



Komparace plaveckých dovedností dětí předškolního věku

Bakalářská práce

Studijní program:

B7401 Tělesná výchova a sport

Studijní obor:

Rekreologie

Autor práce:

Danuše Kalinová

Vedoucí práce:

PhDr. Klára Kuprová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu





Zadání bakalářské práce

Komparace plaveckých dovedností dětí předškolního věku

Jméno a příjmení: **Danuše Kalinová**
Osobní číslo: P16000020
Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport
Studijní obor: Rekreatologie
Zadávající katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu
Akademický rok: **2018/2019**

Zásady pro vypracování:

Analýza plaveckých dovedností dětí předškolního věku, následná komparace plaveckých dovedností dětí navštěvujících plavání od kojeneckého plavání a nenavštěvujících toto plavání. Vypracování plavecké analýzy. Vyhodnocení.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

ČECHOVSKÁ, I. MILER, T. 2008. Plavání. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2154-5.
HOCH, M. 1991. Učte děti plavat. Praha: Olympia. ISBN 978-80-703-3055-5.
LAWTON, J. 1952. Complete guide to primary swimming. Champaign: Human kinetics. ISBN 10: 978-1-4504-0153-1.

Vedoucí práce: PhDr. Klára Kuprová, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce: 10. prosince 2018
Předpokládaný termín odevzdání: 15. dubna 2019

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suhomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 10. prosince 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

9. dubna 2020

Danuše Kalinová

Poděkování

Ráda bych poděkovala paní PhDr. Kláře Kuprové Ph.D. za laskavý přístup, věcné připomínky a odborné konzultace. Poděkování patří i plaveckému klubu Plavmimi, který mi velice vstřícně poskytnul vše potřebné k vypracování bakalářské práce.

Anotace

Hlavním cílem bakalářské práce je komparace plaveckých dovedností u jedinců předškolního věku. Hlubším předmětem zkoumání je pak vliv kojenecké výuky plavání na zvládnutí vybraných plaveckých dovedností u této věkové kategorie dle zvolené testové baterie. V teoretické části jsou představeny ontogenetické aspekty kojeneckého a předškolního věku, dále plavání jako pohybová aktivita včetně základních plaveckých dovedností a kojenecké plavání v České republice. Praktická část práce je zaměřena na samotné testování a porovnávání vybraných jedinců v rámci plaveckého klubu Plavmimi.

Klíčová slova

Základní plavecké dovednosti, plavecká výuka, předškolní věk

Annotation

The main aim of this bachelor thesis is a comparison of swimming skills among preschool-aged children. Furthermore, the research examines the influence of teaching on the infant swimming skills and mastering selected swimming skills in this age category according to the chosen test battery. In the theoretical part, the ontogenetic aspects of infant and preschool age are presented, as well as swimming as a physical activity including basic swimming skills and infant swimming in the Czech Republic. The practical part is focused on the testing and comparison of the selected individuals within the Plavmimi swimming club.

Key Words

Basic swimming skills, teaching swimming, preschool age

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Úvod | 10 |
| 1 Cíl bakalářské práce..... | 12 |
| 2 Pohybová a plavecká gramotnost..... | 13 |
| 3 Vývoj dítěte..... | 15 |
| 4 Charakteristika předškolního věku | 17 |
| 4.1 Kognitivní vývoj | 17 |
| 4.2 Emoční vývoj | 18 |
| 4.3 Socializace | 18 |
| 4.4 Motorický vývoj | 19 |
| 4.5 Prostor a čas | 20 |
| 5 Význam hry v předškolním věku a prolnutí hry do plavecké výuky..... | 21 |
| 6 Základní plavecké dovednosti | 23 |
| 6.1 Plavecké dýchání..... | 23 |
| 6.2 Rovnováha ve vodním prostředí..... | 25 |
| 6.3 Skoky a pády do vody | 27 |
| 6.4 Orientace ve vodním prostředí | 28 |
| 6.5 Rozvoj pocitu vody..... | 29 |
| 7 Kojenecké plavání v ČR..... | 30 |
| 7.1 Kojenecké plavání..... | 30 |
| 7.2 Podmínky pro plaveckou výuku | 31 |
| 7.2.1 Hygienické parametry pro kojeneckou výuku..... | 31 |
| 7.2.2 Potřebné vzdělání | 33 |
| 7.3 Aliance dětského plavání | 33 |
| 8 Metodika práce | 35 |
| 8.1 Výběr testové baterie, jedinců a zajištění administrativních náležitostí..... | 37 |

| | | |
|------------|---------------------------------------|-----------|
| 8.2 | Výuková jednotka | 39 |
| 8.2.1 | Úvodní část..... | 41 |
| 8.2.2 | Rozcvičení..... | 41 |
| 8.2.3 | Hlavní část..... | 43 |
| 8.2.4 | Závěrečná část..... | 46 |
| 8.3 | Analýza naměřených hodnot..... | 46 |
| 8.3.1 | Potopení hlavy..... | 47 |
| 8.3.2 | Splývavá poloha na prsou..... | 48 |
| 8.3.3 | Splývavá poloha na zádech | 49 |
| 8.3.4 | Výdech do vody..... | 50 |
| 8.3.5 | Skok do vody..... | 51 |
| 8.3.6 | Výlov dvou předmětů..... | 52 |
| 8.3.7 | Přetáčení kolem podélné osy..... | 53 |
| 8.3.8 | Vyjádření celkové úspěšnosti..... | 54 |
| 9 | Závěr | 56 |
| | Literatura | 58 |
| | Přílohy..... | 60 |

Seznam obrázků

| | |
|--|----|
| Obrázek 1 – Hygienické parametry (<i>Zdroj: www.zakonyprolidi.cz</i>)..... | 32 |
| Obrázek 2 – Hygienické parametry (<i>Zdroj: www.zakonyprolidi.cz</i>)..... | 32 |
| Obrázek 3 – Časový harmonogram (<i>Zdroj: vlastní</i>)..... | 35 |
| Obrázek 4 – Hodnotící škála (<i>Upraveno dle Čechovská, 2006</i>) | 38 |
| Obrázek 5 – Ukázka výukové jednotky během testování (<i>Zdroj: vlastní</i>) | 40 |
| Obrázek 6 – Úvodní rituál (<i>Zdroj: vlastní</i>)..... | 41 |
| Obrázek 7 – Hra Hlava, uši, ústa, nos (<i>Zdroj: vlastní</i>) | 42 |
| Obrázek 8 – Foukání uvařeného pokrmu (<i>Zdroj: vlastní</i>)..... | 43 |
| Obrázek 9 – Plavecký výdech (<i>Zdroj: vlastní</i>) | 44 |
| Obrázek 10 – Hra na potápěče (<i>Zdroj: vlastní</i>) | 44 |
| Obrázek 11 – Přetáčení kolem podélné osy (<i>Zdroj: vlastní</i>) | 45 |
| Obrázek 12 – Lovení předmětů (<i>Zdroj: vlastní</i>)..... | 46 |
| Obrázek 13 – Bodový zisk obou skupin v činnosti č. 1 (<i>Zdroj: vlastní</i>)..... | 47 |
| Obrázek 14 – Bodový zisk obou skupin v činnosti č. 2 (<i>Zdroj: vlastní</i>)..... | 48 |
| Obrázek 15 – Bodový zisk obou skupin v činnosti č. 3 (<i>Zdroj: vlastní</i>)..... | 49 |
| Obrázek 16 – Bodový zisk obou skupin v činnosti č. 4 (<i>Zdroj: vlastní</i>)..... | 50 |
| Obrázek 17 – Bodový zisk obou skupin v činnosti č. 5 (<i>Zdroj: vlastní</i>)..... | 51 |
| Obrázek 18 – Bodový zisk obou skupin v činnosti č. 6 (<i>Zdroj: vlastní</i>)..... | 52 |
| Obrázek 19 – Bodový zisk obou skupin v činnosti č. 7 (<i>Zdroj: vlastní</i>)..... | 53 |
| Obrázek 20 – Celkový počet bodů ze všech činností (<i>Zdroj: vlastní</i>) | 54 |

Úvod

V životě člověka hraje plavání neodmyslitelnou roli, jelikož je to jedna z nezákladnějších pohybových dovedností. Obecně je to velmi nenáročná a komplexní aktivita, kterou je možné vykonávat v každém období života. Plavání můžeme charakterizovat jako sportovní odvětví, ale také jako rekreační, rehabilitační či pohybovou aktivitu. Plavecká gramotnost je doporučována už od raného kojeneckého věku dítěte. Mezi pojem plavání je možné zahrnout velké a velice specifické množství aktivit, které lze provádět ve vodě nebo na suchu, ale i nad vodní hladinou nebo pod ní.

Plavání jako takové je sportovní odvětví, které nelze nahradit žádným jiným sportem. Je to činnost velice specifická, a to díky tomu, protože působí kladně na lidský organismus. Zvyšuje tělesnou zdatnost, rozvíjí pohybové schopnosti a má otužovací funkci. Jako jeden z mála sportů se dá plavání provádět od raného kojeneckého věku až po úplné stáří, jelikož nezatěžuje pohybový aparát (Hoch, 1991).

Plavecké problematice se v České republice věnuje hned několik odborníků jako například doc. PhDr. Miloslav Hoch, PaedDr. Jana Hochová, PaedDr. Tomáš Miler, Eva Kiedroňová, a v neposlední řadě PaedDr. Irena Čechovská CSc. Autorka této práce převážně čerpala z knih a výukových materiálů právě PaedDr. Ireny Čechovské CSc. po krátké osobní konzultaci.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. V první teoretické části se autorka primárně zaměřuje na detailní rozpracování plaveckých dovedností. Teorie dále obsahuje tematiku kojeneckého a předškolního věku spojenou s vývojem dítěte. Autorka se zde zmiňuje i o organizaci, která úzce souvisí s dětským plaváním. Druhá část je věnována testování jednotlivých plaveckých dovedností, vyhodnocování vybraných subjektů a vytváření jednotlivých analýz.

V současné době autorka působí jako instruktor dětského a kojeneckého plavání, má příležitost pozorovat plavecký vývoj dětí všech věkových skupin a porovnávat rozdíly s dětmi, které ještě žádnou plaveckou výukou neprošly. Tyto děti daly autorce podnět se tématu více věnovat, zjistit informace o dané problematice, následně poukázat na

jednotlivé rozdíly v plaveckých dovednostech a jak se prolíná výuka od kojeneckého plavání do plavání dětí v předškolním věku.

Autorčina očekávání jsou taková, že děti, které prošly předplaveckou výukou by se měly pohybovat v lepším bodovém hodnocení než děti, které organizovanou předplaveckou výukou neprošly. Není ale vůbec samozřejmé, že děti, které předplaveckou výukou neprošly, budou mít signifikantně horší výsledky.

1 Cíl bakalářské práce

Hlavním cílem této bakalářské práce je porovnat základní plavecké dovednosti, kterými disponují děti v předškolním věku, navštěvující plavání v baby klubu od první možné organizované výuky s dětmi, které žádnou takovou výukou neprošly a jsou nově příchozími do klubu.

Dílčí cíle:

1. zjištění potřebných informací o dané problematice;
2. vybrat metodu, podle které bude probíhat testování;
3. testování;
4. komparace a vyhodnocení.

2 Pohybová a plavecká gramotnost

Pohybovou gramotnost lze obecně vnímat jako základ, na kterém se staví současný i budoucí vztah k pozdější pohybové aktivitě a oblasti zdraví. Pohybová znalost je souhrnem elementárních dovedností, které vytvářejí pohybovou gramotnost jako celek, která později slouží jako základní stavební kámen pro různé sportovní oblasti (Nováková, 2015).

Základní dovednosti, které patří do pohybové gramotnosti je možné vykonávat v každém prostředí. Je možné je rozdělit do třech oblastí, tj. koordinačního charakteru, dovednosti, které naznačují překonávání určité dálky či překážky nebo dovednosti, které vyžadují navíc kontrolu předmětu. Pohybová gramotnost je obecně chápána jako základní stavební kámen v životě člověka, jelikož podle ní si člověk vyvíjí následný vztah k pohybovým aktivitám a pohybovým návykům. V životě sportovce je osvojení základních pohybových návyků velice stěžejní, jelikož bez správného osvojení, může mít jedinec, který chce budovat například sportovní kariéru značný problém (Nováková, 2015).

Plavecká gramotnost je převážně řazena mezi dovednosti, které souvisí s překonáváním dálky. Avšak podle různých koncepcí bývá plavání zařazováno i do koordinačních (balančních) dovedností. Ne však jako plavání celkově ale spíše jednotlivé plavecké dovednosti. Pro plavání jako takové jsou charakteristické dovednosti především pohybovat se plynule a svižně ve vodním prostředí nebo zapojení příslušných svalových skupin, vytvářející souhru, která je potřebná k provedení správného pohybu. Britská koncepce například zařazuje mezi plaveckou gramotnost i vstup do vodního prostředí a výstup z něj, střídání poloh, zvládnutí rovnováhy, hydrodynamické polohy, orientace ve vodním prostředí, sebezáchranné prvky a v neposlední řadě velmi důležité plavecké dýchání (Nováková, 2015).

Plaveckou gramotnost je možné rozdělit jako primární a následnou, kdy primární představuje bezpečné zvládnutí vodního prostředí jako například vstup do vodního prostředí a pohyb v něm. Výstupem primární gramotnosti je osvojení sebezáchranných prvků přímo úměrné k věku plavce. Výukou této dovednosti se již několik let v České republice zabývají příslušné baby kluby a některé plavecké kluby (Nováková, 2015).

Po zvládnutí primární plavecké gramotnosti přichází následná plavecká gramotnost, která se zabývá výukou jednotlivých plaveckých dovedností, po jejichž zvládnutí pak jedinec využívá celý svůj život. Jedná se o dovednosti jako je zadržení dechu, orientace pod vodní hladinou, záběrové pohyby končetinami, kterými se jedinec dostane na vodní hladinu nebo se na ní udrží a dovednost zaujmout polohu na zádech. Pro kontrolu zvládnutí těchto dovedností se simuluje náhlý pád do vody, který všechny tyto dovednosti prověří (Nováková, 2015).

3 Vývoj dítěte

Pro pohybové učení nejen v oblasti plavání je nutné zohlednit neurofyziologické, ale i kineziologické či psychické aspekty. V této oblasti je nutné přihlížet na individualitu každého dítěte. Když autorka hovoří v minulé kapitole o plavecké gramotnosti, je nutné vycházet z pohybových vzorů, které musí mít dítě zvládnuté v běžném prostředí (např. na suchu) (Nováková, 2015).

Člověk přijde na svět jako tvor nedovyvinutý, plně závislý na jiné osobě. Dítě se narodí s vrozenými reflexy, avšak centrální nervová soustava není ještě zcela vyvinutá. Dozrává v průběhu vývoje člověka, ke které se přidávají i jiné funkce např. vývoj svalových funkcí, které jsou důležité pro pozdější posturální funkce, jenž dítěti napomáhají vnímat v pozdějším věku okolní prostředí. Každý pohyb, který dítě provede je svým způsobem ojedinělý, a charakteristický pro aktuální vývoj jeho CNS. Dítě v kojeneckém období se málo kdy snaží o samostatný pohyb. Charakteristická je v tomto období motivace, se kterou jsou spojeny senzomotorické podněty, které dítě přivedou k požadovanému pohybu (Nováková, 2015).

Reflexní mechanismy, které novorozenec má patří do fylogenetického základu, který zajišťuje dítěti přežití. Jedná se o novorozenecké a vývojové reflexy, o kterých informuje úroveň řídicích systému CNS (např. sací reflex). Každý si jistě vybaví, že když přejede novorozenci lehce přes dlaň, novorozenec zareaguje tak, že sevře prsty v pěst. Tento děj se nazývá tonickým úchopem, který při lehkém dráždění vyvolá úchop reflexní. Další součástí vývoje jsou například reflexy dýchací a polykací, které přetrvávají. Další, které postupně odezní se uvádí reflexy plazící, nebo výše zmiňovaný uchopovací reflex. V tomto období má dítě skvělé parametry díky vysokému podílu tělesného tuku v těle k zaujmutí splývavé polohy na vodní hladině. Není to však tak jednoduché a je nutné dbát na řadu několika aspektů, aby bylo dítě v první řadě v bezpečné poloze a aby bylo cvičení provedeno správně (Nováková, 2015).

Dítě v období kojeneckého věku, který se uvádí od šestého měsíce dítěte do prvního roku života prochází stádiem vzpřimování. Člověk se výrazně liší od ostatních savců, kteří jsou schopní po porodu chůze prakticky ihned. Člověk je schopný lokomoce zhruba až od

devátého měsíce života. V tomto období dochází ke snížení tělesného tuku, tudíž už není zcela možno dítě udržet na vodní hladině ve splývavé poloze, jako tomu bylo v předchozí vývojové etapě (Nováková, 2015).

V batolecím období si dítě buduje vztah k pohybu a učí se, jak ho efektivně využívat. Celé své tělo se snaží přizpůsobit tak, aby mu byl pohyb umožněn. Díky dozrávání korových funkcí má dítě možnost předvídat dynamické změny. Batole vyžaduje dopomoci, jelikož jeho rovnováha není zcela stabilní (Nováková, 2015).

Období mezi prvním a třetím rokem života dítěte je nazýváno jako rané období dětství. V tomto stádiu prochází dítě velice specifickým obdobím. Je uváděno, že v prvním a třetím roce, prochází dítě stagnačním obdobím, které je často doprovázeno separační úzkostí. Velice podstatný je v tomto období strach, který může ovlivnit požadovanou aktivitu, kterou má dítě provést. Koncem prvního roku už dokáže porozumět jednoduchým pokynům jako je například „paci paci“. Ve druhém roce života je velice podstatný řečový vývoj, jenž je charakteristický pro toto období (Langmeier, Krejčíková, 2006).

Nyní se autorka dostává do předškolního věku dítěte, který je charakteristický snížením tepové frekvence a úbytkem tělesného tuku. Dětské tělo se velice výrazně formuje. V předchozích etapách se dítě naučilo chodit, mluvit, padá v důsledku nekoordinovanosti pohybu už jen velmi zřídka. Nyní pro dítě nastává období, společenského formování díky jeho obratnosti a schopnosti pohybu například v obratnostních hrách. Předškolní období je také nazýváno jako obdobím her. Od třetího roku života, dítě začíná vnímat rytmizaci, které je podpořena skákáním (Langmeier, Krejčíková, 2006).

Mezi čtvrtým a šestým rokem života dítěte je dokončena myelinizace pyramidových drah, kam řadíme například jemnou motoriku, řeč nebo rovnováhu (Nováková, 2015).

4 Charakteristika předškolního věku

Dětství hraje neodlučitelnou roli v životě člověka. Jako každé jiné období, jak už autorka zmínila v předchozí kapitole o vývoji člověka je předškolní věk velmi důležitou kapitolou. Toto období je úzce spjato s intelektuálním formováním osobnosti (Morávková, Bartošová, 2014).

Podle Kolaříkové (2015) je toto období často nazýváno nejen jako věk hry, jak již zmiňují ve své publikaci i Langmeier společně s Krejčíkovou (2006), ale také období spojené s přípravami na školní režim. Dítě v předškolním věku prochází stabilizací a vlastní pozicí ve světě se kterou přijímá odpovědnost za své činy. Předškolní věk je charakteristické období člověka především množstvím energie, pohybu, zvědavosti a radosti. Dítě formuje svůj vlastní názor a začíná si uvědomovat potřeby ostatních. Stále ale vyžaduje přítomnost dospělého člověka, který v něm vzbuzuje důvěru (Kolaříková, 2015).

4.1 Kognitivní vývoj

Z pohledu kognitivního vývoje, dítě v tomto věku nahlíží na svět velice egocentrickým způsobem, jelikož si myslí, že vše, co se děje, se děje kvůli němu. Dítě má velice rozmanitou fantazii a často ji převádí do reality, jelikož si samotnou realitu mění podle sebe, tak jak se mu líbí a jak je mu realita příjemná. Podle Thorové je taktéž typické, že dítě v předškolním věku přičítá životnost neživým předmětům (Thorová, 2015).

Vágnerová (2005) ve své knize popisuje jednotlivé znaky myšlení předškolních dětí. Z jejího pohledu je to jednoznačně útržkovitost, nepropojenost a nekoordinovanost. Dítěti v tomto věku chybí souhrnný přístup. Dále také uvádí, že: *„Předškolní děti ignorují informace, které by jim překážely a komplikovaly pohled na svět. Neberou v úvahu, že nic nepřibýlo ani neubýlo, přestože tento poznatek mají.“* (Vágnerová, 2005).

4.2 Emoční vývoj

Z kognitivního vývoje přechází autorka do vývoje emočního, kde základní úlohu pro dítě hraje rodina a prostředí ve kterém vyrůstá. Dítě v tomto období může být emočně nevyrovnané. Potýká se se střídáním nálad, které doprovázejí smích a pláč. Dítě na rozdíl od dospělého jedince nežije minulostí ani budoucností, nýbrž přítomností, proto záleží na dané situaci a na tom, jaké má dítě pocity. Charakteristickou emocií je ale smích a radost, kterou jen velmi málo může vystřídat vztek či zlost, a to nejčastěji při střetu se svými vrstevníky. Děti v tomto věku se často baví tím, že zkusí používat zakázaná slova. Mají smysl pro humor, který je ale velmi prostý (Vágnerová, 2005).

Thorová (2015) ve své knize popisuje fantazii předškolních dětí díky které dítě může čelit strachům nebo deziluzím. Předškolní dítě se ve svých představách může obávat nejrůznějších přírodních vlivů, jako je bouřka, déšť či vítr, anebo také různých zvířecích postav (Thorová, 2015).

4.3 Socializace

Socializace, jinými slovy zespolečenštění hraje v předškolním věku velice podstatnou roli. V tomto věku si dítě osvojuje normy lidského chování, hodnoty, mateřský jazyk nebo kulturu. Postupně se začleňuje do společnosti, ve které bude vyrůstat. Samotný proces socializace probíhá sociální komunikací a interakcí a samotným sociálním učením (Průcha, Walterová, Mareš, 2013).

Rodina je v životě dítěte jeden z nejvýznamnějších prvků, jelikož díky ní získává dítě výchozí způsoby sociálního chování. Dítě se prostřednictvím rodiny učí komunikovat, ovládat své emoce, projevovat vlastní názory, ale zároveň respektovat názory a projevy druhých nebo vcítit se do nálad blízkých osob. Okolí, které na dítě působí hraje tak podstatnou roli v jeho socializaci. Vágnerová (2005) ve své vývojové psychologii rozděluje socializaci do třech skupin. První hlavní skupinou je samozřejmě rodinné prostředí, ve kterém dítě vyrůstá a ve kterém má pocit bezpečí. Druhou skupinou jsou vrstevníci, se kterými dítě přichází do kontaktu a do třetí skupiny zařazuje autorka mateřskou školu. Toto sociální zařízení Vágnerová zařazuje z důvodu, že je to první

sociální organizace, kterou dítě navštěvuje a formuje si zde svou sociální roli ve společnosti (Vágnerová, 2005).

4.4 Motorický vývoj

Pod pojem motorika můžeme zařadit polohy těla, manipulaci a přemístění v prostoru nebo pohybové dovednosti. V tomto věku dítěte je obratnost a koordinace pohybu oproti batolecímu období více uvědomělá, jistější a stabilnější. Hry a zejména sportovní v tomto případě hrají velikou roli. Rozvíjí se při nich orientace v prostoru (Kucharská, Švancarová, 2004).

Samotná orientace v prostoru je velice důležitá pro plaveckou výuku a je to jedna z testovaných plaveckých dovedností.

Samotná plavecká lokomoce začíná, až když dítě chápe pohybový úkol a je schopno spolupracovat. Až kolem třetího roku života zvládá dítě, jen pro systematickým pohybovém učení, některé sebezáchranné plavecké dovednosti. Dítě by mohlo být již schopno se pohybovat ve vodním prostředí alespoň základní technikou některého z plaveckých způsobů (Nováková, 2015).

Motoriku jako takovou dělíme podle zapojení svalů a díky tomu určujeme hrubou nebo jemnou motoriku. V hrubé motorice zapojujeme velké svalové skupiny na rozdíl od motoriky jemné, kde zapojujeme svaly drobné, menší (Kucharská, Švancarová, 2004).

V předškolním věku dítěte, zejména v období mezi třetím a čtvrtým rokem, dochází k dozrávání hrubé motoriky, které vede ke vzpřímenému držení těla a k zakřivení páteře v sagitální rovině. Výrazně se formuje i nožní klenba. Od třetího roku dítěte se značně rozvíjejí koordinace a rytmizace pohybu se současným zkvalitňováním dynamické stabilizace trupu v posturálních polohách. Dítě je schopno skákat, běhat, skákat přes překážky, zvládá stát na jedné dolní končetině (Nováková, 2015).

Jemná motorika široce souvisí se zrakovým ústrojím a vnímáním. Díky zraku objevujeme okolní svět. Předškolní dítě se v této motorice rozvíjí každý den, a to pomocí her a jednotlivých každodenních her (Kucharská, Švancarová, 2004).

V tomto období dítěte je velice vhodné začít se sporty jako je například plavání, jízda na kole, bruslení nebo tancování, a to z důvodu udržení rovnováhy (Matějček, 2005).

4.5 Prostor a čas

Jak už bylo zmíněno v kapitole o kognitivním vývoji, dítě pohlíží na svět egocentrickým pohledem, z toho důvodu i vnímání času a prostoru je odlišné od dospělých jedinců. Předškolnímu dítěti se tyto vjemy podstatně rozvíjejí (Vágnerová, 2005).

Formování prostorové představivosti je velice individuální a dlouhodobě rozvíjený proces. Rozvoji této představivosti dítěti pomáhá pohyb a zrakové či sluchové vjemy, díky kterým je dítě schopno alespoň částečně odhadnout velikost či vzdálenost. Dítě využívá tzv. senzomotorického vnímání, které se formuje již od kojeneckého věku. Kojenec se otáčí na základě sluchového vjemu nebo pozoruje pohybující se předměty. Rozvíjí se i vnímání prostoru, které úzce souvisí se zrakovým a sluchovým vjemem. Ty dávají dítěti možnost lépe odhadnout velikost či vzdálenost. Toto vnímání je pro dítě velice obtížné a z toho důvodu mu mohou bližší předměty připadat větší a vyšší a vzdálenější naopak menší. Proto je pro dítě základem senzomotorické vnímání, od kterého se následně odvíjí prostorová představivost. Do prostorové představivosti jsou zařazeny pojmy nahoře, dole, vpravo, vlevo, vzdálenost a velikost. Dítě v batolecím věku začíná rozlišovat prostor ve kterém žije, ve kterém si hraje, ve kterém spí atd. Tato znalost se v předškolním věku rozvíjí a přidávají se k ní například cesta do mateřské školy a samotné prostředí mateřské školy. Bednářová (2007) tvrdí, že dítěti napomáhá s touto představivostí pohyb, kdy je důležité dítěti popisovat co vidí, vést s dítětem diskuzi o tom co vše se děje kolem (Bednářová, Šmardová, 2007).

Předškolní dítě žije především přítomností (nazýváno jako prezentismus), neřeší budoucnost či minulost, zvláště pokud je zaujato hrou nebo jinou aktivitou. Dítěti plyne čas podle věcí, které zrovna dělá. Díky nim se dokáže orientovat např. ví, že ráno vstává, ví, kdy přijde oběd, kdy si hraje, a naopak kdy jde spát. Pokud je dítě pohlceno aktivitou, která ho baví, čas mu plyne rychleji. Tento fakt přetrvává do konce života. Předškolní dítě rozumí názvům dnů v týdnů, měsícům i ročním období (Bednářová, Šmardová, 2007).

5 Význam hry v předškolním věku a prolnutí hry do plavecké výuky

V životě předškolního dítěte a v procesu jeho socializace ve společenské skupině je hra jedním ze základních nástrojů. Hra se tak stává jednou z hlavních činností dítěte. Langmeier ve shodě s Krejčíkovou (2006) uvádějí, že nelze zpochybňovat, že například kojenci nebo naopak dospělí lidé si nehrají. Je zcela jasné, že hrají, ale s rozdílem, že kojenci si hrají především manipulací s vlastním tělem nebo jednoduchými předměty a dospělý pak volí hru jako formu odpočinku. Pro předškolní dítě je to však jinak. Hra mu slouží jako proces výuky a formování jeho osobnosti (Langmeier, Krejčíková, 2006).

„Hra je činnost, která je vykonávána jenom proto, že je libá a že přináší dítěti uspokojení sama o sobě, bez vnějšího uloženého cíle, ať je to činnost sama o sobě příjemná, nebo i výrazně nepříjemná” (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Základním prvkem hry je jednoznačně samovolnost a neorganizovanost. Samostatnost je pozorovatelná v přirozeném chování dítěte. Díky své fantazii se dítě dostane do hry a během ní přijímá podněty a improvizuje. Dítě si samo stanovuje plán a cíl hry. To že je dítě plně fascinované hrou se pozná tak, že průběh hry neovlivní žádný rušivý element. Dítě klade odpor, když je mu hra přerušena. Mezi další prvky hry patří i potěšení, vzrušení, které jsou snadno poznat z mimiky ve tváři. Častým znakem je monolog vedený dítětem. V neposlední řadě je nutné zařadit i prvek opakovatelnosti hry, který se řadí mezi velmi dominantní složky. A mezi poslední typický znak hry patří přijetí role ve hře, což značí velký přelom. Dítě si vybírá roli, která se mu líbí a ve které se cítí příjemně a bezpečně (Koťátková, 2005).

V průběhu vývoje dítěte se hra významně vyvíjí. To přispívá ke zdokonalení koordinaci pohybů, která je základem pro motorické a sportovní hry. Děti v tomto věkovém období začínají být mezi sebou soutěživé, avšak soutěž není cílem samotné hry. Cílem hry je radost z pohybu a motivace k pohybu (Kolaříková, 2015).

Hra je pro dítě velice komplexní činnost, jelikož slouží nejen jako jeden ze způsobů výchovy a vzdělávání dětí, ale také jako odpočinek a odreagování. Dítě projevuje různé

druhy emocí, zejména smích a radost, ale také i zklamání nebo smutek. Hra je skvělou formou pro interakci mezi dětmi a následné navazování vztahů. Hlavní roli hraje v rodině, kdy má každý jednatel určitý prožitek a ten může být jeden z nejdůležitějších momentů dětství dítěte (Kucharská, Švancarová, 2017).

Pod pojem hra je možné zařadit značný počet definic, které existují. Nejčastěji je ale hra chápána jako fyzická nebo psychická činnost, která je vykonávána, jelikož je příjemná a přináší dítěti uspokojení, bez jakéhokoli cíle nebo bez ohledu na to, jestli je činnost pro dítě fyzicky náročná (skládání těžkého dřeva) nebo psychicky (čekání při hře na schovávanou) (Langmeier, Krejčíková, 2006).

Dětská fantazie je v předškolním období nejvíce rozvinutá mezi 3. a 4. rokem života dítěte, a tak dokáže jednu věc přetvořit na jiné věci, podle toho, co zrovna dítě potřebuje. Thorová (2015) v souladu s Vágnerovou (2005) nazývá tento druh hry jako symbolickou hru. Dítě si díky hře plní sny, které jsou v realitě nemožné. Pozmění si situaci, která se stala v realitě, tak aby pro něj byla příjemná a jak by si ji dítě přálo, aby doopravdy byla. Pokud není možné, aby mělo nějaký předmět (hračku), představí si ji místo nějaké jednoduché věci. Autorky také nazývají toto období za zlatý věk hry (Thorová 2015; Vágnerová, 2005).

Tato fakta by měl každý instruktor či lektor předškolního plavání znát a řídit se jimi. Děti i ve vodním prostředí potřebují pestrost výuky a využití představivosti.

6 Základní plavecké dovednosti

Plaveckou nedostatečnost nezpůsobují špatně osvojené plavecké pohyby, nýbrž nezvládnutí plaveckého dýchání během plavání a další dovednosti, které nazýváme jako základní plavecké dovednosti. Na otázku, kolik vlastně plaveckých dovedností musí jedinec zvládnout se nedokáže vždy přesně odpovědět, jelikož zde nepanuje jednotnost. Uvádí se například jen tři, anebo naopak jsou to až desítky jednotlivých dovedností (Čechovská, Miler 2008).

Dle Čechovské (2008) je důležité poukázat na 5 skupin plaveckých dovedností:

1. *„výdechy pod hladinu – dovednost plaveckého dýchání;*
2. *vznášení a splývání na vodě – dovednost zaujmout hydrodynamickou plaveckou polohou;*
3. *pády a skoky do vody – dovednost zvládnout pád do vody;*
4. *ponoření, potápění – dovednost orientovat se ve vodě;*
5. *vnímání vodního prostředí a dílčí záběrové pohyby – rozvoj pocitu vody.“*
(Čechovská, Miler, 2008).

Bez osvojení těchto plaveckých dovedností je výuka plaveckých stylů prakticky nemožná. Osvojení dovedností by proto mělo proběhnout u jakéhokoli začátečníka, ať už u dítěte nebo dospělého jedince. Zanedbáním těchto základních dovedností si jedinec osvojí jen pouze plavecké struktury a má velmi nejistou lokomoci ve vodě. Jedinec se tedy nemůže považovat za plavce. Jednotlivé nácviky plaveckých dovedností by měly být nacvičovány bez nervozity a svalového vypětí, v postupných krocích a pokud možno co nejpřesněji. Jelikož dovednosti se vzájemně prolínají, tak není nutné je rozvíjet v daném pořadí (Čechovská, Miler, 2008).

6.1 Plavecké dýchání

Umět správně vydechnout do vody je jedna z nejdůležitějších plaveckých dovedností plavce, jelikož se prolíná v jakémkoli plaveckém způsobu a není možné bez z ní žádný ze způsobů provádět správně. Jak uvádí Čechovská (2008) ve své publikaci, hraje

plavecké dýchání velice podstatnou roli v následné plavecké výuce při cvičení záběrových pohybů horních končetin. Cílem celého nácviku je, aby dítě zvládlo samovolně potopit zcela obličej a vydechnout pod vodní hladinu (Čehovská, Miler, 2008).

Jednotlivé kroky:

1. výdech do hladiny – cílem je, přimět dítě skrz určitou zábavnou formu, aby vydechovaly na hladinu vody. Nejčastěji funguje výdechem pohánět nějaký předmět nebo představa foukání čaje či polévky;
2. výdech pod hladinu – při tomto nácviku nemusí mít dítě potopenou obličejovou část, ale snaží se dosáhnout výdechu pod vodní hladinu ústy;
3. prohloubený výdech s předklonem hlavy – cílem je dosáhnout zanoření obličejové části do vody s prohloubeným výdechem. Po vynoření je nutno dítě upoutat, aby si neotíralo vodu z obličeje (např. zatleskat nebo uchopit nějaký předmět);
4. uvolněný výdech s lehkým dřepem – při tomto nácviku by mělo být dítě celé pod vodou a instruktor se může pokusit dítě přimět otevřít oči pod vodou;
5. dlouhý postupný výdech – tuto dovednost lze natrénovat formou her, které přimějí děti déle vydechovat;
6. opakované výdechy do vody – opět může instruktor využít možnosti různých her;
7. výdech ústy i nosem pod hladinu vody;
8. výdech nosem pod hladinu vody;
9. střídavé výdechy – výdech pouze nosem nebo výdech pouze ústy;
10. výdech spojený s pohybovým úkolem – přetáčení pod vodou, válení sudů, kotoul (Čehovská, Miler, 2008).

6.2 Rovnováha ve vodním prostředí

Další nedílná součást výuky plaveckých dovedností. V této problematice je záměrem naučit dítě vnímat vodní prostředí. Cílem je zvládnutí základní splývavé polohy, jak na prsou, tak obtížnější na zádech. Poloha na zádech bývá často obtížnější, jelikož je spojována se zalitím uší. Nejvhodnější je nácvik provádět bez dopomoci nadlehčovacích pomůcek, na které si dítě snadno navykne a bude následně obtížné se od pomůcek oprostit. Čím je dítě mladší, je pro něj vzhledem k jeho tělesnému složení těla snadnější tyto polohy ve vodě provést. Dětské tělo má odlišné parametry, tudíž není problém zaujmout polohu blízko u hladiny, jak už bylo vysvětleno v kapitole o vývoji dětského těla (Čechovská, Miler, 2008).

Jednotlivé kroky v poloze na zádech:

1. Vznášení

- pomalým nalehnutím na vodní hladinu se záklonem hlavy, paže dítěte směřují do vzpažení;
- paže dítěte směřují již podél boků a instruktor se snaží, aby v této poloze dítě vydrželo;
- instruktor dítě přimějeme vznášet se v hluboké vodě a v této poloze vydržet;
- experimentování s rovnováhou na vodě, dítě zkouší klidné rotace v oblasti trupu;
- přechod z výskoku do vznášení;
- vznášení v poloze na zádech a postupný přechod do zpevněné hvězdice na zádech¹;

¹ Splývavá poloha, při které jsou horní i dolní končetiny v rozpažení a hlava je zcela uvolněná.

2. Změny poloh

- z polohy hvězdice pomalým přechodem do znakové polohy a zpět;
 - z polohy hvězdice přechodem do znakové polohy, zde vzpažit a snožit a zpět do hvězdice.
3. pád do vody a následná rotace do polohy na zádech a vznášení (záchranná poloha);
 4. hydrodynamická znaková poloha – dítě má zpevněný trup, napnuté a vytažené z ramen, boky lehce protínají vodní hladinu a hlava je v neutrální anatomické poloze (Čechovská, Miler, 2008).

Jednotlivé kroky v poloze na prsou:

1. Instruktor přiměje dítě pomalu nalehnout na vodní hladinu pomocí odrazu ode dna do hvězdice v poloze na prsou;
2. změna polohy z hvězdice na prsou do splývavé polohy, ve které dítě vzpaží a snoží a zpět do počáteční polohy;
3. hydrodynamická splývavá poloha na prsou – dítě má zpevněný trup, napnuté a vytažené z ramen mírně nad hlavou;
4. uvolněné klesání pod vodní hladinu postupným výdechem;
5. s výskokem nadechnout a zadržetí dechu do polohy hříbka, díky tomu následuje vlivem vztlaku pohyb k vodní hladině. Výdrž by měla být tak dlouhá, dokud není dosaženo vodní hladiny;
6. po pádu do vody zaujmutí splývavé polohy na prsou;
7. splývavá poloha na prsou, přes polohu skrčmo přejít plynule do splývavé polohy na zádech (Čechovská, Miler, 2008).

Jednotlivé kroky odrazů do splývavé polohy:

1. přechod do splývavé polohy pomocí tažení nebo tlačení vodou. Cílem je zaujmout hydrodynamickou polohu;
2. odrazem ze dna do splývavé polohy;
3. nácvik odrazu od stěny bazénu, kdy se instruktor snaží dítě přimět, aby mělo obě dolní končetiny na stěně bazénu, jedna paže ve vzpažení a druhá se drží na okraji bazénu. Pozor na ramena, která musí být zanořena souběžně s vodní hladinou. Odraz dítě zahájí potopením pod vodní hladinu, následuje odraz dolních končetin od stěny bazénu šikmo k vodní hladině. Snažíme se, aby dítě po odrazu mělo napnuté dolní končetiny, zataženou bradu a horní končetiny ve vzpažení lehce za hlavou;
4. změna úhlu odrazu do splývavé polohy;
5. změna polohy hlavy během splývavé polohy;
6. zahájení odrazu od stěny bazénu v poloze na prsou, rotace pod vodní hladinou do splývavé polohy na zádech (Čechovská, Miler, 2008).

6.3 Skoky a pády do vody

Při výuce této dovednosti je nutno dbát zvýšené opatrnosti z důvodu potenciačního úrazu, instruktor musí zajistit bezpečnost dětí při této aktivitě. Nutno podotknout, že je to aktivita, ze které mají děti často respekt, tudíž musí instruktor brát zřetel na tyto okolnosti (Pokorná, 2007).

Jednotlivé kroky:

1. postupné pády ze sedu, dřepu, podřepu a ze stoje;
2. pád s výkrokem vpřed (dítě stojí na nohou);
3. pád s výkrokem vzad (dítě stojí na nohou);
4. pády/ skoky s pohybovým úkolem (dítě ve fázi letu zatleská nad hlavou, nebo drží v ruce předmět);
5. pády/skoky s rotací kolem své osy;
6. kotoul vpřed ze dřepu;
7. pád ze sedu, dřepu či podřepu střemhlav;
8. startovní skok (střemhlav) z podřepu;
9. startovní skok z podřepu, paže a hlava jsou ve směru pohybu (Čechovská, Miler, 2008).

6.4 Orientace ve vodním prostředí

Tato dovednost spočívá v přetáčení osy těla pod vodní hladinou, podplavávání různých pomůcek nebo učí dítě ke změně směru pod vodní hladinou (Pokorná, 2007).

Jednotlivé kroky:

1. zanoření obličejové části pod vodní hladinu a otevření očí (bez plaveckých brýlí);
2. zrakový kontakt pod vodní hladinou (dvojice);
3. potopení na dno bazénu a provedení sedu a lehu;

4. střídání směrů pod vodní hladinou, aniž by dítě rotovalo kolem příčné osy;
5. otočení kolem podélné osy;
6. střemhlavé zanoření;
7. výlov předmětů;
8. salta nebo stoje na ruku prováděné nejdříve s dopomocí a bez ní (Čechovská, Miler, 2008).

6.5 Rozvoj pocitu vody

Pokorná (2007) popisuje rozvoj pocitu vody jako soubor základních záběrových pohybů, které dítě vykonává pomocí záběrových ploch pomocí horních i dolních končetin. Podle ní je toto dovednost jedna z nejbližších k plavání samotnému.

„Velikost těchto sil je do jisté míry závislá na „umění“ účelného nastavení a vedení záběrových ploch“ (Pokorná, 2007).

Jednotlivé kroky:

1. malování pažemi a dlaněmi na vodní hladině i pod ní (dítě tak vnímá vztlak vody);
2. tleskání u vodní hladiny i pod ní, instruktor se snaží dítě přimět, aby zkoušelo zatínat v pěst nebo naopak prsty roztahovat;
3. cvičení záběrových ploch rukou;
4. záběrové plochy chodidel;
5. manipulace s plaveckými pomůckami (Čechovská, 2008).

7 Kojenecké plavání v ČR

V následujících podkapitolách je specifikováno kojenecké plavání, dále podmínky nutné pro plaveckou výuku, a také je představena organizace věnující se dětskému plavání v České republice.

7.1 Kojenecké plavání

Plavání od ranného kojeneckého věku datujeme zhruba od první poloviny 20. století, když však nešlo o kojenecké plavání, nýbrž o experimentální pokusy. Týkalo se to odborné či rodičovské zvědavosti a tyto experimenty byly velice nehumánní, jelikož se srovnávala lidská mláďata s mláďaty zvířecími. Pozorovala se jejich reflexní výbava v souvislosti s vodním prostředím. Zvýšený zájem se projevil až ve druhé polovině 20. století, a to nejen ze strany lékařů, ale i rodičů a v neposlední řadě i plaveckých odborníků. Díky tomu se podařilo položit pár základních otázek, které se týkaly především zátěže dětského organismu ve vodním prostředí, pohybové reakce, rozvíjení získaných reflexů, vhodnost pro zdravotně indisponované jedince nebo korekce různých handicapů (Čechovská, 2002).

Do počátku 70. let byly informace o plavání kojenců pouze ojedinělé. Prosazovala se spíše výuka v předškolním věku. Dnešní kojenecké plavání bylo zmiňováno spíše jako plavání dětí s rodiči. Díky této formě se výuka posouvala do stále nižších věkových kategorií (Čechovská, 2002).

Přes velký zájem rodičů byly vedeny skupinové lekce plavání s rodiči, které fungovaly na základě metodik pro předškolní děti. Lekce byly založené převážně na herní činnosti v mělkých bazénech. Efektivita byla velice diskutabilní, ale i přesto zájem rapidně rostl. V 80. a 90. letech byl vývoj kojeneckého plavání velice podstatný, jelikož vznikly dva první baby kluby. V Praze Baby club Juklík, který založila PaedDr. Jana Hochová a v Třinci klub Kenny Evy Kiedroňové, které nadále ovlivňují kojeneckou výuku všech dosavadních baby klubů v České republice (Čechovská, 2002).

Eva Kiedroňová je považována nejen za jednu z nejvýznamnějších osobností kojeneckého plavání, ale taktéž je uznávaným odborníkem v diagnostice odchylek od psychomotorického vývoje. Její metody jsou zaměřené především na správnou manipulaci s dítětem v ohledu na jeho psychomotorický vývoj. Její metodická výuka je určena primárně pro rodiče, kteří ji využijí ke správné a každodenní manipulaci s dítětem. V Baby klubech v České republice, které zaštiťuje Aliance dětského plavání, se cvičí správná manipulace s kojenci, právě například dle metody Evy Kiedroňové. Autorka této metody se intenzivně věnuje správným úchopům kojence, které následně převádí do samotného plavání. Baby kluby na rozdíl od autorky takto intenzivní výuku neprovádí. Věnují se často pouze základním a bezpečným úchopům, které využívají v jednotlivých plaveckých lekcích („Eva Kiedroňová“, © 2012).

7.2 Podmínky pro plaveckou výuku

V této kapitole by se autorka chtěla zmínit hygienické požadavky potřebné k provozování dětské plavecké výuky, ale také potřebné vzdělání cvičitelů plavání.

7.2.1 Hygienické parametry pro kojeneckou výuku

Poskytovatel kojeneckého plavání musí mít pro své klienty k dispozici příslušné prostory, jako je například uzamykatelná kočárkárna, šatnu vybavenou přebalovacím pultem, oddělený prostor od šatny, jako například hernu nebo místnost, která slouží pro odpočinek. Tato místnost slouží především pro aklimatizaci dětí, než vstoupí zpět do venkovního prostředí („Zákony pro lidi“, © 2010-2020).

Dále klub musí disponovat sprchou a toaletou a nedílnou součástí je i suchá místnost, sloužící jako sklad veškerých pomůcek. Prostory pro kojeneckou výuku musí být jednoznačně odděleny od ostatních prostor. Tyto prostory, se kterými rodiče s dětmi přichází do kontaktu musí být před každou výukou dezinfikovány, stejně jako plavecké pomůcky využívané během plavecké lekce. Kojeneckou výuku nesmí navštěvovat osoby trpící přenosnými chorobami nebo nemocné osoby („Zákony pro lidi“, © 2010-2020).

Při jakémkoli znečištění vody, musí být bazén okamžitě vypuštěn a vyčištěn. Pravidelné chemické čištění vody probíhá pouze určenými hygienickými přípravkami. Během lekce musí být obsah chlóru na nejnižší možné úrovni od 0,2 – 0,4 mg/l. S těmito parametry úzce souvisí i teplota vody a vzduchu (viz **Obrázek 1** a **Obrázek 2**) („Zákony pro lidi“, © 2010-2020).

| | |
|-----------------|---|
| Věkové období | Kojenec 3-6 měsíců |
| Teplota vody | 30 až 36 °C |
| Teplota vzduchu | 28-30 °C |
| Prostředí | Plastové vany, omyvatelné nádoby se snadno čistitelným povrchem |

Obrázek 1 – Hygienické parametry (Zdroj: www.zakonyprolidi.cz)

| | |
|-----------------|--|
| Věkové období | Kojenec 6-12 měsíců |
| Teplota vody | 28-32 °C |
| Teplota vzduchu | 28-30 °C |
| Prostředí | Vany, bazény, nebo jiné nádoby s recirkulací vody. |

Obrázek 2 – Hygienické parametry (Zdroj: www.zakonyprolidi.cz)

Pro věkovou kategorii od 12 měsíců do 3 let platí stejné hygienické parametry jako pro kojence od 6–12 měsíců. Další věkové kategorie se řídí úpravou vody pro plavecké bazény („Zákony pro lidi“, © 2010-2020).

² Zdroj: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2011-238#prilohy>

7.2.2 Potřebné vzdělání

Instruktor plavání musí splňovat několik podmínek. V oblasti dětského plavání, je nutné rozlišit na jakou věkovou kategorii se chce instruktor zaměřit. Pro všechny oblasti dětského plavání musí mít instruktor minimálně středoškolské vzdělání, trestní bezúhonnost a platný zdravotní průkaz.

Pro oblast kojeneckého a batolecího plavání, je nutné absolvování kurzu instruktora plavání kojenců, batolat a předškolních dětí akreditovaný MŠMT ČR, který obsahuje metodiku plavání, psychomotorický vývoj dítěte, vodní záchrana, bezpečnost a hygienické požadavky bazénu, v neposlední řadě velice důležitá traumatologie včetně resuscitace dítěte i dospělého. Výstupem kurzu je praktická i teoretická zkouška a příslušná seminární práce („Eva Kiedroňová“, © 2012).

Díky legislativnímu rámci potřebného vzdělání instruktorů dětského plavání využívají instruktoři během svých lekcí hned několik pomůcek, které jim výuku usnadní. Jde o metody a zkušenosti získané právě díky intenzivním kurzům dětského plavání. Mimo jiné instruktoři mohou využít například pomůcky v podobě kontrolních seznamů, díky kterým bude například příprava lekce mnohem efektivnější a průběh lekce bezpečnější (Lawton, 2013).

7.3 Aliance dětského plavání

Jak už bylo zmiňováno v přechodí kapitole, za možnost kvalitního kojeneckého plavání v České republice se vděčí primárně dvěma zakladatelkám kojeneckého plavání, tj. PaedDr. Janě Hochové a Evě Kiedroňové.

Aliance dětského plavání³ vznikla v roce 1995 díky PaedDr. Ireně Čechovské, CSc., PaedDr. Janě Hochové, MUDr. Ivě Malé a Evě Kiedroňové, které se konstantně zabývají nejen dětským plaváním.

³ Zdroj: <http://www.alianceplavani.cz/>

Aliance se snaží sjednotit názory a metody plavecké výuky. Baby kluby se snaží o přátelské prostředí, o velmi individuální přístup ke každému dítěti i rodičům. Aliance se nezaměřuje jen na pohybové aktivity ve vodním prostředí, ale i na aktivity prováděné v tělocvičných či samotných školkách. Důležité je, že ve většině případů baby kluby nevychovávatel závodní plavce, jako je tomu u klubů plaveckých. V tom spočívá značný rozdíl mezi baby kluby a čistě plaveckými kluby.

Aby baby kluby mohly odvádět kvalitní práci, pořádá Aliance dětského plavání akreditované kurzy plavání, semináře nebo workshopy, aby se mohli cvičitelé plavání neustále vzdělávat. Nejedná se jen o rekvalifikační kurzy nebo semináře týkající se plaveckého tématu. Aliance se věnuje například správnému provozu plaveckého zařízení a hygienickým náležitostem (Kubeček a Šeborová, ©2019).

Členem Aliance dětského plavání je i klub Plavmimi, ve kterém bude autorka bakalářské práce provádět svůj výzkum.

8 Metodika práce

Celá bakalářská práce vznikala v poměrně dlouhém časovém horizontu, jelikož se autorka rozhodla o prodloužení studia. Práce tak neprobíhala hned od začátku jejího zadání. Soustavná práce pak probíhala přibližně osm měsíců (viz Obrázek 3).

| | |
|------------------------|---|
| říjen–listopad 2018 | Zamyšlení nad vhodným tématem a oslovení příslušného vedoucího. |
| prosinec 2018 | Zadání bakalářské práce. |
| duben–květen 2019 | Pročtení pokynů a náležitostí k vypracování bakalářské práce. |
| červen 2019 | Hledání vhodné literatury, sběr informací z ověřených zdrojů. |
| září 2019 | Vytvoření struktury BP. |
| listopad–prosinec 2019 | Zpracování teorie a následná kontrola s vedoucím práce. |
| leden–únor 2020 | Vytváření praktické části. |
| březen–duben 2020 | Dokončování práce, formální úpravy a odevzdání BP. |

Obrázek 3 – Časový harmonogram (*Zdroj: vlastní*)

Pro vznik teoretické oblasti této práce a následné využití v praxi, bylo důležité studium odborné literatury z oblasti plavání jako takového, oblasti dětského plavání (včetně kojeneckého) ale také vývojové psychologie a ontogeneze člověka. Z výběru informací z těchto problematik pak vznikla kompletní teoretická oblast, ze které následně autorka vycházela v praktické části. V teorii autorka zmínila i organizaci, která se zabývá dětským plaváním v České republice.

Praktickou část této práce začíná autorka vybráním testové baterie. Následným krokem byl výběr jednotlivých pozorovaných subjektů a zajištění informovaného souhlasu od jejich zákonných zástupců.

Analýzu prováděli tři instruktoři předškolního plavání, včetně autorky, kteří jsou zároveň instruktory plaveckého klubu Plavmimi. Testování bylo prováděno na začátku nového plaveckého kurzu, konkrétně v lednu 2020, aby byly jednotlivé výsledky relevantní.

Instruktoři byli proškoleni o správném bodování a provedení jednotlivých požadavků, které zapisovali do záznamového archu, dle kterého autorka následně jednotlivé dovednosti vyhodnotila. Každý z instruktorů dostal svůj záznamový arch a k němu standardizovanou škálu plaveckých dovedností, pro případ nejistoty v bodování.

V každé testované skupině bylo maximálně 5 testovaných subjektů z organizačních důvodů. Výuková jednotka musela proběhnout standartním způsobem, z toho důvodu ji instruktoři zaměřili na jednotlivé plavecké dovednosti a dětem udělali „plaveckou olympiádu“. Jednotlivé dovednosti vykonávaly všechny děti v plaveckém kurzu, ovšem primárně hodnocené byly děti, které byly určené ke sledování pro bakalářskou práci. Tyto děti byly oddělené od ostatních dětí. K tomuto systému bylo potřeba více instruktorů, než je obvyklé na klasickou výukovou jednotku. Sběr dat trval zhruba dva týdny, protože ne vždy se na výuku dostavily všechny děti, které měly být testovány. Po shromáždění všech výsledků následovalo počítání dosažených bodů, průměrování a vytváření analýz a grafů.

8.1 Výběr testové baterie, jedinců a zajištění administrativních náležitostí

Autorka po osobní konzultaci s PaedDr. Irenou Čechovskou CSc. během jednoho z plaveckých seminářů vybrala pro svou bakalářskou práci sedmibodovou hodnotící škálu plaveckých dovedností pro předškolní děti (viz Obrázek 4).

| |
|---|
| <p>Potopení hlavy</p> <p>5 b. celá hlava byla pod vodou, potopení provedeno zvolna a uvolněně s výdrží; 4 b. celá hlava byla pod vodou, potopení provedeno rychle, bez výdrže; 3 b. neúplné potopení hlavy (oči nebo uši zůstávají nad vodou); 2 b. došlo pouze k rychlému potopení obličeje, oči i uši nezalily vodou; 1 b. cvičení nebylo provedeno;</p> |
| <p>Splývavá poloha na prsou</p> <p>5 b. splývavá poloha zaujata uvolněně, samostatně bez dopomoci učitele, s výdrží; 4 b. splývavá poloha zaujata rychle, samostatně, ale bez dostatečné výdrže; 3 b. splývavá poloha zaujata s dopomocí učitele (ruka pod břichem); 2 b. splývavá poloha i s dopomocí učitele pouze naznačena; 1 b. cvičení nebylo provedeno;</p> |
| <p>Splývavá poloha na zádech</p> <p>5 b. splývavá poloha zaujata uvolněně, bez dopomoci učitele, s výdrží; 4 b. splývavá poloha zaujata rychle, samostatně, ale bez dostatečné výdrže; 3 b. splývavá poloha zaujata s dopomocí učitele (ruka pod hýžděmi); 2 b. splývavá poloha i s dopomocí učitele pouze naznačena; 1 b. cvičení nebylo provedeno;</p> |
| <p>Výdech do vody</p> <p>5 b. prohloubený výdech spojený s potopením úst a nosu, provedení zvolna; 4 b. výdech pouze ústy, rychlé provedení, oči nebo uši nezalily vodou; 3 b. výdech proveden rychle, oči i uši nezalily vodou;</p> |

| |
|---|
| <p>2 b. výdech do hladiny; 1 b. cvičení nebylo provedeno;</p> |
| <p>Skok do vody z okraje bazénu</p> <p>5 b. samostatným, rozhodným skokem „po nohách“, lze odlišit odraz, letovou fázi, kontrolovaný pád; 4 b. samostatný skok „po nohách“ nevýrazné fáze; 3 b. samostatný pád do vody, tělo ne zcela zpevněné v letové i dopadové fázi; 2 b. vyžadována nadlehčovací pomůcka nebo dopomoc pro fázi dopadu; 1 b. cvičení nebylo provedeno;</p> |
| <p>Výlov 2 předmětů</p> <p>5 b. jistý výlov 2 předmětů zanořením střežhlav, zřejmá zraková kontrola pod vodou; 4 b. výlov 2 předmětů, hledání předmětů; 3 b. výlov pouze 1 předmětů; 2 b. pouze zanoření, předměty nevyloveny; 1 b. cvičení nebylo provedeno;</p> |
| <p>Přetočení kolem podélné osy</p> <p>5 b. úplné dotočení, výdrž, zachovány ideální splývavé polohy; 4 b. v průběhu přetáčení narušeny splývavé polohy, dokončení s výdrží; 3 b. přetočení nebylo dokončeno do splývavé polohy; 2 b. přetočení pouze naznačeno; 1 b. -cvičení nebylo provedeno;</p> |

Obrázek 4 – Hodnotící škála (*Upraveno dle Čechovská, 2006*)

Výzkumné soubory pro bakalářskou práci byly děti narozené v roce 2015, aby výsledky byly co nejvíce relevantní. Počet tak odpovídal dvaceti sledovaným subjektům. Výběr dětí k této kvalifikační práci probíhal v rámci klubu Plavmimi v Libereckém bazénu. Subjekty autorka vybírala na základě interního systému Auksys, který primárně slouží administraci jednotlivých plaveckých lekcí. Je zde i uvedeno, jestli dítě navštěvovalo kojeneckou výuku a jak dlouho touto výukou procházelo. Je předpokládáno, že děti, které prošly plaveckou výukou od kojeneckého věku, budou v hodnocení na lepších pozicích

než děti, které žádnou plaveckou výukou neprošly. Na základě vybraných sledovaných subjektů jsou vyhodnoceny dvě skupiny.

1. skupina A: děti které prošly kojeneckou výukou;
2. skupina B: děti, které žádnou výukou neprošly.

S výběrem sledovaných subjektů souvisí i potvrzení informovaného souhlasu. Každé dítě musí mít podepsaný souhlas viz. příloha A, kde zákonný zástupce svým podpisem potvrdí, že dítě může být fotografováno a fotografie mohou být použity jako materiál v této práci.

8.2 Výuková jednotka

Plavecký klub Plavmimi, a především jeho instruktoři předškolního plavání, se snaží o průběh každé lekce, hravou, záživnou, a hlavně tematickou formou. Instruktorům se tato metoda velice osvědčila. Výukové jednotky se snaží přizpůsobovat primárně ročnímu období, nápodobě různých vodních živočichů, ale i dopravním prostředkům nebo svátkům. Mnohdy si děti vyberou podle jejich přání a díky zkušeným instruktorům se lekce odehraje přímo podle dětských představ. Díky tomuto velice přátelskému a do značné míry i individuálního přístupu plavecký klub, a právě zmiňované předškolní plavání má neustále plně obsazená místa.

Samotná výuková jednotka, která probíhala během testování jednotlivých dovedností byla instruktory pojata tematicky. Autorka práce nechtěla mezi dětmi vzbudit rozruch při testování, a tak celou výukovou jednotku sestavila tak, jak jsou na ní děti běžně zvyklé. Jak už autorka jednou zmiňovala, během výukové jednotky bylo vždy pouze pět testovaných subjektů, z toho důvodu, aby celá lekce mohla hladce proběhnout a aby se instruktoři mohli věnovat i ostatním dětem.

| Téma lekce | Plavecká olympiáda |
|-----------------------|--|
| Úvodní část (2 min.) | <ul style="list-style-type: none"> • vytvoření velkého kruhu; • seznámení s tématem; • seznámení s průběhem lekce; • instruktoři se ptají dětí, jestli ví, co je to olympiáda; • motivace za provedení všech cviků; |
| Rozcvičení (8 min.) | <ul style="list-style-type: none"> • střídání poskoků snožmo, na jedné a druhé noze; • hra hlava, uši, ústa, nos; • vaření pro sportovce; |
| Hlavní část (30 min.) | <ul style="list-style-type: none"> • plavecké dýchání; • hra na potápěče; • splývavá poloha na prsou; • splývavá poloha na zádech; • přetáčení podél podélné osy; • skoky; • lovení; |
| Závěr (5 min.) | <ul style="list-style-type: none"> • vytvoření velkého kruhu; • rekapitulace celé lekce; • motivace na příští lekci; • volný prostor. |

Obrázek 5 – Ukázka výukové jednotky během testování (*Zdroj: vlastní*)

Do úvodní části, která však není popsána v tabulce (viz Obrázek 5), předchází komunikace s dětmi už v šatně, jelikož rodiče zde své děti převléknou do plavek a následně už je přenechávají instruktorům. Díky skvělému zázemí, které zajišťuje klub Plavmimi v souladu s Bazénem Liberec, mohou instruktoři využívat hernu, která je oddělena od šatny, kde se děti převlékají. Právě v herně probíhala prvotní komunikace. Instruktoři se snažili naslouchat dětem, ptali si jich, jaký měly den apod. Zde začínala

i motivace na samotnou výukovou jednotku a povídání o daném tématu. Po přepočítání se děti společně s instruktory přesunuly na bazén.

8.2.1 Úvodní část

Ve vodě děti s pomocí instruktorů utvořily kruh (viz Obrázek 6) a chytily se za ruce při písničce: *Děti děti, děláme kolečko*. Instruktoři takto zahajují každou lekci, aby dětem vytvořili rituál, který každou lekci opakují a dětem tak dávají signál, že právě začíná lekce. V kruhu si společně zopakovali, v jakém tématu se bude odehrávat celá lekce a jak bude probíhat. Instruktoři se snažili motivovat děti tak, že pokud budou celou lekci poslouchat, dostanou na konci lekce pár minut pro volnou zábavu, doplněnou o různé plavecké pomůcky. Po vytvoření kruhu a následné motivace děti provedly svůj rituál, který doprovázela básnička: *Voda voda hodná je, ručičky nám umyje, umyje i pusinku a pocáká Jasmínku*. Při této krátké básničce se instruktoři vždy snaží každou lekci vybrat jiné dítě, které se stane součástí básničky. Po provedení rituálu děti automaticky běžely ke stěně bazénu, kde se seřadily a vyčkávaly na pokyny instruktorů.



Obrázek 6 – Úvodní rituál (Zdroj: vlastní)

8.2.2 Rozcvičení

Po úvodní části následovala část spojená s rozcvičením. Mnohdy plavecké školy provádějí rozcvičení na suchu. Instruktoři z klubu Plavmimi společně s autorkou práce,

ale preferují rozcvičení ve vodě. První aktivitou byly skoky, aby se děti ve vodě rozhýbaly, dle pokynů instruktorů střídaly poskoky snožmo a následně pak na levé a pravé noze. Cvičení probíhalo na celou délku dětského bazénu (15 m). Pod hrou Hlava, uši, ústa, nos se, která následovala se skrývaly tyto úkoly:

- hlava – potopení pod vodní hladinu (pokud se bojí, snaží se jen foukat bublinky na hladinu; viz Obrázek 7);
- uši – střídavé pokládání levého a pravého ucha na vodní hladinu, tak aby se ucho zcela zalilo vodou;
- ústa – výdech ústy do vody;
- nos – výdech nosem do vody.

Pro tuto hru děti začínaly z pozice, ve které skončily z poslední hry (u stěny bazénu), pokud provedly správně požadovaný pokyn, mohly se posunout vpřed o dva kroky. Instruktoři před nimi názorně předváděli požadované úkoly, a pomáhali těm dětem, které se bály.



Obrázek 7 – Hra Hlava, uši, ústa, nos (*Zdroj: vlastní*)

Jako každou lekci, tak i v té olympijské si sednou děti na schod, tak aby měly dolní končetiny zcela ve vodě a pažemi se mohly opřít o vyšší schod. Děti mají tuto aktivitu velice rády. Tentokrát vařily pokrm pro olympijského sportovce. Instruktoři se jich ptali, co mají sportovci rádi a děti musely zapojit fantazii. Výsledným cvičením je procvičování kraulového kopu, kde se instruktoři soustředí, aby byl prováděn správně. Poté co provedly

toto cvičení se na schodech obrátily do polohy na prsou. Paže natáhly před sebe, dolními končetinami si lehce přikopávaly a prováděly tzv. *foukání uvařeného pokrmu* (viz Obrázek 8). Cvičily tak prohloubený výdech do vody v naznačené splývavé poloze.



Obrázek 8 – Foukání uvařeného pokrmu (*Zdroj: vlastní*)

8.2.3 Hlavní část

Po dokončení rozcvičky se děti opět seřadily u stěny bazénu a vyčkaly na další pokyn instruktorů. Ti jim vysvětlili první disciplínu plavecké olympiády, kterou bylo plavecké dýchání. Instruktoři předvedli, jak má tento úkol vypadat a následně cvičení opakovaly děti (viz Obrázek 9). Instruktoři měly k dispozici záznamové archy a vždy po provedení cviku vybraného dítěte zaznamenali bodové hodnocení. Nutno podotknout, že cvik provádělo každé dítě zvlášť, a ne celá skupina najednou.



Obrázek 9 – Plavecký výdech (*Zdroj: vlastní*)

Po plaveckém dýchání následovala hra na potápěče, díky které mohli instruktoři testovat dovednost potopení hlavy. Opět cvik předvedli a doplnili ho o komunikační gesta potápěčů, která děti velice zaujala (viz Obrázek 10). Opět cvik provádělo každé dítě zvlášť současně s jedním instruktorem. Po provedení instruktoři opět zaznamenali výsledky do záznamových archů.



Obrázek 10 – Hra na potápěče (*Zdroj: vlastní*)

Splývavé polohy na prsou a zádech byly další testované dovednosti, které instruktoři nejdříve dětem předvedli a následně je nechali provést děti a ohodnotili. Přetáčení kolem podélné osy bylo dětem předvedeno jako válení sudů, ovšem se všemi požadavky pro

správné provedení. Při provádění tohoto úkolu děti velice často žádaly o pomoc instruktora (viz Obrázek 11).



Obrázek 11 – Přetáčení kolem podélné osy (*Zdroj: vlastní*)

Další částí plavecké olympiády byly skoky, u kterých dbali instruktoři primárně na bezpečnost dětí. Zopakovali si zásady pro skákání do bazénu, které reprodukuje každou lekci a děti už je dobře znají (až na děti nové). Prvním skokem byl klasický skok, nutný pro otestování dětí. Instruktoři vždy vyzvali jedno dítě, aby mělo přehled a zvládli i ohodnotit testované dítě. Dalšími skoky plavecké olympiády byly skoky přes plaveckou žížalu, šipky a skoky vzad s dopomocí instruktora.

A jako poslední disciplínou bylo lovení předmětů (viz Obrázek 12). Instruktoři umístili různé předměty po celém bazénu, děti lovily poklad a odnášely ho do vodní pokladnice. Instruktoři si nechali dva stejné předměty a vždy si k sobě zavolali testované dítě, které se pokusilo tyto dva předměty vylovit.



Obrázek 12 – Lovení předmětů (*Zdroj: vlastní*)

8.2.4 Závěrečná část

V závěrečné části instruktoři zpívali písničku: *Děti děti, děláme kolečko*, která je pro děti signálem chycení se za ruce a utvořit kruh. Instruktoři si s dětmi zrekapitulovali celou lekci, ptali se dětí na to, co se jim nejvíce líbilo. Lekci zakončili básničkou: *Bazén máme vody plný, uděláme velké vlny...* Nezapomněli ani na pochvalu a dětem dopřáli volnou zábavu do konce lekce, kterou jim zpříjemnili plaveckými pomůckami (deskami, žížalami, míčky a obrázky).

8.3 Analýza naměřených hodnot

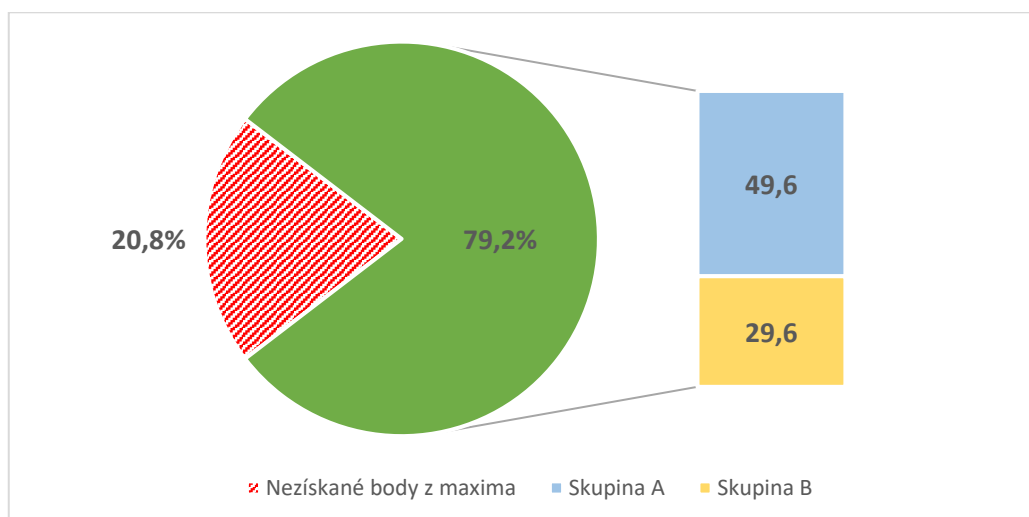
V této fázi bakalářské práce autorka zpracovávala získané hodnoty. Body z jednotlivých dovedností od všech hodnotitelů sečetla a zprůměrovala. Průměry jednotlivých dovedností skupin A a B autorka sečetla. Maximální počet dosažených bodů je tedy na každou dovednost 50 bodů za celou skupinu.

Z naměřených hodnot autorka sestavila příslušné grafy, kdy nejprve prezentuje výsledky jednotlivých dovedností, a nakonec uvádí celkovou úspěšnost. Grafy jsou uváděny v dosažených bodech obou testovaných skupin a zároveň i v procentuálním vyjádření.

8.3.1 Potopení hlavy

Jednou z hlavních aktivit v kojeneckém plavání je potápění. Tato dovednost je stěžejní pro postup do dalších plaveckých kurzů. Dítě, které nastoupí do kojeneckého plavání se začíná potápět zhruba mezi šestým a sedmým měsícem života. Naučit této dovednosti dítě v kojeneckém věku bývá mnohem snazší než dítě předškolní. Kojenec se naučí potápět díky vybudování reflexu. Kluby, které patří pod Alianci dětského plavání tomu konkrétně říkají abeceda potápění, kdy pomocí průpravných cviků vybudují dítěti reflex, díky kterému se připraví na kontakt s podvodním prostředím. U předškolního dítěte už ale tato metoda nefunguje. Jak už autorka zmiňovala v teoretické části práce, u dětí může převládat strach. Děti v tomto věkovém období si už zcela jasně uvědomují možné nebezpečí a vnímají své tělo jako osobu, které by se mohlo hrozit nebezpečí. Této dovednosti do značné míry předchází zvládnuté plavecké dýchání. Pokud dítě umí vydechnout plynule do vody, je větší pravděpodobnost, že zvládne i úplné potopení hlavy.

Jak graf (viz Obrázek 13) ukázal, děti ze skupiny A měly v této dovednosti téměř sto procentní úspěšnost, jelikož dle grafu plaveckého dýchání měly úspěšnost sto procentní. Je tedy zde pouze malá odchylka. U dětí ze skupiny B je to téměř obdobné. Dovednost potopení hlavy je horší než dovednost plaveckého dýchání. Je to způsobené hlavně nedůvěrou a strachem, který jim nedovolil potopit se pod vodní hladinu. Děti často ponor jen lehce naznačily.

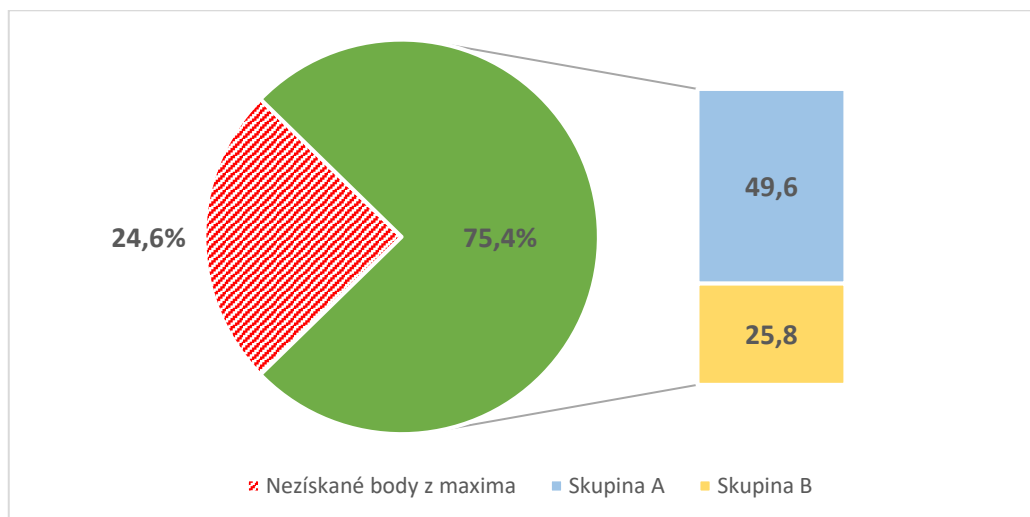


Obrázek 13 – Bodový zisk obou skupin v činnosti č. 1 (Zdroj: vlastní)

8.3.2 Splývavá poloha na prsou

Splývavá poloha je dovednost, kterou aby dítě správně provedlo, bez dopomoci instruktora nebo různých nadlehčovacích pomůcek, musí zvládnout potopení hlavy. V kojeneckém plavání se výuka odvíjí od polohování dětí na břicho a záda. Tyto polohy se cvičí pomocí nadlehčovacích pomůcek ale i bez nich. V navazujícím batolecím plavání se pak cvičí (pokud dítě má zvládnuté potopení a polohu na břiše bez výrazných problémů), odrazy od stěny bazénu a pozice paží ve splývavé poloze. Tyto požadavky se následně zdokonalují v předškolním plavání. Tato dovednost vyžaduje změnu z vertikální polohy, kdy se dítě stabilně opírá o dno bazénu na méně příjemnou horizontální polohu uváděno zde jako splývavá poloha na prsou. U správného provedení není tedy žádoucí, aby dítě opíralo dolní končetiny o dno bazénu.

Z toho důvodu měly opět problém děti ze skupiny B, které nezvládly, jak potopit hlavu, tak i změna této polohy byla pro ně velice nepříjemná a bylo často vidět, že se necítí bezpečně, protože vyžadovaly pomoc instruktora nebo nadlehčovací pomůcky. Nutno podotknout, že při tomto testování nebyly používány žádné nadlehčovací pomůcky, pouze dopomoc instruktora. Děti ze skupiny A byly v této dovednosti velice zdatné (viz Obrázek 14). Opět tomu předchází zkušenosti z předplavecké výuky. Pro děti ze skupiny A je tato poloha již zautomatizovaná, a mohou ji zaujmout díky zvládnutému potopení hlavy společně s výdechem do vody.

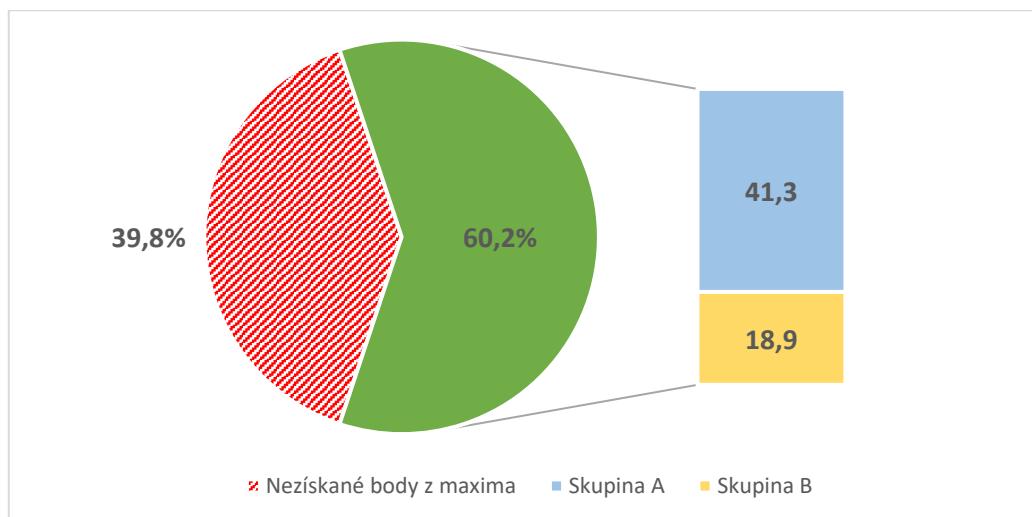


Obrázek 14 – Bodový zisk obou skupin v činnosti č. 2 (Zdroj: vlastní)

8.3.3 Splývavá poloha na zádech

Oproti splývavé poloze na prsou byla poloha na zádech ještě větším problémem. Jak je z grafu patrné, jednalo se i o nejméně oblíbenou testovanou dovednost u obou skupin. Jak značí graf (viz Obrázek 15), má toto cvičení největší bodový rozptyl. Jelikož se i tato dovednost vyučuje v kojeneckém plavání, jak je vysvětleno v kapitole o vývoji těla dítěte, má nejlepší parametry kojeneček do šestého měsíce, jelikož má velkou koncentraci tuku v těle, která ho přirozeně nadnáší. Proto se doporučuje tuto polohu ve velké (ale přiměřené) míře nacvičovat do prvního roku dítěte. Kolem prvního roku života nastává období vertikalizace, během které se batole dostává do vzpřímené polohy a následné chůze. Z těchto důvodů je poloha na zádech v tomto období pro dítě nezáživná, a málo kdy se povede, aby byla tato poloha provedena správným způsobem.

V této dovednosti se potýkaly se značným problémem děti ze skupiny A. Pozorovaný rozdíl je ale takový, že děti ze skupiny A se nebály tento úkol provádět, protože už tuto polohu znají z předchozího plavání, i když časté provedení bylo chybné. U dětí ze skupiny A často došlo k úplnému potopení pod vodní hladinu. Velmi častým problémem bylo nesprávné držení těla, které způsobilo propad pánve ke dnu. Skupina B k testování této dovednosti kladla značný odpor. Často docházelo k neprovedení této dovednosti. Děti odmítaly se o tento úkol vůbec pokusit. Instruktoři se snažili každému dítěti v poloze pomoci přidržením pod hýžděmi. Dětem často vadilo i zalití uší vodou.

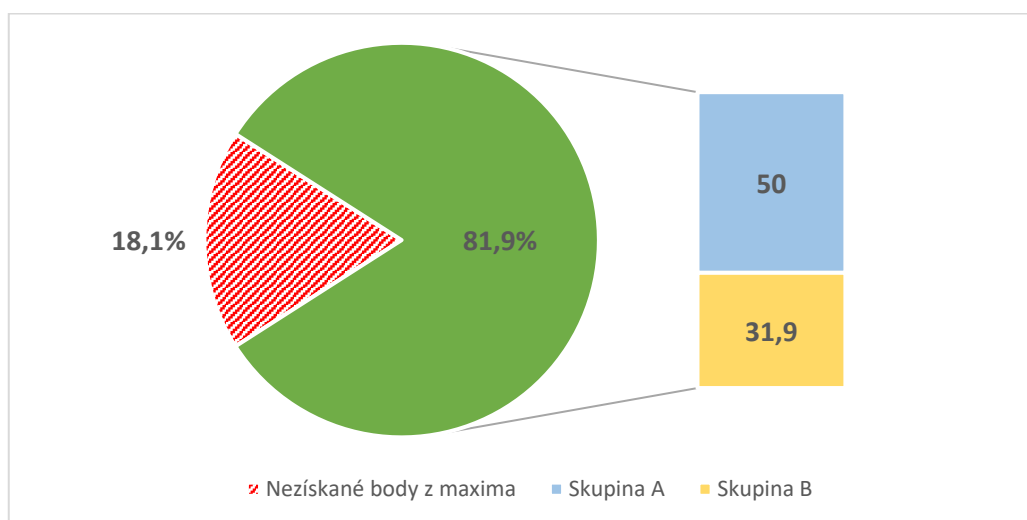


Obrázek 15 – Bodový zisk obou skupin v činnosti č. 3 (Zdroj: vlastní)

8.3.4 Výdech do vody

Výdech do vody neboli plavecké dýchání se cvičí již od kojeneckého věku, kdy málo kdy dítě provede požadovaný úkol, jelikož ještě nechápe, co se je po něm vyžadováno. Často tento úkol předvádí dítěti pouze rodiče a dítě později začne rodiče napodobovat. V batolecím plavání se tato dovednost cvičí formou her, a za pomoci různých předmětů do kterých dítě fouká a snaží se s nimi překonávat určitou vzdálenost. Tím se dítě naučí vydechovat do vodní hladiny a následně přejde k výdechu pod vodní hladinu. Díky kojeneckému plavání, ze kterého má dítě zvládnuté zanoření pod vodní hladinu, může tak dítě propojit dvě dovednosti a těmi jsou právě plavecké dýchání a potopení pod vodní hladinu.

Tato dovednost z pohledu skupiny A byla jako jedna z nejúspěšnějších testovaných dovedností (viz Obrázek 16). Skupina A dosáhla maximálního počtu bodů. Skupina B si také v této dovednosti vedla obstojně. Většina dětí provedla úkol výdechem pouze do vodní hladiny. Často tím způsobem, že výdech byl proveden rychle a oči a uši však nebyly zalaty vodou. Bylo ale velice zřejmé, že děti z této dovednosti neměly strach a velice se snažily o provedení úkolu. Může to být způsobené tím, že děti jsou ve vertikální, stabilní poloze, což jim napomáhá vyrovnat se se strachem. Ovšem během plaveckých lekcí, děti zkouší výdech do vody i v horizontální splývavé poloze (doplněnou o nadlehčovací pomůcku). Avšak v této poloze často na výdech úplně zapomenou, jelikož jim tato poloha není příjemná a z toho důvodu se na ní více soustředí.

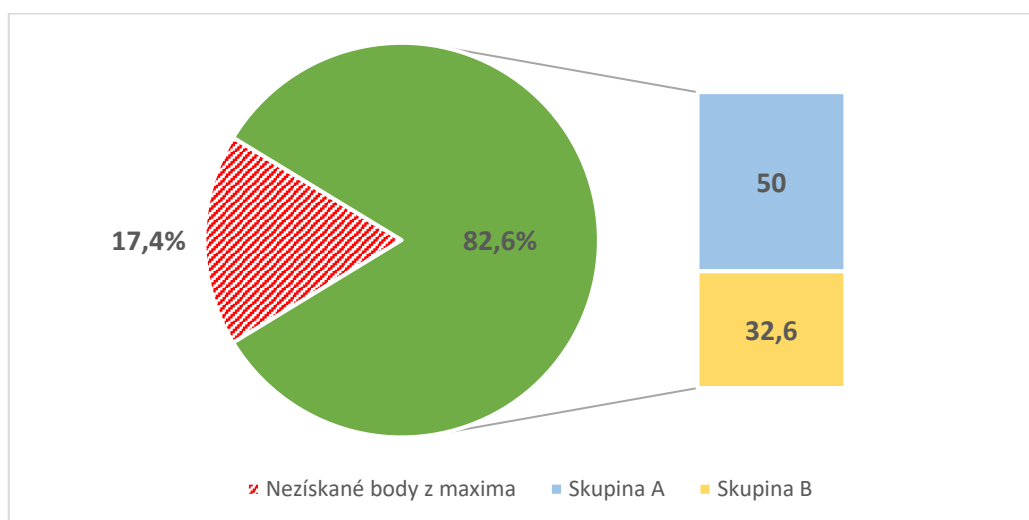


Obrázek 16 – Bodový zisk obou skupin v činnosti č. 4 (Zdroj: vlastní)

8.3.5 Skok do vody

Po provedeném testování, a i na základě teoretických znalostí autorka usoudila, že pro děti, které prošly předplaveckou výukou je provádění skoků a pádu velice oblíbená aktivita. Skoky a pády do vody se zařazují již od kojenecké výuky. Je zde ale nutno dbát na individuální vývoj kojence. Zpravidla se skoky zařazují až když má kojenec zvládnutou polohu v sedě tzn. kolem osmého měsíce dítěte. V sedě musí kojenec sedět zcela sám a nesmí se v poloze předklánět a hrbit. Pokud tyto požadavky nespĺňuje, není ještě vhodné skoky zařazovat. Během kojeneckého plavání se zařazují i pády do vody, které kojenec neočekává a cvičí se tak prvotní sebezáchranné prvky. Děti, které prošly předplaveckou výukou většinou tuto dovednost mají rády. A však občas nastává zlom kolem třetího roku života, kdy se dítě občas začíná bát. V některých případech mají děti z této dovednosti blok, kterému předcházela špatná zkušenost.

Skupina A dosáhla plného počtu možných získaných bodů (viz Obrázek 17). Tyto vybrané děti pro skupinu A mají skoky a pády do vody rády už z předchozí plavecké výuky. Pro skupinu B tato dovednost vyšla jako bodově nejlepší. Může to být dáno i tím, že děti skáčou do prostředí, ve kterém ví, že pod vodní hladinou stačí a zcela se nezanoří. Některé děti vyžadovaly instruktorskou pomoc, se kterou se cítily jistější. Podle zkušenostech autorky je lepší, když je dítěti dopřána pomoc. Dítě si potřebuje vybudovat kladný vztah k vodě a důvěru v instruktora. Když tyto aspekty zvládne, bude tuto dovednost zvládat značně lépe.

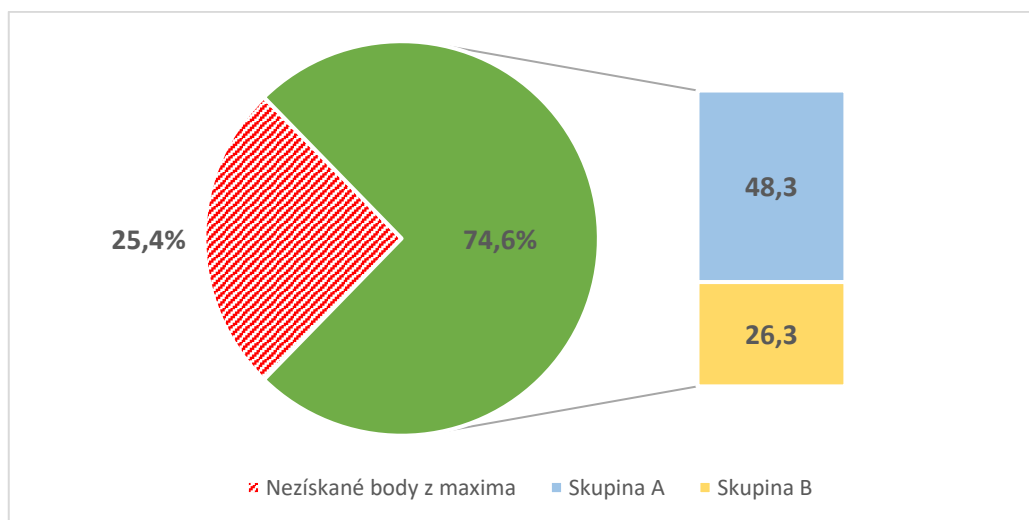


Obrázek 17 – Bodový zisk obou skupin v činnosti č. 5 (Zdroj: vlastní)

8.3.6 Výlov dvou předmětů

Lovení je komplexní dovednost, která je v kojeneckém, a i v předškolním plavání vyučována podle jednotlivých průpravných kroků. Kojenec začíná lovit předmět po zvládnutí úplného zanoření (tj. celé abecedy potápění). Je to ale velmi primitivní lovení, kdy matka pod vodou do ruky dítěte vloží například obrázek, nebo míček. Postupně se jednotlivé kroky stěžují. Nutno podotknout, že v kojeneckém a batolecím plavání jen málo kdy mají děti brýle na očích. Autorkou testované děti měly všechny plavecké brýle, aby měly všechny stejné podmínky. U této dovednosti je specifické to, že dítě potřebuje mít zvládnutý ponor hlavy, orientaci pod vodou, a navíc i plavecké dýchání. Jako předměty posloužily klasické hokejové puky, které byly v metrové hloubce.

Děti ze skupiny A si vedly bodově velice obstojně (viz Obrázek 18). Zadání pochopily všechny děti. Často se ale stalo, že vylovily pouze jeden předmět místo dvou. Pro skupinu B tento úkol nebyl vůbec jednoduchý. Podstatná byla pro děti možnost být ve vertikální poloze, která je pro ně důležitá a příjemná, pokud se ve vodním prostředí bojí. Často provedly výdech do hladiny a zanořily brýle, aby se podívaly, co ve vodě je. Samotný ponor už ale neprovedly. Některé děti často požadovaly pomoc instruktora, aby měly vedle sebe záchranný bod, na který se mohou obrátit.

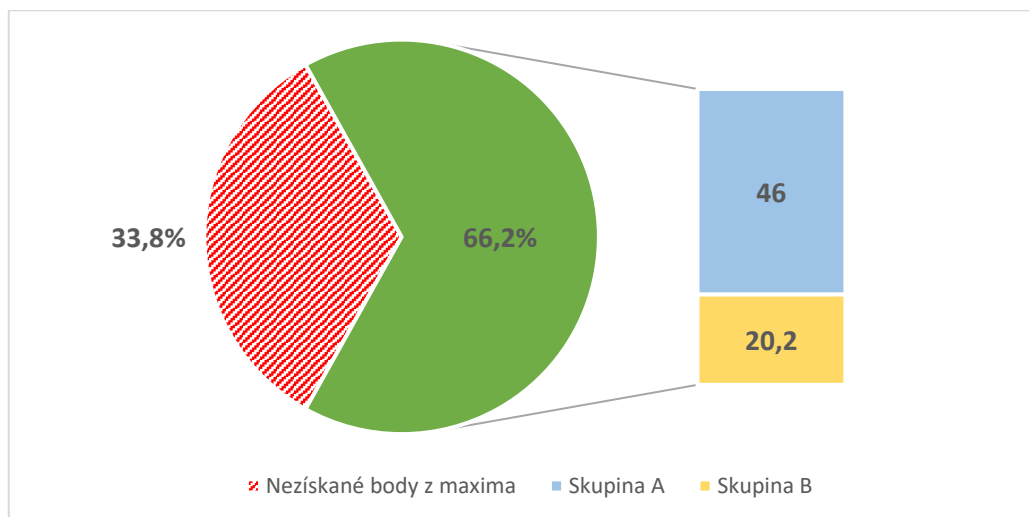


Obrázek 18 – Bodový zisk obou skupin v činnosti č. 6 (Zdroj: vlastní)

8.3.7 Přetáčení kolem podélné osy

Přetáčení kolem podélné osy je velice specifická a komplexní dovednost. Pro tento úkol je potřebné zvládnutí zanoření hlavy pod vodní hladinu a jednoznačně plavecké dýchání, jelikož bez správného dýchání dítěte nateče do nosní dutiny voda. Dítě je ve splývavé poloze na hladině a přetáčivým pohybem střídá polohu z prsou na záda. Tento úkol je pro začátečníky prakticky nemožný. Avšak někteří jedinci, kteří nutné dovednosti pro tento úkol zvládaly, se o tento úkol alespoň pokusily s pomocí instruktora, a naopak některé děti nebyly ochotny se pokusit splnit tento úkol vůbec. Tato dovednost byla pro děti velice náročná z hlediska pochopení. Instruktoři museli velice srozumitelně dovednost dětem vysvětlit a názorně předvést. Dětem dovednost modelovali na základě tzv. „válení sudů“.

V provedení této dovednosti měly problém i děti ze skupiny A, nicméně bodový zisk byl opět vyšší oproti skupině B (viz Obrázek 19). Ačkoliv děti ze skupiny A mají zvládnuté plavecké dýchání, potopení, splývavé polohy, tak spojit všechny tyto dovednosti v jednu plynulou jim dělalo značný problém. Děti často neudržely paže ve správné poloze nebo se nepřetočily podél celé osy. Jak již autorka zmínila, děti ze skupiny B, převážně ty, které mají zvládnuté dovednosti požadované k provedení tohoto úkolu, předvedly úkol vždy pouze částečně. Autorka se setkala i s provedením, kdy děti zůstaly ve vertikální poloze nohama na zemi a přetočení provedli v této poloze. Velká část požadovaný úkol nechtěla vykonat vůbec.

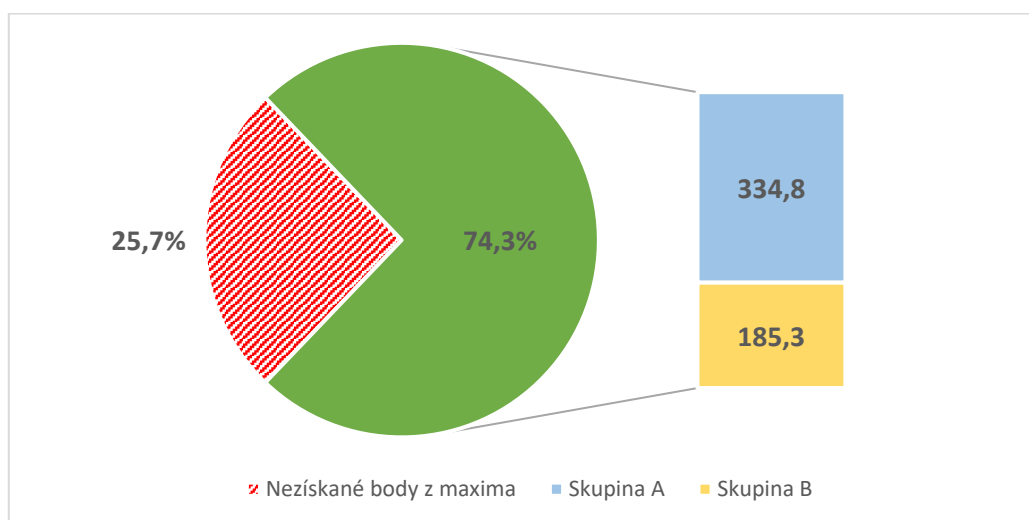


Obrázek 19 – Bodový zisk obou skupin v činnosti č. 7 (Zdroj: vlastní)

8.3.8 Vyjádření celkové úspěšnosti

Grafem celkové úspěšnosti (viz Obrázek 20) chce autorka poukázat na značné rozdíly v jednotlivých plaveckých dovednostech. Autorka se snažila vycházet z teoretických a ověřených informací, které podrobně sepsala v první části této práce.

Skupina A, tedy děti s předplaveckou výukou získaly v celkovém hodnocení značnou převahu oproti dětem ze skupiny B. Testování proběhlo na začátku plaveckého kurzu, aby bylo dosaženo relevantních výsledků. Na základě toho byly však děti ze skupiny A ve značné výhodě, byly oproti dětem ze skupiny B lépe adaptované jak na vodní prostředí, tak na obecně bazénové prostředí. Děti ze skupiny B, byly velice nedůvěřivé a bály se. Strach velice ovlivnil jejich pohyb ve vodním prostředí. Jeden z možných důvodů, který ovlivnil výkonnost v testování byl strach z relativně neznámého prostředí a neznámých lidí, který děti prožívaly. Dále se autorka při testování potýkala s problémem, že děti ze skupiny B často nerozuměly vysvětlení požadovaného úkolu oproti dětem ze skupiny A. Z toho důvodu se autorka rozhodla pro názornou ukázkou, před každou testovanou dovedností, avšak ani to často nestačilo ke správnému nebo alespoň nějakému provedení ze strany skupiny B. Naopak si autorka myslí, že názorná ukáзка velice kladně přispěla skupině A. Jelikož celé testování probíhalo hravou formou a instruktoři zvládly zabavit všechny děti, i ty které nebyly testované, přiklání se autorka k faktu, že by i hravá forma mohla ovlivnit výsledky testování, jelikož děti byly velice motivované a ochotné spolupracovat, aniž by věděly o tom, že je instruktoři hodnotí.



Obrázek 20 – Celkový počet bodů ze všech činností (Zdroj: vlastní)

Jak je z grafu patrné, celkovou úspěšnost se povedlo komplexně splnit na 74,3 %. Pokud se ale autorka zaměří na bodovou úspěšnost obou testovaných skupin, převažuje zde značný bodový přesah skupiny A, jelikož tato skupina byla bezmála o polovinu bodového hodnocení lepší než skupina B. Pokud se autorka zaměří na všechny provedené dovednosti ze strany skupiny A, jejich bodové hodnocení se vždy pohybovalo v rozmezí mezi 40-50 body. To je z autorčina uvážení velice pozitivní a uspokojující výsledek. Je tedy na místě brát ohled na zmiňovanou kojeneckou výuku, která má podle naměřených hodnot značný vliv na provedení plaveckých dovedností v předškolním věku dítěte. Výsledky skupiny B jsou oproti skupině druhé velice výrazné. Mnohdy klesly více než o polovinu dosažených bodů skupiny A. Příčinou byl výše zmiňovaný strach, nedůvěra nebo špatná předchozí zkušenost. Autorka zohledňuje i sociální hledisko, které má podle ní významný vliv na provedení všech dovedností.

9 Závěr

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jestli má předplavecká výuka vliv na předškolní plavání dětí. Sledována byla správnost provedení jednotlivých úkonů, podle kterých bodový systém ukázal, jednotlivé odchylky. Před prováděním samotného testování autorka v první části bakalářské práce charakterizovala jednotlivé plavecké dovednosti, na základě, kterých probíhalo měření v části druhé. Autorka se zaměřila na vývoj dítěte od narození po předškolní věk, provedla charakteristiku předškolního věku a zmínila i samotné kojenecké plavání. V neposlední řadě zmiňuje autorka podstatnou organizaci Alianci dětského plavání. Prvním krokem, který autorka při provádění praktické části bakalářské práce vykonala, byl výběr pozorovaných subjektů současně i výběr testové baterie. Při provádění měření se autorka primárně opírala o podloženou teorii, díky které proškolila instruktory dětského plavání, kteří jí s měřením pomáhali. Po proškolení probíhalo samotné testování a následně potom analýza a vyhodnocování.

Měření nevyvrátilo autorčin prvotní předpoklad. Autorka se podle svých zkušeností domnívala, že kojenecká výuka bude mít vliv na plavání v předškolním věku dítěte. Po porovnání všech výsledků bylo jednoznačné, že děti, které kojeneckou výuku absolvovaly byly v měření mnohdy i o polovinu lepší než děti bez předplavecké výuky. Je tedy na místě vyzdvihnout kojenecké a batolecí plavání, díky které dítě získá nejen plavecké ale i socializační zkušenosti. Dítě s předplaveckou výukou je lépe, a především pozitivně adaptované na vodní prostředí, díky pokynům, na které si zvyká už od prvních výukových lekcí rozumí lépe požadovaným pokynům než dítě bez předplavecké výuky. Výuka s ním je tedy rychlejší a efektivnější. Dětem nově přichozím do kurzu, bez jakékoli předplavecké výuky často trvá, než se do skupiny začlení, a ještě déle jim trvá, než porozumí plavecké terminologii. Tyto děti potřebují jiný, pomalejší a velice individuální přístup, aby se v co nejkratším čase adaptovaly na vodní prostředí a odbouraly strach z vody. Pokud dítě zvládne na výbornou všechny testované dovednosti, je fyzicky připravené k výuce jednotlivým plaveckým stylům. Autorka však musí podotknout, že mezi těmito dětmi bylo i pár výjimek, které si vedly velice obstojně. Šlo často o děti s extrovertní povahou, které měly kladný vztah k vodnímu prostředí.

Výsledky této bakalářské práce mohou být využity jako pomocný materiál k výuce plaveckých dovedností klubu Plavmimi. Klub může praktikovat hodnotící škálu na svých svěřencích, aby mohl vyhodnotit, kdy je jedinec připraven na samotnou plaveckou výuku, která se zabývá výukou jednotlivých plaveckých stylů. Práce dále poukazuje na to, jak je důležité výuku plaveckých dovedností diferencovat na začátečnickou a pokročilou. V neposlední řadě může bakalářská práce posloužit laikům, kteří se v této problematice nepohybují a chtěli by se o ní něco dozvědět.

Literatura

AION CS, S.R.O. *Zákony pro lidi: Vyhláška č. 238/2011 Sb.* [online]. 2010-2020 [cit. 2020-03-21]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2011-238#prilohy>.

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let.* Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1829-0.

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

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

HOCH, Miloslav. *Učte děti plavat. 2., noveliz. vyd.* Ilustroval Karel PEKÁREK. Praha: Olympia, 1991. ABC sportu. ISBN 80-703-3055-4.

KIEDROŇOVÁ, Eva. *Eva Kiedroňová: Společně s láskou* [online]. 2012 [cit. 2020-03-19]. Dostupné z: <https://www.evakiedronova.cz/>.

KOLAŘÍKOVÁ, Marta. *Dítě předškolního věku v prostředí sociální exkluze.* Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik v Opavě, 2015. ISBN 978-80-7510-161-7.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi.* Praha: Grada, 2005. Pedagogika (Grada). ISBN 80-247-0852-3.

KUBEČEK, Martin a Linda ŠEBOROVÁ. *Aliance dětského plavání* [online]. 2019 [cit. 2020-01-15]. Dostupné z: <http://www.alianceplavani.cz/>.

KUCHARSKÁ, Anna a Daniela ŠVANCAROVÁ. *Bezstarostné roky? Kroky a krůčky předškolním věkem: poradenství pro rodiče.* Praha: Scientia, 2004. ISBN 80-718-3291-x.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.

LAWTON, John. *Complete guide to primary swimming: Teaching strokes and skills in a safe and fun environment*. Champaign: Human Kinetics, 2013. ISBN 978-1-4504-0153-1.

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.

MORÁVKOVÁ, Šárka a Alena BARTOŠKOVÁ. *Úvod z pedagogiky a psychologie dítěte* [online]. 2014, 21 [cit. 2020-02-06]. DOI: CZ.1.07/1.3.00/48.0144. Dostupné z: https://techmania.cz/data/fil_7480.pdf.

NOVÁKOVÁ, Tereza. *Předpoklady primární plavecké gramotnosti v raném věku*. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2859-2.

POKORNÁ, Jitka. *Plavecké začátky* [online]. 2007 [cit. 2020-02-10]. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-2_plavecke_zacatky.pdf

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

Přílohy

Příloha A – Informovaný souhlas pro zákonné zástupce vybraných subjektů

Informovaný souhlas

Jméno a příjmení dítěte:

Jméno a příjmení zákonného zástupce:

Souhlasím s použitím fotografií mého dítěte v bakalářské práci Komparace plaveckých dovedností dětí předškolního věku studentky Danuše Kalinové, působící na Katedře tělesné výchovy a sportu TUL. Děti budou v bakalářské práci zmiňovány pod záštitou plaveckého klubu Plavmimi.

V, dne

Podpis zákonného zástupce

Klub Plavmimi

Příloha B – Záznamový arch

| ZÁZNAMOVÝ ARCH | |
|------------------------------|-------------|
| Dítě číslo: | |
| CVIČENÍ | BODY |
| Potopení hlavy | 1 2 3 4 5 |
| Splývavá poloha na prsou | 1 2 3 4 5 |
| Splývavá poloha na zádech | 1 2 3 4 5 |
| Výdech do vody | 1 2 3 4 5 |
| Skok do vody z okraje bazénu | 1 2 3 4 5 |
| Výlov předmětu | 1 2 3 4 5 |
| Přetočení kolem podélné osy | 1 2 3 4 5 |
| CELKOVÝ POČET BODŮ | |