

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

2020

Bc. Nikola Poláková

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Bakalářská práce

Bc. Nikola Poláková

Úroveň základních plaveckých dovedností dětí z mateřských škol

Olomouc 2020

Vedoucí práce: doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, pod odborným vedením doc. PhDr. Ludmily Miklánkové, Ph.D., uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne: 20. 5. 2020

.....

Vlastnoruční podpis

Děkuji doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady, připomínky a vstřícnost při tvorbě bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat ředitelce plavecké školy a kolektivu cvičitelů, a také mateřským školám za možnost uskutečnit výzkumnou část práce.

OBSAH

1 ÚVOD	6
2 TEORETICKÁ ČÁST	7
2. 1 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	7
2. 1. 1 Anatomická a fyziologická specifika	8
2. 1. 2 Psychická a sociální specifika	10
2. 3 STIMULACE DÍTĚTE K POHYBOVÉ AKTIVITĚ	13
2. 3. 1 Stimulace dítěte v rodině.....	14
2. 3. 2 Stimulace dítěte v mateřské škole	14
2. 2 VÝUKA PLAVÁNÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	16
2. 2. 1 Organizace předplavecké přípravy v předškolním věku	19
2. 2. 2 Základní plavecké dovednosti.....	21
2. 4 SPECIFIKA MOTORICKÉHO UČENÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	24
3 VÝZKUMNÁ ČÁST	28
3. 1. Cíle, úkoly a výzkumné otázky.....	28
4 METODIKA	29
4. 1 Charakteristika výzkumného souboru.....	29
4. 2 Desing výzkumného šetření	29
4. 3 Metody a techniky výzkumného šetření	30
5 VÝSLEDKY	32
6 ZÁVĚR	54
SOUHRN	55
SUMMARY	57
REFERENČNÍ SEZNAM	59
SEZNAM ZKRATEK	62
SEZNAM TABULEK	63
SEZNAM GRAFŮ	64
SEZNAM PŘÍLOH	65

1 ÚVOD

Podnětem při výběru tématu práce mi byly především zkušenosti, které jsem získala po dobu svého působení cvičitelky i trenérky v prostředí plaveckých stadionů. Působila jsem v Plavecké škole ve Vyškově, a poté i v Olomouci.

Ztotožňuji se s názorem vyplývajícím z publikací o plavání, že dovednost plavat je nedílnou součástí každého z nás, nejen pro fyzický rozvoj a upevňování zdraví každého jednotlivého člověka, ale také jako prevence ztráty na životech.

V bakalářské práci se zabývám otázkami úrovní základních plaveckých dovedností dětí předškolního věku a využívám k tomu standardizované hodnotící škály plaveckých dovedností. Základní plavecké dovednosti jsou: dýchání do vody, splývání, pády a skoky do vody, orientace ve vodě a pocit vody. Výše uvedené dovednosti nazýváme jako základní, jelikož jsou nezbytným předpokladem pro následné zvládnutí plaveckých pohybů (Nováková, 2015, s. 37).

Pro účely této práce tedy rozumíme předplaveckou výchovou zvládnutí některých základních plaveckých dovedností, které jsou potřebné pro navazující výuku plavání v jakémkoli věku.

Práce se skládá z teoretické části, ve které jsou uvedeny poznatky z charakteristiky dítěte předškolního věku a jeho anatomická, fyziologická, psychologická a sociální specifika. Uvedla jsem také průběh výuky plavání pro předškolní děti, organizaci a provázanost plavání s Rámcově vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání. V neposlední řadě jsem se zaměřila na vymezení základních plaveckých dovedností. V další kapitole se vyjadřuji k podněcování dítěte k pohybové aktivitě jak v rodině, tak i ve škole. V poslední kapitole teoretické části se zabývám specifiky motorického učení.

V praktické části následně hodnotím úroveň základních plaveckých dovedností dětí pomocí standardizovaných testů plavecké úspěšnosti dle Řehoře (1969). Tyto testy jsou realizované v průběhu 10 lekcí, na začátku, uprostřed a v závěru kurzu. Děti jsou hodnoceny body 1 - 4, kdy číslo 1 je nejlepší výsledek.

Cílem bakalářské práce je získat poznatky o úrovni plaveckých dovedností dětí předškolního věku, které se výzkumu účastnily z různých mateřských škol. Tyto poznatky jsou anonymní a výsledky jsou zpracovány celkově za jednotlivé mateřské školy.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2. 1 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

„Z pohledu institucionální výchovy a vzdělávání v České republice se dítětem předškolního věku rozumí dítě ve věku od tří do šesti let, kdy dítě, v případě, splňuje-li kritéria pro tzv. školní zralost, přechází na základní školu“ (Miklánková, 2009, s. 10).

Dle mnoha autorů, je předškolní období označováno za období rozvoje pohybové aktivity a hry, období intenzivního smyslového a citového vnímání, období vzdoru i období otázek (Lisá, Kňourková, 1986, s. 169, Plevová, 2006, s. 26, Čačka, 1996, s. 42).

Musíme mít na paměti, že v tomto období dochází u dítěte k mnoha změnám fyziologického, psychického i sociálního charakteru. Dítě poprvé přichází do nového, pro něj neznámého prostředí. Začíná pravidelně navštěvovat mateřskou školu, a kromě věku přiměřené emocionální vyzrálosti je důležitá také schopnost odloučit se na určitou dobu od rodiny, být v jiném prostředí, komunikovat s ostatními dětmi, rozumět pravidlům, respektovat cizí autoritu, ale i to, dát najevo své potřeby či spolupracovat (Špaňhelová, 2004, s. 9).

Tato etapa vývoje dítěte propojuje vše, co bylo u dítěte vrozeno, s tím, co je dáno a ovlivněno učením a výchovou, a vytváří tak základ pro další všeobecný rozvoj každého jedince. V tomto věku se také stabilizují některé temperamentové rysy, vytvářejí se elementární charakterové vlastnosti a rozvíjejí se i některé ze specifických schopností, jako například hudební, pohybové aj. (Vágnerová, 2012, s. 177, Petřková, 1991, s. 20).

Nejpřirozenější, zároveň i vedoucí a dominantní činností dětí tohoto věku je hra. Hra má mimořádný význam pro rozumový vývoj, mravní vývoj i citový vývoj dítěte. Hrou dítě komunikuje, vyjadřuje to, co ho zajímá, co zažívá, jaká má přání, ale na druhé straně i to, co ho trápí. Prostřednictvím her, se vždy realizují věku přiměřené potřeby osobního rozvoje (emocionálního, kognitivního, tělesného i pohybového). K nejdůležitějším charakteristikám dětské hry patří: spontánnost, samoučelnost a symboličnost (Dvořáková, 2009, s. 2, Petřková, 1991, s. 21).

Ke hrám dětí také neodmyslitelně patří hojnost pohybu, pokud možno i ve venkovním prostředí. Přirozený pohyb posiluje kondici a koordinaci dítěte tím, že lépe umožňuje ovládat vlastní tělo, zároveň posiluje sebevědomí a samostatnost (Dylevský, 1997, s. 18).

V tomto věku je typický také egocentrismus, kdy se jedinec domnívá, že vše v jeho blízkosti existuje pouze pro něj a kvůli němu, a také intuitivní uvažování. Dochází k stabilizaci vlastní

pozice ve světě a utváří se osobnost dítěte, hlavně jeho individualita (Nádvořníková, 2011, s. 8, Lisá, Kňourková, 1986, s. 109).

Na konci předškolního období se každé dítě musí podrobit celkové tělesné prohlídce, kdy pediatr posoudí, zda dítě svým tělesným rozvojem a vývinem orgánů může zvládnout zatížení při povinné školní docházce (Bednářová, Šmardová, 2015, s. 11, Petřková, 1991, s. 25).

2. 1. 1 Anatomická a fyziologická specifika

„*Předškolní věk je poslední fází raného dětství*“ (Čačka, 1996, s. 42). U dětí dochází ke zrychlení růstu. Růstem rozumíme specifické tělesné změny, především růst do délky provázaný zvětšováním hmotnosti těla. Proces růstu nás provází celým životem, ale jeho rychlost a míra se s věkem výrazně mění. „*Po první fázi plnosti (2-4 let), dochází k fázi vytahování (5-6 let)*“ (Čačka, 1996, s. 43). Vzhledem k tomu, že je v tomto období zádové a břišní svalstvo zatím málo vyvinuto, jsou pro fázi plnosti typické vystupující lopatky a vyčnívající břicho. Naopak dobře vyvinutá je podkožní tuková vrstva a svaly jsou obklopeny tukovým polštářem. Do období první vytáhlosti dítě přechází kolem šestého roku, zmenšuje se vrstva podkožního tuku a končetiny se prodlužují. Můžeme říci, že ve fázi vytáhlosti tvoří končetiny asi 43 % a hlava asi 17 % z celkové tělesné výšky dítěte (Allen, 2008, s. 27, Dylevský, 2019, s. 93, Miklánková, 2009, s. 11).

Výrazně se mění proporcionalita těla, hlava se zmenšuje, končetiny se prodlužují, tato proměna je psychicky i fyzicky náročná a je nutná zdravá, pestrá a vyvážená strava (Allen, 2008, s. 100, Dylevský, 2019, s. 94). Linc a Havlíčková (1989, s. 74) upozorňují, že zejména výživou musí být pro dítě zajištěno potřebné množství bílkovin, vitaminů, minerálů i stopových prvků, jelikož jsou základem pro růst a vývoj celého organismu dítěte. Růst a vývoj jednotlivých orgánů probíhá různou rychlostí a v jednotlivých věkových obdobích se tedy různě podílejí na celkové tělesné hmotnosti jedince.

Na celkové hmotnosti se zvyšuje také podíl svalové hmoty, vývoj je individuálně odlišný podle somatotypu dítěte, podle způsobu života i podle tělesné aktivity (Machová, 2002, s. 35, Měkota, Kovář a Štěpnička, 1988, s. 46). Růst těla je komplexní pochod, který je řízený primárně genetickým kódem a ovlivněný působením hormonů, a také faktory zevního prostředí. Děti v tomto období obvykle měří 90 - 120 cm a váží 15 - 25 kg a nejsou zatím velké rozdíly mezi dívkami a chlapci ve stavbě kostry a svalstva, ani ve způsobu uložení tuku (Linc, Havlíčková, 1989, s. 8, Lisá, Kňourková, 1986, s. 169). „*Koncem předškolního věku probíhá „perioda růstu“, pokračuje osifikace kostí, zhruba ve věku šesti let se dovršuje osifikace zápěstních kůstek, což má význam pro rozvoj jemné motoriky*“ (Šimíčková-Čížková, 2008, s. 68).

Dle Dylevského (1997, s. 35), je předškolní věk tzv. obdobím laxnosti vazivového aparátu. Znamená to, že kloubní pouzdra obsahují prostornější štěrbinu a jsou volnější. Klouby v takovém případě nejsou ještě dostatečně zpevněny, proto se nedoporučuje provádět pohyby ve větším rozsahu. „Mezi čtvrtým a sedmým rokem dítěte mohutní cévní řečiště kosti a probíhá modelace v kloubních kostních zakončeních“ (Miklánková, 2009, s. 11).

Výrazné změny probíhají i v zubním systému. Defekt chybějících předních zubů je časově shodný s předškolním věkem dítěte a je známkou důležité přestavby dočasného mléčného chrupu v definitivní. Jako první stálé zuby se objevují stoličky, které jsou pevnou oporou v době, kdy dítě ztrácí některé zuby mléčného chrupu (Lisá, Kňourková, 1986, s. 190).

Růst provází také vývoj. Vývojem rozumíme proces změn, díky němuž může dítě dále rozvíjet své vědomosti, chování a dovednosti. Jde tedy o změny kvalitativního charakteru. Tempo a stupeň vývoje pak úzce souvisí s fyziologickou vyzrálostí, zvláště nervového systému, svalů a kostí. Zároveň se utváří obranyschopnost dítěte, dochází ke zdokonalení vegetativní regulace, objem srdce a hmotnost mozku se zvyšuje a zrychlují se i vzruchová vedení prováděná nervy (Allen, 2008, s. 27, Linc, Havlíčková, 1989, s. 7, Měkota, Kovář a Štěpnička, 1988, s. 5).

Jednotlivé orgánové soustavy se vyvíjejí nerovnoměrně, různým tempem. Hmotnost srdce u dětí ve třech letech se ztrojnásobí a koncem pátého roku je jeho hmotnost dokonce až čtyřnásobná. Znamená to, že se tím zvyšuje srdeční výkon a klesá tepová frekvence, která ve třech letech činí asi 110 tepů za minutu v klidovém stavu a v sedmi letech už činí asi 95 tepů za minutu. Tato frekvence pak u starších dětí ve věku šesti let ještě klesá na 80 tepů/min. (Allen, 2008, s. 100).

Dětský systém srdečně cévní a systém dýchací pracuje při zatížení méně ekonomicky, objem těchto systémů je relativně malý a při zátěži se nezvětšuje. Proto je pro dítě typické, že ihned dochází ke zvýšené frekvenci srdečního tepu i dechu. *Činnost oběhové soustavy je nestálá, proto jsou reakce na fyzickou námahu dítěte intenzivnější, zato regenerace probíhá rychleji* (Miklánková, 2009, s. 11). Dechová frekvence u dětí je 20 - 23 nádechů a výdechů za minutu. Dýchání je u dětí spíše povrchní, převládá hrudní dýchání, kompenzováno zvýšenou dechovou frekvencí. Čím více a rychleji dítě dýchá, tím lépe se hrudník rozvíjí. Vydatné dýchání podporuje činnost mezižeberních svalů a pomáhá okysličování organismu. Vzhledem k tomu, že jsou dýchací cesty užší, což odpovídá převážně hrudnímu dýchání, jsou děti v tomto věku náchylnější na respirační onemocnění (Dvořáková, 2009, s. 4, Lisá, Kňourková, 1986, s. 172).

Krevní tlak se pohybuje okolo 95 až 97/65 mm Hg, je nižší v porovnání s dospělými jedinci. Dozráváním nervové soustavy, provázané kvalitativními vývojovými změnami, dochází ke kladnému působení na motoriku, zlepšuje se nervosvalová koordinace, přesnost a plynulost

pohybů a stoupá tělesná výkonnost (Měkota, Kovář a Štěpnička, 1988, s. 46, Svoboda, 2000, s. 43).

V důsledku zlepšení přesnosti a plynulosti pohybů dítě kreslí, modeluje, chytá míč a ovládá i složitější pohybové hry, což rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti dítěte (Miklánková, 2009, s. 12, Šimíčková-Čížková; 2008, s. 24).

V předškolním věku také výrazně vzrůstá citlivost jednotlivých sensorických systémů, zvláště sluchového a zrakového, což ovlivňuje kvalitu vnímání. Rozvoj sluchového vnímání se odráží ve zdokonalování řeči a postupně mizí chyby ve výslovnosti. Ve vnímání prostoru dítě přeceňuje vzdálenost, stejné je to s vnímáním času. Po celý předškolní věk dělá dětem potíže stálá proměnlivost časových vztahů (dnes, včera, zítra), (Petřková, 1991, s. 22).

2. 1. 2 Psychická a sociální specifika

Z hlediska psychologie začíná předškolní období ve třech letech sebeuvědomováním, rozvojem volných procesů, obdobím prvního vzdoru a končí kolem šestého až sedmého roku dítěte. Toto období je důležité, jelikož se formuje osobnost člověka. (Měkota; Kovář a Štěpnička, 1988, s. 47, Miklánková, 2009, s. 13, Vágnerová, 2012, s. 177).

V předškolním období je psychika velmi labilní, zejména tedy pozornost a emoce. Přelétavost dětské pozornosti je v předškolním věku nezbytnou podmínkou bohatějšího a častějšího příjmu informací. Je logické, že dítě v tomto věku, myslí, cítí a vnímá vše jinak než dospělý člověk.

U dětí dochází k intenzivnímu rozvoji poznávacích procesů, mezi které patří vnímání, paměť, fantazie, myšlení a řeč. V těchto procesech se dále objevují charakteristické rysy, které odpovídají tomu, jak je vyspělá nervová soustava. (Čačka, 1996, s. 43, Dvořáková, 2009, s. 5, Nádvořníková, 2001, s. 80, Plevová, 2006, s. 25).

Vnímání je u dětí globální, neanalytické a orientované převážně jen na to, co dítě subjektivně a bezprostředně upoutá. Vyvíjí se v souvislosti s myšlením, nabýváním zkušeností a představ. Vjemy dítěte nejsou reálné, ale ovlivněné náladou či rozumovou úrovní. Pozornost je krátkodobá a spíše povrchní. Zatímco pozornost dítěte do tří let je nestálá a dítě volně přechází od jednoho předmětu ke druhému, v průběhu předškolního věku přibývá schopnosti soustředit se. Vedle bezděčné pozornosti se pozvolna formují i základy pozornosti záměrné. Pozorovat tyto počátky úmyslné pozornosti lze zejména při hře (Čačka, 1994, s. 43).

Petřková (1991, s. 23) také uvádí, že logika dětské paměti je založena na emocionálních vztazích, a hlavně na názorných souvislostech. Je zřejmé, že děti si lépe zapamatují to, čemu rozumí a to, k čemu mají nějaký citový vztah, ať už kladný či záporný. Logicky si nejvíce

zapamatují hlavně ty souvislosti, o které samy jeví zájem. Mnohem rychleji si tedy osvojují takové poznatky, kterým rozumí. V tomto období si také snadno pamatují básničky a říkanky, které si zapamatují právě díky jejich rytmu a rýmu. První trvalejší vzpomínky pocházejí právě z předškolního věku. Ke konci tohoto období se objevují první znaky úmyslného zapamatování (Čačka, 1994, s. 43).

O předškolním věku hovoříme jako o „zlatém věku fantazie“. Fantazie se v tomto období značně rozvíjí. Je bohatá, smělejší a bujnější než u dospělých. Největší uplatnění má dětská fantazie stále v námětových hrách, a také v pohádkách a příbězích. Vzhledem k tomu, že děti mají v tomto věku ještě nedostatek zkušeností, fantazie jim umožňuje dotvořit si poznání světa. Fantazie v předškolním věku slouží jako prostředek vzbuzení zájmu o svou osobu a lepšího sebeuplatnění. Dítě vypráví vymyšlené příběhy ne proto, aby klamalo, ale aby na sebe upozornilo. Jedná se o tzv. konfabulaci, (dětskou lež), kterou lze chápat jako hru s fantazijními představami. Pro děti v tomto věku je také velmi častá tendence oživovat věci kolem sebe (Čačka, 1994, s. 44, Matějček, 2005, s. 153, Petřková, 1991, s. 23, Nádvořnicková, 2011, s. 61).

Myšlení dětí je nepřesné, úsudky si dítě vytváří na základě subjektivních preferencí, typický je egocentrismus. Teprve kolem čtvrtého roku dochází k vývojové změně v myšlení, a to k názornému, intuitivnímu myšlení, pro které však zůstává dominantním, bezprostřední vjem, spojený s asociovanou představou a prožitkem. Ke konci tohoto období se pak vytvářejí předpoklady pro konkrétní operace (Dvořáková, 2009, s. 5, Miklánková, 2009, s. 14).

Pro rozvoj řeči je dané období senzitivním obdobím, jelikož se řeč zdokonaluje jak po stránce formální i obsahové, tak výrazně roste slovní zásoba dítěte. Díky řeči dovede každý jedinec vyjádřit svá přání, pocity, ale i dojmy a prožitky či nesouhlas. Kolem třetího roku umí dítě přibližně 1000 slov a v průběhu předškolního období jeho slovní zásoba vzroste asi na 3000 - 4000 slov. Kolem pátého a šestého roku mluví téměř gramaticky správně a používá podmíňovací způsob sloves. Řeč se stává hlavní prostředkem, kterým se dítě dorozumívá. Rozvíjí se také schopnost poslouchat mluvený projev druhého a dítě se učí respektovat pravidla konverzace (Měkota, Kovář a Štěpnička, 1988, s. 47, Vágnerová, 2012, s. 214).

Uspokojování potřeb je jednou z důležitých podmínek, které ovlivňují psychický vývoj dítěte. Pro celkový psychický vývoj má také velký význam manipulace s předměty v konkrétní praktické činnosti. Rozvíjení a zdokonalování praktických činností podmiňuje nejen rozvoj samostatnosti a obratnosti předškolního dítěte, ale i společenskou kooperaci s dospělými a s vrstevníky (Lisá, Kňourková, 1986, s. 107, Petřková, 1991, s. 20).

Sebecit, sebehodnocení a sebepojetí se utváří až v předškolním věku. V tomto období dochází také k rozvoji sociálních norem a mravního cítění. Předškolní věk je období, kdy se značně

rozvíjí socializace. Dítě se učí žít ve společnosti lidí a být jejím členem. Učí se spolupracovat, ale také umět se prosadit a přizpůsobit, osvojuje si nejrůznější vzorce chování a způsoby komunikace (Kořátková, 2008, s. 28, Lisá, Kňourková, 1986, s. 186, Měkota, Kovář a Štěpnička, 1988, s. 93, Petřková, 1991. s. 25). Svoboda (2000, s. 26) upozorňuje na důležitost, že hra umožňuje dítěti vstupovat do sociálních rolí a učit se tak důležitým funkcím v širokém sociálním kontextu.

Socializace v předškolním věku probíhá již v širším kruhu, jelikož dítě navštěvuje mateřskou školu, kde se setkává s vrstevníky i s další přirozenou autoritou dospělého člověka. Do mateřské školy dítě vstupuje jako samostatný jedinec, ale získává zde nové zkušenosti a navazuje nové sociální vztahy. Dítě přijímá nové role, například role vrstevníka, role kamaráda nebo role žáka mateřské školy. Každá role je jiná, dítě si ji osvojuje a učí se ji zvládnout. Dochází také k osvojování rolí a každé dítě si tvoří vzorce chování, které jsou očekávány i od ostatních členů skupiny (Vágnerová, 2012 s. 223, Výrost, 2008, s. 70).

Vzhledem k tomu, že děti mají větší potřebu sociálního kontaktu, inklinují více ke skupinovým pohybovým aktivitám. Tím, že se u dítěte rozvíjí myšlení, osvojuje si nové zkušenosti, zjišťuje, jaké chování je žádoucí, začíná se rozvíjet i schopnost sebehodnocení. Objevují se pocity viny, studu, hrdosti a podobně (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 96). Předškolní věk, je z hlediska předpokladů nejvhodnějším obdobím pro účinné osvojování návyků správného pohybového chování a také pro osvojování základních zdravotních, hygienických a sociálních návyků. Díky pohybovým aktivitám lze do kolektivu začlenit i děti s problémy v sociální oblasti. Pohybové aktivity zaujímají v životě každého jedince významnou roli, jelikož jsou prostředkem k uspokojení zvědavosti, k získání zkušeností a slouží k učení a poznávání (Miklánková, 2009, s. 15).

2. 3 STIMULACE DÍTĚTE K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Pohybová aktivita, jako jakýkoliv tělesný pohyb doplněný svalovou kontrakcí, je nejvíce spojován s tělesnou zdatností a se zdravím, a je podmínkou a indikátorem normálního tělesného růstu a vývoje. Ve vztahu ke zdraví dítěte je součástí jeho života hra a pohyb. Typická je velká potřeba pohybu. Spontánní pohybová aktivita dítěte se odhaduje asi na 6 hodin denně a výrazná je i schopnost napodobovat starší děti či dospělého. Dále se u dětí tohoto věku pohybová aktivita vyznačuje krátkodobým, zato vysoce intenzivním tělesným zatížením. Přemíra pohybu dítě fyzicky neunavuje, protože neuvědoměle zatěžuje různé svalové skupiny. Pohybová aktivita v životním způsobu dětí zaujímá významnější roli, než je tomu u dospělého jedince. U dětí jde o prostředek k uspokojování zvědavosti vlastní aktivitou, pro získání zkušeností, učení a poznávání (Dvořáková, 2009, s. 2, Měkota, Kovář a Štěpnička, 1988, s. 48, Mikláňková, 2007, s. 13).

Děti tohoto věku mají rády všechny přirozené činnosti, v nichž mohou běhat, skákat, lézt a hrát si, čímž je u nich pěstováno zdraví a zdatnost jako dlouhodobý cíl celoživotní aktivity. Pohyb je pro ně potěšení, není třeba je do něj nutit, spíše je nutné kontrolovat množství a charakter jejich aktivity. Vhodně zvolené pohybové aktivity, zohledňující věk dítěte co do množství i přiměřenosti, uspokojují přirozenou touhu dítěte po pohybu. Pro zdravý vývoj dítěte je nezbytné podporovat jeho fyzickou aktivitu, nejen jako způsob výdeje energie a tréninku, ale i jako způsob trávení volného času. Potřebou každého dítěte je bezprostřední pohyb s prvky hravosti. Pohybové osamostatnění umožňuje dítěti častější kontakty s novým prostředím a dalšími osobami (Dvořáková, 2009, s. 10, Kouba, 1995, s. 50, Lisá, Kňourková, 1986, s. 177, Svoboda, 2000, s. 45).

Stimulace dítěte k pohybové aktivitě je významná nejen pro vznik, ale i pro udržení pozitivního chování. „*Při orientaci zájmu na pohybové aktivity se nelze spoléhat na přirozenou touhu dítěte po pohybu, ale je nutné záměrnou stimulací tuto potřebu rozvíjet*“ (Mikláňková, 2009, s. 21). Působením vnějšího prostředí a často i nevhodných výchovných vlivů se poměrně snižuje kvalita pohybového režimu dětí a nepochybně se snižuje i stimulační působení pohybu na jejich růst a vývoj. Je mnoho výzkumů, které se zabývají touto problematikou a analýzou prostředí a podmínek pro realizaci pohybové aktivity dítěte, ovšem naprosto nezastupitelnou stimulační roli, společně s ekologickými či individuálními podmínkami, hrají v předškolním a mladším školním věku především dvě instituce: rodina a škola (Mikláňková, 2007, s. 27).

2. 3. 1 Stimulace dítěte v rodině

„Nejpřirozenějším způsobem, jak si osvojit zdravý životní styl, je výchova v rodině. Rodina je první sociální skupinou, ze které dítě přijímá řadu integračních a diferenciacních procesů jako hotové. Přijímá z ní určitý model chování, jednání a komunikace s okolím. V rodině dítě poznává myšlenky, ideály, systémy hodnot „svých“ i dospělých, které jsou součástí každodenního všedního života“ (Miklánková, 2009, s. 22).

Čím pevnější a bezprostřednější jsou citové vztahy v rodině, tím silnější vliv má rodinné prostředí na vývoj osobnosti. Dítě by nikdy nemělo nabýt dojmu, že pohyb je něco nevhodného, že je výrazem nevychovanosti či nekázně. Rodiny, kde provozují pohybové aktivity společně rodiče s dětmi, se vyznačují aktivními postoji k využívání volného času. Vztahy v takových rodinách jsou plné důvěry, spolupráce a porozumění. Tyto vztahy se pak projevují v rostoucí sebedůvěře dítěte a napomáhají postupnému vývoji jeho sociální adaptability. Rodič by měl být také jakýmsi „korektorem“ pohybové aktivity pro dítě. V současné době existuje mnoho faktorů limitující pohybovou aktivitu nejmladších dětí, ovšem determinantem budoucího způsobu prožívání volného času a způsobu života je právě výchova v rodině (Miklánková, 2007, s. 22, Miklánková, 2009, s. 21, Špaňhelová, 2004, s. 49).

Každý rodič by měl být svému dítěti příkladem. A nejen rodič, stejně tak každý učitel i trenér, kterému je dítě svěřeno do péče, by měl být příkladem. Výzkumy potvrzují pozitivní vztah mezi sportovní aktivitou rodičů a dítěte. Rodiče mají tedy významný vliv při orientaci dětí na pohybovou aktivitu. Řada výzkumů dále prokázala i fakt, že plavání je jednou z nejoblíbenějších pohybových aktivit u všech věkových kategorií. *„Jestliže jsou pohybové aktivity běžnou součástí životního stylu rodičů, můžeme očekávat, že se budou vyskytovat i v „dospělém“ životě jejich dětí“ (Miklánková, 2009, s. 23).*

2. 3. 2 Stimulace dítěte v mateřské škole

Mateřská škola podporuje a doplňuje rodinnou výchovu. Vzdělávací program v mateřské škole nabízí také první seznámení s řadou sportovních činností, se sportovními pomůckami, náčiním a náradím, ale také např. s pravidly, přiměřenými k věku dětí. Pohybový režim dítěte v mateřské škole závisí na kvalitě sestaveného školního vzdělávacího programu konkrétní mateřské školy a musí být bezpodmínečně zařazen do rozvrhu činností dne, jelikož se dítě bez pohybu neobejde a nebude-li dítěti dána příležitost a prostor pohybovat se, promítne se to ihned v jeho chování. Pokud by byl deficit pohybu dlouhodobější, mohl by se projevit v nevratných změnách na fyziologické úrovni organismu, na psychice i v sociálních vztazích.

Důležitým podnětem pro rozvoj pohybových aktivit je možnost volného pohybu a spontánní aktivity dítěte (Dvořáková, 2009, s. 63, Miklánková, 2009, s. 24, Průcha, 2016, s. 45).

Pohybové činnosti v mateřské škole nabízí širokou škálu pestrých aktivit. Od lokomočních i nelokomočních, přes aktivity manipulační, také posilování tělesné, svalové, aerobní i psychické, až po rozvoj zdatnosti, rozvoj pozitivních hodnot ve vztahu k pohybovým aktivitám a zdravému životnímu stylu, posílení samostatnosti a schopnosti se rozhodovat. Některé mateřské školy také nabízí dětem kurzy lyžování, bruslení nebo třeba i otužování jako sezónní činnosti. „*Možnost pohybové aktivity v mateřské škole je tedy téměř neomezená, ale přesto je podřízená pravidelnému stravování a odpočinku*“ (Miklánková, 2009, s. 24, Dvořáková, 2009, s. 76).

Metody realizace pohybových činností v mateřských školách ve výchovně vzdělávacím procesu je možno vést: spontánními aktivitami ve spontánně vzniklých situacích, či záměrným vytvářením podmínek, zcela či částečně řízenými činnostmi. Spontánní pohybová aktivita má však vyšší fyziologickou účinnost než řízená, zvláště pak v předškolní věku. Důležité je, aby si dítě samo a po svém určovalo zátěž a odpočinek, čímž bude uspokojena nejen jeho potřeba pohybu, ale i jeho zájem (Šmelová, Prášilová, 2018, s. 116, Miklánková, 2007, s. 27).

Prostorové, materiální, organizační a personální podmínky jsou prvním předpokladem k vytvoření podmínek pohybu pro děti v mateřských školách. Musíme si uvědomit, že každá škola má jiné podmínky dané svým umístěním a tomu pak přizpůsobují své možnosti aktivit (Kotátková, 2008, s. 25).

Jak uvádí Dvořáková (2009, s. 13), spontánní pohybové aktivity jsou závislé na postoji učitelky, ale také na prostoru a nabídce pomůcek. Důraz je zde kladen na skutečně dostatečný prostor, který by respektoval potřeby dětí, kde mohou intenzivně běhat, skákat a hrát si. Dobře zvolené pomůcky ovlivňují výběr aktivit, rozšiřují způsoby pohybu a učí novým dovednostem.

Pro řízené pohybové aktivity je třeba mít dostatečnou zásobu her, motivací a podnětů. Děti jsou přiměřeně motivovány, snahou učitelek a učitelů je nenutit, ale získat. Cíle v osvojování pohybových dovedností, v rozvoji pohybových schopností a ve zvyšování zdatnosti jsou pro mateřské školy z hlediska pohybové činnosti prvořadé (Průcha, 2016, s. 46).

2. 2 VÝUKA PLAVÁNÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

„Není důležité, aby se děti učily nějak plavat, ale aby se naučily plavat správně a kvalitně. Jen tak, pro ně může být plavání užitečné“ (Čechovská, 2007, s. 78).

Za prvního pedagoga plavání u nás je považován František Grafnetter z Prahy. Byl prvním učitelem, který vedl plavecké lekce pro děti. Jeho cílem nebylo naučit děti pouze plavat, ale také v nich vzbudit zálibu v této pohybové aktivitě. Chtěl, aby se děti cítily dobře ve vodním prostředí, uměly se v něm orientovat, pohybovat a především, aby se nebály. Pořádal také další kurzy pro instruktory plavání, kteří měli jeho myšlenky šířit dál (Puš, 1996, s. 13).

Od poloviny 19. století se objevují snahy po organizovaném plavání. Nejprve se tyto snahy promítly v rámci škol a poté i v rámci klubů. Ve školách se v té době poprvé objevil požadavek, aby se pečovalo o tělesný rozvoj mládeže. Součástí takovéto výuky, byl nejen tělocvik, ale i plavání. V roce 1874 potom vznikla první učebnice o plavání „Nauka o plování“, jejímž autorem byl J. Weselý (Hoch a kol., 1987, s. 67).

Na počátku 20. století se plavání začalo vyučovat v širším měřítku a od roku 1922 vzešly v platnost i nové osnovy pro školy, kde bylo plavání zastoupeno pouze jako sezónní činnost. Od roku 1923 již vznikalo plno publikací o plavání, které obsahovaly význam plavání na lidský organismus, také popis techniky plaveckých způsobů i to, jak se naučit plavat atd. (Bělková-Preislerová, 1987, s. 17).

Puš (1996, s. 18) ve své publikaci dále doplňuje, že 2. listopadu 1992 vznikla samostatná Asociace plaveckých škol v ČR, která spolupracovala s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Jejich úkolem byla poradenská a servisní činnost pro zájemce o výuku plavání, a především nesli zodpovědnost a vystupovali za sdružené subjekty a jejich legislativu.

Specifičnost výuky plavání klade na osobu i osobnost pedagoga zvýšené nároky. Vedení lekce plavání vyžaduje profesionální znalosti a didaktické schopnosti. Neodmyslitelnou součástí by mělo být i odborné a pedagogické vzdělání, organizační schopnosti a zkušenost s výukou plavání z praxe (Miklánková, 2007, s. 40).

Můžeme říci, že plavání je pro člověka významné hned z několika důvodů. Jedná se o pohybovou aktivitu, kterou můžou provádět lidé každého věku, také osoby se zdravotním postižením, těhotné ženy i děti předškolního věku. Význam plavání byl a nadále je zdůrazňován pro svou důležitost zdravotního hlediska, kdy díky pobytu ve vodě dochází k otužování, které má velký význam hlavně na dětský organismus, jelikož zlepšuje termoregulaci dítěte. Příznivě ovlivňuje také srdečně cévní systém a pravidelným plaváním, či

pohybem ve vodě dochází ke zlepšení ekonomické práce srdce i krevního oběhu, zvýšení počtu červených krvinek a hemoglobinu (Čechovská, Miler, 2008, s. 14, Dvořáková, 2009, s. 75).

Výchovný význam plavání si zachovává svou důležitost zejména díky působení pedagoga či instruktora při plaveckém výcviku, kdy se u dětí rozvíjí pozitivní osobní vlastnosti, mezi které patří vůle, vytrvalost, překonávání sebe sama, kázeň, sebeovládání a další. Děti se učí pomáhat si a chovat se k sobě ohleduplně. V průběhu plavecké výuky se uplatňuje výchovný vliv pedagoga v závislosti na jeho odborných i morálních hodnotách (Hoch a kol., 1987, s. 9).

Motyčka (1991, s. 19) ve své publikaci poukazuje na důležitost vzdělávacího významu, jelikož díky plavání děti získávají nové poznatky a učí se novým pohybům. V neposlední řadě nesmíme opomenout relaxační význam, vzhledem k tomu, že při využívání volného času, nebo při rekreaci je právě plavání jednou z nejvyhledávanějších pohybových aktivit.

Pojetí předplavecké výuky u nás vychází z tradičního organizačního rozdělení na základní a zdokonalovací plavecký výcvik s tím, že v posledních letech se pro pohybovou aktivitu ve vodním prostředí dětí mladších šesti let užívá termínů: předplavecký výcvik nebo přípravný výcvik, popř. předškolní plavání či plavecká výuka v předškolním věku (Miklánková, 2007, s. 9).

Z tělovýchovného a didaktického hlediska je požadováno, aby se ve výukovém a výchovném procesu využívaly nejen prostředky směřující k nácvičce počátečního způsobu plavání, ale i jiné, které obohacují pohyb dětí ve vodě a učí, jak se vůbec chovat v blízkosti vodního prostředí či při koupání (Hoch a kol., 1987, s. 66).

Pro plavání v předškolní věku by přesnější formulací než plavání, byly dílčí plavecké dovednosti, vzhledem k tomu, že při jejich osvojování jde více o proces motorického učení. Mezi dílčí plavecké dovednosti, které vytváří pohybový základ patří především: dovednost bezpečně vstoupit do vodního prostředí a opustit ho, plavecké dýchání, vznášení se a rovnováha ve vodě, změny poloh ve vodě, pády do vody, orientace ve vodě a pohyby končetin ve vodě. Nesprávná terminologie je zavádějící převážně pro rodiče předškolních dětí, jež bývá zklamána tím, že jejich dítě po absolvování kurzu „neplave“ na jimi očekávané úrovni. Plavecká výchova v předškolním věku je pohybová aktivita, jejímž cílem je především zprostředkování možnosti všestranné adaptace na vodní prostředí, odstranění strachu či zábran a zamezení vytvoření negativního vztahu k pohybu ve vodním prostředí. Primární plavecká gramotnost představuje v prvé řadě bezpečné zvládnutí vodního prostředí, které předpokládá osvojení sebezáchranných dovedností adekvátních věku, a také dýchání. To, co ve zdokonalovacím výcviku následně způsobuje plaveckou nedostatečnost, nejsou ani tak špatně osvojené plavecké pohyby, jako neschopnost

zvládnout výdechy do vody během plavání a další základní plavecké dovednosti (Čechovská, Miler, 2008, s. 13, Mikláňková, 2007, s. 9, Nováková, 2015, s. 14).

Hlavním cílem předplavecké výuky je tedy adaptace na vodní prostředí a osvojení základních plaveckých dovedností, které tvoří základ, bez kterého nelze ve výuce plavání pokračovat, a to jsou: výdechy do vody, ponoření, splývání na zádech, splývání na břiše a skok do vody (Mikláňková, 2007, s. 48, Motyčka, 2001, s. 56).

Plavání je tedy pojem, který můžeme chápat ve více významech. V tom nejužším smyslu jen jako pohyb člověka ve vodě, který je uskutečňován pomocí pohybů končetin a trupu, z určitého místa na určitou vzdálenost. V tomto smyslu vnímáme plavání jako plaveckou lokomoci (Pedroletti, 2007, s. 11).

V jiných souvislostech chápeme plavání také ve smyslu plavecké gramotnosti, tzn. v dovednosti bezpečně zvládnout vodní prostředí a tuto dovednost využívat ve svém životě (Čechovská, Miler, 2008, s. 7).

Hoch a kol. (1987, s. 9) uvádí, že u plavání jde o pedagogický proces, související s adaptací celého organismu na vodní prostředí a cílem základního plavání je zvládnout technicky obstojným způsobem pohyb ve vodě.

Čechovská, Miler (2008, s. 12) pak kladou důraz na důsledné pokračování ve výuce plavání, tudíž je žádoucí, aby na základní výuku navazovala výuka zdokonalovací. Smyslem zdokonalovací výuky je rozšířit plavecké dovednosti a posílit techniku plavání prvním způsobem. Dle autorů se poté ve výuce usiluje o seznámení s dalším plaveckým způsobem a rozvíjení se pohybové schopnosti ve vodě.

Dvořáková (2009, s. 3) píše, že základ pro práci s dětmi tvoří poznatky o tom, co je pro dítě v určitém období charakteristické, jaká jsou jeho věková a individuální specifika. Plavání dodává v dětství jistotu, pocit bezpečí a upevňuje zdraví, zároveň je také spolu s chůzí jediným sportem, který můžeme provádět po celý život.

Plavání pro děti předškolního věku není povinné, ale je začleněno do Rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání, dále jen (RVP PV). Jedná se o kurikulární dokument na státní úrovni, který udává rámce vzdělávání pro mateřské školy (Šmelová, Prášilová, 2018, s. 66).

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy v České republice poskytuje RVP PV, který obsahuje vzdělávací obsah, uspořádaný do pěti oblastí.

1. Dítě a jeho tělo (biologická)

2. Dítě a jeho psychika (psychická)

3. *Dítě a ten druhý (interpersonální)*

4. *Dítě a společnost (sociokulturní)*

5. *Dítě a svět (environmentální)*

Veškeré vzdělávací oblasti jsou vzájemně propojeny. Plavání se do jisté míry prolíná do všech pěti oblastí, nejvíce je však zastoupeno v oblasti Dítě a jeho tělo, kde „*záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga 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 k zdravým životním návykům a postojům*“ (RVP PV, 2018, s. 15).

Ve vzdělávací nabídce pro děti jsou uvedeny i sezónní činnosti, kam můžeme plavání zařadit. V očekávaných výstupech je napsáno, že by dítě na konci předškolního období mělo zvládnout základní pohybové dovednosti, orientaci v prostoru a pohybovat se ve vodě. Dále by také měly děti ovládat dechové svalstvo a zvládnout sebeobslužné činnosti, např. oblékání, což úzce s plaveckým kurzem souvisí (Kořátková, 2008, s. 131, Dvořáková, 2009, s. 75).

2. 2. 1 Organizace předplavecké přípravy v předškolním věku

„*Při chápání důležitosti vytváření žádoucích režimových a pohybových návyků pro celou populaci, mohou být pro děti pohybové programy ve vodním prostředí svými specifickými podmínkami velmi obohacující*“ (Nováková, 2015, s. 10).

Právě plavání v předškolním věku plní řadu specifických funkcí. Děti se díky plavání učí novým pohybovým dovednostem, osvojují si nové znalosti, rozvíjí pohybové schopnosti, také získávají základní hygienické návyky a pozitivní psychické vlastnosti (vůle, sebedůvěra aj.). Získávají tak nové zkušenosti, které mohou uplatnit v dalším učení (Miklánková, 2007, s. 14).

Čechovská, Miler (2008, s. 15) poukazují na skutečnost, že nejlepším obdobím pro začátek předplavecké výuky a plaveckých dovedností je doba, kdy je dítě schopné plnit pohybové úkoly, spolupracovat s lektorem plavání, mají svou vlastní motivaci a chtějí se naučit plavat, to znamená v předškolním věku. Je ovšem třeba myslet na to, že dítě v tomto věku ještě nemá dostatečné vytrvalostní ani silové schopnosti. Jejich pohyby nemají tedy takový účinek, jaký by měly mít. V takovém případě nesmíme dítě příliš stresovat a přetěžovat vysokými nároky. Opět tedy autoři připomínají, že musí být neustále kladen důraz na citlivý přístup k dítěti, aby nedošlo k negaci. Je chybou končit výuku s unaveným, prochlazeným a uplakaným dítětem.

V současné době je předplavecká příprava organizována v různých výukových modelech. Autoři Bělková-Preislerová (1987), Čechovská, Miler (2008), Hoch a kol. (1987), Miklánková (2007), Motyčka (2001), Nováková (2015) se však shodují na tom, že předplavecká příprava by měla obsahovat dvě etapy.

První je etapa přípravná, jejímž obsahem je seznámení dětí s pohybem ve vodním prostředí. Děti se zde učí základním plaveckým dovednostem. Druhou etapu tvoří základní plavání, kdy obsahem je upevnění a zdokonalení základních pohybových dovedností, nácvik jednoho z plaveckých způsobů, přičemž není podstatné, který plavecký způsob budeme učit jako první, a rozšiřují se způsoby lokomoce (Nováková, 2015, s. 29, Čechovská, 2007, s. 84).

Zvládá-li dítě předškolního věku základní dovednosti (splývá, položí se na vodu, potopí se, orientuje se ve vodě), můžeme pokročit k náročnějším dovednostem a začneme ovlivňovat jeho správnou plaveckou lokomoci (Nováková, 2015, s. 35).

Každá jednotlivá lekce předplaveckého výcviku obsahuje úvodní část, tedy nástup, pozdrav, seznámení s obsahem výuky, motivaci či další organizační pokyny. Následuje rušná část pro zvýšení tepové frekvence, hry ve vodě s obsahem chůze, běhu, skoků, poskoků apod. Hlavní část začínáme opakováním cvičení z minulých lekcí a motivací k nácviku nových základních plaveckých dovedností, či plaveckých pohybů s využitím bohaté nabídky plaveckých pomůcek. V závěrečné části potom využíváme her na rozloučení a rozmanité nabídky hraček i pomůcek do vody. Následuje nástup, zhodnocení lekce (pochvaly, popřípadě domácí úkol k večernímu koupání) a společný pozdrav. Součástí každé lekce je také sprchování a výchova k hygieně (Dvořáková, 2009, s. 81, Miklánková, 2007, s. 43, Pedroletti, 2007, s. 52).

Pro dosažení cílů předplavecké přípravy je důležité vhodně zvolit vyučovací metody. Při výběru metod, tedy prostředku, který učitel využívá k dosažení cílů, musí být brán zřetel na fyzické, psychické i motorické zvláštnosti dětí předškolního věku. Pro dítě předškolního věku je nejvhodnější metodou kolektivní hra a vhodná je také nápodoba přijatelné pohybové ukázky. Jestliže forma nácviku nepřináší dostatečné výsledky, je vhodné využít metodu nadlehčení, při které je pomůcka připevněna na tělo dítěte. Nejvhodnější je bederní pás, který dítěti zároveň umožňuje poznat realitu působení vodního prostředí. Mezi základní metody předplavecké přípravy patří: metoda slova, metoda ukázky, metoda cvičení, metoda hry a metoda nadlehčení (Miklánková, 2007, s. 42, Čechovská, 2007, s. 82).

Kurzy předplavecké přípravy bývají nejčastěji u většiny mateřských škol 1x týdně, v rozsahu 10 - 12 výukových lekcí po 45 minutách. Mějme na paměti, že výuka plavání musí být pravidelná. Má-li dítě častější podněty, výuka je efektivnější. Ideální je 3x týdně a kratší dobu, jelikož koncentrace dítěte a jeho spolupráce je krátkodobá. Dítě udrží pozornost 20 - 30 minut.

Kromě předplaveckého kurzu realizovaného v mateřských školách, mají děti předškolního věku i další možnosti výuky plavání. Existuje mnoho plaveckých škol a plaveckých klubů, které organizují kurzy plavání pro tuto věkovou skupinu. V nabídkách jsou kurzy pro úplné začátečníky i pro pokročilé a dětem se zde věnují zkušení instruktoři, kteří využívají rozmanité nabídky plaveckých pomůcek a organizují výuku formou her, písniček a říkadél, které jsou pro děti nejen poučné, ale i zábavné (Miklánková, 2007, s. 44, Nováková, 2015, s. 29).

Počet dětí na jednoho cvičitele, či instruktora je primárně závislý na věku dětí a podmínkách výuky (hloubka vody, teplota vody a vzduchu). Nejčastější počet v naší praxi je 8 - 10 dětí na jednoho instruktora. V mateřských školách bývá často celkový počet dětí kolem 15 - 20, což je na jednoho cvičitele moc a je tedy nutné zajistit dalšího cvičitele a skupinu rozdělit. Platí také pravidlo, čím více dětí neplavců a čím hlubší voda, tím více učitelů (Miklánková, 2007, s. 42).

Velice významnou formou adaptace dítěte na vodní prostředí je sžití se s vodními vlastnostmi. Důležitý je fakt, že dítě reaguje v první řadě na teplotu vody, která musí být minimálně 28° C, vhodnější je však 30° C. Dále musí být voda bez choroboplodných zárodků (Nováková, 2015, s. 32).

2. 2. 2 Základní plavecké dovednosti

„Nejdůležitějším úkolem plaveckých škol není naučit děti plavat, ale naučit je ve vodě si hrát, pohybovat se v ní a nemít z vody strach“ (Puš, 1996, s. 21).

Dýchání

Jak uvádí ve své publikaci Čechovská (2007, s. 27), nácvik dýchání je klíčový hlavně pro pozdější koordinaci pohybu paží a dolních končetin. U dětí předškolního věku začínáme nácvik dýchání do vody hrami, které by měly být promyšlené a v pomalém tempu opakované. Pedroletti (2007, s. 12) uvádí, že je důležitá hravá forma při nácviku dýchání. Můžeme tedy dětem pomoci metafory pomyslně ukazovat, jak se fouká polévka v mističce, kterou nám tvoří spojené ruce. Nebo foukáme do pin-pongových míčků, které plují na hladině. Učíme se dělat bublinky nebo foukáme brčkem a poté můžeme pokračovat v oplachování obličeje vodou, až potom v polévání hlavy vodou, a nakonec po ponoření úst na vodní hladinu se přechází k ponoření obličeje a celé hlavy. Důraz je poté kladen na nácvik úplného prohloubeného výdechu, spojeného s celým potopením hlavy, tj. potopení úst, očí i uší. Nacvičujeme bez plaveckých brýlí, jelikož usilujeme o zkušenost zrakové kontroly pod vodou v reálných podmínkách.

Nováková (2015, s. 42) upřesňuje, že podstatou plaveckého dýchání, které se využívá při plavecké lokomoci zejména ve zdokonalovacích kurzech, je realizace krátkého intenzivního nádechu a úplného výdechu pod hladinou.

Nezapomínejme, že koupání a kontakt s vodou má přinášet především potěšení, proto by se nikdy neměl spojovat s úzkostí a obavami. „*Voda není naším přirozeným prostředím, přesto, že jsme v ní strávili prvních devět měsíců svého bytí, schouleni v matčině břiše*“ (Pedrolletti, 2007, s. 9).

Splývání

Hoch a kol. (1987, s. 76) uvádí, že dovednost splývání tvoří základ, ze kterého vycházejí plavecké pohyby. Podstata spočívá v udržení rovnovážné polohy ve vodě. Jde o polohu, kterou lze do značné míry nacvičit. Pro pohyb ve vodě je důležité zvládnout hydrodynamickou polohu a splývání. Ze stoje, na dně mělkého bazénu se dítě pokrčí, schová ramena a bradu do vody. Nejdříve se paže, následně trup, boky a v poslední fázi nohy protáhnou ke hladině a dítě se odrazí ode dna. Hlava v prodloužení páteře se dostane mezi nataženými pažemi obličejem do vody. Dolní končetiny jsou u sebe a dítě leží na hladině. Jestliže se dítě učí splývavou polohu s odrazem od stěny bazénu, stojí zády ke stěně, jednou rukou se drží okraje a souhlasnou nohou v koleně ohnutou se chodidlem opře o stěnu. Druhou paži předpaží na hladinu tak, aby směřovala po směru splývání, a tím je příprava k odrazu hotová. Nadechnutím a skloněním hlavy se tělo začíná natahovat do odrazu, ruka se pustí okraje a přenesení se do vzpažení. Trup se natáhne v kyčlích, následně nohy v kolenou a chodidla se odrazí od stěny. V takové poloze dítě vydrží až do doby, než začnou nohy klesat ke dnu.

„Splývání je plavecká poloha, při které nevznikají velké odporové síly. Jedná se o polohu zpevněnou, ne však křečovitou. Tělo i končetiny jsou napnuté, paže ve vzpažení, hlava v neutrální anatomické poloze. Hydrodynamickou polohu snáze určíme při pohybu těla po odrazu pod hladinou nebo na hladině“ (Čechovská, 2008, s. 35).

Pedrolletti (2007, s. 43) také poukazuje na skutečnost, že je důležité, aby se dítě nepohybovalo příliš rychle a zbrkle. Nohy nemůžou být křečovitě napnuté ani příliš pokrčené. Při splývání na zádech se dítě musí dívat nahoru a paže podél těla mu pomáhají držet rovnováhu. Tato poloha bez dopomoci je však pro děti předškolního věku obtížná, děti se bojí, nevolní se. Je pro ně obtížné dostat se z této pozice zpět na nohy, zaklání hlavu a ztrácí rovnováhu i orientaci. Potřebují dopomoc, minimálně plaveckou pomůcku pod hlavu nebo nadlehčující pás kolem pasu, ve většině případů však potřebují kontakt a jistotu ze strany cvičitele, který je přidržuje. Pro splývání na břiše, tedy na prsou je nejvhodnější, a vzhledem k věku i žádoucí, využít některou z pomůcek,

například plaveckou desku nebo také nadlehčující pás, aby se dítě dostalo do vodorovné polohy. Dítě drží desku oběma rukama (deska plave na hladině, dítě ji nepotápí), paže jsou napnuté, hlava je vynořená. V případě zvládne-li dítě ponořit obličej do vody a vydechnout, můžeme v mělké vodě využít odrazu a dítě po odrazu splývá na hladině.

Skoky a pády

Při této činnosti je nejdůležitější dbát na bezpečnost provedení. Při skoku musí být palce u nohou bezpodmínečně vždy zaháknuty za okraj bazénu a cvičitel vždy dává záchranu a pomáhá s vynořením. Mějme na paměti, že některé děti jsou bojácné je nutné dbát na citlivou práci pedagoga, aby u méně šikovných jedinců nenastal odpor k plavání a celkově strach z vodního prostředí. (Čechovská, 2007, s 74). Opět formou hry na zvířátka můžeme děti motivovat ke skoku nejdříve tím, že nácvik provádíme ze sedu na okraji bazénu, následně z kleku na jedné noze či z podřepu. Můžeme také do vody skákat jako žabičky ze dřepu a až poté ze stoje. (Pedroletti, 2007, s. 104). „*Skoky a pády do vody jsou u dětí oblíbené. Děti se seznamují s fyzikálními zákonitostmi vodního prostředí, a získávají zkušenost s orientací ve vodě*“ (Macejková a kol., 2005, s. 51).

2. 4 SPECIFIKA MOTORICKÉHO UČENÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

V období dětství, kdy dochází k výstavbě a formování celé lidské osobnosti, zaujímá rozvoj motoriky významné místo. Přiměřený rozvoj pohybových předpokladů a projevů umožňuje aktivní získávání nových podnětů a informací, na nichž závisí rozvoj poznávacích funkcí (Měkota, Kovář a Štěpnička, 1988, s. 37).

Proces motorického vývoje charakterizuje řada změn a souvisejících s procesy kognitivními, jako jsou: představy, vnímání, myšlení, paměť, ale také s dynamickými činiteli: zájmy, potřeby, motivace i emoce a vůle. Účastní se ho ovšem i další kategorie a činitelé, např. náročnost úkolu, dokonalost zpětných vazeb, režim motorického učení, individuální odlišnosti apod. „V předškolním věku jsou zmíněné procesy ještě ve vývoji, a to znamená optimální možnost ovlivnění motorického vývoje z hlediska učení u předškolních dětí“ (Kouba, 1995, s. 44, Miklánková, 2009, s. 16).

Motorický projev je u dětí v předškolním věku postupně přesnější, jistější a uvědomělejší. Typická pro tento věk je spontánnost, dítě má potřebu pohybu až šest hodin denně. Typická je také neekonomičnost a nadbytečnost pohybu. Motorické schopnosti se vyvíjejí v tomto věkovém období diferencovaně. V souladu s vývojem tělesným a funkčním, psychickým a sociálním se projevuje dítě pohybově – motoricky. V raném věku je motorika znakem vývoje (Dvořáková, 2009, s. 6, Kouba, 1995, s. 50).

Pohybové schopnosti jsou vrozené předpoklady pro určitou kvalitu pohybu. Řadíme mezi ně kondiční pohybové schopnosti: sílu, rychlost, vytrvalost a koordinační pohybové schopnosti: pohyblivost a obratnost. Nejméně se rozvíjejí schopnosti silové, vytrvalostní a z části i rychlostní. Naopak na konci tohoto období dosahují vysokého stupně rozvoje koordinační schopnosti. A to obratnostní schopnosti včetně rovnováhy a pohyblivosti (Dylevský, 2019, s. 18, Bednářová, Šmardová, 2015, s. 52).

Motorické dovednosti jsou formovány, zdokonalovány a nabývány spíše jako pohybové celky získávány v procesu učení. K osvojování pohybových dovedností v předškolním věku dochází spíše nezáměrným učením v konkrétních situacích. Tedy jedná se o tzv. situační učení spojené především s prožitkem ve hře. Proces učení se pohybové dovednosti je specifickým typem učení. Jedná se o tzv. motorické učení. Tento proces probíhá u každého jinak dlouho a individuálně. Lze však během něj rozlišit změny v aktivitě centrálního nervového systému (CNS) a různou kvalitu provedení zadané pohybové dovednosti. Tyto změny se nazývají fáze motorického učení:

generalizace, diferenciacce, automatizace a tvořivá koordinace (Machová, 2002, s. 212, Kouba, 1995, s. 9).

Rozvojem centrální nervové soustavy v předškolním věku jsou dány pozitivní podmínky pro rozvoj koordinace, rychlosti i obratnosti (Miklánková, 2009, s. 13).

V předškolním věku ovládá dítě již všechny základní motorické úkony a jeho lokomoce už je jistá (Měkota, Kovář a Štěpnička, 1988, s. 50).

Pohyblivost a přesnost pohybů ovlivňuje rychlost při základních pohybových aktivitách. Menší pohyblivost základních pohybů způsobí, že dítě je u některých pohybových činností, obyčejného pohybu (chůze), neobratné, bojácné, nejisté. Obratnost a tělesné aktivity v předškolním věku díky rozvinuté základní motorice pomáhají dětem začlenit se do vrstevnického kolektivu (Bednářová, Šmardová, 2015, s. 52).

Ve třech letech z hlediska pohybové aktivity je dítě motoricky schopno bez pomoci vyjít schody nahoru a dolů a střídat při tom nohy. Na jedné noze vydrží stát malou chvíli. Zvládá kopat do velkého míče, házet vrchem, jezdit na tříkolce a skákat na jednom místě. V motorickém vývoji se u čtyřletého dítěte tyto dovednosti zlepšují, umí poskakovat na jedné noze, přejít po rovné čáře apod. V pátém roku, v pohybových aktivitách, dochází ke zdokonalení hrubé motoriky. Dítě zvládá chůzi pozpátku, chůzi přes patu na špičku, přejde lavičku a zvládá i hluboký předklon s dotknutím se prstů na nohou bez pokrčení kolen či kotoul i jízdu na kole a plavání (Kouba, 1995, s. 49).

Šestileté dítě již na pokyn reaguje relativně rychleji a dokáže i rychleji běžet. Kvalita řízení pohybů díky dozrání mozku rozvíjí i rovnováhu, rytmičnost a další obratnostní schopnosti. Optimální věk pro rozvoj těchto schopností začíná nyní a pokračuje v mladším školním věku. U dětí předškolního věku dochází tedy k velkému zdokonalení v oblasti rozvoje rychlosti a obratnosti, na rozdíl od rozvoje síly a vytrvalosti. Dítě sice rychle reaguje, ale snadno se unaví důsledkem velmi vzrušivé nervové soustavy. Vhodné jsou tedy krátkodobé pohybové aktivity s větším počtem opakování. Díky tomu, že stále probíhá vývoj velkých svalových skupin, postupně se rozvíjí také hrubá motorika dítěte. V předškolním věku dochází nejen k lepšímu uvědomování pohybu, ale i k prožitku z pohybu. Z tohoto důvodu je předškolní věk vhodný k osvojování hlavně celostních pohybových činností, jako např. bruslení, lyžování, plavání, čímž dochází k rozšiřování rejstříku pohybových dovedností (Dvořáková, 2009, s. 4, Svoboda, 2000, s. 44, Špaňhelová, 2004, s. 9, Miklánková, 2009, s. 12).

Pro dítě je typická radost z pohybu a přemíra pohybové energie. Je však nutné dbát na osvojení správných pohybových stereotypů, jelikož je velice ohrožena páteř, může docházet k deformitám

kostry a mohou vznikat ortopedické vady. Je tedy žádoucí pravidelná pohybová aktivita a občasné protažení (Machová, 2002, s. 212, Kouba, 1995, s. 50).

Z hlediska specifík motorického učení lze pozorovat, že dítě vyžaduje především emočně pozitivní a bezpečné prostředí. Začlenění dítěte do pohybové aktivity je do značné míry ovlivňováno místem a způsobem bydlení, vzděláním rodičů, ale i úplností rodiny či ekonomickými aspekty. K tomu, aby nedošlo ke snížené aktivitě u dětí stačí zpravidla pouze vytvořit příznivé podmínky a neomezovat aktivity spojené s pohybem (Miklánková, 2009, s. 17).

Podrobná znalost specifík anatomického a funkčního vývoje organismu v předškolním věku je předpokladem pro správnou volbu podnětů k motorickému vývoji (Miklánková, 2007, s. 35).

V předškolním věku dochází k dalšímu zdokonalování již osvojených pohybových činností, což se projevuje: strukturálními a kvalitativními změnami, rychlým zvyšováním výkonu, zvýšením použitelnosti pohybových činností v různých podmínkách a při řešení různých úloh (Měkota, Kovář a Štěpnička, 1988, s. 47).

Motorické učení je obvykle chápáno v neširším slova smyslu jako proces, jehož výsledkem jsou především změny v úrovni pohybových činností. Pohybová činnost v plavání se skládá ze standardních pohybových aktů – záběrových cyklů. Plavání se vyznačuje cyklickými pohyby, uzavřenou strukturou pohybu, a je charakterizováno stálostí pohybové struktury a stálým rytmem. Z hlediska motoriky jde o pohybový akt spojený s koordinací senzomotorických a vegetativních funkcí. Významnou roli hraje u dětí do 6 let věku i prožitek z pohybu ve vodě (Bělková-Preislerová, 1987, s. 32, Miklánková, 2007, s. 37, Pédroletti, 2007, s. 52).

„V předškolním věku plní plavání i řadu specifických funkcí. Kromě toho, že zabezpečuje motorickou stimulaci a pohybové vyžití dítěte, přispívá k rozvoji pohybových schopností a obohacuje znalosti dítěte o nové dovednosti i prostředí“ (Bělková-Preislerová, 1987, s. 43, Miklánková, 2007, s. 38, Motyčka, 1991, s. 45).

Negativní emoce spojené s adaptací dítěte na vodní prostředí je nutné minimalizovat, jelikož jejich opomíjení může způsobit výraznější emoční reakci na jakýkoliv pohyb ve vodě a může bránit dosažení cílů předplavecké přípravy. Přenesení známých her do vodního prostředí, má zklidňující účinek. U předškolního dítěte je snazší odvést pozornost nějakou atraktivní činností, hrou či hračkou a vyvolat kladné emoce než přesvědčovat rozumovými argumenty o působení vodního prostředí na lidský organismus (Miklánková, 2007, s. 38).

Děti, které mají málo pohybové aktivity jsou více náchylné k civilizačním chorobám a pomaleji se učí různým pohybovým dovednostem. Je proto důležité hledat příležitosti kladného vlivu na utváření návyku k pohybovým aktivitám. Pokud si člověk vytvoří tyto návyky již v dětství, o to snáze si je udrží až do dospělosti. Adekvátní využití volného času pohybem

a sportem brání rozvoji nežádoucích aktivit, jako je například požívání návykových látek (Výrost, 2008, s. 70).

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3. 1. Cíle, úkoly a výzkumné otázky

Hlavní cíl:

Cílem práce je zjistit úroveň základních plaveckých dovedností dětí z mateřských škol. Dílčím cílem bylo posoudit genderové rozdíly v získaných plaveckých dovednostech.

V rámci stanovených cílů byly řešeny tyto otázky:

1. Projeví se v úrovni plaveckých dovedností genderové rozdíly?
2. Která z plaveckých dovedností se projeví jako nejvíce problematická z hlediska motorického učení?

4 METODIKA

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor čítal 130 dětí z mateřských škol, z toho 69 chlapců a 61 dívek ve věku od 5 do 6 (7) let. Výzkumu se zúčastnilo celkem 8 mateřských škol s různými počty dětí.

MŠ	CELKOVÝ POČET	CHLAPCI	DÍVKY
MŠ I.	16	9	7
MŠ II.	18	10	8
MŠ III.	11	5	6
MŠ IV.	18	9	8
MŠ V.	16	8	8
MŠ VI.	15	9	6
MŠ VII.	18	10	8
MŠ VIII	18	9	9

4.2 Desing výzkumného šetření

Před zahájením výzkumné části byla osobně oslovena a požádána o spolupráci ředitelka plavecké školy a následně i ředitelky jednotlivých mateřských škol (Příloha 1). Předplavecký kurz byl zahájen 18. 4. 2019 a byl ukončen 27. 6. 2019. Výzkumné šetření bakalářské práce probíhalo za pomoci standardizovaných testů v datech 25. 4. 2019, 23. 5. 2019 a 20. 6. 2019. Testy byly provedeny vždy na začátku lekce.

Učitelky mateřských škol, které se kurzu účastnily byly seznámeny s cílem výzkumu a se způsobem hodnocení testů plaveckých dovedností. Se standardizovanou formou tzv. testů plaveckých dovedností, byly seznámeny také instruktorky kurzu, jakožto následná pomoc při posuzování hodnocení.

Děti byly pokaždé seznámeny s obsahem lekce, bylo k nim přistupováno citlivě a pozitivně. V úvodní lekci byly děti seznámeny s prostředím šaten, sprch, bazénu a poučeny o bezpečnosti a hygieně. Instruktorky pečlivě sledovaly reakce dětí na vodní prostředí. Po celou dobu byly děti povzbuzovány a vše jim bylo nejdříve ukázáno např. jak vlézt do bazénu a bezpečně se z něj dostat. Poté byly děti dle jejich prvotní úrovně rozděleny do menších skupin k jednotlivým instruktorkám.

Výukové lekce probíhaly hravou formou. Pod vedením instruktorky se děti učily základním plaveckým dovednostem s využitím básniček, říkadél, her, které je motivovaly a byly pro ně

hnacím motorem k získání nových zkušeností či zdokonalení stávajících dovedností. Instruktorce ve výuce využívaly také bohaté nabídky plaveckých i nadlehčovacích pomůcek pro děti – bederní pásy, plavecké pěnové nudle, pěnové pontony i desky. Pro zpestření výuky měly děti možnost v závěru každé vyučovací lekce využít nabídky her s gumovými hračkami – kelímky, lopatky, konvičky či pěnová zvířátka atd., a také pobyt ve vířivé vaně a dle zájmu jednotlivých dětí i jízdu na tobogánu.

Hodnocení testu prováděla s mou pomocí vždy instruktorka dané skupiny dětí, na kterou byly děti zvyklé, motivovala je, nabídla případnou pomoc, a také dokázala objektivně posoudit jednotlivé zlepšení, vzhledem k tomu, že se skupinou pracovala každý týden. Děti byly po celou dobu výzkumné práce podporovány nejen instruktorkami, ale fandily a pomáhaly si i mezi sebou. Nikdo z dětí nebyl do činností nucen.

4.3 Metody a techniky výzkumného šetření

Děti absolvovaly 10 výukových lekcí kurzu předplavecké výchovy, každá trvala 60 minut. Vyučovací lekce probíhaly v sekci plaveckého i rekreačního bazénu s teplotou vody od 27 °C do 30 °C, a s hloubkou vody v rozmezí od 40 cm v dětském bazénu, až po 160 cm v mělčí části plaveckého, 25 m dlouhého bazénu.

Ve výzkumné části byla využita kvantitativní statistická metoda formou posuzovací škály pro hodnocení plaveckých dovedností dětí. E. Řehoř (1969) uvedl jednotlivé standardizované testy, které obsahují:

Test č. 1 – opakované dýchání v podřepu v nízké vodě

Test č. 2 – splývání na znak ve vodě po pas

Test č. 3 – splývání na prsou ve vodě po pas

Test č. 4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu

Test č. 5 – ponoření

Test č. 1 hodnotil úspěšnost opakovaného dýchání do vody. Děti byly rozděleny do menších skupin (4-5). Nejdříve jim byla každá dovednost vysvětlena, následně ukázána a každý si ji mohl spolu s instruktorkou vyzkoušet. Dále byly děti osloveny a na pokyn požádány o opakovaný nádech nad hladinou a výdech do vody i s ponořeným obličejem.

V testu č. 2 bylo hodnoceno splývání dítěte na znak, tedy v poloze na zádech. Opět byl prvek nejdříve předveden a následně děti zadanou dovednost po jednom provedly.

Test č. 3 prokazoval úspěšnost plývání dítěte na prsou. Realizace tohoto testu probíhala stejně jako u testu č. 2.

Obsahem testu č. 4 byl skok do vody po ramena bez rozběhu. Děti stály v zástupu na okraji bazénu a na daný signál individuálně provedly skok do vody.

Obsah posledního testu č. 5 spočíval v dovednosti ponoření. Děti se po jednom snažily podplavat pěnovou desku o velikosti 95 x 70 x 3,8cm, kterou instruktorka přidržovala uprostřed bazénu a děti ji podplavaly.

Využité testy obsahují 5 plaveckých dovedností, kde pro každou zvlášť existuje čtyřstupňová škála bodového hodnocení provedení dané dovednosti (Příloha 3). Popis úrovně zvládnutí dané dovednosti je součástí užitého testu.

Výsledky testů byly zaznamenány do tabulek (Příloha 3), kde každé dítě bylo hodnoceno zvlášť. Následně byla získaná data sumarizována formou tabulek a zpracována graficky.

Základní statistické zpracování výsledků bylo provedeno za pomoci programu Microsoft Office Excel 2007 a Microsoft Office Word 2007. Za pomoci výpočtu aritmetického průměru byl vypočítán průměr z dat, která jsou obsažena v tabulce četnosti.

5 VÝSLEDKY

Na základě sledování předplaveckého kurzu u zkoumaného souboru můžeme konstatovat, že plavání kladně ovlivňuje nejen psychiku dětí, ale také jejich kondici a cílevědomost, dále kladně působí na rozvoj volných vlastností a slouží jako důležitý socializační faktor v jejich vývoji.

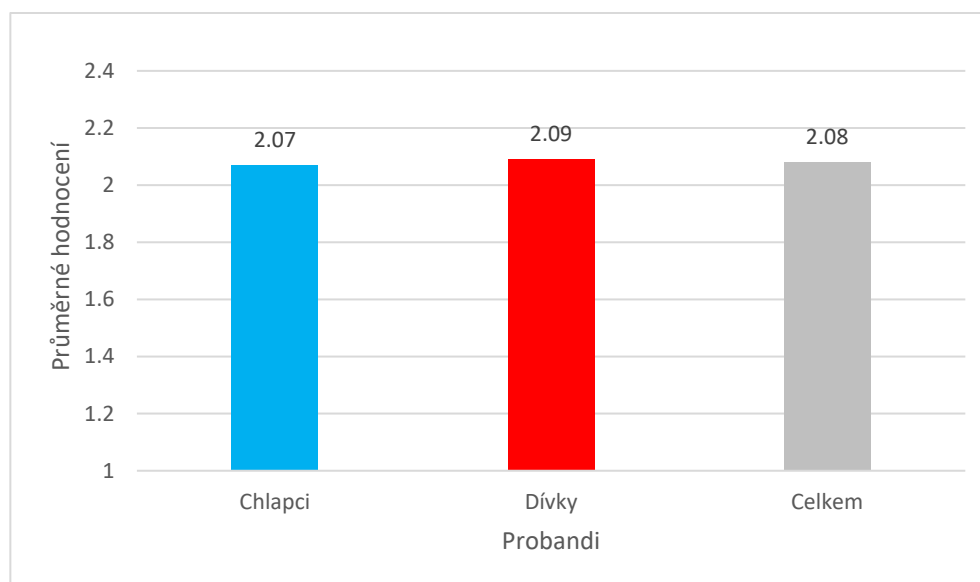
Důležitý význam měl také přístup jednotlivých instruktorek, který by měl být v ideálním případě nejen autoritativní, ale hlavně pozitivní a empatický, jako tomu bylo i v těchto vyučovacích lekcích. Ve volbě prostředků měla své nezastupitelné místo motivace, díky níž se děti snáze dokázaly soustředit a vykonat požadovanou aktivitu.

Hodnocení plaveckých dovedností bylo zapisováno do tabulek (příloha 4 - 11), a následně zpracováno do následujících grafů.

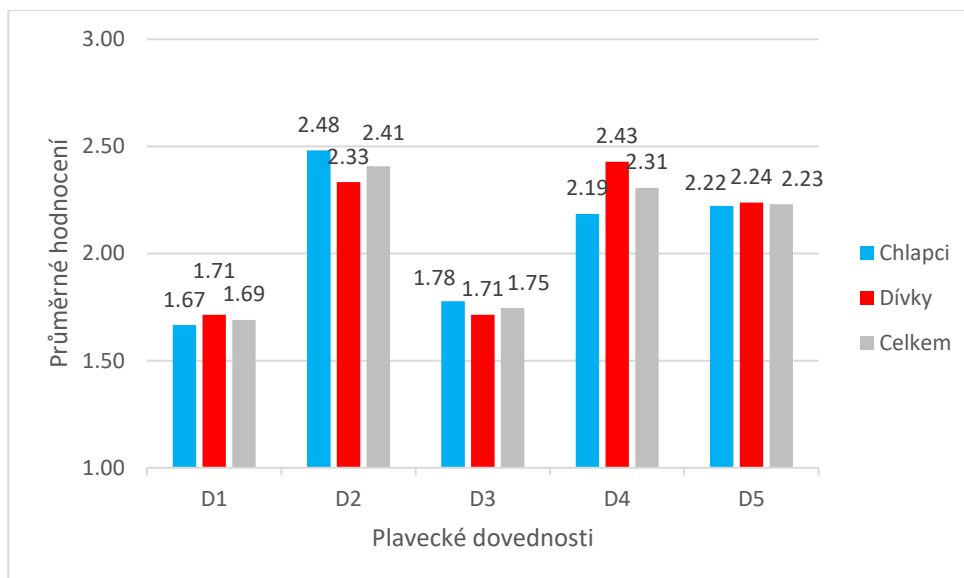
MŠ I.

	25. 4. 2019					23. 5. 2019					20. 6. 2019				
	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5
Chlapci	2,1	3,0	2,5	2,7	2,6	1,6	2,3	1,6	2,0	2,4	1,2	2,1	1,1	1,7	1,5
Dívky	2,2	2,8	2,0	2,8	2,7	1,7	2,2	1,7	2,4	2,4	1,1	1,8	1,4	2,0	1,5

Tabulka 1 Průměrné hodnocení plaveckých dovedností dětí MŠ I. (n=16, nCH=9, nD=7).



Graf 1 Průměrné hodnocení jednotlivých testů, nCH= 9, nD= 7 z MŠ I.



Graf 2 Průměrné hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností nCH= 9, nD= 7 z MŠ I.

Vysvětlivky: D1 - opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření.

Na základě výsledků MŠ I., se potvrdil předpoklad, že plavecká dovednost D2 bude pro děti nejvíce náročná, z důvodu nedostatečného pocitu vody a nedostatečné znalosti vodního prostředí. Tato dovednost byla nejvíce problematická hned z několika důvodů. Děti nebyly dostatečně adaptované na vodní prostředí a poloha na zádech pro ně nebyla přirozená z důvodu ztráty orientace a neschopnosti postavit se svépomocí na nohy.

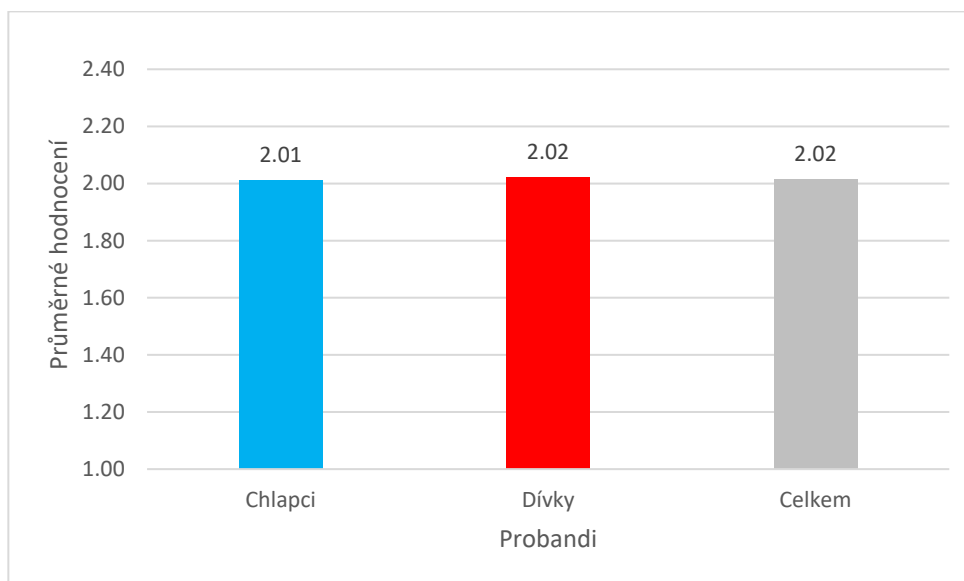
Můžeme vidět, že v MŠ I. dělala dívkám problém i plavecká dovednost D4, což přisuzuji obavám z vniknutí vody do očí i nosu. Většina dívek v tomto případě vyžadovala dopomoc a skok pouze ze dřepu. Téměř všechny děti si při prvním testování zacpávaly nos. Při opakovaném nácviku se děti zdokonalovaly.

U chlapců se projevila zbrkllost a obavy ze ztráty orientace pod hladinou, jelikož při plavecké dovednosti D5 měli většinou zavřené oči a nedokázali potopit celou hlavu pod plavecký ponton.

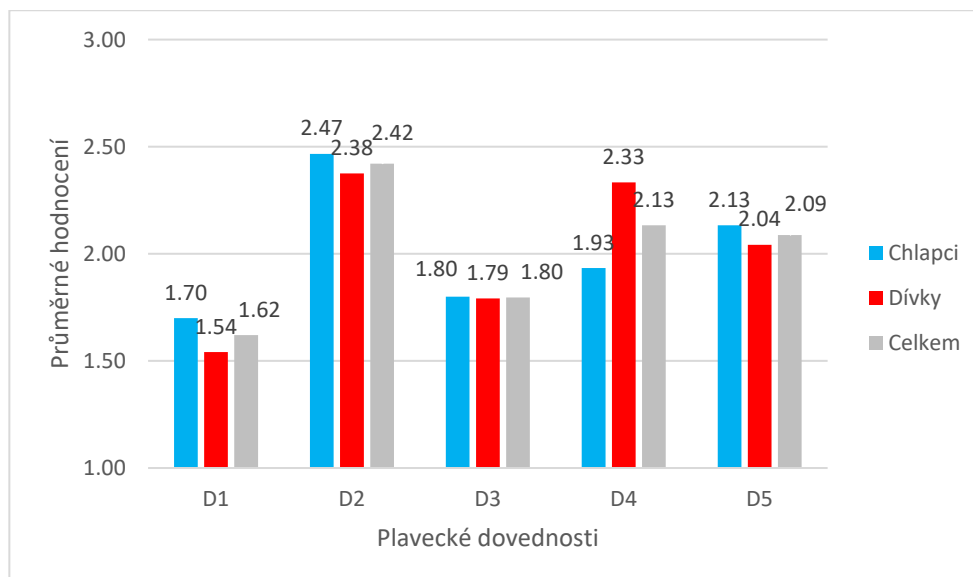
MŠ II.

	25. 4. 2019					23. 5. 2019					20. 6. 2019				
	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5
Chlapci	2,2	3,0	2,4	2,4	2,5	1,6	2,6	1,7	1,9	1,9	1,3	1,8	1,3	1,5	1,6
Dívky	2,0	3,0	2,3	2,8	2,5	1,5	2,5	1,7	2,2	2,2	1,1	1,6	1,2	1,8	1,3

Tabulka 2 Průměrné hodnocení plaveckých dovedností dětí MŠ II. (n= 18, nCH= 10, nD= 8).



Graf 3 Průměrné hodnocení jednotlivých testů nCH= 10, nD= 8 z MŠ II.



Graf 4 Průměrné hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností nCH= 10, nD= 8 z MŠ II.

Vysvětlivky: D1 – opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření.

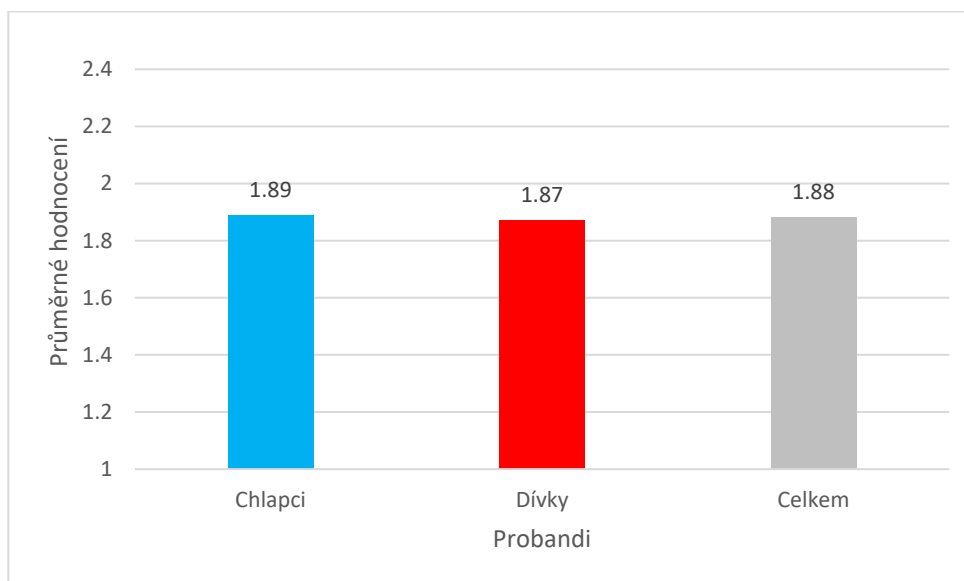
U MŠ II. v celkovém průměrném hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností se jako nejvíce problematická jevila také dovednost D2, což je splývání na znak ve vodě po pas. Opět děti prozatím nebyly dostatečně adaptované na vodní prostředí a pocit vody. Z tohoto důvodu pro ně byla tato poloha nepřirozená a dostatečně se nedokázaly uvolnit.

Pro dívky byla náročná také dovednost D4. Dívky se bály skočit samy a vyžadovaly pomoc instruktorky.

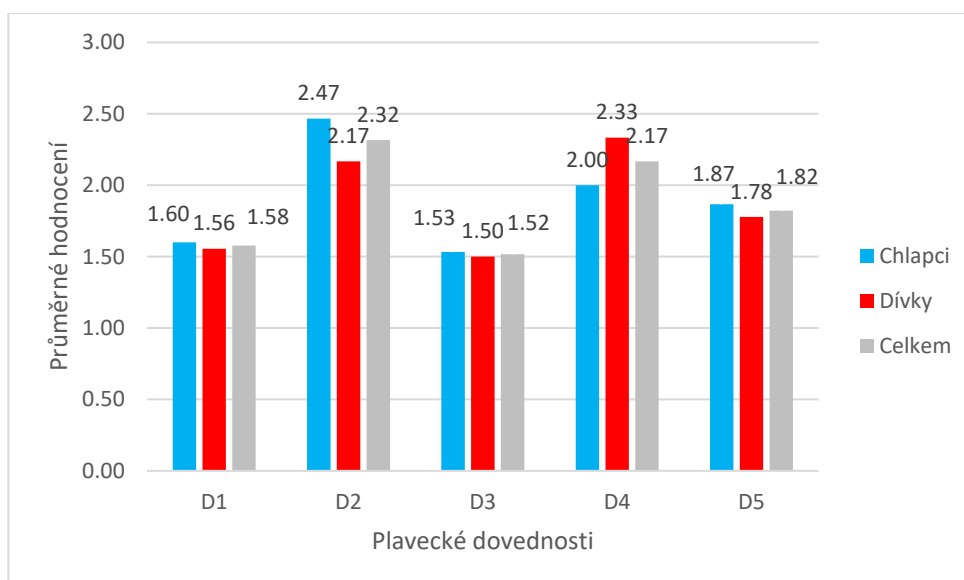
MŠ III.

	25. 4. 2019					23. 5. 2019					20. 6. 2019				
	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5
Chlapci	2,0	3,0	2,2	2,6	2,2	1,4	2,6	1,4	2,0	2,2	1,4	1,8	1,0	1,4	1,2
Dívky	2,1	2,5	1,6	2,5	2,3	1,5	2,0	1,5	2,1	1,8	1,0	2,0	1,1	2,1	1,3

Tabulka 3 Průměrné hodnocení plaveckých dovedností dětí MŠ III. (n= 11, nCH= 5, nD= 6).



Graf 5 Průměrné hodnocení jednotlivých testů nCH= 5, nD= 6 z MŠ III.



Graf 6 Průměrné hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností nCH=5, nD= 6 z MŠ III.

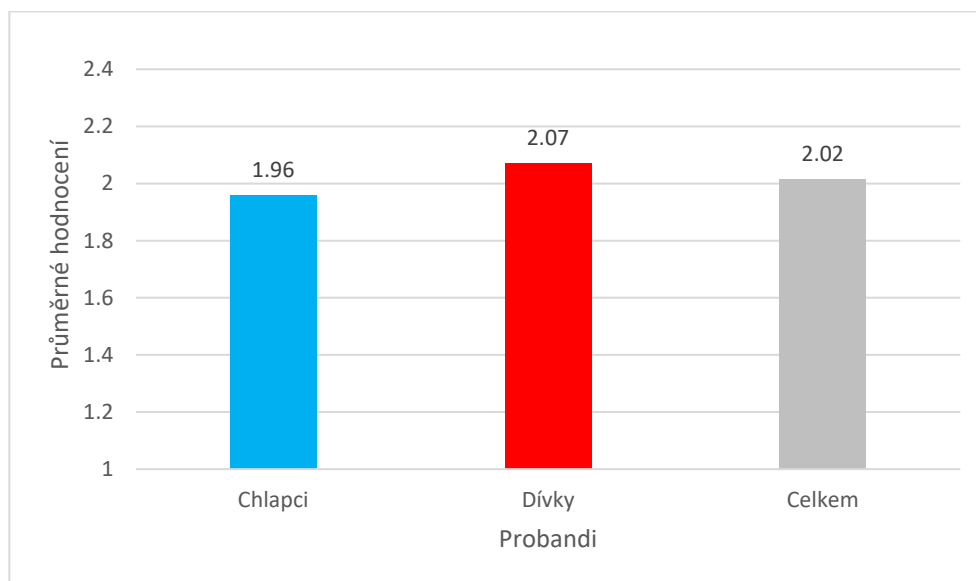
Vysvětlivky: D1 – opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření.

U MŠ III. v celkovém průměrném hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností byla nejvíce problematická dovednost D2, což je splývání na znak ve vodě po pas. Důvodem byla prozatím nedostatečná adaptace na vodní prostředí a neschopnost dětí uvolnit se a pravidelně dýchat. Děti ztrácely orientaci v prostoru a nebyly schopné se samy postavit na dno bazénu.

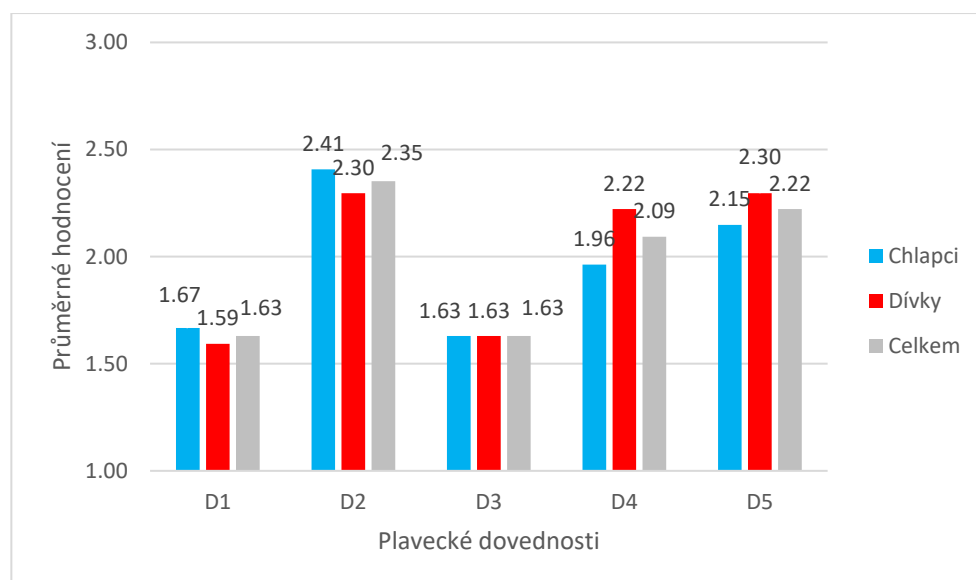
MŠ IV.

	25. 4. 2019					23. 5. 2019					20. 6. 2019				
	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5
Chlapci	2,4	3,1	2,0	2,5	2,7	1,6	2,5	1,7	1,7	1,8	1,0	1,5	1,1	1,5	1,7
Dívky	1,8	2,7	2,1	2,6	2,8	1,7	2,5	1,6	2,2	2,1	1,1	1,6	1,1	1,7	1,8

Tabulka 4 Průměrné hodnocení plaveckých dovedností dětí MŠ IV. (n= 18, nCH= 9, nD= 9).



Graf 7 Průměrné hodnocení jednotlivých testů nCH= 9, nD= 9 z MŠ IV.



Graf 8 Průměrné hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností nCH= 9, nD= 9 z MŠ IV.

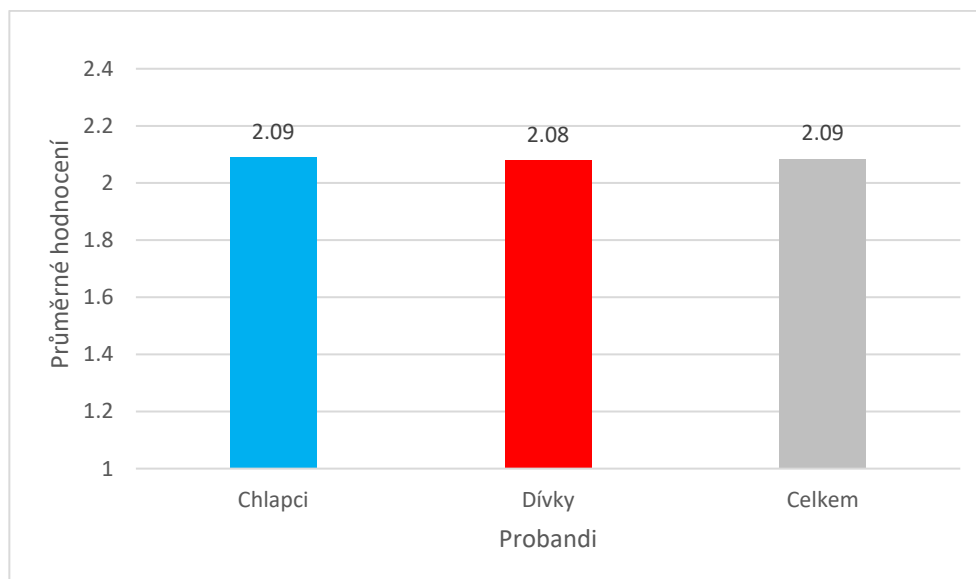
Vysvětlivky: D1 – opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření; 1; 1,5; 2; 2,5; 3 – aritmetický průměr z dosaženého hodnocení.

U MŠ IV. v celkovém průměrném hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností se jako nejvíce problematická jevila dovednost D2, což je splývání na znak ve vodě po pas. Pro děti byla tato dovednost zaujmout požadovanou polohu náročná z toho důvodu, že ztrácely orientaci a nedokázaly se dostatečně uvolnit, přestávaly plynule dýchat a zakláněly hlavu, tím pádem se potápěly.

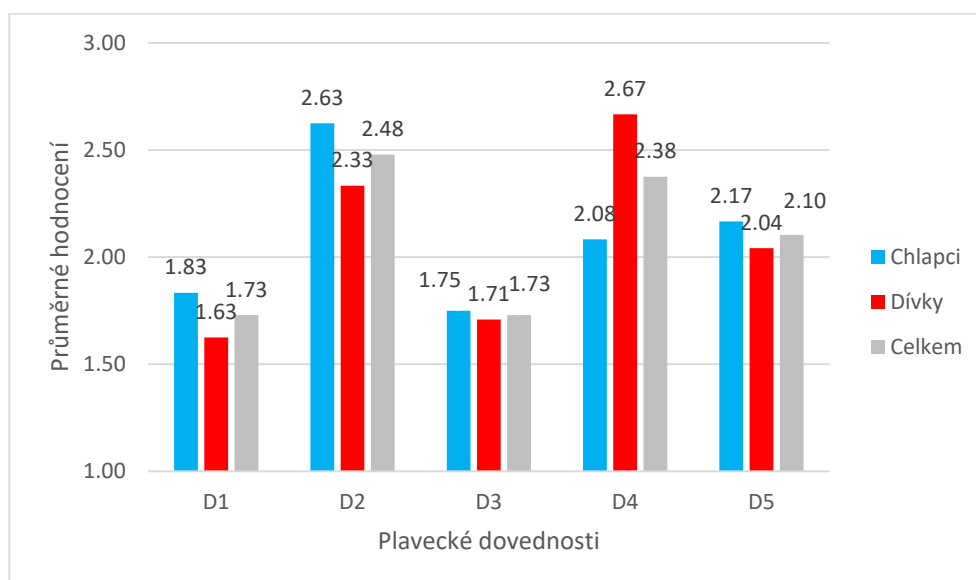
MŠ V.

	25. 4. 2019					23. 5. 2019					20. 6. 2019				
	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5
Chlapci	2,2	3,1	2,3	2,7	2,7	2,1	2,6	1,3	2,1	2,1	1,3	2,1	1,2	1,6	1,6
Dívky	2,1	2,6	2,0	3,1	2,5	1,6	2,5	2,5	2,5	2,1	1,1	1,8	1,5	2,3	1,3

Tabulka 5 Průměrné hodnocení plaveckých dovedností dětí MŠ V. (n= 16, nCH= 8, nD= 8).



Graf 9 Průměrné hodnocení jednotlivých testů nCH= 8, nD= 8 z MŠ V.



Graf 10 Průměrné hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností nCH= 8, nD= 8 z MŠ V.

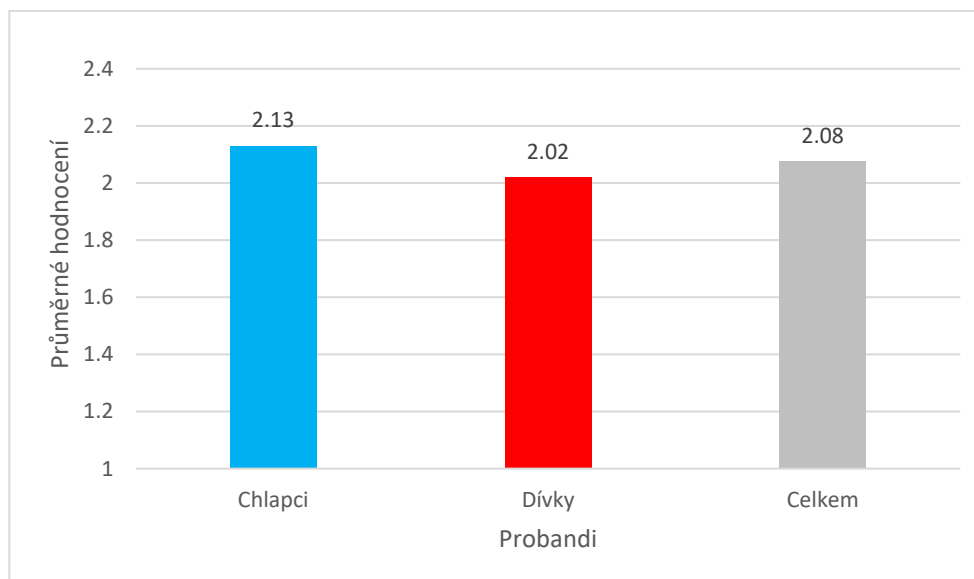
Vysvětlivky: D1 – opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření; 1; 1,5; 2; 2,5; 3 – aritmetický průměr z dosaženého hodnocení.

U MŠ V. v celkovém průměrném hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností byla nejvíce problematická dovednost D2, což je splývání na znak ve vodě po pas. Pro děti byla tato poloha nepřírozená a děti ztrácely orientaci. Dětem činilo obtíže uvolnit se, položit hlavu na hladinu a dívat se na strop. Jakmile děti položily hlavu na vodní hladinu, natekla jim voda do uší a dostaly strach, že špatně slyší pokyny instruktorky, které důvěřovaly a která dělala dopomoc.

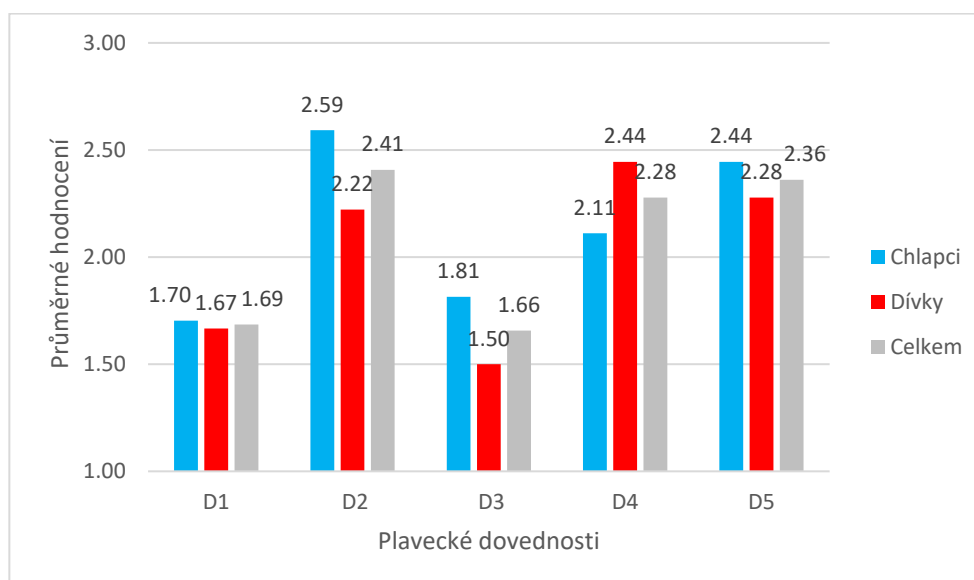
MŠ VI.

	25. 4. 2019					23. 5. 2019					20. 6. 2019				
	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5
Chlapci	2,1	3,1	2,2	2,5	2,6	1,7	2,6	1,8	2,3	2,4	1,2	2,0	1,3	1,6	2,0
Dívky	2,0	2,8	2,0	3,0	2,6	1,8	2,3	1,3	2,5	2,3	1,1	1,5	1,1	1,8	1,8

Tabulka 6 Průměrné hodnocení plaveckých dovedností dětí MŠ VI. (n= 15, nCH= 9, nD= 6).



Graf 11 Průměrné hodnocení jednotlivých testů nCH= 9, nD= 6 z MŠ VI.



Graf 12 Průměrné hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností nCH= 9, nD= 6 z MŠ VI.

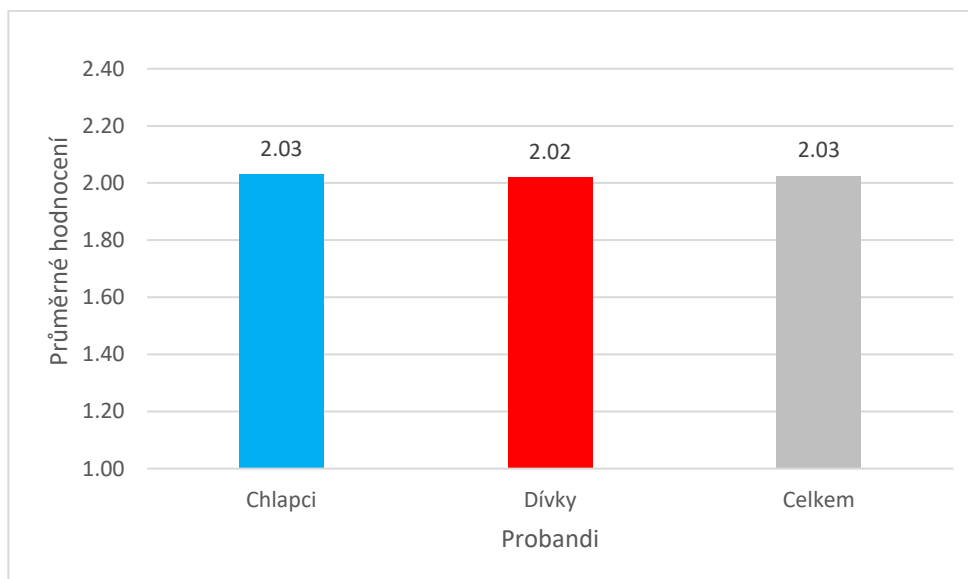
Vysvětlivky: D1 – opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření; 1; 1,5; 2; 2,5; 3 – aritmetický průměr z dosaženého hodnocení.

U MŠ VI. v celkovém průměrném hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností se jako nejvíce problematická projevila dovednost D2, což je splývání na znak ve vodě po pas. I v této MŠ tedy činila největší obtíže dovednost splývání na znak. Opět se děti stěží dokázaly uvolnit, a jakmile ležely zády na hladině a měly se dívat na strop, nedokázaly se soustředit na správné dýchání, uvolnění, správnou polohu trupu i hlavy a ztrácely orientaci.

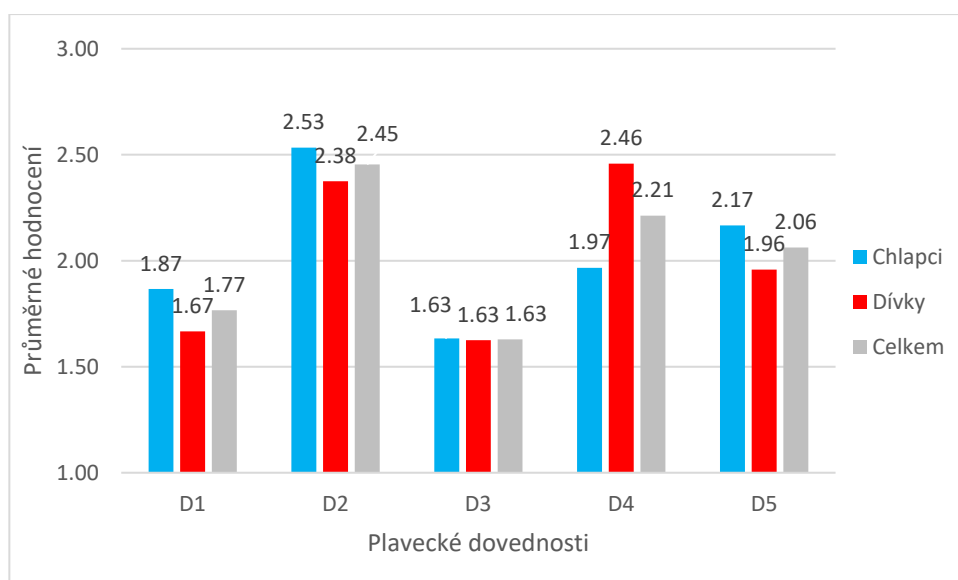
MŠ VII.

	25. 4. 2019					23. 5. 2019					20. 6. 2019				
	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5
Chlapci	2,3	3,0	2,0	2,5	2,6	1,8	2,5	1,6	2,0	2,2	1,5	2,1	1,3	1,4	1,7
Dívky	2,0	2,7	2,0	3,1	2,6	1,7	2,3	1,6	2,2	1,7	1,2	2,0	1,2	2,0	1,5

Tabulka 7 Průměrné hodnocení plaveckých dovedností dětí MŠ VII. (n= 18, nCH= 10, nD= 8).



Graf 13 Průměrné hodnocení jednotlivých testů nCH= 10, nD= 8 z MŠ VII.



Graf 14 Průměrné hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností nCH= 10, nD= 8 z MŠ VII.

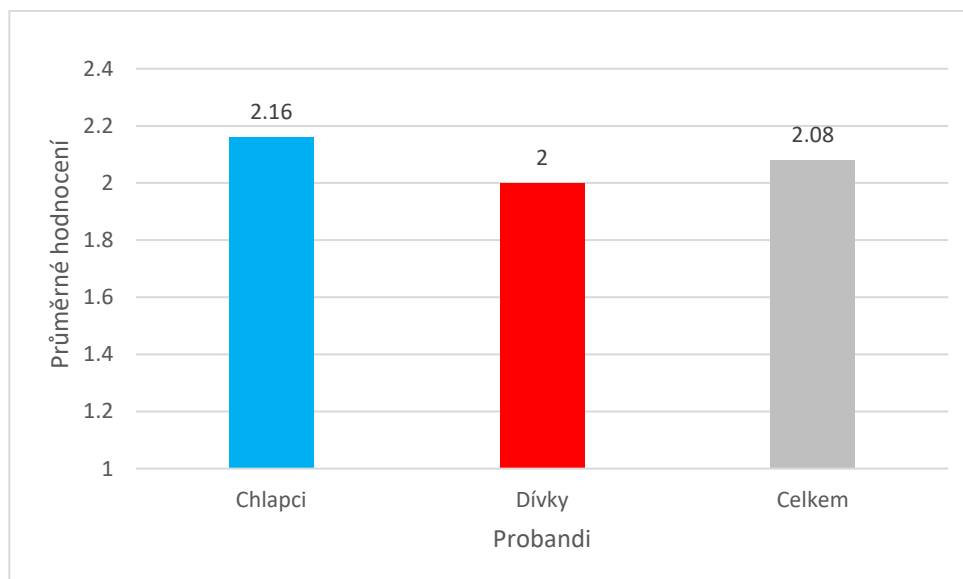
Vysvětlivky: D1 – opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření; 1; 1,5; 2; 2,5; 3 – aritmetický průměr z dosaženého hodnocení.

U MŠ VII. v celkovém průměrném hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností se opět jako nejvíce problematickou dovedností projevila dovednost D2, tedy splývání na znak ve vodě po pas. Dětem činilo obtíže uvolnit se a vždy se vyskytl nějaký rušivý prvek, ať už ztráta jistoty vidět dno bazénu či voda v uších, což u nich vzbudilo nejistotu a obavy.

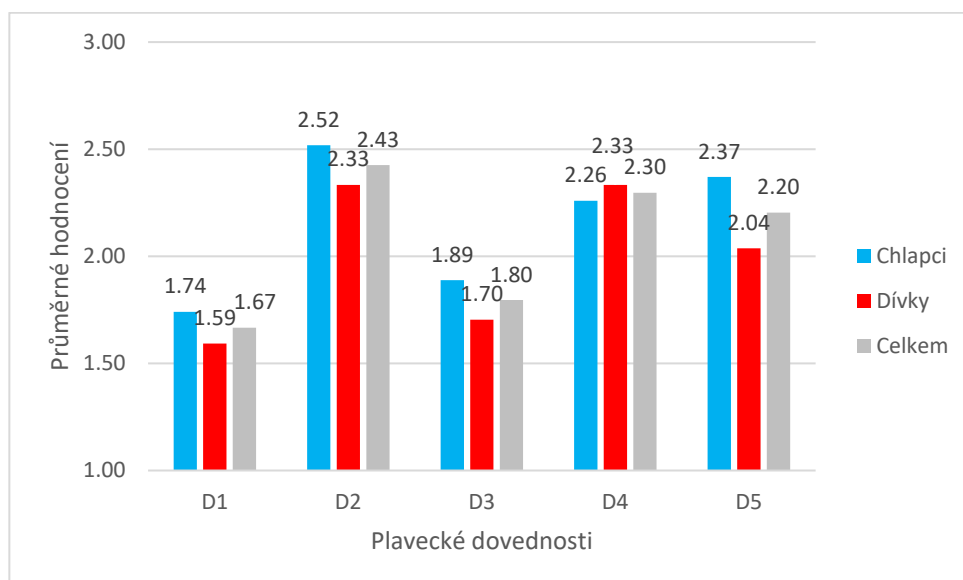
MŠ VIII.

	25. 4. 2019					23. 5. 2019					20. 6. 2019				
	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5
Chlapci	2,1	3,0	2,2	2,6	3,0	1,8	2,5	1,1	2,3	2,2	1,2	2,0	1,3	1,7	1,8
Dívky	2,0	2,7	2,3	2,7	2,4	1,6	2,2	1,6	2,3	2,0	1,1	1,7	1,1	1,7	1,6

Tabulka 8 Průměrné hodnocení plaveckých dovedností dětí MŠ VIII. (n= 18, nCH= 9, nD= 9).



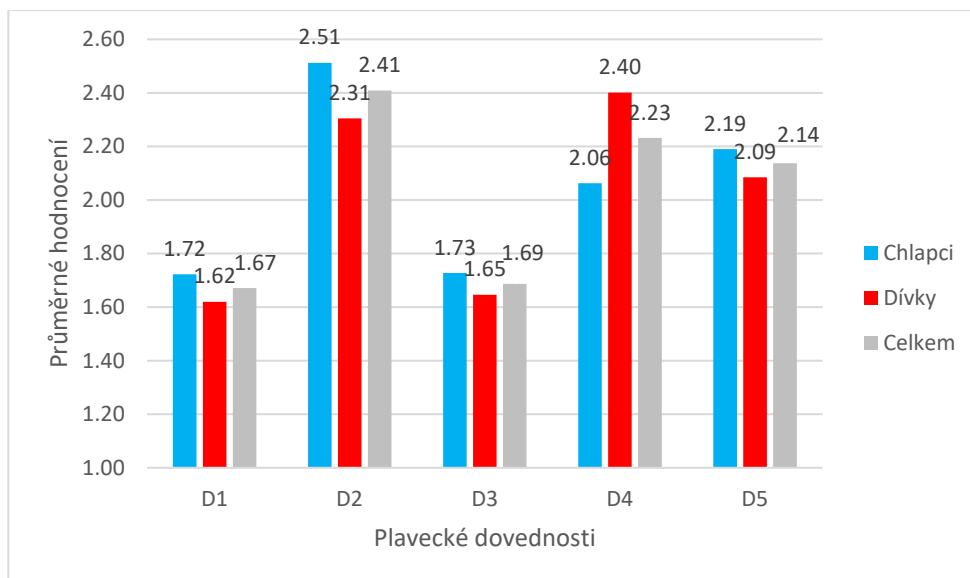
Graf 15 Průměrné hodnocení jednotlivých testů nCH= 9, nD= 9 z MŠ VIII.



Graf 16 Průměrné hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností nch= 9, nD= 9 z MŠ VIII.

Vysvětlivky: D1 – opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření; 1; 1,5; 2; 2,5; 3 – aritmetický průměr z dosaženého hodnocení.

U MŠ VIII. v celkovém průměrném hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností se jako nejvíce problematickou dovedností projevila dovednost D2, což je splývání na znak ve vodě po pas. Téměř pro všechny děti byla tato plavecká dovednost náročná, vzhledem k tomu, že pro mnoho z nich to byla první zkušenost se splýváním na zádech, nedokázaly se tedy dostatečně uvolnit a pravděpodobně nebyly ani po 10 výukových lekcích dostatečně sžiti s vodním prostředím.



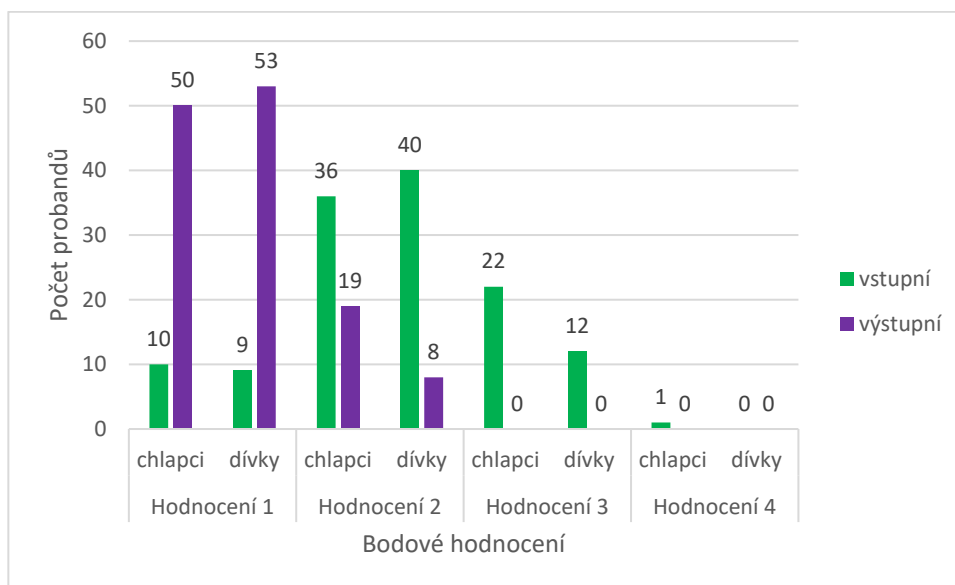
Graf 17 Celkové vyhodnocení plaveckých dovedností

Průměrné hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností u všech zkoumaných probandů.

Vysvětlivky: D1 – opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření.

Z celkového průměrného hodnocení celého sledovaného souboru dětí, lze u jednotlivých dovedností konstatovat, že nejvíce problematickou dovedností byla dovednost D2, což je, jak zmiňují výše, splývání na znak ve vodě po pas. Tato dovednost činila dětem z mateřských škol největší obtíže a bylo potřeba nejvíce ji zdokonalovat a stále opakovat, aby děti získaly pocit vody, osvojily si správné držení těla, a také aby získaly jistotu a osvojily si schopnost dostat se z této polohy zpět na nohy a postavit se na dno.

Hodnocení vstupních (25. 4. 2019) a výstupních (20. 6. 2019) dat celého výzkumného souboru u dovednosti D1.



Graf 18 Změna hodnocení všech probandů u D1

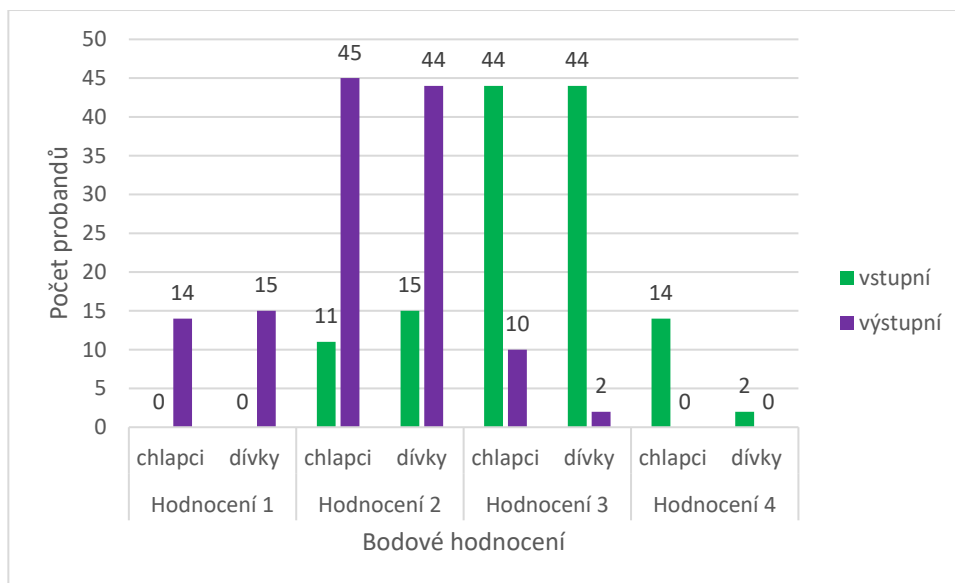
Vysvětlivky: D1 – opakované dýchání v podřepu v nízké vodě

U D1 z celkového počtu 130 dětí, tzn. 53,08 % chlapců a 46,92 % dívek, dosáhlo v této dovednosti hodnocení 1, při vstupním měření, 14,49 % chlapců. U výstupního měření však dosáhlo tohoto hodnocení již 72,46 % chlapců. Stejného hodnocení u dívek dosáhlo při vstupním měření 14,75 %, zatímco u výstupního měření dosáhlo hodnocení 1 celkem 86,89 % dívek.

U D1 z celkového počtu 130 dětí, dosáhlo hodnocení 2 při vstupním měření celkem 52,17 % chlapců. U dívek dosáhlo stejného hodnocení 65,57 %. Při výstupním měření dosáhlo toho hodnocení 27,54 % chlapců a 13,11 % dívek.

U D1 z celkového počtu 130 dětí, dosáhlo hodnocení 3 při vstupním měření 31,88 % chlapců a ve výstupním měření toto hodnocení nezískal již žádný z chlapců. Ve vstupním měření dosáhlo hodnocení 3 pouze 17,39 % dívek, oproti tomu ve výstupním, stejně jako u chlapců, již žádná dívka.

U D1 hodnocení 4 ve vstupním měření dosáhl tohoto hodnocení pouze jeden chlapec a žádná dívka. Ve výstupním měření se již toto hodnocení nevyskytovalo.



Graf 19 Změna hodnocení všech probandů u D2

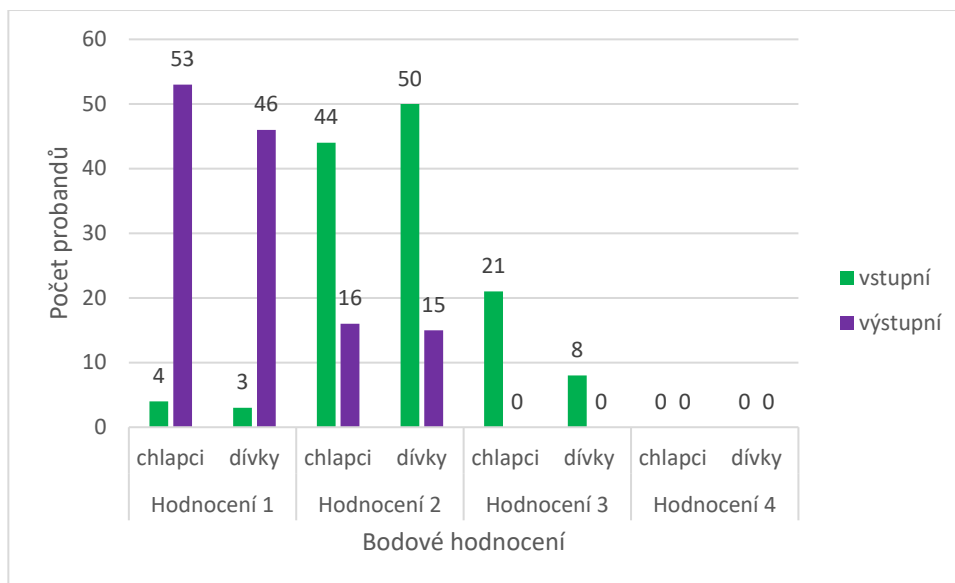
Vysvětlivky: D2 – splývání na znak ve vodě po pas

U D2 z celkového počtu 130 dětí, tzn. 53,08 % chlapců a 46,92 % dívek, nedosáhl v této dovednosti hodnocení 1, při vstupním měření žádný chlapec, ani dívka. U výstupního měření však dosáhlo tohoto hodnocení již 20,29 % chlapců. Stejněho hodnocení dosáhlo při výstupního měření celkem 24,59 % dívek.

U D2 z celkového počtu 130 dětí, dosáhlo hodnocení 2 při vstupním měření celkem 15,94 % chlapců a 24,59 % dívek. Při výstupním měření dosáhlo toho hodnocení již 65,21 % chlapců a 72,13 % dívek.

U D2 z celkového počtu 130 dětí, dosáhlo hodnocení 3 při vstupním měření 63,77 % chlapců a 72,13 % dívek. Ve výstupním měření tohoto hodnocení dosáhlo 14,49 % chlapců a 3,28 % dívek.

U D2 hodnocení 4 ve vstupním měření dosáhl tohoto hodnocení 20,29 % chlapců, a 3,28 % dívek. U výstupního měření se již hodnocení 4 nevyskytovalo.



Graf 20 Změna hodnocení všech probandů u D3

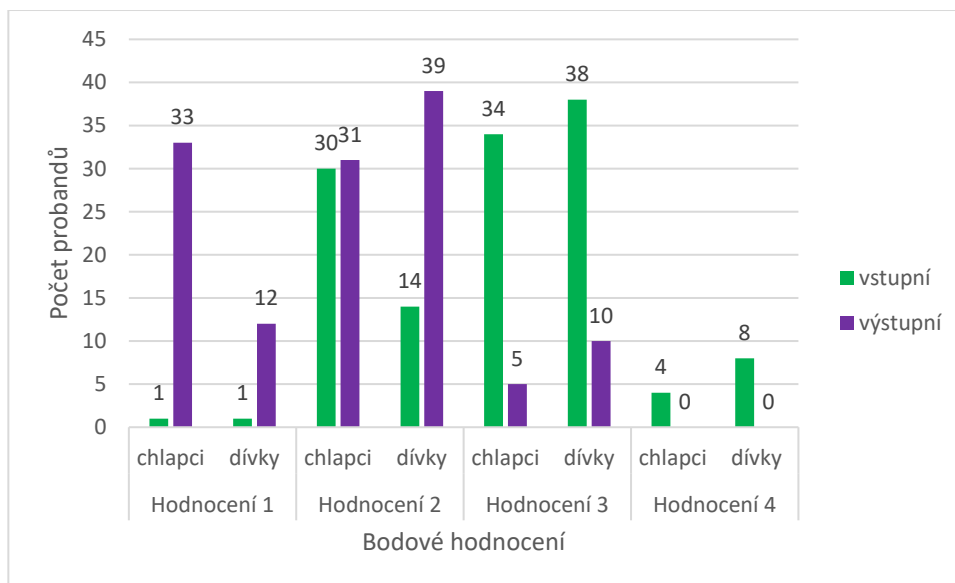
Vysvětlivky: D3 – splývání na prsou ve vodě po pas

U D3 z celkového počtu 130 dětí, tzn. 53,08 % chlapců a 46,92 % dívek, dosáhlo v této dovednosti hodnocení 1, při vstupním měření 5,80 % chlapců a 4,92 % dívek. U výstupního měření však dosáhlo hodnocení 1 již 76,81 % chlapců. Stejného hodnocení dosáhlo při výstupního měření celkem 75,41 % dívek.

U D3 z celkového počtu 130 dětí, dosáhlo hodnocení 2 při vstupním měření celkem 63,77 % chlapců a 85,25 % dívek. Při výstupním měření dosáhlo toho hodnocení již 23,19 % chlapců a 24,59 % dívek.

U D3 z celkového počtu 130 dětí, dosáhlo hodnocení 3 při vstupním měření 30,43 % chlapců a 13,11 % dívek. Ve výstupním měření se již toto hodnocení nevyskytovalo ani u chlapců, ani u dívek.

U D3 se hodnocení 4 nevyskytlo v žádném měření.



Graf 21 Změna hodnocení všech probandů u D4

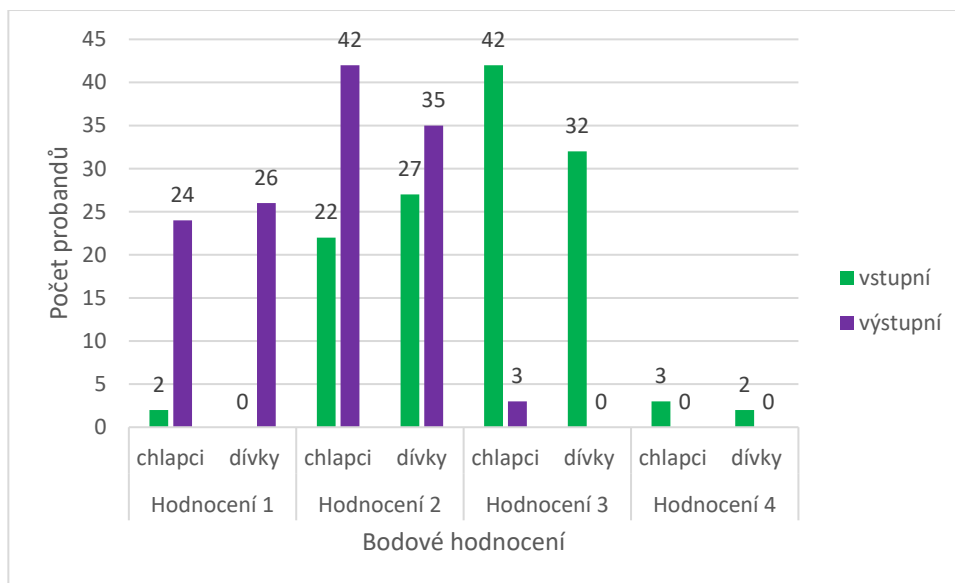
Vysvětlivky: D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu

U D4 z celkového počtu 130 dětí, tzn. 53,08 % chlapců a 46,92 % dívek, dosáhlo v této dovednosti hodnocení 1, při vstupním měření 1,45 % chlapců, a 1,64 dívek. U výstupního měření však dosáhlo tohoto hodnocení již 47, 82 % chlapců. Stejněho hodnocení dosáhlo při výstupního měření celkem 19,67 % dívek.

U D4 z celkového počtu 130 dětí, dosáhlo hodnocení 2 při vstupním měření celkem 43,48 % chlapců a 22,95 % dívek. Při výstupním měření dosáhlo toho hodnocení již 44,93 % chlapců a 63,93 % dívek.

U D4 z celkového počtu 130 dětí, dosáhlo hodnocení 3 při vstupním měření 49,26 % chlapců a 62,30 % dívek. Oproti tomu ve výstupním měření tohoto hodnocení dosáhlo 7,25 % chlapců a 16,39 % dívek.

U D4 hodnocení 4 ve vstupním měření dosáhl tohoto hodnocení 5,80 % chlapců, a 13,11 % dívek. U výstupního měření se již hodnocení 4 nevyskytovalo.



Graf 22 Změna hodnocení všech probandů u D5

Vysvětlivky: D5 – ponoření

U D5 z celkového počtu 130 dětí, tzn. 53,08 % chlapců a 46,92 % dívek, dosáhlo v této dovednosti hodnocení 1, při vstupním měření 2,90 % chlapců, ale žádná dívka. U výstupního měření však dosáhlo tohoto hodnocení již 34,78 % chlapců. Stejněho hodnocení dosáhlo při výstupního měření již 42,62 % dívek.

U D5 z celkového počtu 130 dětí, dosáhlo hodnocení 2 při vstupním měření celkem 31,88 % chlapců a 44,26 % dívek. Při výstupním měření dosáhlo toho hodnocení již 60,87 % chlapců, ale žádná z dívek.

U D5 z celkového počtu 130 dětí, dosáhlo hodnocení 3 při vstupním měření 60,87 % chlapců a 52,46 % dívek. Ve výstupním měření dosáhlo tohoto hodnocení 4,35 % chlapců a 16,39 % dívek.

U D5 hodnocení 4 ve vstupním měření dosáhl tohoto hodnocení 4,35 % chlapců, a 3,28 % dívek.

U výstupního měření se již hodnocení 4 nevyskytovalo.

6 ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit úroveň plaveckých dovedností dětí z mateřských škol. Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 130 dětí, z toho 69 chlapců a 61 dívek ve věku od 5 do 6 (7) let.

Pro hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností jsme využili standardizovaných testů dle Řehoře (1969). Škála hodnocení těchto testů je 1 – 4 body, kdy 1 je nejlepší výsledek. Testy byly realizovány v průběhu druhé, šesté a desáté lekce plaveckého kurzu za pomoci instruktorek, které s dětmi spolupracovaly po celou dobu.

V rámci stanovených cílů byly řešeny tyto otázky:

1. Projeví se v úrovni plaveckých dovedností genderové rozdíly?
2. Která z plaveckých dovedností se projeví jako nejvíce problematická z hlediska motorického učení?

Na základě získaných dat a pozorování průběhu lekcí můžeme tvrdit, že chlapci nedosahovali stejné úrovně plaveckých dovedností jako dívky. Ze získaných výsledků jsme zjistili, že dívky dosahovaly lepších výsledků ve většině hodnocených plaveckých dovedností.

Dále můžeme na základě závěrečných výsledků konstatovat, že jako nejvíce problematická se projevila dovednost splývání na znak. Tato dovednost byla pro děti nejvíce náročná, přesto, že ve výstupním měření dokázaly již všechny děti zaujmout požadovanou polohu.

Celkové hodnocení plaveckých dovedností u dětí z mateřských škol hodnotíme pozitivně. Jen ve výjimečných případech jsme se setkali s odmítavým přístupem dětí, který byl následně díky přístupu a motivaci týmu instruktorek odbourán. I přes prvotní strach některých, méně zkušených dětí, se nám podařilo, aby všechny děti tento kurz dokončily.

Z grafů také plyne, že všechny děti se v průběhu kurzu zlepšovaly. Lepší hodnocení dívek prisuzujeme k tomu, že dívky přistupovaly k plnění jednotlivých dovedností svědomitěji a důsledněji. V mnoha případech šlo o dívky předškolního věku, které již minulý rok absolvovaly předplavecký kurz a měly tedy více zkušeností.

SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá úrovní základních plaveckých dovedností dětí z mateřských škol. Hlavním cílem je tedy zjistit úroveň základních plaveckých dovedností dětí z mateřských škol, které navštěvovaly tyto lekce předplaveckého výcviku.

Práce se skládá z teoretické a praktické části. V teoretické části jsou uvedeny poznatky k charakteristice dítěte předškolního věku a jeho anatomická, fyziologická, psychologická a sociální specifika. Dále uvádím průběh výuky plavání pro předškolní děti, jeho organizaci a provázanost plavání s Rámcově vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání, základní plavecké dovednosti, podněcování dítěte k pohybové aktivitě a v neposlední řadě specifika motorického učení v předškolním věku.

V praktické části je hodnocena úroveň základních plaveckých dovedností dětí pomocí standardizovaných testů plavecké úspěšnosti dle Řehoře (1996), realizované v druhé, páté a deváté lekci. Děti jsou hodnoceny body 1 - 4, kdy 1 je nejlepší výsledek. Úspěšnost dětí hodnotily vždy instruktorky jednotlivé skupiny dětí spolu se mnou.

Standardizované testy plavecké úspěšnosti podle E. Řehoře (1969) obsahují:

Test č. 1 – opakované dýchání v podřepu v nízké vodě

Test č. 2 – splývání na znak ve vodě po pas

Test č. 3 – splývání na prsou ve vodě po pas

Test č. 4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu

Test č. 5 – ponoření

Získané výsledky jsou sumarizovány do tabulek, následně zpracovány graficky a obohaceny slovním komentářem. Uvádíme výsledky, jež byly získány z dat 25. 4. 2019, 23. 5. 2019 a 20. 6. 2019. Dále jsme zpracovali výsledky jednotlivých plaveckých dovedností u celkového sledovaného souboru, kde každý graf obsahuje zvlášť výsledky hodnocení chlapců a zvlášť dívek.

Výzkum byl realizován od 18. 4. 2019 za pomoci Plavecké školy Aleny Konkolové ve Vyškově a také ve spolupráci mateřských škol z Jihomoravského kraje. Výzkum byl ukončen 27. 6. 2019. Výzkumného šetření se účastnilo 8 mateřských škol, tedy 130 dětí (69 chlapců a 61 dívek) ve věku od 5 do 6 (7) let.

Na základě získaných dat můžeme konstatovat, že úroveň základních plaveckých dovedností dětí z mateřských škol je více než dobrá. Již z pouhého sledování průběhu kurzu můžeme tvrdit, že u všech dětí docházelo k postupnému zlepšování. Po zpracování výsledků byla tato skutečnost

také potvrzena. Můžeme tedy tvrdit, že má-li dítě častější podněty, je předplavecký kurz efektivnější. Je tedy důležité, aby výuka předplaveckých kurzů byla pravidelná.

SUMMARY

The bachelor thesis deals with the level of basic swimming skills of children from nursery schools. The main goal is to determine the level of basic swimming skills of children from nursery schools who attended these pre-swimming lessons.

The work consists of a theoretical part and a practical part. In the theoretical part are given knowledge the characteristics of the child's preschool age and his anatomical, physiological, psychological and social specificities. Further course of swimming lessons for preschool children, the organization and consistency of swimming with the framework educational programme for pre-school education, basic swimming skills, encouraging the child to physical activity and last but not least, the specifics of motor learning in preschoolers. In the practical part is evaluated by the level of swimming skills of children using standardized tests of swimming successfulness by Řehoř (1996), implemented in the second, fifth and ninth lesson. Children are evaluated by the points 1 - 4, where 1 is the best result. The success of the children was always evaluated by the instructors of the individual group of children together with me.

Standardized swimming success tests according to E. Řehoř (1969) include:

Test No. 1 - repeated breathing in a squat in low water

Test No. 2 - merging on the sign in the water to the waist

Test No. 3 - merging on the chest in water to the waist

Test No. 4 - jump on the feet into the water on the shoulders without starting

Test No. 5 – immersion

The obtained results are summarized in tables, then processed graphically and enriched with verbal commentary. We present the results obtained from the data of 25 April 2019, 23 May 2019 and 20 June 2019. We also processed the results of individual swimming skills in the overall sample, where each graph contains the results of the evaluation of boys and girls separately.

The research was carried out from 18 April 2019 with the help of the Alena Konkolová Swimming School in Vyškov and also in cooperation with nursery schools from the South Moravian Region. The research was completed June 27, 2019. 8 nursery schools participated in the research survey, 130 children (69 boys and 61 girls) aged 5 to 6 (7) years.

Based on the obtained data, we can state that the level of basic swimming skills of children from nursery schools is more than good. Just by following the course, we can say that there was gradual improvement in all children. After processing the results, this fact was also confirmed.

So we can say that if the child has more frequent stimuli, the pre-swimming course is more effective. It is therefore important that the teaching of pre-swimming courses is regular.

REFERENČNÍ SEZNAM

- ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let.* 3. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-421-2.
- BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Školní zralost: co by mělo umět dítě před vstupem do školy.* 2. vyd. Brno: Edika, 2015. ISBN 978-80-266-0793-9.
- BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Didaktika plavání.* Přprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1987.
- ČAČKA, Otto. *Psychologie dítěte.* 2., dopl. vyd. Tišnov: Sursum, 1996. ISBN 80-85799-03-0.
- ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí: do 6 let.* 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1635-0.
- ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání.* 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání.* Praha: Josef Raabe, ©2009. ISBN 80-86307-27-1.
- DYLEVSKÝ, Ivan. *Pohybový systém a zátěž.* Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-258-1.
- DYLEVSKÝ, Ivan. *Somatologie: pro předmět Základy anatomie a fyziologie člověka.* 3. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2111-3.
- HOCH, Miloslav. *Plavání: teorie a didaktika: učebnice pro posluchače studijního oboru tělesné výchovy a sportu.* 2. vyd. Praha: SPN, 1987.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu.* Praha: Grada, 2007. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1369-4.
- KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola.* Praha: Grada, 2008. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1568-1.
- KOUBA, Václav. *Motorika dítěte.* České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 80-7040-137-0.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie.* 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.
- LISÁ, Lidka a Marie KŇOURKOVÁ. *Vývoj dítěte a jeho úskalí.* Praha: Avicenum, 1986. ISBN 08-084-86.

- LINC, Rudolf a Ladislava. HAVLÍČKOVÁ. *Biologie dítěte a dorostu*. 3., přeprac. vyd. Praha: SPN, 1989.
- MACEJKOVÁ, Yveta a Ľubomíra BENČURIKOVÁ, *Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov*: Bratislava: [Peter Mačura], 2001. ISBN 80-88901-50-2.
- MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. V Praze: Karolinum, 2002. ISBN: 80-7184-867-0.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Praha: Grada 2005. ISBN 80-247-0870-1.
- MĚKOTA, Karel, Rudolf KOVÁŘ a Jiří ŠTĚPNIČKA. *Antropomotorika II: určeno pro posluchače TV a pro posluchače ZŠ*. Praha: SPN, 1988.
- MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Enviromentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. ISBN 978-80-244-2331-9.
- MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1674-8.
- MOTYČKA, Jaroslav. *Teorie a didaktika plavání*. Brno: Masarykova univerzita, 1991. ISBN 80-210-0286-7.
- MOTYČKA, Jaroslav. *Teorie plaveckých sportů: plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucích*. Brno: Masarykova univerzita, 2001. ISBN 80-210-2711-8.
- NÁDVORNÍKOVÁ, Hana. *Kognitivní činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Josef Raabe, ©2011. ISBN 978-80-86307-87-9.
- NOVÁKOVÁ, Tereza. *Předpoklady primární plavecké gramotnosti v raném věku*. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2859-2.
- PETŘKOVÁ, Anna. *Nástin ontogeneze dětství a dospívání*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1991. ISBN 80-7067-002-9.
- PEDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání: jak děti od malička zvykat na vodu a učit plavat*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-205-8.

- PLEVOVÁ, Irena. *Kapitoly z vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1412-0.
- PRŮCHA, Jan. *Předškolní dítě a svět vzdělávání: přehled teorie, praxe a výzkumných poznatků*. Praha: 2016. ISBN 978-80-7552-323-5.
- PUŠ, Jan a kol. *Plavání – učební text pro cvičitele*. (1996). Praha: Asociace plaveckých škol.
- ŘEHOŘ, Emil. Optimální redukce plaveckých testů. In Sborník vědecké rady ÚV ČSTV (1969). In L. Miklánková. *Problematika vztahů výchovy v rodině v oblasti pohybových aktivit a úspěšnost dítěte v předplavecké přípravě*. Disertační práce. Brno: PdF MU, 2000.
- SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0156-7.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.
- ŠMELOVÁ, Eva a Michaela PRÁŠILOVÁ. *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál, 2018. ISBN 9788026213024.
- ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Dítě v předškolním období*. Praha: Mladá fronta, 2004. ISBN 80-204-1187-9.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2, dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
- VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008. Psyché. ISBN 978-80-247-1428-8.

Internetové zdroje:

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání od 1. ledna 2018, MŠMT ČR. *MŠMT ČR* [online]. Copyright ©2013 [cit. 10.12.2019]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolnivzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-predskolni-vzdelavani-od-1-1>.

SEZNAM ZKRATEK

MŠ	Mateřská škola
RVP PV	Rámcový vzdělávací program
CNS	Centrální nervová soustava
tzv.	takzvaná
aj.	a jiné
č.	číslo
min.	minuty
cm	centimetry
m	metry
kg	kila
° C	Celsiův stupeň
Mm Hg	milimetr rtuťového sloupce (hydrostatický tlak)

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Průměrné hodnocení plaveckých dovedností dětí MŠ I.

Tabulka 2 Průměrné hodnocení plaveckých dovedností dětí MŠ II.

Tabulka 3 Průměrné hodnocení plaveckých dovedností dětí MŠ III.

Tabulka 4 Průměrné hodnocení plaveckých dovedností dětí MŠ IV.

Tabulka 5 Průměrné hodnocení plaveckých dovedností dětí MŠ V.

Tabulka 6 Průměrné hodnocení plaveckých dovedností dětí MŠ VI.

Tabulka 7 Průměrné hodnocení plaveckých dovedností dětí MŠ VII.

Tabulka 8 Průměrné hodnocení plaveckých dovedností dětí MŠ VIII.

SEZNAM GRAFŮ

- Graf 1** Průměrné hodnocení jednotlivých testů MŠ I.
- Graf 2** Průměrné hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností MŠ I.
- Graf 3** Průměrné hodnocení jednotlivých testů MŠ II.
- Graf 4** Průměrné hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností MŠ II.
- Graf 5** Průměrné hodnocení jednotlivých testů MŠ III.
- Graf 6** Průměrné hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností MŠ III.
- Graf 7** Průměrné hodnocení jednotlivých testů MŠ IV.
- Graf 8** Průměrné hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností MŠ IV.
- Graf 9** Průměrné hodnocení jednotlivých testů MŠ V.
- Graf 10** Průměrné hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností MŠ V.
- Graf 11** Průměrné hodnocení jednotlivých testů MŠ VI.
- Graf 12** Průměrné hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností MŠ VI.
- Graf 13** Průměrné hodnocení jednotlivých testů MŠ VII.
- Graf 14** Průměrné hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností MŠ VII.
- Graf 15** Průměrné hodnocení jednotlivých testů MŠ VIII.
- Graf 16** Průměrné hodnocení jednotlivých plaveckých dovedností MŠ VIII.
- Graf 17** Celkové vyhodnocení plaveckých dovedností ze všech MŠ.
- Graf 18** Změna hodnocení všech probandů u D1.
- Graf 19** Změna hodnocení všech probandů u D2.
- Graf 20** Změna hodnocení všech probandů u D3.
- Graf 21** Změna hodnocení všech probandů u D4.
- Graf 22** Změna hodnocení všech probandů u D5.

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha č. 1 – Dopis pro mateřské školy
- Příloha č. 2 – Řehoř E. (1969): Testy úspěšnosti v plavání
- Příloha č. 3 – Tabulka pro hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí
- Příloha č. 4 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ I.
- Příloha č. 5 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ II.
- Příloha č. 6 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ III.
- Příloha č. 7 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ IV.
- Příloha č. 8 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ V.
- Příloha č. 9 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ VI.
- Příloha č. 10 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ VII.
- Příloha č. 11 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ VIII.

Příloha č. 1 – Dopis pro mateřské školy

Vážená paní ředitelko, dobrý den,

jsem studentkou pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a píši bakalářskou práci na téma: Úroveň základních plaveckých dovedností dětí předškolního věku.

Obracím se na Vás s prosbou o pomoc při realizaci praktické části práce. Spolupracuji s ředitelkou plavecké školy ve Vyškově, paní Alenou Konkolovou a jejím týmem cvičitelů. Ráda bych, aby mi bylo umožněno realizovat krátký test plavecké úspěšnosti dle E. Řehoře (1969), který bude vykonán na začátku Vašeho plaveckého kurzu, uprostřed kurzu a na konci před předáním mokrého vysvědčení.

Obsahem testu bude:

1. Opakované dýchání v podřepu v nízké vodě
2. Splývání na znak ve vodě po pas
3. Splývání na prsou ve vodě po pas
4. Skok po nohou do vody po ramena
5. Ponoření (podplavání pěnového pontonu)

Děti budu hodnotit já spolu s týmem cvičitelů z plavecké školy.

Ujišťuji Vás, že veškeré údaje budou sloužit pouze pro účely bakalářské práce, budou anonymní a sběr dat bude vyhodnocen celkově za jednotlivé mateřské školy. Nebudou pořizovány žádné fotografie ani video záznamy.

Jestliže budete mít jakékoliv otázky, neváhejte mě kontaktovat na tuto emailovou adresu či osobně před zahájením kurzu, ráda Vám vše objasním.

Děkuji za vstřícnost a těším se na případnou spolupráci.

S přáním hezkého dne.

Bc. Nikola Poláková

Příloha č. 2 – Řehoř E. (1969): Testy úspěšnosti v plavání

Test č. 1 – opakované dýchání v podřepu v nízké vodě (10x)

Hodnocení: 1 – rytmické = dítě má uvolněné mimické svaly otevřené oči, nádech ústy a dobrý výdech pod hladinou

2 – přerušované = dítě nedodrží rytmus dýchání, odpočívá nebo zrychluje tempo

3 – křečovitě = dítě má otevřené oči, povrchní nádech a výdech těsně u hladiny

4 – nezná = dítě nedokáže vydechnout do vody

Test č. 2 – splývání na znak ve vodě po pas

Hodnocení: 1 – dobře = dítě umí zaujmout správnou polohu

2 – s chybou = dítě má v poloze (zvednutá nebo příliš ponořená hlava, prohnutí nebo vysazení křečovitě držení těla, pootočené tělo vzhledem k podélné ose těla kříží nebo pokrčuje končetiny)

3 – bojí se = zaujme požadovanou polohu jen s dopomocí

4 – nesplývá = dítě nezaujme polohu ani s dopomocí

Test č. 3 – splývání na prsou ve vodě po pas

Hodnocení: 1 – dobře = dítě umí zaujmout správnou polohu

2 – s chybou = dítě má v poloze (zvednutá nebo příliš ponořená hlava, prohnutí nebo vysazení křečovitě držení těla, pootočené tělo vzhledem k podélné ose těla kříží nebo pokrčuje končetiny)

3 – bojí se = zaujme požadovanou polohu jen s dopomocí

4 – nesplývá = dítě nezaujme polohu ani s dopomocí

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

Hodnocení: 1 – dobře = dítě provede skok ihned po pokynu bez zvláštních

pedagogických zásahů, klidné vynoření z vody

2 – váhavě = po zaváhání, většinou na vybídnutí učitele

3 – bojácně = dítě skočí buď jen s dopomocí učitele nebo se chytá okraje

bazénu, vynoření z vody neklidné

4 – neskočí = dítě i přes dopomoc učitele do vody neskočí

Test č. 5 – ponoření (podplavávání tyče či obruče)

Hodnocení: 1 – jisté chování = dítě provede úkol lehce na první pokus

2 – nejisté chování = dítě provede úkol až po několika pokusech

3 – ztráta orientace = dítě se ponoří, ale zadaný úkol neprovede pro ztrátu orientace pod vodou

4 – neponoří se = dítě není schopno úkol splnit, protože se neponoří

Příloha č. 3 – Tabulka pro hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí

Číslo probanda	25. 4 2019					23. 5. 2019					20. 6. 2019				
	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

Vysvětlivky: D1 - opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření; 25. 4. 2019, 23. 5. 2019, 20. 6. 2019 – data, ve kterých proběhlo kontrolní měření.

Příloha č. 4 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ I. (n=16, nCH=9, nD=7).

Číslo probanda	25. 4. 2019					23. 5. 2019					20. 6. 2019				
	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5
1	2	3	2	3	3	2	2	1	2	3	1	2	1	2	2
2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2
3	2	3	3	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1
4	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1
5	3	4	2	4	3	3	3	2	3	2	2	3	1	3	2
6	2	3	3	3	4	2	2	2	2	3	1	2	1	1	2
7	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1
8	2	3	3	3	2	1	3	2	3	2	1	2	1	2	1
9	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	1	2	1	2	2
10	3	3	2	4	3	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2
11	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2
12	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1
13	2	3	2	2	3	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1
14	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2
15	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	2	1	2	2
16	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	1	1	3	1

Vysvětlivky: D1 - opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření; 25. 4. 2019, 23. 5. 2019, 20. 6. 2019 – data, ve kterých proběhlo kontrolní měření

Příloha č. 5 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ II. (n= 18, nCH= 10, nD= 8).

Číslo probanda	25. 4. 2019					23. 5. 2019					20. 6. 2019				
	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5
1	2	3	2	3	2	1	3	1	2	2	1	2	1	2	1
2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2
3	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2
4	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1
5	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2
6	1	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
7	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2
8	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1
9	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	1	2	2
10	2	3	2	2	3	1	3	2	2	2	1	2	1	1	2
11	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	1	2	1
12	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1
13	2	3	3	3	3	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2
14	1	2	2	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1
15	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	1	2	1	2	2
16	2	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1
17	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	1	2	1	1	2
18	2	3	2	3	2	1	3	1	2	2	1	1	1	2	1

Vysvětlivky: D1 - opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření; 25. 4. 2019, 23. 5. 2019, 20. 6. 2019 – data, ve kterých proběhlo kontrolní měření

Příloha č. 6 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ III. (n=11, nCH= 5, nD= 6).

Číslo probanda	25. 4. 2019					23. 5. 2019					20. 6. 2019				
	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5
1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1
2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2
3	2	4	2	2	2	1	3	1	2	2	1	2	1	1	1
4	1	3	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1
5	1	2	2	3	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1
6	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1
7	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1
8	2	2	1	2	2	1	2	1	3	2	1	2	1	3	2
9	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1
10	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2
11	2	2	2	4	3	1	2	2	3	2	1	2	1	3	1

Vysvětlivky: D1 - opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření; 25. 4. 2019, 23. 5. 2019, 20. 6. 2019 – data, ve kterých proběhlo kontrolní měření.

Příloha č. 7 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ IV. (n= 18, nCH= 9, nD= 9).

Číslo probanda	25. 4. 2019					23. 5. 2019					20. 6. 2019				
	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5
1	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	1	2
2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1
3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2
4	4	4	2	3	4	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2
5	2	3	2	3	3	1	3	2	2	2	1	1	1	2	2
6	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
7	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2
8	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2
9	2	3	2	3	3	1	3	2	2	2	1	1	1	2	2
10	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	1	2	1	2	2
11	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2
12	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	1	1	2
13	1	3	2	3	3	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2
14	2	3	2	4	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2
15	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2
16	1	3	2	2	2	1	2	1	3	2	1	1	1	2	2
17	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1
18	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2

Vysvětlivky: D1 - opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření; 25. 4. 2019, 23. 5. 2019, 20. 6. 2019 – data, ve kterých proběhlo kontrolní měření.

Příloha č. 8 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ V. (n=16, nCH= 8, nD= 8).

Číslo probanda	25. 4. 2019					23. 5. 2019					20. 6. 2019				
	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5
1	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	2
2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1
3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2
4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2
5	3	3	2	4	3	2	2	1	3	3	1	2	1	2	2
6	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2
7	1	3	2	2	3	1	3	1	2	2	1	1	1	2	1
8	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	1	2	1	1	1
9	2	3	2	3	3	1	3	2	2	3	1	2	1	2	2
10	2	3	2	3	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	1
11	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	1	2	2
12	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1
13	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	1	2	1	3	1
14	1	2	2	4	3	1	3	3	3	2	1	2	1	3	2
15	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1
16	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	1

Vysvětlivky: D1 - opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření; 25. 4. 2019, 23. 5. 2019, 20. 6. 2019 – data, ve kterých proběhlo kontrolní měření.

Příloha č. 9 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ VI. (n=15, nCH= 9, nD= 6).

Číslo probanda	25. 4. 2019					23. 5. 2019					20. 6. 2019				
	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5
1	2	4	3	3	3	2	4	2	3	3	1	3	2	2	2
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2
3	1	3	2	3	3	1	3	2	3	2	1	2	1	2	2
4	3	3	2	2	4	2	3	2	2	3	2	3	2	1	3
5	2	2	3	3	2	1	2	1	2	3	1	1	1	2	2
6	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1
7	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2
8	2	4	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2
9	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	1	1	1	1	2
10	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	1	2	2	3	2
11	2	3	2	3	2	1	2	1	3	2	1	2	1	1	2
12	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2
13	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1
14	1	3	2	3	3	1	2	1	3	2	1	1	1	2	2
15	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	2

Vysvětlivky: D1 - opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření; 25. 4. 2019, 23. 5. 2019, 20. 6. 2019 – data, ve kterých proběhlo kontrolní měření.

Příloha č. 10 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ VII. (n=18, nCH= 10, nD= 8).

Číslo probanda	25. 4. 2019					23. 5. 2019					20. 6. 2019				
	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5
1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	1	1	2
3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	3
4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2
5	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1
6	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2
7	2	3	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1
8	1	3	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2
9	2	3	2	3	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2
10	2	3	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1
11	2	3	2	4	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1
12	1	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	1	2	2
13	3	3	2	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2
14	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
15	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	1	2	2	2	1
16	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2
17	1	2	2	4	3	1	2	1	3	2	1	2	1	3	2
18	2	3	2	3	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1

Vysvětlivky: D1 - opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření; 25. 4. 2019, 23. 5. 2019, 20. 6. 2019 – data, ve kterých proběhlo kontrolní měření.

Příloha č. 11 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ VIII. (n=18, nCH= 9, nD= 9).

Číslo probanda	25. 4. 2019					23. 5. 2019					20. 6. 2019				
	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5
1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1
2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2
3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	2	1	3	2
4	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3
5	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2
6	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2
7	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2
8	1	3	2	3	3	1	3	2	3	3	1	2	2	2	2
9	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1
10	2	3	2	3	3	1	2	2	3	2	1	2	1	2	2
11	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2
12	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2
13	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1
14	2	3	3	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2
15	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2
16	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1
17	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	1	2	1	1	2
18	2	2	2	3	3	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1

Vysvětlivky: D1 - opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření; 25. 4. 2019, 23. 5. 2019, 20. 6. 2019 – data, ve kterých proběhlo kontrolní měření.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Nikola Poláková
Katedra:	Katedra primární a preprimární pedagogiky
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D
Rok obhajoby:	2020

Název práce:	Úroveň základních plaveckých dovedností dětí z mateřských škol
Název v angličtině:	The level of basic swimming skills of nursery children
Anotace práce:	<p>Cílem bakalářské práce je zjistit úroveň základních plaveckých dovedností dětí z mateřských škol. Práce se skládá z teoretické a praktické části. V teoretické části jsou uvedeny poznatky k charakteristice dítěte předškolního věku a jeho anatomická, fyziologická, psychologická a sociální specifika. Dále průběh výuky plavání pro předškolní děti, organizace a provázanost plavání s Rámcově vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání, základní plavecké dovednosti, podněcování dítěte k pohybové aktivitě a v neposlední řadě specifika motorického učení v předškolním věku. V praktické části je hodnocena úroveň základních plaveckých dovedností dětí pomocí standardizovaných testů plavecké úspěšnosti dle Řehoře (1996), realizované v druhé, páté a deváté lekci. Děti jsou hodnoceny body 1 - 4, kdy 1 je nejlepší výsledek.</p>
Klíčová slova:	děti, předškolní věk, plavání, plavecké dovednosti, předplavecká výuka
Anotace v angličtině:	<p>The aim of this thesis is to determine the level of basic swimming skills of children from nursery schools. The work consists of a theoretical part and a practical part. In the theoretical part are given knowledge the characteristics of the child's preschool age and his anatomical, physiological, psychological and social specificities. Further course of</p>

	<p>swimming lessons for preschool children, the organization and consistency of swimming with the framework educational programme for pre-school education, basic swimming skills, encouraging the child to physical activity and last but not least, the specifics of motor learning in preschoolers. In the practical part is evaluated by the level of swimming skills of children using standardized tests of swimming successfulness by Řehoř (1996), implemented in the second, fifth and ninth lesson. Children are evaluated by the points 1 - 4, where 1 is the best result.</p>
Klíčová slova v angličtině:	children, preschool age, nursery school, family, swimming, preswimming training
Přílohy:	<p>Příloha č. 1 - Dopis pro mateřské školy</p> <p>Příloha č. 2 - Řehoř E. (1969): Testy úspěšnosti v plavání</p> <p>Příloha č. 3 - Tabulka pro hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí.</p> <p>Příloha č. 4 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ I.</p> <p>Příloha č. 5 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ II.</p> <p>Příloha č. 6 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ III.</p> <p>Příloha č. 7 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ IV.</p> <p>Příloha č. 8 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ V.</p> <p>Příloha č. 9 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ VI.</p> <p>Příloha č. 10 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ VII.</p> <p>Příloha č. 11 – Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dětí MŠ VIII.</p>
Rozsah práce:	65
Jazyk práce:	Český

