivita, která je významná především po zdravotní stránce. Plavání může být vhodným prostředkem k otužování, což má vliv na organismus a termoregulaci dítěte. Zlepšuje se dýchací systém, kdy je intenzita dýchání vyšší než u ostatních pohybových aktivitách. Díky pravidelnému plaveckému výcviku se zvětšuje objem plic. Pohyblivost kloubů se zvyšuje. Páteř se uvolňuje a napřimuje při vodorovné poloze těla. Čím dříve se dítě naučí plavat, tím více se sníží riziko utonutí (Hoch a Černušák, 1978; Lewin, 1979; Pédroletti, 2007).

RELAXAČNÍ VÝZNAM PLAVÁNÍ U DĚTÍ

Plavání je oblíbenou aktivitou, kterou lidé volí k relaxaci ve svém volném čase. Tato pohybová aktivita je oblíbeným odpočinkem pro veškerou věkovou kategorii (Jursík a Laurencová, 1980).

VÝCHOVNÝ VÝZNAM PLAVÁNÍ U DĚTÍ

Během plaveckých kurzů mají na děti vliv trenéři plavání a pedagogové. Dětem se rozvíjí významné vlastnosti osobnosti. Rozvíjí se vytrvalost, kázeň a ohleduplnost (Hoch a Černušák, 1978; Lewin, 1979).

HISTORIE PLAVÁNÍ VE SVĚTĚ

Plavání považujeme za jedno z nejstarších pohybových dovedností člověka. Již v pravěku se člověk snažil vyhledávat různé formy pohybu při lovu a v boji. Jedním z nich bylo také plavání, které se podobalo pohybu zvířat. Pohyby vycházely z horních a dolních končetin, které používal současně, ale i střídavě, dle svých sil (Štumbauer, Maleček a Šimberová, 2013).

Plavání provází člověka již po dlouhá léta. Tato pohybová dovednost byla neodmyslitelná především pro obyvatele žijící v oblasti pobřeží moře, jezer a řek. Lidé si tak mohli zajistit

obživu. Plavání bylo nutnou podmínkou pro přežití člověka v přírodě. (Neuls, Viktorjeník, Dub, Kunicki a Svozil, 2018).

V otrokářském období získala tělovýchova svého ocenění a velkého zájmu. Otrokáři chtěli pro své děti nejlepší vzdělání, a proto učitelé navštěvovali obydlí otrokářů, kde vyučovali základy věd, umění a tělovýchovy. Díky obrázkům na papyrusech víme, že v historickém Egyptě bylo plavání oblíbenou sportovní činností. Existují různé důkazy v podobě maleb a sošek, které připomínají plavajícího jedince. V této době bylo plavání povoleno jak mužům, tak i ženám. Jsou důkazy také o tom, že i v této době fungovali instruktoři plavání, kteří vyučovali děti faraonů. Učitelé plavání byli prosazováni také ve starověkém Řecku, kdy kurzy plavání byly zahrnuty do výuky na školách. Filozof Platón tvrdil, že „*do úřadu může být stanoven ten, kdo znalý je čtení, psaní a plavání*“ (Neuls, Viktorjeník, Dub, Kunicki a Svozil, 2018, s.9).

Plavání dosáhlo největšího rozmachu v období starověkého Řecku. Plavecká dovednost byla považována za základní předpoklad vzdělanosti. Za nevzdělance byli označováni ti, kteří „*neumí číst ani psát*“. Plavání bylo také součástí příprav řeckých vojsk. Jedna řecká pověst o Leandrovi tvrdí, že mladík pravidelně každý den plaval za svou milou Hérou přes Dardanelskou úžinu, která měřila přibližně 1400 metrů (Neuls, Viktorjeník, Dub, Kunick a Svozil, 2018).

Způsob, kterým byli řečtí vojáci školeni plaveckým dovednostem, se zalíbil také římskému vojsku. Zachovaly se tehdejší lázně s bazény (Neuls, Viktorjeník, Dub, Kunicki a Svozil, 2018).

Psal se rok 1810 a anglický básník George Gordon Byron přeplaval Dardanelskou úžinu, aby ověřil pravdivost řecké pověsti o Leandrovi. Byron tímto činem motivoval muže i ženy, jelikož chtěli také překonávat průlivy. Anglický kapitán Matthew Webb v roce 1875 se jako první člověk dostal přes kanál La Manche. V polovině 19. století začínají vznikat první plavecké oddíly a kluby. Mezinárodní federace FINA (*Fédération internationale de natation amateur*) byla založena roku 1908. Tato organizace stanovovala pravidla plaveckých soutěží a stanovuje do dnes (Neuls, Viktorjeník, Dub, Kunicki a Svozil, 2018).

2. CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Období předškolního věku dítěte je většinou charakterizováno jako období od tří do šesti let života, tedy do nástupu na první stupeň základní školy. Během období předškolního věku dítě zpravidla navštěvuje mateřskou školu a je připravováno pro nástup do povinné školní docházky. Od roku 2017 je poslední rok v mateřské škole povinný pro všechny děti, a to z důvodu zkvalitnění dovedností a schopností dítěte. Cílem bylo snížit počet odkladů povinné školní docházky (Šmelová a Prášilová, 2018).

2.1. Anatomie dítěte předškolního věku

Dítě v tomto věku roste postupným a plynulým tempem. Rozdíly mezi pohlavím jsou minimální (Kouba 1995). Prodlužují se horní i dolní končetiny, hlava a trup. Typické je vyčnívající břicho dopředu, které je způsobeno slabě vyvinutým břišním, ale i zádočným svalstvem. Svalstvo způsobuje vyšší hmotnost dítěte. Rozdíly mezi dívkami a chlapci ve stavbách jejich kostry a svalstva nejsou viditelné. (Linc a Havlíčková, 1989; Kouba, 1995; Machová, 2008).

Tepová frekvence tříletého dítěte je pohybuje kolem 110 tepů/minuta. Tepová frekvence sedmiletého dítěte pak činí 95 tepů/minuta. Krevní tlak je výrazně nižší než u člověka dospělého (Lisá a Kňourková, 1986). Dechová frekvence tříletého jedince se pohybuje mezi 20 až 30 nádechy a výdechy během minuty, avšak zaleží na aktivitě, kterou právě vykovává. Je více náchylné na respirační nemoci (Miklánková, 2009).

Probíhá osifikace, jelikož kosti nejsou v dostatečně pevném stavu ve srovnání s dospělými kostmi. Chůze jedince začíná být pružnější, a to díky vývoji podélné a příčné klenby chodidla. Díky rychlejšímu vývoji velkých svalových skupin je umožňován rozvoj hrubé motoriky (Klindová a Rybáková, 1974; Dvořáková, 2009; Miklánková, 2009).

2.2. Fyziologie dítěte předškolního věku

Na konci šestého roku věku dokáže několik pohybových schopností, jakožto běh, chůze, skákání. Dítě získává potřebu častého pohybu. Rozvíjí se jemná i hrubá motorika. Nejdříve začíná provádět pohyby, které jsou konány pohybem dolních končetin – chůze. Ve stejném věku dokáže chodit po schodech, při chůzi střídá nohy, ale stále potřebuje pomoc od dospělého. Zvládne také odkopnout míč nebo třeba chvíli stát na jedné noze. Díky rozvoji jemné motoriky si začíná osvojovat špetkový úchop. Dítě začíná manipulovat s míčem, který však hází vrchem, avšak nedokáže zasáhnout cíl. Později se však tato dovednost zlepšuje a

dokáže hodit na cíl. Často střídá aktivní pohyb s odpočinkem, na druhou stranu probíhá rychlá regenerace (Čelikovský, 1979; Allen-Marotz, 2008; Machová, 2008; Kouba, 1995).

Na počátku předškolního období dokáže navlékat korálky. Postupně si osvojuje správný úchop psací potřeby a manipulaci s nůžkami. Postupně můžeme zjistit, která ruka je pro dítě dominantní. Jedinec v šesti letech se dokáže sám obléci, nazout a zavázat boty (Čelikovský, 1979; Kouba, 1995; Allen-Marotz, 2008; Machová, 2008).

2.3. Psychologie dítěte předškolního věku

VNÍMÁNÍ

Vnímání můžeme rozdělit na:

Zrakové vnímání

Dítě od tří let dokáže rozlišovat základní barvy, v pěti letech by mělo být schopné rozeznat všechny barvy, včetně jejich odstínů. Na povel dokáže ukázat na požadovanou barvu. Pomocí zraku vnímá také neverbální komunikaci. Zrak je úzce spojen s rozvojem řeči (Šimíčková – Čížková, 2008; Bednářová a Šmardová, 2015).

Sluchové vnímání

S rozvojem sluchového vnímání je spojen řečový vývoj. Dítě pozná hlas matky. Během půl roku života dítěte dochází k záměrnému poslouchání hlasů a zvuků. Pokud nemá dítě dobře rozvinutý sluch, řeč v tomto případě zaostává (Šimíčková – Čížková, 2008; Bednářová a Šmardová, 2015).

Hmatové vnímání

Vnímání hmatem je pro dítě informačním zdrojem. Vyvíjí se jemná motorika. Dítě rozlišuje vlastnosti materiálu. Pokud se dítě učí geometrické tvary, je vhodné, aby si na tyto předměty sáhl. Tím pádem si lépe zapamatuje vlastnosti a samotný vzhled geometrického tvaru (Klindová a Rybářová, 1974; Vágnerová 2012).

PAMĚŤ

Pro děti je jednodušší si zapamatovat věci, kterým rozumí a mají k němu vytvořené citové pouto. Významný vliv na rozvoji paměti má zraková paměť, díky které dítě objevuje a zkoumá okolní předměty pomocí zraku. Dotyčnému předmětu dítě lépe porozumí než tomu, kterému porozumět nedokáže. Pro předškolní věk je typické učení se různých básniček,

písniček nebo také říkanek. Před vstupem na základní školu se objevuje úmyslné zapamatování, díky kterému si dítě začíná zapamatovávat i ty předměty, kterým doposud nerozumělo a nemělo k nim vytvořený žádný citový vztah. Zvětšuje se rozsah paměti (Klindová a Rybáková, 1974, Čačka, 1996, Šimíčková – Čížková, 2008; Bednářová a Šmardová, 2015).

MYŠLENÍ

Dítě si začíná uvědomovat souvislost mezi předměty, kterými je obklopeno. K tomuto procesu dochází postupně s vývojem. Dítě se učí prožitkem. Postupem času dokáže vyvodit závěry. V období předškolního věku dítěte dochází k egocentrismu, kdy se neohlíží na své okolí. V centru jeho dění je on sám a jeho vlastní ego (Šmelová a Prášilová, 2018).

ŘEČ

Komunikace je velice důležitá ve vývoji dítěte. Za komunikaci považujeme již novorozenecký křik. Díky řeči se dítě dorozumívá a navazuje kontakt se svým okolím. Počátek vývoje je ovlivněn motorikou, vnímáním, ale také prostředím, ve kterém se nachází. Nejdůležitější fází je období od šesti do sedmi let, proto je třeba dbát na správnost komunikace s dítětem. (Šmelová a Prášilová, 2018).

Sociální specifika dítěte

Období předškolního věku je významné pro rozvoj socializace, kdy dítě poznává nové lidi kolem sebe, mezi které patří jeho vrstevníci a pedagogičtí pracovníci. Aby zapadnul do skupiny, musí se naučit spolupracovat a dobře vycházet s lidmi. Dítě bylo do nástupu do mateřské školy zvyklé pouze na své rodiče a blízkou rodinu, proto je pro něj rodinné prostředí spjaté. Při odloučení od svých rodičů získává novou zkušenost a objevuje se v novém sociálním prostředí, na které si postupem času přirozené zvyká (Vágnerová, 2012).

3. ORGANIZACE PLAVECKÉ JEDNOTKY

STRUKTURA PLAVECKÉ JEDNOTKY

Miklánková (2007) rozděluje plavecké lekce do čtyř částí následovně:

a) Úvodní část

V této části se děti připravují na nástup před samotným započítím lekce, společně se přivítají. Úkolem pedagoga, či trenéra je seznámit plavce s programem lekce a sdělit další případné informace.

b) Rušná část

Rušná část je uzpůsobena pro zvýšení tepové frekvence dětí. Patří sem různé hry, které jsou spojeny s poskoky, chůzí nebo během.

c) Hlavní část

V hlavní části si děti zopakují plavecké dovednosti, které již mají osvojené, aby lekce mohla plynule navázat na další cviky. Následuje nácvik nových plaveckých dovedností.

d) Závěrečná část

Poslední část lekce je určena pro spontánní hru dětí ve vodním prostředí. Následuje nástup, zpětná vazba lekce a společné rozloučení.

Neuls, Svozil, Viktorjeník a Dub (2018) uvádí strukturu plavecké lekce následovně:

Struktura lekce plavání připomíná typickou organizace výuky tělesné výchovy, pouze po obsahové stránce se však liší.

a) Úvodní část

Příchod a nástup dětí, kontrola počtu přítomných dětí a následné představení náplně lekce.

b) Průpravná část

V této části by měla probíhat hra dětí. Hra může probíhat volnou nebo organizovanou formou za použití plaveckých pomůcek.

c) Hlavní část

Opakování osvojených plaveckých dovedností hravou formou. Při výuce je třeba využít vhodnou formu motivace. V této části si dítě osvojuje také nové plavecké dovednosti.

d) Závěrečná část

Poslední část je určena pro skoky do vody a volnou hru. Pedagog může nabídnout různé typy plaveckých pomůcek. Zhodnocení lekce a sdělení programu následující lekce plavání.

METODY PŘEDPLAVECKÉ PŘÍPRAVY

Mezi základní metody předplavecké přípravy podle Miklánkové (2007) patří:

a) Metoda slova

Metoda slova je využívána v každé části lekce plavecké výuky. V úvodní části trenér popisuje následující průběh lekce. V hlavní a rušné části vysvětluje pohyby vykonávané ve vodě. V závěrečné části může zhodnotit uplynulý průběh hodiny. Je důležité, aby instruktor hovořil k dětem hlasitě a srozumitelně. Dítě tak opomine veškeré okolní rušivé podněty a bude se soustředit pouze na výklad instruktora (Bělková, 1993).

b) Metoda ukázky

Ukázka umožňuje dítěti představit si požadovaný cvik. Zároveň by ukázka měla působit jako obohacení slovního výkladu. Předváděný cvik by měl být bez chyb a v dostatečném tempu. Požadovaný cvik předvádí prvotně vyučující, ale může také vyzvat jedno nadané dítě (Miklánková, 2007).

c) Metoda cvičení

Tato metoda znamená opakování daného cviku a postupné osvojování (Jursík a Laurencová, 1980).

d) Metoda hry

Dítě vodu může považovat za prostředek hry. Vhodně motivované aktivity mohou odbourat strach z vodního prostředí (Miklánková, 2007).

e) Metoda nadlehčení

Součástí této metody jsou nadlehčující plavecké pomůcky, které dítěti mohou pomoci se správnou polohou těla (Čechovská, 2002).

Ve své publikaci uvádí Neuls, Viktorjeník, Dub, Kunicki a Svozil (2008) didaktické metody následovně:

a) Motivační metoda

Určena k vnitřní motivaci dítěte.

b) Expoziční metoda

Tato metoda se zaměřuje na výklad, popis a vysvětlení.

c) Fixační metoda

Při této metodě dochází k upevnění dovedností a rozvoji schopností.

d) Kontrolní/diagnostické metody

Tato skupina metod je potřebná pro validaci úspěšnosti.

e) Výchovné metody

Vyplývá z metody odměna/trest a na metodu spolupráce.

3.1. Bezpečnost během plaveckých lekcí, hygienické návyky

Děti mohou plavecké kurzy navštěvovat pouze za souhlasu zákonných zástupců. Trenéři plavecké školy, kteří vedou plavecké lekce mají na starost bezpečnost dětí do doby, kdy jsou odevzdány zpět pedagogovi. Děti jsou během lekcí rozděleny do skupin, přičemž v každé skupině smí být maximálně dvacet dětí (Neuls, Viktorjeník, Dub, Kunicki a Svozil, 2018). Nerespektování provozního řádu konkrétního bazénu je jedním ze zdrojů pro možné nebezpečí úrazu (Čechovská a Miler, 2001).

Děti nejdříve vcházejí do šaten, kde se převlečou do plavek, nasadí si plaveckou čepici, plavecké brýle a nasadí přezůvky. Vcházejí do sprch, kde se řádně osprchují, před samotným vstupem na bazén. Před osprchováním jde každé dítě na toaletu. Na bazén vcházejí děti pouze s doprovodem učitele. Pedagog předává děti instruktorovi plavání a sdělí přesný počet dětí. Pokud je dítě nemocné, plavecké výuky se neúčastní, ale posadí se ve sportovním oblečení na lavičku. V rámci bezpečnosti děti nesmí nosit náramky, náhrdelníky nebo visuté náušnice. Pro dívky s dlouhými vlasy je doporučována plavecká čepice (Neuls, Viktorjeník, Dub, Kunicki a Svozil, 2018). Plavecká čepice je nejčastěji vyráběna z latexu nebo silikonu. Je vhodná také pro výkonnější plavce, kterým plavecká čepice snižuje odpor vody (Čechovská, Miler, 2001). Doporučovány jsou plavecké brýle, které mají vhodný tvar a padnou jedinci na obličej. Plavecké brýle napomáhají k orientaci pod hladinou vody a také slouží jako ochrana očí (Čechovská, Jurák a Pokorná, 2012).

Výuka plavání je zahájena nástupem, kdy pedagog předá informace o počtu dětí instruktorovi plavání. Do vody jsou děti vpuštěny na pokyn instruktora. Skákat do bazénu je zakázáno, aby se předešlo možnému úrazu. Plavci by měli být přesvědčeni o hloubce bazénu (Čechovská, Jurák a Pokorná, 2012). Pokud dítě potřebuje použít toaletu v průběhu výuky, instruktor plavání pověří pedagoga, aby dotyčné dítě doprovodilo. Po příchodu z toalety opět pedagog předá dítě instruktorovi. Běhání v prostorách bazénu je zakázáno, jelikož by mohlo vést k poranění hlavy a páteře (Čechovská, Miler, 2001). Děti chodí pomalu, nejlépe i v nasazených přezůvkách. Obuv chrání jedince nejen před uklouznutím, ale také před různými kožními infekcemi (Čechovská, Jurák a Pokorná, 2012). Výuka je zorganizována tak, aby instruktor měl všechny děti pod dohledem, žádné z nich nesmí být mimo trenérovo zorné pole. Se všemi dětmi jedná trpělivě. Instruktor má veškeré plavecké pomůcky připraveny před samotným začátkem lekce, neposílá pro pomůcky děti (Neuls, Viktorjeník, Dub, Kunicki a Svozil, 2018).

Plavecká výuka je ukončena nástupem, stejně jako začínala. Instruktor zkontroluje počet dětí, který musí být stejný, jako při předání na začátku výuky. Instruktor předá všechny děti učiteli, který s dětmi odchází do sprch, kde se děti řádně osprchují. Sprchují se bez plavek a používají mýdlo. S pedagogem odchází do šaten, ve kterých se převlečou zpět do oblečení (Neuls, Viktorjeník, Dub, Kunicki a Svozil, 2018). Po náročnějších činnostech klademe důraz na doplnění tekutin (Čechovská, Jurák a Pokorná, 2012).

4. VHODNÉ PLAVECKÉ POMŮCKY

Plavecké pomůcky jsou neodmyslitelnou součástí plaveckých lekcí. Slouží jako usnadnění učení plaveckých dovedností a také napomáhají odbourat strach z vodního prostředí, ve kterém tento proces probíhá. Dodávají totiž plavci pocit bezpečí a oporu. Plavecké pomůcky bývají vyrobeny z pěnového materiálu. Pomůcky jsou variabilní a závisí pouze na fantazii instruktora, při jaké aktivitě je využije. Nejpoužívanější plavecké pomůcky jsou: plavecký pás, plavecké desky, žížaly, míčky apod. (Neuls, Viktorjeník, Dub, Kunicki a Svozil, 2018, s.44).

Neuls (2018) rozděluje plavecké pomůcky následovně:

- a) Pomůcky sloužící k nadlehčování
- b) Pomůcky sloužící k doplnění výuky
- c) Pomůcky sloužící ke zpestření výuky (k zábavě a hře)

Další rozdělení plaveckých pomůcek uvádí publikace *Druhy plaveckých pomůcek* (Vajda, Strašilová a Hlavoňová, 2017):

POMŮCKY SLOUŽÍCÍ KE HŘE

Pomůcek, které učitel plavání může využít k adaptaci dítěte na vodní prostředí je velké množství. Dítěti pomůžou překonat strach z vody, a tak si snadněji může vytvořit pozitivní vztah na prostředí, ve kterém se právě nachází. Zároveň také mohou sloužit jako předmět hry, která je pro předškolní děti velice důležitá. Mezi takové pomůcky řadíme různé plastové hračky, například: plastové balóčky a kelímky. Dále mohou vhodně posloužit pěnové hračky, které mají různé velikosti, tvary a barvy, čímž dítě více zaujmou. Pěnové hračky jsou také známé jako vodolepky. Všechny tyto hračky plní motivační funkci a mohou odbourat strach z vody.



Obrázek 1 – Plastové balóčky



Obrázek 2 - Kelímky



Obrázek 3 - Pěnové hračky

POMŮCKY K NÁCVIKU POTOPENÍ

Schopnost potopení se je neodmyslitelnou podmínkou pro plaveckou výuku. Existuje řada pomůcek, které mohou být vhodnou motivací dítěte k překonání strachu z ponoření se pod hladinu vody. Vyučující děti nejdříve navádí na vydechování vzduchu ústy do vody, následuje ponoření obličeje, hlavy a následně celého těla. Obvykle učitelé plavání využívají potápějící se pomůcky, které jsou ve tvaru vertikálním, což umožní dítěti snadnější úchop při jeho lovení. Je vhodná barevnost těchto předmětů, aby byl plavec schopný na první pohled rozeznat dno bazénu od pomůcky. Pomůcka k nácviku potopení může být také vodní skluzavka, při které dochází ke kontaktu obličeje a vody. Patří sem puky, kroužky, obruče, skluzavka a pontony s otvorem.



Obrázek 4 - Puk



Obrázek 5 – Tyčinka a kroužky na lovení



Obrázek 6 - Obruč



Obrázek 7 - Ponton s otvorem



Obrázek 8 - Skluzavka

NADLEHČUJÍCÍ POMŮCKY

Patří sem plavecké vesty, plavecké rukávky nebo plavecké pásy. Tento typ pomůcek se spíše nepoužívá během plaveckých kurzů, i přesto je lze zařadit jakožto zpestření určitých aktivit. Plavecký pás je umísťován kolem pasu dítěte, kterému klesá dolní část těla ke dnu.



Obrázek 9 – Plavecké rukávky



Obrázek 10 – Plavecké pásy

PLAVECKÉ DESKY

Plavecké desky jsou nejčastější plaveckou pomůckou, které mají různé tvary, barvy, ale i velikosti. Slouží prvotně k nadlehčování těla plavce a k nácvičku plaveckých způsobů. Patří zde desky různých velikostí, pontony a piškoty.



Obrázek 1 - Malá plavecká deska



Obrázek 12 – Velká plavecká deska



Obrázek 13 – Plavecká deska



Obrázek 14 – Plavecká deska „panák“



Obrázek 15 – Plavecký piškot



Obrázek 16 – Velká plavecká deska s otvorem



Obrázek 17 – Plavecká žížala

5. DIDAKTIKA PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ

PLAVECKÝ ZPŮSOB KRAUL

Kraul je nejčastější plavecký způsob, který je vyučován jako první, jelikož je pro začátečníky jednodušší než plavecký způsob prsa. Tento způsob je také považován za ten nerychlejší. Poloha těla je na prsou ve vodorovné poloze, s hlavou v prodloužení a obličejem směřujícím na dno bazénu. Na tělo plavce musí působit co nejmenší odpor při pohybu vpřed. Hlava se otáčí do boku pouze při nadechování (Vlček, Šeráková a Rychnovská, 2018).

Hnací sílu mají na starost ruce, avšak pohyb nohou není zanedbaný a přispívá k celkové rychlosti plavce. Záběr kraulových paží má dvě fáze – záběr paže a přenos paže. Záběr začíná ponořením celé paže do vody. Tato fáze má určité pořadí: palec, ukazovák, dlaň lehce vytočená věc, loket, rameno. Následuje natažení ruky do vzpažení, kdy ve stejnou chvíli začíná fáze záběru druhé paže. Ruka pokračuje záběrem, dokud se nedotkne stehna, kdy začíná fáze přenosu. Paži plavec vytahuje z vody, nastává její přenos (Vlček, Šeráková a Rychnovská, 2018).

Pohyb dolních končetin vychází z kyčelních kloubů, kdy plavec kolena nepokrčuje. Kotník neboli hlezenní kloub, je při pohybu uvolněný. Kopání nohou je střídavé, špičky jsou propnuté a maximální rozsah kopu je přibližně 50 centimetrů. Díky pohybu nohou je tělo ve stabilní poloze a má vyrovnávací funkci (Čechovská a Miler, 2001).

Dýchání je spojeno s pohybem horních končetin, jelikož nádech plavce nastává v okamžiku, kdy stejnostranná paže dokončila záběr a plavec ji vytahuje nad hladinu vody. Nádech je prováděn těsně nad hladinou vody, kdy se hlava jedince mírně otočí za paží, která provádí záběr. Po nádechu následuje výdech ústy a nosem po vody zároveň (Hofer, 2011).

PLAVECKÝ ZPŮSOB PRSA

Plavecký způsob prsa považujeme za nejstarší způsob, jelikož jsou popisovány v nejstarších knihách o plavání. V dnešní době tento způsob považujeme za nejnáročnější v ohledu na koordinaci. Dle orientačních průzkumů je plavecký způsob prsa nejčastějším způsobem, který veřejnost ovládá. Důvodem je, že plavec při plavání dokáže vizuálně kontrolovat svůj pohyb (Čechovská a Miler 2019). Nácvik prsou by měl nastat ve chvíli, kdy plavec bez problému ovládá kraulové nohy a celý plavecký způsob znak (Štumbauer, Maleček a Šimberová, 2013; Vlček, Šeráková a Rychnovská, 2018).

Vhodné je, aby nácvik prsových nohou začínal na suchu. Pro děti pak bude jednodušší předvést tento pohyb ve vodě. Nácvik by měl probíhat na suchu, kdy dítě leží na prsou, tedy ve stejné poloze, jako ve vodě. Jako podložku učitel použije pontony, na které si děti lehnou. Dítě pokrčí nohy, kdy se paty dotýkají hýždí a kolena zůstávají u sebe. Následuje vytočení špiček do stran od sebe, ale paty a kolena zůstávají u sebe. Nácvik pokračuje kopem do stran a natažením nohou zpět do splývavé polohy. Už od začátku nácviku prsových nohou děti upozorňujeme na fázi splývání, jelikož mají tendenci po dokončení kopu ihned přidávat další kop. V tomto případě dochází ke zbytečnému plýtvání energie (Vlček, Šeráková a Rychnovská, 2018).

Nácvik prsových rukou je opět doporučován k učení na suchu. Při nácviku záběru rukou přidáme také moment nádechu, tedy po dokončení fáze záběru (Čechovská, Miler, 2019). Ve vodě paže začne zabírat po dokončení kopu a rychlost splývání se zpomaluje. Záběr paží je prováděn současně se záběrem dolních končetin. Ruce se od sebe začnou oddalovat, lokty se pokrčují a následuje záběr, kdy plavec přitahuje lokty k tělu a nastává fáze nádechu. Paže se postupně dostávají blíže k sobě do polohy vzpažení, kdy opět nastává fáze splývání. Většina vrcholových plavců nesplývá při plavání prsou, avšak tento způsob je vysoce náročný. Z tohoto důvodu neučíme děti dělat více záběrů najednou. Oblíbenou mnemotechnickou pomůckou je, že tento pohyb rukou připomíná tvar srdce. Nácvik prsových rukou nejdříve dětem instruktor sám předvede, nechá je samostatně vyzkoušet na suchu a následně až ve vodě. Ze začátku osvojování si pohybu rukou je vhodné k prsovým rukou přidat kraulové kopání, a to z důvodu lepší koordinace (Štumbauer, Maleček a Šimberová, 2013). Čechovská a Miler (2019) doporučují nácvik prsou ve vodě doplnit nadlehčovací pomůckou, kterou si dítě umístí do oblasti hrudníku nebo břicha.

PLAVECKÝ ZPŮSOB ZNAK

Během tohoto plaveckého způsobu tělo plavce je položeno na zádech, oproti ostatním způsobům. Hlava je ve stabilním rozpoložení, obličej jedince se udržuje nad hladinou vody. Poloha těla se podobá vznášející sebezáchrané poloze těla. Plavec se při sebezáchrané poloze nepohybuje, ale přes to, obličej je umístěn nad hladinou vody. Znak je umožněn i pro plavce se speciálními potřebami. Proto jsou prvky znaku zařazovány do zdravotního nebo záchranného plavání (Čechovská a Miler, 2019).

Důležitým kritériem při plavání tohoto plaveckého způsobu je poloha těla. Plavec leží v poloze na zádech, kdy obličej směřuje na strop bazénu, hlava je zanořená po uši a

v prodloužení těla. Ramena jsou uvolněná. Hýždě a dolní končetiny leží na hladině bazénu, nikoliv pod hladinou. Kotníky jsou uvolněné. Je důležité si tuto polohu osvojit, před samotným nácvikem souhry ve vodním prostředí. Znak je obvykle vyučován jako první plavecký způsob, který si děti osvojí během plavecké výuky. Důvodem je to, že jedinec nedýchá nosem ani ústy do vody, ale může volně dýchat nad hladinou vody. Tím pádem nemá plavec obtíže s výdechem do vody. Některé plavecké školy však volí kraul, jakožto první plavecký způsob, který se děti naučí během kurzů (Vlček, Šeráková a Rychnovská, 2018).

Nácvik znakových rukou učíme ve chvíli, kdy má plavec osvojenou polohu těla a vhodně zafixovaný znakový kop. Osvojení těchto dvou podmínek je časově individuální, tzn. každému jedinci osvojování může trvat odlišnou dobu. Pohyb paží má dvě fáze, stejně jako u plaveckého způsobu kraul, a to: fáze záběru a fáze přenosu. Fáze záběru nastává při ponoření paže do vody. Záběr je třeba začínat prvně malíkovou stranou, aby záběr souvisle navázal na záběr dlaní. Současně se loket pokrčí a paže se protáhne na úroveň stehna. Přenosná fáze začíná ukončením tlaku ruky a pokračuje vytahováním natažené ruky obloukem až do vzpažení. Obě paže se střídají, tudíž se nikdy nedoběhnou (Štumbauer, Maleček a Šimberová, 2013).

Špatná technika dýchání může dojít k negativním návykům plavce. Je nezbytně nutné, aby jedinec byl uvolněný, a tak dýchání bylo pro plavce jednodušší (Laughlin, 2006).

PLAVECKÝ ZPŮSOB MOTÝL

Tento plavecký způsob je pro děti předškolního věku příliš koordinačně náročný. Jedná se o druhý nejrychlejší plavecký způsob hned po kraulu (Čechovská a Miler, 2001). Je to druhý nejrychlejší plavecký způsob hned po kraulu. Je to také nejmladší plavecký způsob, který vznikl z pohybů krala a prsou. Paže byly přenášeny vzduchem a následoval prsový kop. I když je tento způsob je pro děti předškolního věku náročný, nácvik motýlkového vlnění jsou schopné zvládnout. Pohyb motýlkového vlnění připomíná vlnění mořské panny, proto jej lépe zvládají zpravidla dívky. Při motýlkové souhře pak lépe vynikají chlapci. Trup a dolní končetiny plavce jsou hlavním hnacím motorem. Pohyb paží je podobný jako při plaveckém způsobu kraul, avšak obě paže zabírají současně. Nádech pak plavec směřuje směrem před sebe (Štumbauer, Maleček a Šimberová, 2013).

6. PRVNÍ POMOC DĚTEM

Nezbytnou součástí dovedností učitele plavání je poskytnutí první pomoci dítěti. Instruktor plavání, ale i pedagog by měl vědět, jak postupovat při ošetření běžných poranění, ale také při kritických situacích, kdy může jít o život dítěte.

NEODKLADNÁ RESUSCITACE

Neodkladná resuscitace je „soubor na sebe navazujících léčebných postupů sloužící k neprodlenému obnovení oběhu okysličené krve u osoby postižené náhlou zástavou krevního oběhu (NZO) s cílem uchránit před nezvratným poškozením zejména mozek a myokard“ (Remeš a Trnková, 2012, s. 144). Pokud došlo k náhlé zástavě srdce, dochází zároveň k přerušení krevní cirkulace v krevním oběhu. Nejčastějším důvodem bývá onemocnění srdce. „Úspěšná neodkladná resuscitace je charakterizována návratem spontánní cirkulace.“ (Remeš a Trnková, 2013, s. 144) Důkazem toho, že resuscitace byla úspěšná jsou spontánní pohyby, dýchání a kašel (Remeš a Trnková, 2012). Neodkladná resuscitace se dělí na základní neodkladnou resuscitaci, rozšířenou neodkladnou resuscitaci a na resuscitační a intenzivní péči (Kurucová, 2012).

Prvním základním úkolem při poskytování neodkladné resuscitace patří přivolání pomoci, a to pomocí tísňové linky 155 nebo 112. Záchránce položí postiženého jedince na záda, konkrétně na rovnou tvrdou podložku. Dále zakloní jedinci hlavu pomocí zvednutí brady, čímž umožní volnější průchod dýchání. Je důležité rozpoznat zástavu oběhu, kdy jedinec nereaguje na oslovení záchránce. Následně zahájí srdeční masáž a umělé dýchání. Záchránce, který není zkušený provádí nepřímou masáž srdce. Tento typ srdeční masáže je vykonáván pomocí komprese kosti hrudníku o hloubce 5 cm a o frekvenci minimálně 100krát během minuty. Ruce jsou opřeny uprostřed hrudníku postiženého jedince. Resuscitace je ukončena v době, kdy se postižený probouzí. Tento stav poznáme pomocí pohybu těla, pohybu očí nebo dýcháním. Neodkladnou resuscitaci poté přenecháváme zkušeným záchranářům (Remeš a Trnková, 2012).

TONUTÍ

Utonutí je způsobeno „*udušením z nedostatku vzduchu, způsobené zaplavením dýchacích cest tekutinou*“ (Kinštl a Sedláček, 2016, s. 7). V České republice utone přibližně 230 osob během roku, což je přibližně třikrát vyšší počet než v evropských přímořských státech. Pokud se člověk topí, topí se potichu, což může být problém záchrany, jelikož topící osoba nemusí být

rozpoznatelná. Příčinou může být například záchvat, který vede k tonutí. Utonutí je čtvrtou nejčastější příčinou smrti u dospělé populace v České republice. Prevence je podceňována (Kinšt a Sedláček, 2016).

Rozeznat můžeme dva typy tonutí. Při mokřém tonutí zateče voda do plic, zatímco u suchého tonutí k tomuto procesu nedochází, ale nastává zástava dechu při ponoření. Nastat může takzvané sekundární tonutí, kdy osobě, která přežila tonutí, se objeví velký plicní otok po několika hodinách od záchrany (Kinšt a Sedláček, 2016).

Pokud si všimneme tonoucího dítěte, okamžitě jej vytáhneme z vody a položíme ho na břeh bazénu tak, aby ležel na zádech. Zakloníme bradu a zjistíme, zda dýchá. Pokud dýchá, dítě uklidňujeme a zabalíme do teplého ručníku, případně deky. Pokud však nedýchá, voláme zdravotnickou záchrannou službu (ZZS) a ihned zahájíme resuscitaci pomocí 30 stlačení na hrud' a 2 vdechy do úst dítěte (Bezpečné dětství, 2018).

Statistiky Světové zdravotnické organizace ale tvrdí, že utone každým rokem kolem 372 000 lidí. To znamená, že každý den utone 42 lidí denně. Zhruba polovina tohoto počtu jsou děti a mladiství. Každé 4 minuty na světě utone jedno dítě. U dětí do 14 let života je utonutí jedno z pěti nejčastějších příčin ve 48 z 85 zemí. V České republice je utonutí druhou nejčastější příčinou náhlé smrti (Sedláček, 2021).

Podle Světové zdravotnické organizace World Health Organization (WHO) jsou děti ve věku od 1 do 4 let těmi nejčastějšími, kteří mohou být utonuti, kdy spadnout do volné vodní plochy a nemohou se dostat ven. Mnoho rodičů nemá povědomí o možných rizicích, které mohou nastat, když nedávají dostatečnou pozornost dítěti v oblasti vodního prostředí. Vhodný předmět může sloužit k zastavení dítěte a předejít tak kontaktu s vodou a následnému utonutí. Mezi tyto zábrany patří různé ohrádky, oplocení nebo plachty na bazén (World Health Organization, 2017).

PORANĚNÍ HLAVY

K poranění hlavy může dojít při uklouznutí, skoku do vody nebo nárazu. Pokud je jedinec při vědomí, voláme ZZS a poranění ihned ošetříme. Pokud však při vědomí není, lehce zakloníme hlavu pomocí zatlačení na bradu, čímž udržíme volné dýchací cesty. Čekáme na příjezd ZZS (Bezpečné dětství, 2018). Vyskytnout se mohou otoky hlavy v oblasti vlasů. Takové otoky nejsou většinou viditelné a mohou zmizet během pár hodin. Dále se můžeme

setkat s oděrkami, krevními podlitinami nebo tržnými ranami. Případné vážnější formy poranění hlavy mají trvalé následky a vyžadují hospitalizaci (Hirt, 2011).

ZÁCHVATY KŘEČÍ

Tento typ záchvatu může nastat u dítěte s epilepsií. Dítě vytáhneme z vody, a hlídáme, aby nepadlo. Proto je vhodné si dítě položit na pevnou podložku. Průběh křečí neovlivňujeme, dítě pouze přidržíme, aby nedošlo k jinému poranění. Ihned voláme ZZS a kontrolujeme dýchání. Pokud dítě nezačne samostatně dýchat, začneme resuscitaci pomocí pěti vdechy do úst dítěte (Bezpečné dětství, 2018).

PRAKTICKÁ ČÁST

7. CÍLE A CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

CÍLE VÝZKUMU

Cílem praktické části bakalářské práce je posoudit efektivitu plaveckých kurzů.

Mezi dílčí úkoly patří:

1. Popis jednotlivých plaveckých lekcí s vlastní fotodokumentací
2. Vyhodnocení plaveckých dovedností dětí předškolního věku
3. Srovnání plaveckých dovedností z druhé, páté a osmé lekce

Výsledná data budou zpracována do grafů.

CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Praktická část byla vytvořena ve spolupráci s Plaveckou školou Brno, která nabízí plavecké lekce pro děti od 2 do 16 let. Výuka plavání se konala v Aquaparku Kohoutovice, který se nachází v městské části Brno-Kohoutovice. K dispozici je relaxační bazén, ve kterém byla praktická část testována. Hloubka vody rekreačního bazénu se pohybuje od 0,8-1,3 metru. Teplota vody je udržována ve 30°C.

Hodnocení úspěšnosti bylo testováno během příměstských táborů v roce 2022, trvalo jeden týden, a to konkrétně od pondělí 4.7. do pátku 8.7.2022. Během tohoto časového období bylo otestováno celkem 6 dětí.

Příměstský tábor navštívily děti ve věku od 4 do 15 let, avšak testovaná skupinka byla ve věkovém rozmezí od 4 do 6 let. Pokud se podíváme na rozdělení skupinek podle věku a plaveckých dovedností (viz 11.1. Plavecká škola Brno) jednalo se o skupinu s názvem „Žabičky“.

Děti absolvovaly 10 lekcí po 60 minutách, tzn. dvě 60minutové lekce během jednoho dne po dobu pěti dní. Každá lekce probíhala zábavnou a hravou formou a během nich byly využívány veškeré plavecké pomůcky.

Před samotným započítím hodnocení plaveckých dovedností byla zaslána žádost o schválení realizace odborného výzkumu, řediteli Plavecké školy Brno, Radimu Vítkovi, který tuto žádost schválil svým podpisem. V této žádosti byl charakterizován záměr a způsob hodnocení. Žádání byli také zákonní zástupci dětí, kteří schválili žádost svým podpisem.

Zákonní zástupci byli taktéž informováni o záměru a způsobu hodnocení, byli upozorněni na anonymitu dětí. Jména dětí se ve výzkumné části neobjeví, jedná se pouze o hodnocení plaveckých dovedností testovaného dítěte.

Jako způsob testování byly zvoleny testy plavecké úspěšnosti publikované v roce 1969 Emilem Řehořem (Miklánková, 2000) uvádí následující strukturu testů plavecké úspěšnosti:

Test č. 1 je zaměřen na opakovaný výdech ve vodě v podřepu.

Test č. 2 obsahuje splývání v poloze na znak ve vodě po pás.

Test č. 3 obsahuje splývání v poloze na prsou ve vodě po pás.

Test č. 4 hodnotil skok po nohou do vody po ramena.

Test č. 5 je se zaměřením na ponoření pod hladinu vody.

PLAVECKÁ ŠKOLA

Plavecká škola je typ školského účelového zařízení, který patří do školského rejstříku dle § 141-159 Školského zákona. Plavecká škola je obsažena v § 16 vyhlášky č. 108/2005 Sb. „*Plavecká škola poskytuje výuku plavání žákům základních škol v rámci povinné tělesné výchovy*“ (MŠMT, 2005).

PLAVECKÁ ŠKOLA BRNO

Plavecká škola Brno nabízí kurzy pro děti ve věku od 2 do 16 let. Lekce plavání probíhají na dvou brněnských bazénech, a to v Aquaparku Kohoutovice a na Koupališti Kraví hora. Plavecká škola pořádá také kurzy plavání nejen pro mateřské, ale také i základní a speciální školy. Tyto kurzy se konají v dopoledních hodinách každý všední den. Plavecká škola byla založena v roce 2015 a v dnešní době v ní působí 80 instruktorů a instruktorek, a dalších 8 zaměstnanců na hlavní pracovní poměr.

Výuka na Kohoutovickém bazénu probíhá v rekreačním bazénu, který dosahuje hloubky 0,8-1,3 metrů a teplota vody je udržována při teplotě 30 °C. Později děti přechází k plavání na dráze 25metrového bazénu. Záleží na získaných plaveckých dovednostech. Tento bazén udržuje teplotu mezi 27-28 °C a hloubka dosahuje od 1,8-2 metrů. Děti mohou plavat až na celkem 6 drahách o šířce 2,25 metrů.

Koupaliště nacházející se na Kraví hoře v Brně nabízí bazén o délce 25 metrů se 6 drahami. Teplota plaveckého bazénu o hloubce 1,8 metrů dosahuje 28 °C. Hrátkový bazén dosahuje hloubky jednoho metru a na délku měří 12,5 metru.

Zájemci si mohou vybrat počet lekcí, který je stanoven na 10, 15 nebo 20 lekcí. Jedna lekce pak trvá 45 minut. Po absolvování každé dítě dostane takzvané „*Mokré vysvědčení*“, tedy listinu doposud naučených plaveckých dovedností.

Hlavním cílem Plavecké školy je naučit děti bezpečnost, orientaci ve vodě i pod vodou a postupem času i tři plavecké způsoby, a to kraul, znak prsa. Během výuky mají děti k dispozici plavecké pomůcky a různé hračky. Nadané děti mohou pokračovat v odpoledních kurzech plavání nebo se zapojit do závodního plaveckého klubu. Děti jsou během plaveckých kurzů rozděleny do skupin podle jejich plaveckých dovedností. Plavecká skupina se může v průběhu lekcí měnit.

Skupina „Kačenky“ je určena pro úplné neplavce a děti od 2 do 4 let za doprovodu rodičů. Skupinu o 10 dětech s rodiči vyučuje jeden instruktor plavání. Tuto skupinu navštěvují děti, které nepotopí hlavu pod hladinu vody, nevydechnou do vody a ani nezvládají splývavou polohu na zádech.

Skupina „Pulečci“ je vhodná pro 3leté děti, kteří jsou úplní neplavci. Skupinu mohou navštěvovat děti, které již absolvovaly kurz výše zmíněný. Obvykle 2 trenéři mají na starost skupinku o 7 dětech. Plave se v bazénu o hloubce přibližně 70 cm.

Skupinu „Žabičky“ navštěvují děti ve věku od 4 do 7 let, kteří plavou v bazénu o hloubce 70-80 cm. Tuto skupinu o přibližně 10 dětech trénují 2 trenéři. Děti se učí potopit hlavu pod hladinu vody, vydechovat ústy do vody, položit se do splývavé polohy na zádech. Důležitá je samostatnost dítěte, jelikož výuky navštěvuje bez přítomnosti rodiče.

„Kapříci“ jsou mírně pokročilými plavci ve věku od 5 do 9 let, kteří se již chodí učit plavat na krajní dráhu plaveckého bazénu o délce 25 metrů. Děti v této skupině se zvládnou ponořit pod hladinu vody a vydechnout ústy, učí se znakový a kraulový s plaveckou pomůckou. Dokáží splývat v poloze na zádech bez jakékoliv pomůcky.

Skupina „Tučňáků“ je určena pro děti o 6 do 12 let a jedná se o mírně pokročilé plavce, kteří začínají plavat na drahách 25metrového bazénu. Hloubka tohoto bazénu se pohybuje kolem 180 až 200 metry. „Tučňáky“ může navštěvovat až 15 dětí a jsou trénováni 2 trenéry. Děti se

zdokonalují v kraulu a ve znaku společně s malou plaveckou deskou. Nově se učí plavecký způsob kraul.

Trenéři ve skupině „Delfini“ a „Kosatky“ se snaží o zdokonalení plaveckých způsobů dětí ve věku od 7 do 16 let. Nově se také učí techniku plaveckého způsobu motýlek. Děti plavou v hloubce 2 metrů a na starost je má většinou jeden instruktor. Skupinu může navštěvovat až 15 dětí.

Plavecká škola Brno také nabízí kurzy synchronizovaného plavání, které je určeno děvčatům ve věku od 5 do 10 let. Dívky by neměly mít strach z potápění a měly by se zvládnout udržet na zádech ve splývavé poloze. Tyto kurzy vedou kvalifikované instruktorky, které mají praxi se synchronizovaným plaváním. Lekce jsou zahájeny 30minutovou přípravou na suchu. Po rozcvičení následuje 50 minut plavání. Dívky jsou rozděleny podle svých již získaných plaveckých dovedností. První skupina je vhodná pro dívky, které se synchronizovaným plaváním teprve začínají. Jsou zde vyučovány základní prvky synchronizovaného plavání. Další skupina je vhodná pro starší dívky, které mají osvojené plavecké způsoby a jsou vyspělé na učení se náročnějších prvků tohoto vodního sportu.

8. PROGRAM LEKCÍ

Děti se před vchodem na bazén řádně osprchovaly a použily WC. Společně se všemi dětmi a trenérkami vešli do prostor bazénu. Během pobytu na bazénu byly dodržovány bezpečnostní pravidla a také hygienické návyky, o kterých byly děti informovány již před první lekcí plavání. Před vstupem do bazénu si děti odložily přezůvky, ručník položily do plastové krabice. Po svolení trenérky děti mohly vstoupit do bazénu. Během každé lekce byla dodržována bezpečnost, na kterou dohlížely obě trenérky.

Skupina dětí byla vedena dvěma instruktorkami, které měly děti na starost po celý týden. Hodnocení plaveckých dovedností bylo v souladu s testy plavecké úspěšnosti publikované E. Řehořem z roku 1969. Každá lekce byla rozdělena na: úvodní část, rušná část, hlavní část a závěrečná část. Hodnocení plaveckých dovedností bylo prováděno pravidelně na začátku plavecké lekce. Zároveň je ke každé lekci uveden cíl konkrétní lekce. Program lekcí je obohacen vlastními fotografiemi, které byly zachyceny během plaveckého kurzu.

PRVNÍ LEKCE KURZU PLAVÁNÍ

První lekce plavání sloužila především jako adaptace na vodní prostředí a seznámení s vrstevníky. Během této lekce mohli instruktoři pozorovat reakci dětí na vodu. Pokud bylo dítě nadané, bylo přesunuto do vyšší plavecké skupiny („*Kapři*“), proto z původních 11 dětí pokračovalo ve stejné skupině 6 dětí. Tyto děti byly ve věku od 4 do 6 let. Před každou úvodní částí měly děti přibližně deset minut volné hry.

Cíl lekce

Adaptace na vodní prostředí, odbourání strachu z vody.

Úvodní část

Po volné hře si instruktorky svolaly všechny děti k sobě a lekce započala společným pozdravem. K zahájení lekce byla zvolena básnička s názvem „*Dobry den*,“ která je oblíbená a dětmi známá z prostředí mateřských škol, tudíž ji děti znaly a nebály se připojit k pozdravu.

Dobry den, dobry den, – skákání v kruhu na místě

dneska máme krásny den, – výskok a vzpažení rukou z hladiny vody

ruce máme na tleskání – tleskání v oblasti hladiny vody

a nožičky na dupání. – zadupání na dno bazénu

Dobrý den, dobrý den, – skákání v kruhu na místě

dneska zlobit nebudem! – opakovaný pohyb hlavou „NE“

Rušná část

Po společném pozdravu se děti postavily zády ke kraji bazénu. Aktivita byla pojmenována „*Zoologická zahrada*“. Instruktorce náhodně vybraly pěnové hračky ve tvaru zvířat. Děti měly za úkol přejít na druhý kraj bazénu imitující dané zvíře. Pěnovou hračku uložily do obruče, která byla položena na okraji bazénu. Dítě si díky této aktivitě rychleji zvyká na vodní prostředí kvůli pohybu ve vodě. Po celou dobu hry instruktorky plavání dohlíželi na bezpečnost dětí.

Děti se následně posadily na okraj bazénu a následovala aktivita „*Semafor*“. K této aktivitě byla potřebná červená, oranžová a zelená plavecká deska menší velikosti. Tyto barvy desek představují barvu na semaforu, nohy dětí jsou auta. Když děti sedí na kraji, je důležité, aby paže byly v poloze za zády a zároveň byly položeny na podlaze bazénu. Dolní končetiny nataženy ve vodě. Před samotným začátkem hry instruktorka poučila děti o správném kopání – palce u nohou jsou v prodloužení, kotníky jsou uvolněné, kolena se nepokrčují a pohyb vykonávají nohy střídavě. Aktivita byla prováděna všemi dětmi zároveň. Červená deska znamená povel „*Stůj*“ – natažené nohy, kotníky u sebe, schované palce. Oranžová barva znamená „*Připrav se*“ – rozkopené nohy tak, aby se voda rozpochovala, kolena nepokrčují, schované palce na nohou. Zelená barva desky znázorňuje povel „*Jed*“ – nohy plně rozkopené, palce schované, voda je více v pohybu než u oranžové barvy.



Obrázek 18 – Poloha paží při dané aktivitě

Hlavní část

V hlavní části byly dětem rozdány pěnové nudle, jejichž konce byly vloženy pod paže dítěte, čímž bylo vytvořeno takzvané „okýnko“, do kterého dítě bude vydechovat do vody. Jejich úkolem bylo doplavat na bříše od kraje bazénu ke trenérce, která stála přibližně 5 metrů. Jakmile dítě doplavalo do cíle, zamávalo trenérce a plavalo zpět. Během plavání trenérka kontrolovala správný kraulový kop, správné dýchání ústy do vody a celkovou bezpečnost všech dětí.

Následující cvik byl zaměřen na znakový kop. Poloha plavecké pomůcky zůstala stejná, jako v předchozím cvičení. Při poloze na zádech trenérky kontrolovaly správnou polohu těla, která musí být ve vodorovné poloze. Hýždě dítěte nesmí být ponořené pod hladinu vody, dítě se tedy musí naučit vytahovat břicho na hladinu vody. Důležité je, aby se tělo neprohýbalo v zádech, v takové situaci by se dolní končetiny zanořily pod hladinu vody. Obličej směřuje směrem nahoru, ne však do záklonu. Ramena jsou uvolněná, stejně jako nohy dítěte. Znakový kop je uvolněný, ale zároveň dynamický.



Obrázek 19 – Poloha pomůcky při nácviku

Závěrečná část

Závěrečná část byla zaměřena na skoky do vody. Vhodná plavecká pomůcka ke skokům do vody je velká plavecká deska, kterou trenérky správně použily. Deska byla položena na podlahu k okraji bazénu. Děti byly poučeny o bezpečnosti při a před skákáním do vody. Dítě nesmí skákat do vody bez výzvy trenérky. Vyhneme se tak možnosti úrazu mezi dětmi, a zároveň instruktorky mají pojem o počtu dětí, které jsou zrovna ve vodě. Před samotným skokem do vody si dítě pokrčí prsty na nohou za okraj desky. Předejde tak uklouznutím na mokré desce. Instruktorky dohlížely na bezpečnost, jedna z nich stála u kraje bazénu a

v případě potřeby pomoci nabídla dítěti ruku při skoku, čímž získalo pocit bezpečí. Druhá trenérka stála opodál a dohlížela na celkovou bezpečnost a chod aktivity. Jakmile dítě skočilo do vody, druhá trenérka pomohla dítěti dostat se ke kraji. Skoky opakovaly 3x.



Obrázek 20 – Poloha prstů na nohou za okrajem plavecké desky

Následovala volná hra.

DRUHÁ LEKCE KURZU PLAVÁNÍ

Druhá lekce probíhala ve stejný den v odpoledních hodinách.

Cíl lekce

Opakování získaných dovedností z první lekce, adaptace na vodní prostředí

Úvodní část

Byla provedena testovací část.

Děti se společně pozdravily stejnou říkankou jako z dopoledního plavání.

Rušná část

Po společném pozdravu následovala aktivita, která přispívala k adaptaci na vodní prostředí. Všechny děti se držely v kruhu za ruce ve vodě po pás. Aktivita byla motivována jako „nafukování bubliny“ a při této hře musely svými ústy vydechovat do vody a zároveň zvětšovat vytvořený kruh (pomyslnou bublinu). Jakmile se bublina nafoukla do maxima, praskla a děti svými rukama plácly do hladiny vody.

Při následující aktivitě děti seděly na kraji bazénu, ruce měly opřené za zády o podlahu bazénu, nohy natažené ve vodě. V této aktivitě instruktorky držely ve vodě jednu zelenou žížalu, která představovala hada. Žížalu přiložily v těsné blízkosti nad nohy dětí. Děti musely rozkopat nohy v úrovni hladiny vody, aby se pomyslný had vylekal a odplazil se.

Hlavní část

Hlavní část byla zaměřena především na opakování plaveckých dovedností z dopolední lekce.

Opět byla využita plavecká nudle, kterou si děti vložily pod paže. Cvičení bylo obohaceno pěnovými obrázky. Každé dítě dostalo jeden obrázek, který musely dostat k trenérce. Tato trenérka stála přibližně sedm metrů od kraje bazénu a držela velkou plaveckou deskou, kterou položila na hladinu vody. Jakmile dítě doplávalo k desce, položilo pěnovou hračku na povrch desky a plavalo zpět ke kraji bazénu, kde dostalo další pěnovou hračku. Dítě při plavání vydechuje pod hladinu vody. Pokud dítě nemělo strach, položilo celý obličej do vody a vydechovalo. Druhá trenérka dohlížela na bezpečnost všech dětí a na správné pohyby těla. Toto cvičení se opakovalo 3x.

Závěrečná část

Trenérky vytvořily pomocí barevných plaveckých nudlí „*duhu*“, do které musely děti skočit a zároveň ji podplavat. Instruktorka přidržovala plavecké pomůcky a zároveň hlídala bezpečnost dětí při skoku. Druhá trenérka stála za pomůckami a pomáhala dětem doplavat zpět ke kraji.

Následovala volná hra.

TŘETÍ LEKCE KURZU PLAVÁNÍ

Cíl lekce

Dýchání do vody, poloha na břiše, poloha na zádech, nácvik šipky

Úvodní část

Volná hra dětí s dostupnými pomůckami.

Do úvodní lekce byla zařazena říkanka „*Spadla lžička*“, během které děti skákaly na místě ve vodě po pás.

„*Spadla lžička do kaňička, udělala bác.*“

Jakmile říkanka skončila, děti musely vydechnout ústy do vody. Říkanka se opakovala a po skončení tentokrát musely ponořit celý obličej do vody, do které opět vydechovaly. Při posledním opakování děti ponořily celou hlavu pod hladinu vody, pokud se však nebály. Většina dětí tento úkol bezproblémově vykonaly.

Rušná část

Aktivita byla pojmenována jako „*sardinky v konzervě*“. Děti se společně s trenérkami postavily do prostoru ve vodě kolem obruče, kterou lehce společně přidržují na hladině vody. Trenérka postupně vyzvala děti, aby podplavaly obruč a vynořily se uvnitř obruče. Při podplavávání dítě vydechuje do vody. Jakmile se dítě vynořilo uvnitř obruče, postavilo se na dno bazénu a zůstalo stát na místě. Jakmile všechny děti podplavaly obruč, vytvořily tak vzhled sardinek v konzervě.

Hlavní část

Z dětí se stali záchranáři a musely s nemocnými zvířátky doplavat do daleké nemocnice (položená velká plavecká deska na hladině vody, kterou držela jedna trenérka), aby se vyléčily. Doplatat měly za pomoci kraulového kopání a pěnovou hračku si položily do vytvořeného „*okýnka*“, které bylo vytvořeno pomocí plavecké pomůcky. Nemocné zvířátko nechají v nemocnici a plavou zpět. Druhá trenérka kontrolovala bezpečnost a správnost provedených cviků. Aktivita byla opakovaná 3x po sobě.

K nácviku znakového kopání byla opět využita plavecká nudle, kterou si dítě položilo za záda, dva konce pomůcky směřovaly podél hladiny. Tuto část pomůcky si dítě přidržovalo. Instruktorce opět zkontrolovaly, že obličej dítěte směřuje směrem nahoru, břicho je v úrovni hladiny vody, nohy při kopání jsou uvolněné a pohyb vykonávají pouze pod hladinou vody. Upozornily děti také na kolena, která nesmí pokrčovat při pohybu nohou. Jakmile dítě doplávalo k trenérce, která dítěti položila pěnovou hračku na čelo, plávalo zpět k okraji bazénu. Pěnová hračka položená na čele dítěte je vhodným nácvikem ke správné poloze hlavy. Pokud by dítě zaklonilo hlavu a obličej by nesměřoval vzhůru, pěnová pomůcka by dítěti spadla z čela do vody.



Obrázek 21 – Poloha těla s plaveckou pomůckou

Závěrečná část

Velká plavecká deska byla položena k okraji bazénu. Děti byly opět upozorněny na dodržování pravidel během skákání. Byla využita gymnastická obruč, která byla položena vodorovně na hladinu vody. Pomůcka byla položena přibližně jeden metr od kraje bazénu. Dítě mělo za úkol skočit snožmo do obruče, pod vodou vydechnout a vyplavat nad hladinu vody. Jedna z instruktorek stála u kraje bazénu a vyzývala děti ke skoku, druhá trenérka držela obruč a napomáhala dětem v prostoru bazénu.

Opět následovala volná hra s plaveckými pomůckami.

ČTVRTÁ LEKCE KURZU PLAVÁNÍ

Cíl lekce

Dýchání do vody, poloha těla na břiše, poloha těla na zádech, nácvik šipky

Úvodní část

Volná hra dětí s dostupnými pomůckami.

Děti stály u kraje bazénu, záda měly přitisknutá ke zdi. Z instruktorky se stal zahradník a děti se proměnily v krásné květiny, které je třeba zalévat. Instruktorka zalévala děti pomocí kelímku, který byl naplněný vodou. Instruktorka polévala děti na zátylku hlavy, ramenou a zádech. Pro děti je tato aktivita často zábavná a slouží ke kontaktu s vodou na začátku plavecké hodiny. Pomáhá také k odbourání strachu z vody. Žádné z dětí nemělo strach a do aktivity se s radostí zapojily.

Rušná část

Všechny děti seděly na kraji bazénu, ruce se opíraly o zem bazénu, nohy byly položeny ve vodě. Prsty u nohou jsou v protažení. Kotníky jsou přitisklé u sebe, aby trenérka mohla dítěti položit balónek na nártu. Jakmile trenérka dala povel, děti rozkopaly nohy tak, aby se jejich balónek dostal co nejrychleji do domečku. Cíl představoval plaveckou žížalu, která držela jedna z instruktorek.



Obrázek 22 – Umístění pomůcky

Nyní se děti otočily na břicho tak, aby hlava směřovala od bazénu a celé dolní končetiny byly položeny na hladině vody. Tento způsob nácvičku kroulového kopání je vhodný především díky postavení těla dítěte, který je při nácvičku podobný jako při vykonávání pohybu ve vodě. Instruktorky kontrolovaly správnost pohybu nohou.

Jelikož děti neměly strach z vodního prostředí, tato aktivita byla vhodná na zahřátí ve vodě na začátku výuky. Plastové balónky byly umístěny do plastového boxu, který byl dostatečně velký. Box s balónky instruktorky otočily směrem k hladině a ponořily jej pod hladinu vody. Aby se balónky udržely v krabici, je třeba, aby instruktorka box neustále držela pod hladinou. Děti měly za úkol vysvobodit všechny zakleté perly (balónky) z boxu (truhly) a odnést je do bezpečí na břeh bazénu, kam je odložily do obruče. Obruč byla položena na podlaze u kraje bazénu. Aby se dítě k perlám dostalo, museli se k nim potopit pod hladinu vody a zároveň vydechnout ústy do vody. Většina dětí aktivitu zvládla samostatně s potopením celého těla, některé děti měly strach. V takovém případě instruktorka vyzvala dítě alespoň k vydechnutí. Aktivitu zvládly všechny děti úspěšně.

Hlavní část

Instruktorce zvolily pro hlavní část nácvik kroulového kopání ve dvojicích na velkých plaveckých deskách. Tato aktivita bývá pro děti velice zábavná, a zároveň připomenou nácvik kroulového kopu. Velká deska byla položena na šířku. Dvě děti vedle sebe se chytily delšího okraje plavecké pomůcky tak, aby paže byly natažené, tím pádem dolní končetiny byly celé ponořené ve vodě. Břicho bylo položeno na ploše desky. Všechny děti za asistence trenérek přeplavaly část bazénu o délce přibližně 10 metrů. Činnost byla opakována 2x.



Obrázek 23 – Poloha paží v poloze na břiše

Pro nácvik znakových nohou byly opět využity velké plavecké desky. Tentokrát se děti položily vedle sebe na záda tak, aby paže dítěte byly v připázení, a zároveň se prsty drželo malých otvorů na okraji desky. Činnost byla opakována opět 2x.



Obrázek 24 – Poloha paží v poloze na zádech

Závěrečná část

Poslední část byla zaměřena na nácvik lovu předmětu ze dna bazénu, ke kterému byly využity puky a kroužky. Aktivita byla namotivována jako „*ryby v akváriu*“. Dítě se mělo ponořit pod hladinu vody a vylovit jeden lovicí předmět, který představoval rybu v akváriu. Vhodná motivace aktivity docílila toho, že děti se nebály pod hladinu vody ponořit. Pokud dítě předmět nechytlo i po pár pokusech, instruktorka nabídla pomoc, kdy dítě chytila za jednu paži, a tak druhou rukou mohlo předmět na dně bazénu vzít. Při této pomoci se trenérka ponořila pod hladinu společně s dítětem.

Následující aktivitou v závěrečné části byl nácvik šipky, ke kterému byla využita velká deska s otvorem. Taková pomůcka je vhodným prostředkem právě pro nácvik šipky. Dítě umístilo jedno koleno na velkou desku, která byla položena na podlaze bazénu u okraje. Druhá noha je v pokrčení a koleno směřuje na vodu. Tato poloha dolních končetin dítěti napomůže k odrazu, bez možnosti uklouznutí. Palce u nohou zachytí za okraj desky. Ruce jsou ve vzpažení, umístěné za ušima. Trenérka dítěti pomohla k nasměrování rukou do otvoru desky. Deska s otvorem byla položená na hladině vody. Jakmile ruce dítěte směřovaly do otvoru v desce, mohlo se odrazit. Do vody vždy prvně vstupují ruce, následuje hlava, tělo, a nakonec až nohy. Jedna z instruktorek dohlížela na prvotní polohu těla, druhá kontrolovala děti po doskoku. Činnost se opakovala 3x po sobě.

Následovala volná hra.

PÁTÁ LEKCE KURZU PLAVÁNÍ

Cíl lekce

Opakování získaných dovedností, nácvik znakového kopání s malou deskou, nácvik šipky, lovení předmětu ze dna bazénu

Úvodní část

Byla provedena testovací část.

Ke hře „*na čarodějnice*“ byla potřebná jedna plavecká nudle. Děti se pohybují ve vodě po pás a utíkají před instruktorkou s plaveckou pomůckou. Pokud se „*čarodějnice*“ dotkla pomůckou dítěte, mělo za úkol ponořit se a vydechnout do vody. Pokud úspěšně splnilo, mohlo pokračovat ve hře dále. K rychlejšímu pohybu používá dítě ruce a posouvá se vpřed. Aktivita je společná.

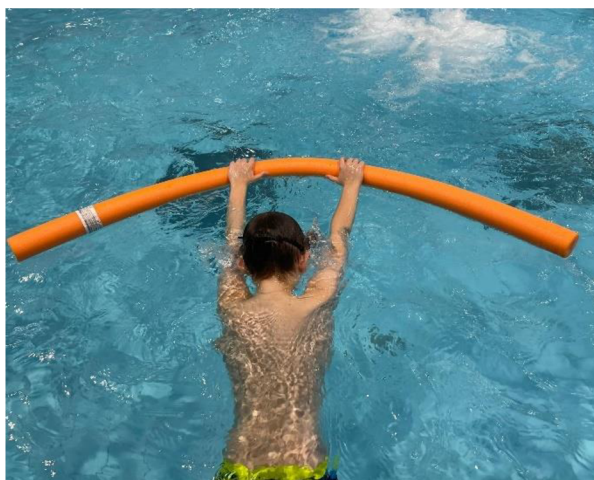
Rušná část

V otvoru pontonu se nacházely plastové míčky. Dítě se dostalo k pontonu, podplavalo desku a vynořilo se uprostřed ní. Při podplavávání vydechovalo vzduch z úst do vody. Dítě si vybralo jeden míček, který se kolem něj nacházel a podplaval zpět ven z desky. Míček dítě odneslo na kraj bazénu do obruče. Aktivita byla opakována do doby, než byly všechny balónky odneseny.

Následující cvičení se zaměřovalo na nácvik správné techniky kopání na zádech. Instruktorzy zvolily motivaci s tématem „živočichové v moři“, kdy každý živočich znamenal jiný pohyb nohou. Děti seděly na kraji bazénu, ve správné poloze. Pokud instruktorka řekla slovo „ryba“, znamenalo to, že děti musí rozkopat nohy tak, jak se naučily, tzn. celé nohy v pohybu, uvolněné kotníky, kolena a prsty u nohou v prodloužení. Při slovu „žralok“ muselo dítě co nejrychleji vytáhnout nohy z vody. Na slovo „želva“ děti zpomalily kopání a celkový pohyb nohou byl zdlouhavý. „Delfin“ znamenalo zrychlení pohybu nohou, ale zároveň dodržování správné techniky. Aktivitu děti prováděly zároveň. Instruktorzy kontrolovaly správnost pohybu. V případě viditelné chyby v pohybu, trenérky vysvětlily důvod nesprávnosti a dítě opravily.

Hlavní část

K osvojení kraulového kopání byla využita plavecká nudle. Dítě uchopilo pomůcku v úrovni svých ramenou, paže byly v prodloužení. Vytvořil se tak prostor pro plné vydechování a ponořování obličeje do vody. Tento cvik vyžadoval dynamické kraulové kopání, aby se tělo dítěte neponořilo pod hladinu vody. Aktivita pro děti byla náročná a během krátké vzdálenosti se rychle unavily.



Obrázek 25 – Poloha paží v poloze na břiše s pomůckou

Následující aktivitou si děti nacvičily znakové kopání s jinou pomůckou, než doposud používaly, a to s malou plaveckou deskou. Před samotným nácvikem byla dětem předvedena názorná ukázka, jak by cvik měl správně vypadat. Jedna z instruktorek předváděla požadovaný cvik, druhá komentovala ukázkou. Desku si dítě mělo držet v úrovni prsou. Ruce jsou překřížené, kdy pravá ruka drží levý horní okraj desky, levá ruka drží pravý dolní roh desky. Deska se nesmí dotýkat brady. Trenérky děti namotivovaly tak, že zrovna drží svého oblíbeného plyšáka a nesmí ho během plavání pustit. Děti si tak uvědomily, že nesmí přerušit plavání a nesmí se pustit plavecké pomůcky. Trenérky pomohly dětem se položit na hladinu vody zády ke dnu. Instruktorka uchopila dítě pod hlavou v oblasti krční páteře. Dítě tak získalo pocit jistoty a podpory. Jakmile si zvyklo na tuto splývavou polohu těla, trenérka vyzvala dítě k rozpohybování nohou. Jelikož se jednalo o prvotní nácvik, instruktorky prováděly tuto aktivitu s dětmi individuálně. Činnost byla opakována 2x.



Obrázek 26 – Poloha paží s plaveckou pomůckou



Obrázek 27 – Poloha paží s plaveckou pomůckou

Závěrečná část

Při této aktivitě byly tři desky velkých rozměrů umístěny na sebe do zákrytu, čímž byl vytvořen „surf“. Děti se postavily do zástupu za sebou a desky byly umístěny na hladinu vody blízko kraje. Před vstupem na desky instruktorka upozornila na bezpečnost, kterou je nutné dodržovat i během této aktivity. Jedna z trenérek podala dítěti ruku jako oporu během vstupu na surf. Druhá trenérka kontrolovala bezpečnost v těsné blízkosti. Dítě se mělo postavit do středu desek a jeho úkolem bylo udržet rovnováhu na hladině vody. Pokud bylo dítě odvážné, mohlo držet rovnováhu na deskách i bez držení instruktorčiny ruky. Chvilí na deskách balancovalo a poté seskočilo z desek do vody směrem k trenérce. Aktivita byla provedena 3x.

Nácvik šipky byl proveden stejným způsobem, jako v předchozí lekci plavání.

Ke konci závěrečné části následovala volná hra.

ŠESTÁ LEKCE KURZU PLAVÁNÍ

Cíl

Opakování získaných dovedností, nácvik znakového kopání s malou deskou, nácvik šipky, lovení předmětu ze dna bazénu

Úvodní část

„Vodní mrazík“ je pohybová hra, během které se děti pohybovaly ve vodě po pás ve vymezeném prostoru. Pokud se instruktorka dotkla během pohybu dítěte, stal se z něj „mrazík“ a musel se ponořit pod hladinu společně s výdechem do vody. Následně pokračovali ve hře dále.



Obrázek 28 – Výdech pod hladinou vody

Rušná část

Instruktorka stála na kraji bazénu mimo vodu a do rukou si vzala jednu plaveckou nudli, která v následující hře představovala kosu. Děti stály u kraji bazénu ve vodě a rukama se držely okraje. Využitá plavecká pomůcka se pohybovala v těsné blízkosti nad hladinou vody. Cílem aktivity bylo, aby děti unikly před kosou pomocí ponoření hlavy pod hladinu vody. Jakmile se dítě ponořilo, vydechlo vzduch do vody. Tím, že se pomůcka pohybuje blízko hladiny, donutí dítě k potopení. Činnost byla opakována 3x.

Všechny děti se posadily na okraj bazénu vedle sebe. Nohy byly položeny ve vodě a paže se opíraly o podlahu v poloze za zády. Děti byly rozděleny na dvě skupiny. Cílem bylo, aby pomocí kopání rozpohybovaly vodu tak, aby se plavecká nudle, která byla položena na hladině vody dostala co nejrychleji do cíle. Cíl představoval místo, kde stála jedna z instruktorek, a to přibližně 5 metrů. Aktivita byla prováděna 3x.

Za pomoci instruktorek si všechny děti vyzkoušely polohu na zádech bez jakékoliv pomůcky. Poloha těla připomínala „mořskou hvězdičku“, kdy paže i nohy byly od sebe. Instruktorka podpírala dítě pod hlavou v oblasti týlu a druhou rukou jej přidržovala podél páteře.



Obrázek 29 – Poloha nohou při nácviku



Obrázek 30 – Poloha paží při nácviku

Hlavní část

Nácvik kraulového kopu s plaveckou nuddí, kdy paže jsou v prodloužení, stejně jako v přechozí lekci plavání.

Nácvik znakového kopání s malou plaveckou deskou. Všechny podmínky zůstaly stejné, jako v předchozí lekci plavání.

Závěrečná část

Nácvik šipky byl proveden stejným způsobem, jako v předchozí lekci plavání.

Skoky do vody za použití velké plavecké desky s otvorem, která byla položena na hladině vody. Děti skočily snožmo do otvoru v plavecké desce. Pravidla bezpečnosti byla dodržena.

SEDMÁ LEKCE KURZU PLAVÁNÍ

Cíl lekce

Poloha na zádech s plaveckou deskou, poloha na břiše s plaveckou pomůckou, lovení ze dna bazénu, nácvik šipky

Úvodní část

Instruktorce zvolily dětmi známou hru „*Rybičky, rybáři*“. Bylo vymezeno hrací pole na šířku bazénu, která měří přibližně 5 až 7 metrů. Instruktorce představovala roli rybáře, děti společně s druhou trenérkou byly rybičky. Říkanka zní: „*Rybičky, rybičky, rybáři jedou*.“ Po dokončení říkanky se obě strany rozeběhnou proti sobě. Rybář musí pochytnat co nejvíce dětí, kteří se v následujícím kole stanou také rybáři. Rybičky se musí vyhýbat rybářům. Hra byla provedena společně se všemi dětmi.

Rušná část

Děti si vyzkoušely nácvik startovní polohy na znak. Poloha těla připomínala „*netopýra*“. Dítě se drželo oběma rukama kraje bazénu, nohy byly pokrčené a chodidla se opíraly o stěnu bazénu. Obličej směřoval vzhůru ke stropu, uši byly položeny pod hladinou vody. Z této polohy se dítě odrazí a leží na hladině ve splývavé poloze. Jakmile se zastaví ve splývání, vrátí se zpět ke kraji bazénu. Každá instruktorka pracovala s dětmi individuálně, činnost byla prováděna postupně.

Hlavní část

V této lekci se děti učily kroulové kopání s malou plaveckou deskou. Tato aktivita bývá pro děti často náročná, i přes to některé děti udržely tělo na hladině a zvládly přeplavat pomocí dynamickému pohybu nohou část bazénu. Malá deska je vodorovně položena na hladině. Slovní popis aktivity byl doplněn názornou ukázkou instruktorky. Činnost byla opakována 3x.

Opakování nácviku znakového kopu s plaveckou nudlí. Následně byla tato plavecká pomůcka vyměněna za plaveckou desku. Slovní popis aktivity byl doplněn názornou ukázkou instruktorky.

Závěrečná část

Skoky do vody byly prováděny za stejných pravidel a podmínek, jako v předchozích lekcích. Dítě mělo za úkol skočit z místa do vody snožmo s rukama v připravení.

Následoval nácvik lovení předmětů ze dna bazénu. Využity byly kroužky a puky.

Volná hra s plaveckými pomůckami.

OSMÁ LEKCE KURZU PLAVÁNÍ

Cíl lekce

Poloha na zádech s plaveckou deskou, poloha na břiše s plaveckou pomůckou, lovení ze dna bazénu, nácvik šipky

Úvodní část

Byla provedena testovací část.

„*Vodní molekuly*“ je hra, kdy se děti pohybují volně ve vodě po pás ve vymezeném prostoru. Jakmile instruktorka vyvolala určité číslo, děti musely vytvořit skupiny dle daného čísla. (Např.: číslo 3, skupina po třech). Děti vytvořily skupinku tak, že se společně chytily za ruce. Pokud nějaké dítě nestihlo vytvořit skupinu podle vyvolaného čísla, muselo se ponořit celým tělem pod hladinu a zároveň vydechnout do vody. Ve hře pokračovalo dál.

Rušná část

Každé dítě dostalo jeden míček od instruktorek. Úkolem dětí bylo dostat svůj míček do cíle pomocí opakovaným vydechováním vzduchu do hladiny vody, čímž se tento předmět rozpohyboval. Cíl představovala plavecká nudle, která byla trenérkou přidržována na hladině vody v přibližné vzdálenosti 5 metrů.

K aktivitě byla použita gymnastická obruč, kterou mělo dítě proplavat. Jelikož děti již absolvovaly nácvik šipky, poloha těla v tomto cvičení byla jednodušší pro porozumění. Dítě sedělo na kraje bazénu, paže mělo spojené ve vzpažení, chodidla se opírala o stěnu bazénu. Obruč byla držena instruktorkou, druhá trenérka pomáhala dětem v odrazu. Ruce se nasměřují do obruče, díky umístění chodidel nastává dynamický odraz. Po odrazu se dítě dostává do splývavé polohy, kdy obličej směřuje na dno bazénu. Dítě zároveň vydechuje do vody. Jakmile proplavalo obručí, postaví se na podlahu bazénu a vrací se zpět ke kraji bazénu.



Obrázek 31 – Poloha paží



Obrázek 32 – Poloha dlaní

Hlavní část

Nácvik kraulového kopu s plaveckou nudití a malou plaveckou deskou.

Nácvik znakového kopu s malou plaveckou deskou.

Závěrečná část

Nácvik šipky ze stoje byl prováděn za stejných podmínek jako v předchozích lekcích. Dítě mírně pokrčilo nohy v kolenou, paže a trup směřoval do hladiny vody.



Obrázek 33 – Poloha těla při nácviku šipky

Následoval nácvik lovení předmětů ze dna bazénu. Využity byly kroužky a puky.

DEVÁTÁ LEKCE KURZU PLAVÁNÍ

Cíl lekce

Opakování všech plaveckých dovedností

Úvodní část

Byla opakována hra „*Rybičky, rybáři*“.

Rušná část

Nácvik startovní polohy na znak.

Aktivita s názvem motivace „*rybaření*“ byla pro děti velice zábavná. Z dětí se staly „*zlaté rybičky*“ a z instruktorky „*rybář*“. K této aktivitě využily trenérky plaveckou nudli, která představovala „*rybářský prut*“. Děti se chytily konce plavecké pomůcky, druhý konec držela instruktorka. Jakmile se dítě drželo pomůcky, nechalo se vozit po hladině ve splývavé poloze na bříše. Dolní končetiny zůstaly v přinožení, ruce ve vzpažení, obličej směřoval na dno bazénu a ústa vydechovala vzduch. Tato aktivita je vhodná na nácvik splývavé polohy na bříše.

Hlavní část

Nadanější děti zvolily ke kroulovému kopání malou plaveckou desku a ostatní děti plavaly s plaveckou nudlí.

Nácvik znakového kopu s plaveckou deskou. Zásady zůstávají stejné, jako v předchozích lekcích. Instruktorky dodržují bezpečnost.

Závěrečná část

Skoky do vody, nácvik šipky ze kleku i ze stoje, lovení ze dna bazénu. Pravidla bezpečnosti jsou dodržována.

Volná hra dětí s plaveckými pomůckami.

DESÁTÁ LEKCE KURZU PLAVÁNÍ

Poslední lekce byla ve znamení opakování všech získaných plaveckých dovedností a volné hry s plaveckými pomůckami.

Cíl lekce

Opakování všech plaveckých dovedností

Úvodní část

Byla provedena testovací část.

Opakování říkadel „*Spadla lžička*“, „*Rybičky, rybáři*“ a „*Vodní mrazík*“.

Rušná část

Opakování startovní polohy na znak.

Opakování aktivity „*rybaření*“ zaměřenou na splývavou polohu na břicho.

Hlavní část

Nácvik kraulového kopání s plaveckou nudití a s malou plaveckou deskou.

Nácvik znakového kopání s plaveckou nudití a s malou plaveckou deskou.

Osvojování splývavé polohy na břicho i na zádech.

Závěrečná část

Volná hra dětí s plaveckými pomůckami.

9. METODIKA

Praktická část byla testována pomocí hodnotící škály plavecké úspěšnosti dítěte, která vychází ze standardizovaných testů publikované Emilem Řehořem z roku 1969. Testy plavecké úspěšnosti dítěte byly realizovány během plaveckých kurzů ve druhé, páté a osmé lekci plavání. Testy byly prováděny vždy na začátku plavecké lekce. Lekci vedly dvě trenérky, které absolvovaly kurz instruktora plavání pod vedením Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Plavecká úspěšnost byla hodnocena mnou, a to dle bodové škály 1-4, kdy 1 bod znamená nejlepší výsledek a 4 body výsledek nejhorší. Standardizované testy plavecké úspěšnosti obsahují 5 testů.

Testy plavecké úspěšnosti – Řehoř E. (1969) (Miklánková, 2000).

Test číslo 1: opakované dýchání v podřepu v nízké vodě

1 bod	<i>Rytmické</i> – dítě má mimické svaly uvolněné, má otevřené oči, provede nádech ústy a dobrý výdech pod hladinu
2 body	<i>Přerušované</i> – dítě rytmus dýchání nedodrží, odpočívá nebo zrychluje tempo
3 body	<i>Křečovitě</i> – dítě má otevřené oči, nádech je povrchní a výdech je těsně u hladiny
4 body	<i>Nezná</i> – dítě vydechnout do vody nedokáže

Test číslo 2: splývání na znak ve vodě po pás

1 bod	<i>Dobře</i> – dítě zvládne zaujmout správně požadovanou polohu
2 body	<i>S chybou</i> – dítě má v požadované poloze chyby (má příliš ponořenou nebo zvednutou hlavu, je vysazené nebo prohlé, křečovitě držení těla, má pootočené tělo vzhledem k podélné ose těla kříží nebo pokrčuje končetiny)
3 body	<i>Bojí se</i> – dítě požadovanou polohu zaujme jen s dopomocí
4 body	<i>Nesplývá</i> – dítě požadovanou polohu nezaujme ani s dopomocí

Test číslo 3: splývání na prsou ve vodě po pás

1 bod	Dobře – dítě zvládne zaujmout správně požadovanou polohu
2 body	S chybou – dítě má v požadované poloze chyby (má příliš ponořenou nebo zvednutou hlavu, je vysazené nebo prohlé, křečovitě držení těla, má pootočené tělo vzhledem k podélné ose těla kříží nebo pokrčuje končetiny)
3 body	Bojí se – dítě požadovanou polohu zaujme jen s dopomocí
4 body	Nesplývá – dítě požadovanou polohu nezaujme ani s dopomocí

Test číslo 4: skok po nohou do vody po ramena

1 bod	<i>Dobře</i> – dítě ihned po pokynu učitele skočí do vody, a to bez zvláštních pedagogických zásahů, vynoření z vody je klidné
2 body	<i>Váhavě</i> – dítě skočí po krátkém zaváhání, většinou na vybídnutí učitele
3 body	<i>Bojácně</i> – dítě provede skok do vody buď jen s dopomocí učitele nebo se chytá okraje bazénu, vynoření z vody je neklidné
4 body	<i>Neskočí</i> – dítě do vody neskočí, i přes dopomoc učitele

Test číslo 5: ponoření

1 bod	<i>Jisté chování</i> – dítě se ponoří lehce na první pokus
2 body	<i>Nejisté chování</i> – dítě se ponoří až po několika pokusech
3 body	<i>Ztráta orientace</i> – dítě se ponoří, ale pod vodou ztrácí orientaci
4 body	<i>Neponoří se</i> – dítě se neponoří

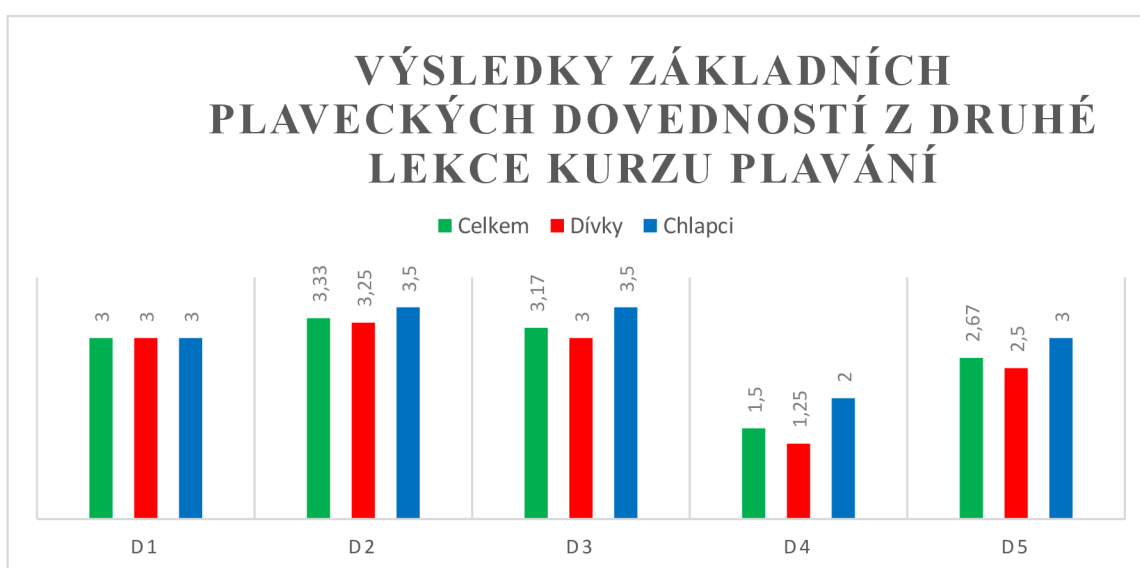
Výsledky standardizovaných testů byly zpracovány do grafů. Ke zpracování grafů byl využit Excel Microsoft 365.

10. VÝSLEDKY PLAVECKÉ ÚSPĚŠNOSTI

10.1. Hodnocení druhé lekce

Jako první byla hodnocena druhá lekce kurzu plavání, která se konala v pondělí 4. července 2022 v odpoledních hodinách. Lekce plavání se účastnilo celkem 6 dětí, z toho 4 byly dívky a zbylí 2 byli chlapci. Kurz byl veden dvěma trenérkami, které absolvovaly kurz instruktora plavání. Hodnocení plavecké úspěšnosti bylo zapisováno a hodnoceno mnou podle Testů plavecké úspěšnosti.

Graf 1 Výsledky základních plaveckých dovedností (druhá lekce kurzu plavání)¹

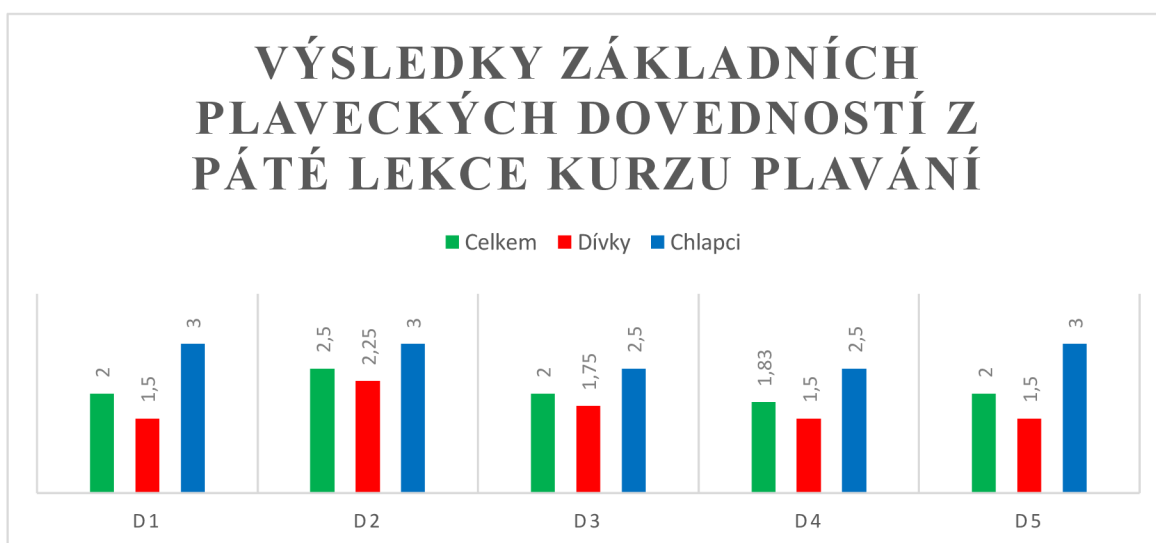


Hodnoty v grafu představují aritmetický průměr dosaženého hodnocení, tedy získaných bodů dětí. Výsledky naznačují (Graf 1), že během prvního hodnocení se dětem nejvíce dařilo při testu D4 (1,5 bodu), tedy skok do vody po nohou do vody po ramena bez rozběhu. Nejhorších výsledků dosahovali při testu D2 (3,33 bodů), který se zaměřoval na splývání na znak ve vodě po pás. Chlapci dosáhli celkově nejlepšího výsledku v testu D4 se 2 body, ve stejném testu dívky získaly 1,25 bodu. Chlapec číslo 5 získal nejlepší hodnocení ze všech testů plavecké úspěšnosti oproti ostatním dětem. V kategorii „dívky“ se nejlépe umístila dívka s číslem 4. Nejslabších hodnot získala dívka číslo 1 a chlapec číslo 6.

¹ **D1:** opakované dýchání v podřepu v nízké vodě, **D2:** splývání na znak ve vodě po pás, **D3:** splývání na prsou ve vodě po pás, **D4:** skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu, **D5:** ponoření, **hodnoty 0-3,5:** aritmetický průměr z dosaženého hodnocení

10.2. Hodnocení páté lekce

Graf 2 Výsledky základních plaveckých dovedností (pátá lekce)²

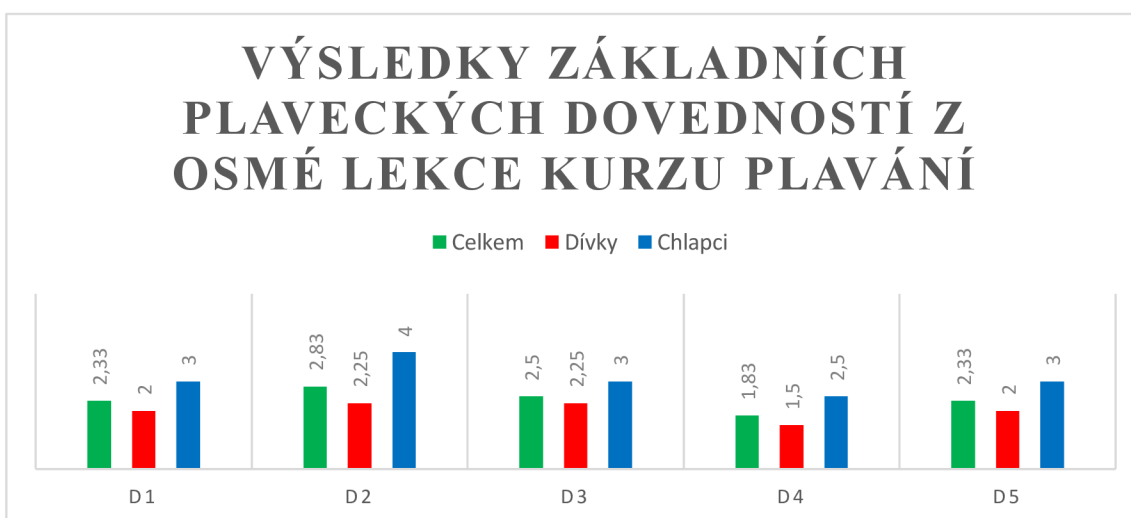


Hodnoty v grafu představují aritmetický průměr dosaženého hodnocení. Výsledky (Graf 2) naznačují, že během druhého hodnocení se dětem nejvíce dařilo během testu D4, tedy test zaměřený na ponoření. Nejslabšího výsledku děti dosáhly v testu D2, splývání na znak ve vodě po pás. Chlapcům se nejvíce dařilo v testu D3 a zároveň D4. Dívky dosáhly nejlepších výsledků ve třech testech, a to v testech D1, D4 a D5. Dívka s číslem 4 obdržela nejlepších výsledků ze všech dívek. Nejlepšího výsledku dosáhl chlapec číslo 5. Dle uvedených hodnot je viditelné, že nejslabšími jedinci je chlapec číslo 6 a dívka číslo 1. Ve většině případů došlo spíše ke zlepšení plaveckých dovedností.

² **D1:** opakované dýchání v podřepu v nízké vodě, **D2:** splývání na znak ve vodě po pás, **D3:** splývání na prsou ve vodě po pás, **D4:** skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu, **D5:** ponoření, **hodnoty 0-3:** aritmetický průměr z dosaženého hodnocení

10.3. Hodnocení osmé lekce

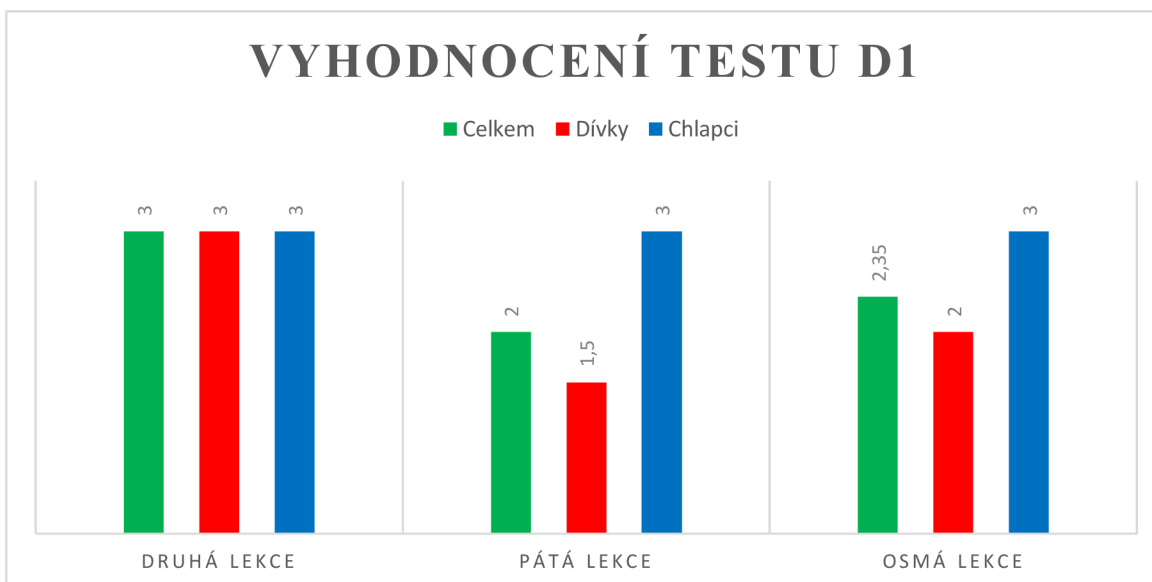
Graf 3 Výsledky základních plaveckých dovedností (osmá lekce)³



Hodnoty v grafu představují aritmetický průměr dosaženého hodnocení. Výsledky (Graf 3) naznačují, že během třetího hodnocení se dětem nejvíce dařilo během testu D4, tedy test zaměřený na ponoření. Nejslabšího výsledku děti dosáhly v testu D2, splývání na znak ve vodě po pás, stejně jako ve druhém hodnocení.

10.4. Vyhodnocení testu D1

Graf 4 Vyhodnocení testu D1 (opakování výdech ve vodě v podřepu)⁴



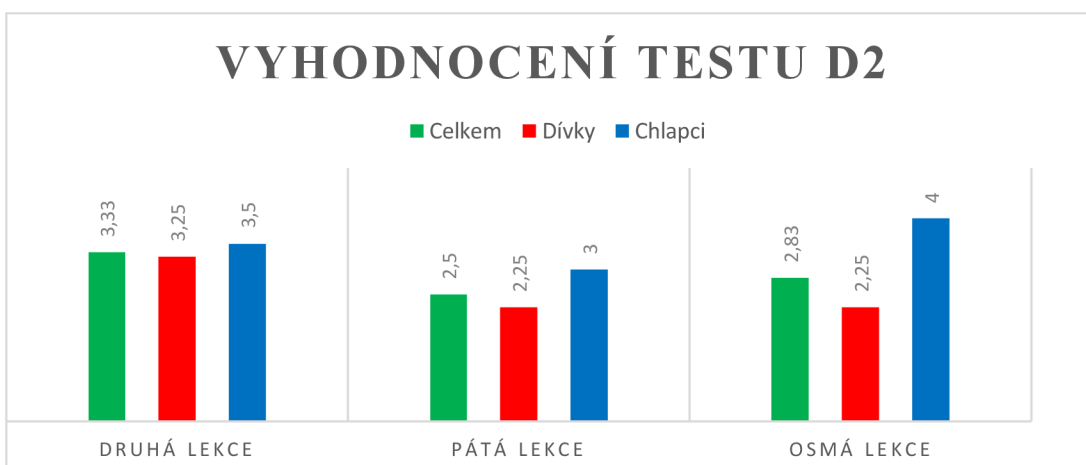
³ D1: opakované dýchání v podřepu v nízké vodě, D2: splývání na znak ve vodě po pás, D3: splývání na prsou ve vodě po pás, D4: skok nohou do vody po ramena bez rozběhu, D5: ponoření, hodnoty 0-4: aritmetický průměr z dosaženého hodnocení

⁴ Hodnoty 1,5-3: Aritmetický průměr z jednotlivých lekcí testu D1

Výsledky (Graf 4) naznačují, že se dětem nejvíce dařilo v páté lekci, kde dosáhly 2 body, naopak nejhoršího výsledku dosáhly hned ve druhé lekci, tedy během prvního dne kurzu plavání. Dívky dosáhly nejlepšího hodnocení v páté lekci, nejméně se jim dařilo ve druhé lekci. Všimnout si můžeme, že v osmé lekci došlo k mírnému zhoršení výsledku, oproti páté lekci. Hodnoty výsledků u chlapců zůstaly v každé lekci konstantní.

10.5. Vyhodnocení testu D2

Graf 5 Vyhodnocení testu D2 (splývání na znak ve vodě po pás)⁵

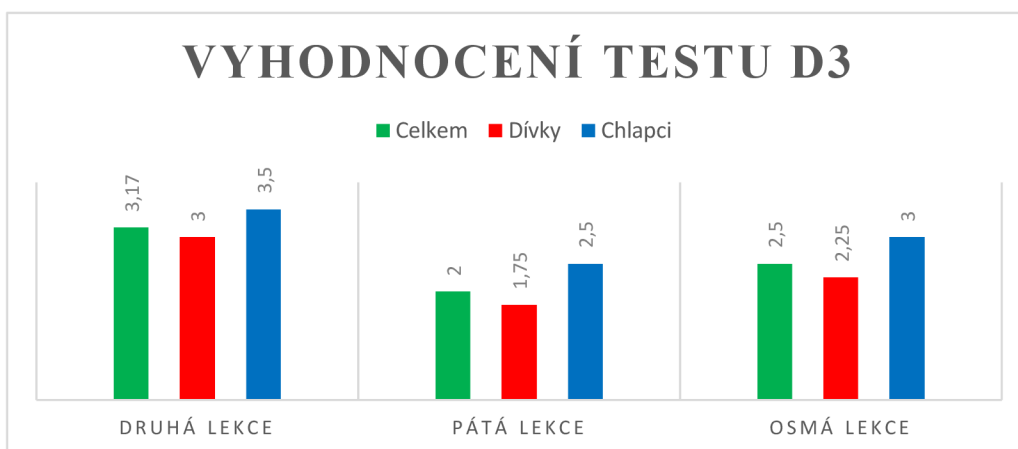


Výsledky (Graf 5) naznačují, že se dětem nejvíce dařilo ve druhé lekci kurzu plavání, naopak nejhoršího výsledku dosáhly ve druhé lekci se 3,33 body. Dívkám se nejvíce dařilo v páté lekci kurzu plavání. Minimální rozdíl hodnot je viditelný mezi pátou a osmou lekci plavání. Chlapcům se dařilo v páté lekci, kde získali 3 body. V poslední, tedy v osmé lekci došlo ke zhoršení výsledku, a to o jeden bod.

⁵ Hodnoty 2,25-4: Aritmetický průměr z jednotlivých lekcí testu D2

10.6. Vyhodnocení testu D3

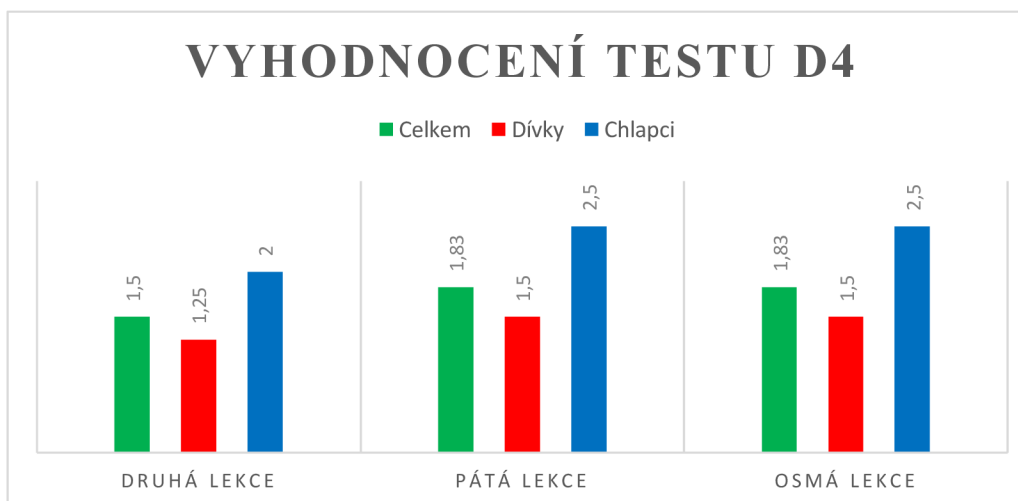
Graf 6 Vyhodnocení testu D3 (splývání na prsou ve vodě po pás)⁶



Výsledky (Graf 6) naznačují, že nejlepších výsledků děti dosáhly ve druhé lekci, naopak nejhorší výsledek ukazuje druhá lekce kurzu plavání. Dívkám se dařilo ve druhé lekce, ve které získaly nejlepší dosažený výsledek. V osmé lekci pak následuje zhoršení výsledku. Stejně jako dívkám, tak i chlapcům se dařilo nejlépe ve druhé lekci. Na začátku kurzu plavání chlapci obdrželi horší výsledek než při hodnocení poslední lekce.

10.7. Vyhodnocení testu D4

Graf 7 Vyhodnocení testu D4 (skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu)⁷



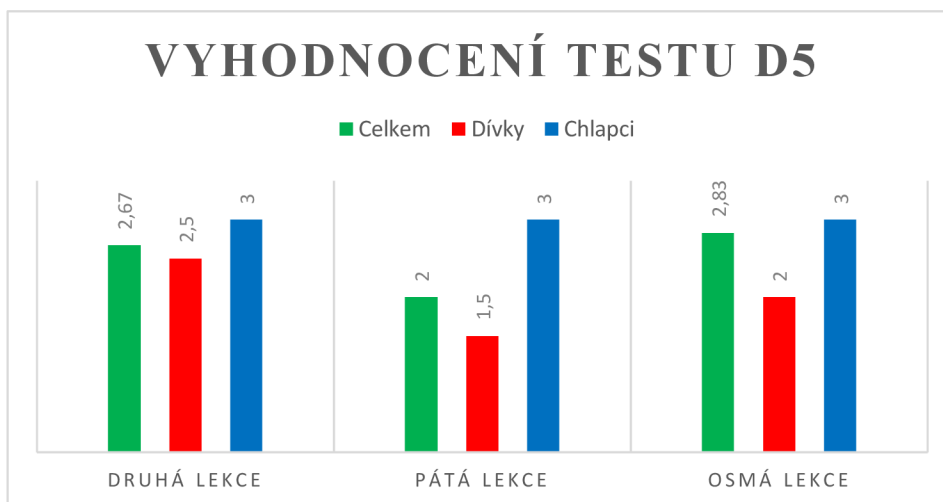
Výsledky (Graf 7) naznačují, že nejlepších výsledků děti dosáhly v druhé lekci. Výsledky z páté a osmé lekce se nezměnily a zůstaly konstantní. Dívky i chlapci si vedli nejlépe ve druhé lekci, výsledky z páté i osmé lekce zůstaly beze změny.

⁶ Hodnoty 1,75-3,5: Aritmetický průměr z jednotlivých lekcí testu D3

⁷ Hodnoty 1,5-2,5: Aritmetický průměr z jednotlivých lekcí testu D4

10.8. Vyhodnocení testu D5

Graf 8 Vyhodnocení testu D5 (ponoření)⁸



Výsledky (Graf 8) naznačují, že nejlepších výsledků děti dosáhly v páté lekci. Nejlepšího výkonu dívky dosáhly v páté lekci. Výsledky chlapců zůstaly konstantní.

⁸ Hodnoty 1,5-3: Aritmetický průměr z jednotlivých lekcí testu D5

SOUHRN

Bakalářská práce se zabývala tématem Předplavecká příprava dětí předškolního věku. Práce měla za cíl posoudit a vyhodnotit efektivitu plaveckých kurzů.

Teoretická část se zaměřovala na specifika dítěte předškolního věku. Byla zde také popsána historie plavání a definováno bylo také samotné plavání společně s plaveckými způsoby. Kapitola se zabývala Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání ve spojitosti s plaváním, vhodnými pomůckami, které lze využívat během plaveckých kurzů. V teoretické části byla popsána první pomoc dětem, tedy jak by se měl instruktor plavání zachovat v případě úrazu či ohrožení bezpečnosti ve vodním prostředí. Lekce plavání v plaveckých školách by měly být pod vedením zkušené osoby, proto se teoretická část zabývala také osobností instruktora plavání.

Praktická část vycházela ze standardizovaných testů plavecké úspěšnosti, které v roce 1969 publikoval Emil Řehoř. Testy plavecké úspěšnosti byly praktikovány v Plavecké škole Brno během letních příměstských táborů v brněnském Aquaparku Kohoutovice. Jednotlivé testy se zaměřily na základní plavecké dovednosti. Jako podklad pro testování posloužily standardizované testy plavecké úspěšnosti, které byly v roce 1969 publikovány Emilem Řehořem. Děti byly následně ohodnoceny pomocí bodů 1-4, přičemž 1 bod představoval nejlepší možný výsledek a 4 body znamenaly nejhorší možný výsledek. Jednotlivé výsledky byly zpracovány do grafů. V této části byl popsán program jednotlivých lekcí plavání, který byl doplněn názornými fotografiemi, které byly pořízeny během plaveckých lekcí.

ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo posoudit efektivitu plaveckých lekcí, které navštěvují děti předškolního věku. Děti, které navštívily plavecký kurz, byly ve věku od čtyř do šesti let. Plaveckého kurzu se zúčastnilo celkem 6 dětí, z toho 4 dívky a 2 chlapci.

Podkladem pro praktickou část sloužily standardizované testy plavecké úspěšnosti podle Emila Řehoře z roku 1969. Testování bylo absolvováno ve druhé, páté a osmé lekci kurzu plavání. Bodování bylo v rozsahu 1-4 body, přičemž 1 bod byl nejlepší výsledek, 4 body představovaly nejhorší výsledek.

Výsledná data potvrdila, že absolvování výuky plavání pořádané plaveckými školami je pro děti předškolního věku přínosné a měla by být zařazena do programu mateřské školy.

Součástí praktické části je detailní popis námětů pro kurzy plavání. Tyto náměty byly obohaceny názornými fotografiemi, které byly zachyceny během jedné z plaveckých lekcí. Uvedený plavecký plán obsahuje celkem 10 lekcí se stejnými aktivitami a programem, jako podstoupily děti během plaveckého kurzu. Můžeme tedy tvrdit, že program je smysluplný a účinný. Proto je vhodné, aby materiál sloužil pro pedagogy působící v předškolním vzdělávání. Náměty mohou být užitečné učitelům, kteří vyučují plavání v rámci dané mateřské školy. Cíl bakalářské práce byl splněn.

LITERATURA

- 1) ALLEN, K., Eileen., MAROTZ, R., Lynn. Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-421-2.
- 2) ATTWOOD, Tony.: Aspergerův syndrom. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-979-8
ČADILOVÁ, V.; ŽAMPACHOVÁ, Z. A KOL.: Metodika práce se žákem s PAS. 1. vyd. Olomouc: UP, 2012. ISBN 978-80-244-3309-7
- 3) BARTUŇKOVÁ, Staša. Plavání. In Fyziologie tělesné zátěže II. Speciální část – 1. díl. Ed. Havlíčková a kol. Praha: FTVS UK, Karolinum, 1993. s. 128-142. ISBN: 80-7066-816-6.
- 4) BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. Diagnostika dítěte předškolního věku: Co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let. Edika, 2015. ISBN 978-80-266-0658-1.
- 5) BĚLKOVÁ, Taťána. Didaktika plavecké výuky. 3. vydání. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 80-7066-837-7.
- 6) ČAČKA, Otto. Psychologie dítěte. Tišnov: SURSUM, 1996. ISBN 80-85799-03-0.
- 7) ČADILOVÁ, V.; ŽAMPACHOVÁ, Z.: Strukturované učení. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-475-5.
- 8) ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. Didaktika plavání: Vybrané kapitoly. Karolinum, 2019. ISBN 9788024642833.
- 9) ČECHOVSKÁ, Irena, Daniel JURÁK a Jitka POKORNÁ. Pohybový trénink ve vodě. Karolinum, 2012. ISBN 9788024619484.
- 10) ČECHOVSKÁ, Irena, Hana MILEROVÁ a Viléma NOVOTNÁ. Aqua-fitness. Grada, 2003. ISBN 8024704625.
- 11) ČECHOVSKÁ, Irena, Tomáš MILER a Viléma NOVOTNÁ. Plavání. Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-9049-1.
- 12) ČELIKOVSKÝ, Stanislav. Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu. 3. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-04-23284-5.
- 13) ČERNUŠÁK, Vladimír, HOCH, Miroslav. Plavání. Vydání 3. Praha: SPN, 1978
- 14) GRASGRUBER, Pavel – CACEK, Jan. Sportovní geny. Brno: Computer Presss, a.s., 2008. 480 s. ISBN: 978-80-251-1873-3.
- 15) HIRT, Miroslav. Tupá poranění: v soudním lékařství. Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4194-9.
- 16) HOFER, Zdeněk. Technika plaveckých způsobů. Karolinum, 2011. ISBN 9788024619088.

- 17) HOCH, Miroslav a kol. Plavání: Teorie a didaktika. Praha: SPN, 1983.
- 18) HRDLIČKA, Michal a Vladimír KOMÁREK. Dětský autismus. Portál, 2004. ISBN 8071788139.
- 19) HRDLIČKA, Michal. Mýty a fakta o autismu. Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1648-3.
- 20) HUDÁK, Radovan a David KACHLÍK. Memorix Anatomie. Triton, 2017. ISBN 9788073876746.
- 21) JURSIK, Dušan a Soňa LAURENCOVÁ. Teória a didaktika plávania. Bratislava: Univerzita Komenského, 1980.
- 22) KOŤÁTKOVÁ, Soňa. Dítě a mateřská škola. Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1568-1.
- 23) KOŤÁTKOVÁ, Soňa. Dítě a mateřská škola: Co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet, 2., rozšířené a aktualizované vydání. 2., rozšířené a aktualizované vydání. Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4435-3.
- 24) KOUBA, Václav. Motorika dítěte. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU, 1995. ISBN 80-7040-137-0.
- 25) LANGMEIER, Josef. Vývojová psychologie pro dětské lékaře. 2., doplněné vydání. Praha: SPN, 1969. ISBN 80-201-0098-7
- 26) LAUGHLIN, Terry a Hana SVĚTLÁ. Extraordinary swimming for every body: a guide to swimming better than you ever imagined. Mladá fronta, 2013. ISBN 978-80-204-3142-4.
- 27) LEWIN, Gerhard. Slabikář malého plavce. Olympia, 1982. ISBN 27-015-82.
- 28) MACHOVÁ, Jitka. Biologie člověka pro učitele. 2. dotisk prvního vydání. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-7184-867-7.
- 29) MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. Problematika vztahů výchovy v rodině v oblasti pohybových aktivit a úspěšnost dítěte v předplavecké přípravě. Disertační práce. Brno: PdF MU, 2000.
- 30) MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 978-80-244-1674-8.
- 31) MOTYČKA, Jaroslav et al. Teorie plaveckých sportů. Brno: Masarykova univerzita, 2001. ISBN 80-210-2711-8.
- 32) MOTYČKA, Jaroslav. Teorie a didaktika plavání. Brno: Masarykova univerzita, 1991. ISBN 80-210-0286-7.

- 33) NEUMANN, Gregor, PFUTZNER, Arndt, HOTTENTROTT, Kuno. Trénink pod kontrolou. Praha: Grada Publishing, 2005. 184 s. ISBN: 80-247.0947-3.
- 34) Optimální redukce plaveckých testů. In Sborník vědecké rady ÚV ČSTV, 1969, 5. In L. Miklánková. Problematika vztahů výchovy v rodině v oblasti pohybových aktivit a úspěšnost dítěte v předplavecké přípravě. Disertační práce. Brno: PdF MU, 2000
- 35) PÉDROLETTI, Michael. Od šplouchání k plavání: jak děti od malička zvykat na vodu a učit plavat. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-205-8.
- 36) PUŠ, Jan. Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.
- 37) REMEŠ, Roman a Silvia TRNOVSKÁ. Praktická příručka přednemocniční urgentní medicíny. Grada, 2013. ISBN 9788024745305.
- 38) KLINDOVÁ, Luboslava a Eva RYBÁROVÁ. Vývojová psychologie: učebnice pro 3. ročník pedagogických škol. Přeložil Vilém PECH. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 1974. Učebnice pro pedagog. školy. ISBN (váz.).
- 39) ŠIMÍČKOVÁ - ČÍŽKOVÁ, Jitka. Přehled vývojové psychologie. 2. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.
- 40) ŠMELOVÁ, Eva a Michaela PRÁŠILOVÁ. Didaktika předškolního vzdělávání. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1302-4.
- 41) THOROVÁ, K.: Poruchy autistického spektra. Praha: Portál, 2006. ISBN 978-80-7367-091-7
- 42) VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: Dětství a dospívání. druhé, rozšířené a přepracované. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
- 43) VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Druhé. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
- 44) VENCLOVSKÝ, František. La Manche - můj osud. Praha: Naše vojsko, 1974. ISBN 28-055-74.
- 45) VIKTORJENÍK, Dušan, Jiří DUB, Marcin KUNICKI, Zbyněk SVOZIL a Filip NEULS. Plavání (teorie, didaktika, trénink). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018, 115 s. Skripta. ISBN 978-80-244-5419-1.

INTERNETOVÉ ZDROJE

- 1) Bezpečné dětství: U vody bez nehody [online]. 2018 [cit. 2022-11-02]. Dostupné z: <https://www.bezpecnedetstvi.cz/>
- 2) BP sport: Historie plavání [online]. [cit. 2022-11-02]. Dostupné z: <https://www.kurz-instruktor.cz/historie-plavani/>
- 3) Česká unie školního plavání: Desatero instruktora plavání [online]. [cit. 2022-11-02]. Dostupné z: <http://www.cusp.cz/desatero-instruktora-plavani>
- 4) GARCIA, M. G. Curco de entrenador auxiliar de natacion. Madrid: [s.n.], 2005.
- 5) GENADIJUS, Sokolovas. Olympic Trials Project – Anthropometrics, <http://usa-swimming.org/programs>. 2000.
- 6) Juklík - plavání s radostí: Jak naučit své dítě šipku [online]. [cit. 2022-11-11]. Dostupné z: <https://www.juklik.cz/blog/jak-naucit-sve-dite-sipku>
- 7) KURUCOVÁ, Andrea. První pomoc: Pracovní sešit pro SZŠ a zdravotnická lycea [online]. 2. Grada, 2012 [cit. 2023-01-05]. ISBN 978-80-247-8316-1. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/prvni-pomoc-1106532/>
- 8) LINDNER, Lukáš. Swimtime: 4 důležité části plaveckého tréninku a jeho struktura [online]. 2018 [cit. 2022-11-11]. Dostupné z: <https://www.swimtime.cz/stredne-pokrocili/4-dulezite-casti-plaveckekeho-treninku-a-vyuky-plavani/>
- 9) Masarykova univerzita Fakulta sportovních studií: První pomoc v hodinách TV [online]. 2011 [cit. 2022-11-08]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/tv/tonouci.php>
- 10) Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Vyhláška o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních [online]. [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlasky-ke-skolskemu-zakonu>
- 11) MŠMT: Vyhláška č. 108/2005 Sb., o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních [online]. 22. února 2005 [cit. 2023-01-06]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlasky-ke-skolskemu-zakonu>
- 12) Národní pedagogický institut České republiky: Instruktor/instruktorka plavání [online]. [cit. 2022-11-02]. Dostupné z: <https://www.narodnikvalifikace.cz/kvalifikace-870/hodnotici-standard>
- 13) NOVOTNÝ, Jan, Martina BERNACIKOVÁ a Kateřina KAPOUNKOVÁ. Masarykova univerzita Fakulta sportovních studií: Fyziologie

- sportovních disciplín [online]. 2010 [cit. 2022-11-08]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/fsp/s/e-learning/fyziologie_sport/sport/plavani.html
- 14) Plavecká škola Brno [online]. Brno [cit. 2022-11-11]. Dostupné z: <https://www.plaveckaskolabrno.cz/>
- 15) PODLUBNAIA, Mariia a Anastasiia TOCHMINA. The Game Method in Teaching Swimming to Children of Pre-school age: Teaching Guide. Finland, 2019. Bachelor's Degree. Kajaani University of Applied Sciences.
- 16) Preventing drowning: an implementation guide. Geneva: World Health Organization, [2017]. ISBN 978-92-4-151193-3.
- 17) SITERA, Radek. Plavecký oddíl MMB: Plavci slaví stovku [online]. 2019 [cit. 2022-11-02]. Dostupné z: <https://www.plavanimb.cz/plavci-slavi-stovku/>
- 18) SZPILMAN, David, Joost BIERENS, Anthony HANDLEY a James ORLOWSKI. Drowning. The New England Journal of Medicine. 2012, 9. Dostupné z: doi:10.1056/NEJMra1013317
- 19) ŠTUMBAUER, Jan, Josef MALEČEK a Dagmar ŠIMBEROVÁ. Odborná terminologie vybraných sportovních disciplín [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2013 [cit. 2022-11-02]. ISBN 978-80-210-6325-9. Dostupné z: <https://www.fsp.s.muni.cz/emuni/data/reader/book-22/Cover.html>
- 20) VAJDA, Petr, Kateřina STRAŠILOVÁ a Dita HLAVOŇOVÁ. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity: Příklady využití pomůcek v plaveckém výcviku dětí a začátečníků [online]. 2017 [cit. 2022-11-10]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsp/s/js17/plavani_pomucky/web/pages/04-uchopy_pomucek.html
- 21) VAJDA, Petr, Kateřina STRAŠILOVÁ a Dita HLAVOŇOVÁ. Příklady využití pomůcek v plaveckém výcviku dětí a začátečníků: Druhy plaveckých pomůcek [online]. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2017 [cit. 2022-11-09]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsp/s/js17/plavani_pomucky/web/pages/03-druhy_pomucek.html
- 22) VAJDA, Petr, Kateřina STRAŠILOVÁ a Dita HLAVOŇOVÁ. Příklady využití pomůcek v plaveckém výcviku dětí a začátečníků: Odbourání strachu z vody, nácvik potopení, dýchání [online]. 2017 [cit. 2022-11-11]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsp/s/js17/plavani_pomucky/web/pages/05-odbouravani_strachu.html

- 23) VLČEK, Petr, Hana ŠERÁKOVÁ a Tereza RYCHNOVSKÁ. Plavání: Studijní materiál oboru Učitelství pro 1. stupeň základní školy [online]. Masarykova univerzita, 2018 [cit. 2022-11-09]. ISBN 978-80-210-9089-7. Dostupné z: <https://munispace.muni.cz/library/catalog/view/1017/3154/799-1/#preview>

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Testy plavecké úspěšnosti

Příloha č. 2 – Žádost pro ředitele plavecké školy PŠB

Příloha č. 3 – Žádost pro zákonné zástupce dětí

Příloha č. 4 – Souhlas se zpracováním osobních údajů

Příloha č. 1 – Testy plavecké úspěšnosti podle E. Řehoře (1969) (Miklánková, 2000).

Test číslo 1: opakované dýchání v podřepu v nízké vodě

1 bod	<i>Rytmické</i> – dítě má mimické svaly uvolněné, má otevřené oči, provede nádech ústy a dobrý výdech pod hladinu
2 body	<i>Přerušované</i> – dítě rytmus dýchání nedodrží, odpočívá nebo zrychluje tempo
3 body	<i>Křečovitě</i> – dítě má otevřené oči, nádech je povrchní a výdech je těsně u hladiny
4 body	<i>Nezná</i> – dítě vydechnout do vody nedokáže

Test číslo 2: splývání na znak ve vodě po pás

1 bod	<i>Dobře</i> – dítě zvládne zaujmout správně požadovanou polohu
2 body	<i>S chybou</i> – dítě má v požadované poloze chyby (má příliš ponořenou nebo zvednutou hlavu, je vysazené nebo prohlé, křečovitě držení těla, má pootočené tělo vzhledem k podélné ose těla kříží nebo pokrčuje končetiny)
3 body	<i>Bojí se</i> – dítě požadovanou polohu zaujme jen s dopomocí
4 body	<i>Nesplývá</i> – dítě požadovanou polohu nezaujme ani s dopomocí

Test číslo 3: splývání na prsou ve vodě po pás

1 bod	<i>Dobře</i> – dítě zvládne zaujmout správně požadovanou polohu
2 body	<i>S chybou</i> – dítě má v požadované poloze chyby (má příliš ponořenou nebo zvednutou hlavu, je vysazené nebo prohlé, křečovitě držení těla, má pootočené tělo vzhledem k podélné ose těla kříží nebo pokrčuje končetiny)
3 body	<i>Bojí se</i> – dítě požadovanou polohu zaujme jen s dopomocí
4 body	<i>Nesplývá</i> – dítě požadovanou polohu nezaujme ani s dopomocí

Test číslo 4: skok po nohou do vody po ramena

1 bod	<i>Dobře</i> – dítě ihned po pokynu učitele skočí do vody, a to bez zvláštních pedagogických zásahů, vynoření z vody je klidné
2 body	<i>Váhavě</i> – dítě skočí po krátkém zaváhání, většinou na vybídnutí učitele

3 body	<i>Bojácně</i> – dítě provede skok do vody buď jen s dopomocí učitele nebo se chytá okraje bazénu, vynoření z vody je neklidné
4 body	<i>Neskočí</i> – dítě do vody neskočí, i přes dopomoc učitele

Test číslo 5: ponoření

1 bod	<i>Jisté chování</i> – dítě se ponoří lehce na první pokus
2 body	<i>Nejisté chování</i> – dítě se ponoří až po několika pokusech
3 body	<i>Ztráta orientace</i> – dítě se ponoří, ale pod vodou ztrácí orientaci
4 body	<i>Neponoří se</i> – dítě se neponoří

Příloha č. 2 – Žádost pro ředitele plavecké školy PŠB

Vážený pane řediteli Vítku,

jsem studentkou pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a píši bakalářskou práci na téma Předplavecká příprava dětí předškolního věku.

Tímto bych Vás ráda požádala o schválení realizace praktické části ve Vaší plavecké škole na bazéně Aquapark

Příloha č. 3 – Žádost pro zákonné zástupce dětí

Dobrý den,

jsem studentkou pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a píši bakalářskou práci na téma Předplavecká příprava dětí předškolního věku. Praktická část mé bakalářské práce se zabývá plaveckými dovednostmi a pokroky dětí předškolního věku. Hodnocení bude založeno na Testu plavecké úspěšnosti, který byl publikován E. Řehořem v roce 1969. Děti budou bodovány pomocí bodů v rozsahu 1-4.

Obsahem testu je:

- 1) Opakované dýchání v podřepu v nízké vodě
- 2) Splývání na znak ve vodě po pás
- 3) Splývání na prsou ve vodě po pás
- 4) Skok po nohou do vody po ramena
- 5) Ponoření

Hodnocení bude anonymní, jméno dítěte nebude v bakalářské práci uvedeno.

Využité bude pouze hodnocení plaveckých dovedností testovaného dítěte.

Předem Vám velice děkuji za spolupráci.

Adéla Handlířová

Univerzita Palackého v Olomouci

Prosím, zakroužkujte:

Souhlasím / nesouhlasím s hodnocením plaveckých dovedností dítěte a s provedením praktické části bakalářské práce na téma Předplavecká příprava dětí předškolního věku.

Datum podpisu

Podpis zákonného zástupce

Příloha č. 4 – Souhlas se zpracováním osobních údajů

Univerzita Palackého v Olomouci

Pedagogická fakulta

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Adéla Handlířová, Učitelství pro mateřské školy

Souhlas se zpracováním osobních údajů – pořízení a zveřejnění fotografií

Podpisem potvrzuji souhlas s pořízením a zveřejněním fotografií dítěte, které budou použity v praktické části bakalářské práce na téma Předplavecká příprava dětí předškolního věku.

Podpis zákonného zástupce dítěte

ZKRATKY

RVP PV – Rámcový vzdělávací program předškolního vzdělávání

NZO – náhlou zástavou krevního oběhu (NZO)

ZZS – Zdravotnická záchranná služba

WHO – World Health Organization

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

ANOTACE

Jméno a příjmení	Adéla Handlířová
Pracoviště	Katedra primární a preprimární pedagogiky
Vedoucí práce	Mgr. Zdeněk Rehtik, Ph.D.
Rok obhajoby	2023
Název bakalářské práce	Předplavecká příprava dětí předškolního věku
Název bakalářské práce v anglickém jazyce	Pre-swimming training for children of preschool age
Anotace bakalářské práce	<p>Bakalářská práce je zaměřena předplaveckou přípravu dětí předškolního věku. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.</p> <p>V teoretické části se uvádí vztah RVP PV s plaváním, definice a historie plavání. Zaměřuje se také na charakteristiku dítěte předškolního věku, organizaci plavecké jednotky nebo na bezpečnost během plaveckých lekcí. V této části jsou mimo jiné charakterizovány plavecké pomůcky, didaktika plaveckých způsobů a první pomoc.</p> <p>Jako podklad pro praktickou část slouží testy plavecké úspěšnosti, vydané Emilem Řehořem v roce 1969.</p> <p>Cílem je posoudit efektivitu plaveckých kurzů pro děti předškolního věku. Tato část je obohacena náměty plaveckých lekcí, společně s názornými fotografiemi.</p>
Klíčová slova	Předškolní vzdělávání, předplavecká příprava, plavání, dítě předškolního věku
Přílohy vázané k práci	Testy plavecké úspěšnosti podle E. Řehoře, Žádost pro ředitele plavecké školy PŠB, Žádost pro zákonné zástupce dětí, Souhlas se zpracováním osobních údajů
Rozsah práce	69 stran
Jazyk práce	Český