

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2019

Andrea Zíková

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Plavání dětí do věku šesti let  
Swimming of children up to the age of six

Andrea Zíková

Vedoucí práce: PaedDr. Irena Svobodová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Biologie, geologie a enviromentalistika se zaměřením na vzdělávání –

Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

2019

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Plavání dětí do věku šesti let potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

.....

podpis

Ráda bych poděkovala paní PaedDr. Ireně Svobodové za odborné vedení mé bakalářské práce, za její věnovaný čas, cenné rady a především trpělivost. Dále bych chtěla poděkovat baby klubu Juklík a baby klubu Vodníček za poskytnuté materiály a skvělou komunikaci.

V neposlední řadě bych chtěla poděkovat rodině, speciálně tchyni a manželovi, kteří mně byli při psaní práce oporou.

## ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá plaváním dětí od 6 měsíců do 6 let. Sleduje vývoj dětí v jednotlivých věkových skupinách, a to v kojeneckém, batolecím a předškolním věku. Cílem práce je srovnání dvou baby klubů, baby klubu Juklík a baby klubu Vodníček. U obou klubů budou porovnány způsoby vedení plavecké výuky, používané metody výuky i stanovené cíle v jednotlivých věkových obdobích.

## KLÍČOVÁ SLOVA

Plavání dětí, plavecká výuka, plavání batolat, plavání kojenců, plavání předškolních dětí, plavecké pomůcky

## ABSTRACT

This bachelor thesis follows up the theme of children from six months up to six years who swim. It deals with childrens' development in different individual age groups, such as infants, toddlers and preschoolers. The main target this thesis has is to compare two Baby Clubs, Baby Club Juklík and Baby Club Vodníček. In both cases, the way of guidance in swimming, used methods in teaching and established goals in different age groups, will be compared.

## KEYWORDS

Swimming for children, swimming lessons, babies swimming, swimming of infants, swimming of pre-school children, swimming aids

## Obsah

Úvod.....	10
1.1 Cíl práce.....	11
1.2 Úkoly práce.....	11
1.3 Problémové otázky .....	11
2 Teoretická část .....	12
2.1 Zdravotní význam plavání .....	12
2.2 Socializační a výchovný význam plavání.....	13
2.3 Charakteristika novorozeneckého období .....	15
2.4 Charakteristika kojeneckého období .....	16
2.4.1 29. den – 6. měsíc .....	16
2.4.2 7. měsíc – 12. měsíc .....	17
2.4.3 Kojenecké plavání .....	18
2.5 Charakteristika batolecího období .....	21
2.5.1 Mladší batole 12. – 24. měsíců.....	21
2.5.2 Starší batole (25 – 36 měsíců) 2-3 roky .....	21
2.5.3 Plavání batolat .....	22
2.6 Polohování.....	24
2.6.1 Polohování na zádech.....	24
2.6.2 Polohování na prsou .....	25
2.6.3 Vertikální polohování.....	26
2.7 Charakteristika předškolního věku .....	29
2.7.1 Plavecká výuka v předškolním věku.....	30
3 Metody výuky .....	32
4 Organizační formy výuky .....	32
5 Praktická část .....	34
5.1 Hypotézy.....	34
5.2 Použité metody práce.....	34
6 Výzkumná část.....	36
6.1 Popis výzkumu .....	36
6.2 Prostředí a zázemí zkoumaných souborů .....	36
7 Výsledková část .....	38
7.1 Instruktoři .....	38
7.2 Věkové členění skupin dětí v baby klubech .....	43
7.3 Pomůcky používané ve výuce .....	44

7.4	Metody výuky preferované v jednotlivých baby klubech .....	45
7.5	Typy úchopů u dětí v kojeneckém věku používané jednotlivými sledovanými baby kluby	46
7.6	Výstupy výuky sledovaných věkových kategorií dětí v uvedených baby klubech ...	48
7.7	Organizace a cíle plavecké výuky v jednotlivých vývojových etapách dětí .....	49
7.8	Vyhodnocení výsledkové části .....	53
8	Diskuze .....	57
9	Závěr .....	60
10	Použité zdroje .....	61
10.1	Seznam literatury .....	61
10.2	Seznam elektronických zdrojů .....	62
10.3	Seznam nepublikovatelných zdrojů .....	62
10.4	Seznam tabulek a grafů v textu .....	63
11	Seznam příloh .....	64
11.1	Příloha 1 .....	64
11.2	Příloha 2 – Nadlehčovací pomůcky používané baby kluby .....	69
11.2.1	Zdroje obrázků: .....	70
11.3	Příloha 3 - Anketa .....	71
11.4	Příloha 4 – Evidenční list .....	73

## Úvod

Plavání s dětmi od šesti měsíců do šesti let jsem si zvolila jako téma své bakalářské práce z několika důvodů. Po narození syna jsem se začala zajímat o plavání novorozenců a kojenců. V blízkosti našeho bydliště se nachází baby klub ABECEDA a tím se mi naskytla velmi dobrá možnost využít toto zařízení k návštěvám se synem. Dle pokynů tohoto klubu jsem začala se synem pracovat. Klub nabízí plavání v bazénu již od šesti měsíců věku dítěte. Děti se zde seznamují s vodním prostředím a lektoři kladou důraz na zádové polohy. Klub nabízí plavání s rodiči od jednoho roku dětí, kde je výuka doprovázena říkankami, zpíváním písniček a velkým množstvím dalších pestrých motivačních prvků, aby děti plavání bavilo. Od tří let věku dětí, které řadí do předškolního věku, je výuka zaměřena na základní plavecké dovednosti a jejich správné zvládnutí. V další fázi výuka probíhá již bez účasti rodičů a děti se zde učí jako první základy plaveckého způsobu znak, následně kraul a po jejich zvládnutí i prsa. Celá problematika kojeneckého plavání mne zcela pohltila a velmi mne zajímá, jak se bude výuka v jednotlivých baby klubech odlišovat nebo bude shodovat.

Plaváním dětí jsem se začala zabývat jako Instruktorka plavání ve druhém ročníku na Katedře tělesné výchovy Pedagogické fakulty Praha pod dohledem paní doktorky Svobodové, kdy jsme vyučovali děti z okolních škol v Brandýse nad Labem. Na základě svých zkušeností mne velmi zajímá celá plavecká výuka od prvních dnů po narození dítěte až do školních let. To byl další z důvodů, proč jsem si vybrala toto téma bakalářské práce.

V části teoretické se věnuji charakteristice všem vývojovým obdobím, a to kojeneckému, batolecímu a předškolnímu, kdy se zaměřuji na tělesný, motorický, sociální a psychický vývoj dítěte. Dále také zabývám základním plaveckým polohám, úchopům a metodám výuky.

Rozhodla jsem se kontaktovat dva baby kluby – baby klub Juklík, který sídlí na Praze 5 na Lukách a baby klub Vodníček, který sídlí na Praze 3 na Pražačce, které by mi pomohly s cílem práce s porovnáním plavecké výuky, metod a postupů u dětí v jednotlivých etapách vývoje od kojenců až do věku šesti let. Navázat s nimi spoluprací bylo bezproblémové a velmi jsem se těšila na spoluprací s instruktory a rodiči. Výsledkem práce budou vzorová doporučení práce s dětmi v jednotlivých etapách.



## 1.1 Cíl práce

Cílem práce bude porovnat plaveckou výuku, metody a postupy u dětí v jednotlivých etapách vývoje od kojenců až do věku šesti let v minimálně dvou centrech výuky. Výsledkem práce budou vzorová doporučení práce s dětmi v jednotlivých vývojových etapách.

## 1.2 Úkoly práce

- studium odborné literatury k dané problematice
- formulace pracovní hypotézy
- zpracování teoretické části práce
- realizace výzkumné části práce a sběr dat
- příprava výsledkové části práce – vyhodnocení získaných dat
- pracovní verze DP

## 1.3 Problémové otázky

- 1) Převažuje ve sledovaných baby klubech kvalifikace Instruktora dětského plavání nad ostatními kvalifikacemi u plaveckých klubů?
- 2) S jakými věkovými skupinami pracují sledované baby kluby?
- 3) Jaké nadlehčovací pomůcky sledované baby kluby používají ve své výuce?
- 4) Používají oba dva sledované baby kluby stejné metody výuky?
- 5) Jaké typy úchopu používají baby kluby nejčastěji?
- 6) Jaké jsou cíle sledovaných baby klubů v jednotlivých věkových etapách a jaká převažuje organizační forma výuky?

## 2 Teoretická část

„Plavání patří mezi tělesnou aktivitu s velmi vysokou zdravotní účinností“ (Hoch, 1993, str. 9). Plavat mohou i lidé méně zdatní a pohyb ve vodním prostředí je možné přizpůsobit každému věku, hmotnosti či zdravotně handicapovaným jedincům. Plavání z hlediska prevence ztráty života je velmi důležitou životní dovedností a zároveň má velmi širokou škálu účinků na lidský organismus. Význam plavání je možno posuzovat dle toho, za jakých podmínek a k jakému účelu se provádí.

### 2.1 Zdravotní význam plavání

Bělková ve své publikaci uvádí základní aspekty, které mají z pohledu plavání mimořádný význam na podporu zdraví. Plavání rovnoměrně zatěžuje lidský organismus a svalstvo, hlavní svalové skupiny jako je zádové svalstvo, stehenní, hýžděové a prsní svaly. Do činnosti jsou při plavání zapojeny svaly, které nejsou v běžném životě moc používány. Hydrostatický vztlak přispívá k relaxaci a regeneraci svalů. Hydrostatický vztlak má antigravitační účinky, které pomáhají odlehčování přetěžované páteři a celému pohybovému aparátu. Antigravitační účinky nám pomáhají vykonávat hodnotnou svalovou činnost, aniž bychom moc zatěžovali podpůrný pohybový aparát. Horizontální poloha přispívá k lepší činnosti oběhového systému. Příznivě také prospívá na rozvoj dýchacího systému. Plíce se lépe prokrvují a zvyšuje se množství kyslíku v krvi. Při vdechu a výdechu musí dýchací svaly překonávat hydrostatický tlak vodního sloupce, který vede k jejich posilování. Pohyb provozovaný ve vodě pozitivně působí na funkci termoregulačního systému a pomáhá k otužování lidského organismu. Tím je zlepšena i odolnost proti náhlým teplotním změnám a infekcím. Je to důležité především pro děti předškolního a školního věku. Při plavání dochází ke zvětšení kloubního rozsahu jak u horních, tak i u dolních končetin. Vzhledem k cyklickému charakteru cvičení, která jsou prováděna po určitou dobu a přiměřenou intenzitou se stimuluje práce vegetativních orgánů, jako je srdce a plíce. Plavání má taktéž pozitivní vliv na duševní stav člověka a pomáhá mu zvládnout stresové stavy. Plavání jako sportovní aktivita má nejnižší riziko úrazu. Plavání se dá provozovat od narození věku až do pozdního stáří. ([www.plaveckeskoly.cz](http://www.plaveckeskoly.cz))

Při plavání s kojencem jde především o jeho spontánní pohyb ve vodním prostředí, které je pro něj přirozeným prostředím, v žádném případě není možné hovořit o plavecké výuce. Kojenec se lépe vyvíjí, jeho spánek se prohlubuje a zklidňuje. Dítě vzhledem ke zvyšující se chuti k jídlu lépe přibývá na váze. Horizontální poloha je pro ně přirozená

z prenatálního období života. Pohyb a pobyt ve vodním prostředí má pro kojence kladnou odezvu v oblasti somatického, funkčního a motorického vývoje. Pokud je dítě handicapované, může být efekt pobytu ve vodě ještě více umocněn. Po stránce psychické je pro kojence pobyt ve vodě především pozitivním a radostným zážitkem. (Bělková, 1994). Dítě se rodí s tzv. postnatálním plovacím reflexem, který, pokud není podporován a vhodnou formou udržován, se u kojenců postupem měsíců vytrácí a v půl roce zcela vyhasíná.

## 2.2 Socializační a výchovný význam plavání

Plavání je dnes často jednou z prvních pohybových aktivit, se kterou se dítě ve svém životě seznamuje. Navazují se zde první společenské vztahy nejen mezi dětmi navzájem, ale i mezi učitelem a dítětem.

V rámci plavecké výuky si děti osvojují nejen motorické dovednosti, ale i správné hygienické návyky, včetně těch společenských.

Při plavání a pobytu ve vodě musí dítě překonat řadu obtíží, jako je strach z jiného prostředí, strach z utonutí, problémy s dýcháním a potopením hlavy, i s horší orientací apod.. Překonání a zvládnutí těchto bariér má vliv na posilování morálně volných vlastností dětí jako je houževnatost, cílevědomost, překonávání překážek, sebeovládání, kázeň a zároveň i osamostatňování se. Dítě si po zvládnutí těchto překážek zároveň zvyšuje pocit sebedůvěry a sebevědomí.

Ve vodním prostředí se člověk setkává i s velkým množstvím příjemných prožitků, jako je např. nadlehčování. Při úspěšném zvládnutí činností ve vodě se mu dostává uznání ve formě pochvaly, diplomu, popřípadě jiného ocenění.

Nejvhodnější metodou adaptace dětí na vodní prostředí jsou herní činnosti. Člověk, který si v životě neosvojil umění plavat, je ochuzen o velkou řadu příjemných, prospěšných, nebo dokonce nutných činností. (Bělková, T. *Didaktika plavecké výuky*. Praha: Karolinum, 1994)

Hry ve vodě jsou nedílnou součástí a pomůckou pro výcvik a výuku dětí. Podle věku a schopností dítěte postupně zařazujeme hry. Lektor na panence předvádí cviky a všechny polohové hry doplňujeme říkankami a písničkami, které by vždy měly být stejné. Později si totiž dítě písničku spojí s jednotlivým cvikem. Postupem času můžeme vše měnit podle potřeby a přidat k tomu i plavecké pomůcky. Pohyby provádíme klidně a pomalu za

doprovodu písniček a říkadel. Dítě by mělo být uvolněné, náročnost a délku cvičení přizpůsobujeme možnostem dítěte. *(Čechovská, 2007)*

Plavání patří k modernímu způsobu života, většina žen se snaží, aby se její dítě dobře vyvíjelo, tak chodí s dítětem plavat, má to velký vliv na budoucnost v plavání.

Plavání s dětmi rozdělujeme do určitých věkových kategorií. V práci se budeme věnovat obecnému základu o novorozencích a hlavně třem obdobím, a to kojeneckému, batolecímu a předškolnímu období.

## 2.3 Charakteristika novorozeneckého období

Novorozenecké období trvá dva až šest týdnů. V tomto období se dítě vyvíjí mimořádně rychle a vyžaduje zvýšenou péči matky. Přizpůsobuje se novým podmínkám a prostředí, na které reaguje citlivě. Plavání je provozováno především domácím prostředím. (Čechovská, 2002)

### Tělesný vývoj

Charakteristická pro toto období je velká hlavička, dlouhý trup a krátké končetiny. Průměrná hmotnost novorozence se pohybuje od 3300–3700 gramů a délka kolem 48 – 51 cm.

### Psychický vývoj

Dítě vnímá pouze příjemné. Nepříjemné pocity vyjadřuje pláčem a od cca 4. týdne se začíná usmívat.

### Motorický vývoj

Novorozenec nijak neovládá své pohyby, jsou neuvědomělé a náhodné, bývají to většinou projevy spokojenosti. K jeho neovladatelným pohybům je vybavený vrozenými reflexy, což jsou typické reakce na určité vnější podněty. Na jejich základě se začínají vytvářet reflexy podmíněné. K prvním pohybovým aktivitám využíváme úchopový reflex, kdy do otevřené dlaně dítěte vložíme prst a po vzájemném dotyku sevře ruku pevně, že ho můžeme zdvihnout do visu. Ohýbací reflex nohou, pokud se dotkneme chodidla dítěte po prsty, ohne je, jako kdyby chtělo něco zachytit. Dotkneme-li se na patě, prsty okamžitě roztáhne. Tento reflex mizí, když se dítě začíná stavět. Jako příklad uvedu další reflexy: plazivý reflex, vzpor nohami, kráčivý reflex, polohové reflexy.

### Sociální vývoj

Dítě se již může setkávat s lidmi nejen z oblasti rodiny, ale je vhodné s ním navštěvovat i zařízení, ve kterých má nejen kontakt s dalšími lidmi, ale je v prostředí, které je pro něj příjemné a zároveň ho socializuje.

Z hlediska plaveckého výcviku je novorozenci voda blízká v nejbližších dnech po narození. Pobývání v teplé vodě, která má 36–37°C je novorozenci moc příjemné. Kladný

vztah člověka k vodě je v prvních týdnech přirozený. Pokud ho nerozvíjíme, neupevňujeme, tak postupně zaniká, ale kolem šestého až osmého měsíce života dítěte vymizí. (Kiedroňová, 1991)

## **2.4 Charakteristika kojeneckého období**

Tato etapa se dělí na období od 29. dne života dítěte do období prvních šesti měsíců života dítěte a pak od 7. měsíce do 12. měsíce. Z hlediska „plaveckého“ je vhodné si toto období rozdělit na dobu od 2. do 3. měsíce života, od 4. do 6. měsíce a od 7. do 12. měsíce. Plavání se v tomto období provozuje jak v domácím prostředí, a to především v ranných měsících života. Následně pak v bazénech pro dětské plavání.

### **2.4.1 29. den – 6. měsíc**

#### **Tělesný vývoj**

V prvních třech měsících dítě hodně rychle přibírá a roste. Porodní hmotnost se ve čtvrtém měsíci zdvojnásobí. V půl roce věku dítěte se váha pohybuje okolo 7 – 9 kilogramů a výška od 60 – 72 centimetrů.

#### **Psychický vývoj**

V tomto období je dítě velmi závislé na matce, a to především z důvodu kojení.

#### **Motorický vývoj**

Šestý měsíc života je zlomový ve vývoji miminka. Dítě by se mělo umět přetáčet se ze strany na stranu. V lehu na bříšku se zvedne na jednu ruku, otáčí se z bříška na záda a dává přednost poloze na bříšku. Používá synchronně obě ruce a zvládne si předávat předmět z jedné ruky do druhé. Hračky už si nestrká jen do úst, ale začíná si s nimi hrát cíleně. V tomto období se nedoporučuje dítě posazovat. Vývoj by se mohl až překotně zrychlit a neprospělo by to správnému držení těla a také vnitřním orgánům. (Dolínková, 2006)

#### **Sociální vývoj**

Dítě reaguje sociálním úsměvem odlišně na lidi, které důvěrně zná a na osoby které vidí poprvé. Má rádo o všem přehled, proto vše sleduje z větší vzdálenosti. Rozvíjí zrakovou a sluchovou koordinaci

## 2.4.2 7. měsíc – 12. měsíc

### Tělesný vývoj

V jednom roku života se porodní váha ztrojnásobí oproti porodní váze a dítě od narození vyrostne zhruba o 25 cm.

### Psychický vývoj

Dítě se snaží prosadit jako osobnost, projevuje svůj nesouhlas obvykle velice nahlas. Opakuje slabiky, pokouší se napodobovat zvuky zvířátek, aut. Zvládá jednoduché motorické činnosti, jako je například mávání apod. ([www.fyzioklinika.cz](http://www.fyzioklinika.cz)). V osmém měsíci se může projevovat separační úzkost, strach z cizích lidí a nových aktivit. Je to nejméně vhodné období pro začátek plavání (*Woolfson, 2004*). Během 10. měsíce dokáže rozlišit, kdy je pochváleno či pokáráno. Zvládá udělat ‚paci, paci, pacičky; malá‘. (*Bacus, 2005*). Pozorně naslouchá a poslechne jednoduché příkazy. Rozumí stále většímu počtu slov, používá slabiky. Samo si vymýšlí slova, které nedávají žádný smysl. Vydává vlastní zvuky v doprovodu s hudebními hračkami.

### Motorický vývoj

Dítě se plazí po břiše, houpe se na kolenou dopředu, dozadu a začíná pomalu lézt. Když zvládá uvedené dovednosti, dokáže se následně samo posadit (*Bacus, 2005*). Pakliže sedí dříve, než leze, je to vývojově špatně. Lezení má totiž větší význam pro zaktivování svalů celého těla a hlavně pro správný vývoj páteře. Bude se nejdříve opírat o jedno zápěstí, stranu pánve a o pokrčenou nohu. V této poloze, které se říká šikmý sed, získá dítě oporu a až najde balanc, sedne si do vzpřímeného sedu. Dokáže uchopit do rukou menší předměty palcem a ukazováčkem. V tomto období dochází k prvním vertikálním postavením dětí. Dítě se začíná stavět kolem nábytku. Chodí za ruku s rodiči, chůze bez opory je vratká a nejistá. Prioritní je pro něj ale stále lezení. Zajímají ho schody a lezení po nich směrem nahoru. Pohyby rukou jsou koordinované. Dítě velmi pozorně sleduje své okolí a zajímají ho největší detaily. Začíná uchopovat častěji předměty do jedné ruky. Komunikuje gesty, např. ukazováním, ale i zvuky, zdvojuje slabiky a opakuje. ([www.fyzioklinika.cz](http://www.fyzioklinika.cz))

Kojenec rád tráví čas ve společnosti dětí, avšak stále tíhne ke starším zástupcům v místnosti. Má důvěru ve své schopnosti a je hodně frustrováno, pokud nedosáhne svého cíle. Kolem 12. měsíce začíná první období vzdoru. ([www.fyzioklinika.cz](http://www.fyzioklinika.cz))

## Sociální vývoj

Dítě pocítuje frustraci, jakmile je blokováno jeho přání. Velmi rychle střídá dobrou náladu se špatnou. Upřeně se dívá na jiné děti, ale nenavazuje s nimi kontakt. Má úzký vztah s rodiči, hledá u nich ochranu. V prostředí s neznámými lidmi může pocítovat úzkost a strach. Dítě se v tomto věku velmi rádo mazlí. Ve dvanácti měsících dítě dokáže vyslovit jedno až pět smysluplných slov. Reaguje na jednoduché výzvy, rozumí zákazu a rádo napodobuje různé činnosti, například vaření. Soustředěně si hraje, reaguje na svoje jméno a začíná mít smysl pro humor. Rádo poslouchá melodie a písničky, rytmus říkanek a prohlíží si obrázky v knížce (*Woolfson, 2004*).

### 2.4.3 Kojenecké plavání

Kojeneckému plavání předchází určitá příprava dítěte na pobyt ve vodě, a to ve vaně, která by se měla stát součástí hygienického režimu všech novorozenců. Adaptace na vodu je spojena s náročnějšími cviky a měla by probíhat pod dohledem školeného odborníka. Je důležité, aby dítě mělo nejlepší podmínky pro pohyb ve vodě. Z hlediska kojeneckého plaveckého výcviku je ideální docházet do bazénku, který je velký cca 6x8 m a teplota vody je optimálních 31°C. Teplota by měla být následně v průběhu postupujícího výcviku postupně snižovat na 28°C. V tomto raném období kolem 6. měsíce se pokoušíme udržet děti v poloze na zádech, protože později už to jde špatně. S polohováním na bříšku nejsou žádné problémy, proto využíváme možnosti různých úchopů. (*Kiedroňová, 1991*).

Hlavním cílem tohoto období z hlediska plavecké výuky je jednoznačně polohování dítěte ve vodním prostředí a potápění. Dle Ivany Barošové se jedná hlavně o tyto úchopy a polohy:

- Svislá poloha – kdy u dítěte dochází k posilování zádových a břišních svalů. Postup nácviu – dítě je čelem nebo zády k rodiči, ruce rodiče drží „plaváčka“ okolo hrudníčku pod prsními bradavkami.
- Poloha bříško s úchopem „na hada“ – posilování zádových i břišních svalů a pletence pánevního.

Postup nácviu – dítě leží v poloze na bříšku čelem k rodiči, dlaně rodiče položeny na hrudníku a palce směřují přes ramínka, nesvíráme „plaváčka“ prsty okolo ramen, ze svislé čelní polohy, dlaně na hrudník a palce okolo ramen, paže propnuté a rodič je po ramena ve vodě.



- Poloha na zádech s úchopem za hrudník – posilování zádových a břišních svalů. Postup nácviku - dítě leží v poloze na zádech a rodič ho drží za hrudníček, ze svislé polohy čelem k rodiči se snažíme položit „plaváčka“ na záda přes zanoření po ramínka do vody tak, aby nedocházelo k záklonu, držení následně posuneme až k zadečku dítěte.
- Poloha na bříšku s úchopem za hrudník – posilování zádových i břišních svalů. Postup nácviku - dítě leží v poloze na bříšku a rodič ho drží úchopem za hrudníček, ze svislé polohy, kdy je dítě zády k rodiči se snažíme položit kojence na bříško. Důležitá je zde neustálá kontrola pusinky „plaváčka“ a snaha o jeho nenadnášení nad hladinu.

Potápění slouží k zachování postnatálního plovacího reflexu u kojenců, tento reflex při jeho netrérování u dítěte v půl roce vyhasíná. Postnatální plovací reflex má každé narozené dítě, díky prenatálnímu vývoji v plodové vodě v děloze matky. Tento reflex mají děti do 6 měsíců věku, pokud se reflex dále nepodporuje, vytrácí se. Postnatální plovací reflex se udržuje nejdříve přeléváním vody přes hlavičku dítěte na naučené heslo a následně se na uvedené heslo dítě ponořuje. Proto si rodič musí vymyslet své heslo, které bude používat vždy před polítním hlavičky dítěte (např. „Pepičku, á žbluňk“). Heslo by se mělo opakovat jen ve vodním prostředí. Další krokem jsou opakované výdechy do vody tak, aby děti viděly vyfukování bublinek z úst a nosu rodiče. Poté přejíždíme dlaní po dětském obličejí navlhčenou rukou a říkáme vybrané heslo. Následně začínáme přelévat přes hlavičku vodu a „finále“ je potopení rodiče společně s dítětem na základě vysloveného hesla (viz obrázek 5 a 6 v přílohách).

U starších kojenců si pomáháme spoluprací s panenkou nebo jinou oblíbenou hračkou. Nejdříve polijeme hračku a poté dítě. Kojence můžeme polévat jen přes ruku, aby se nebál, a nesmíme zapomenou vždy říci heslo, které vyslovujeme vždy stejným tónem. Pomoc s hračkou postupně omezujeme. Pro zlepšování nácviku je důležité toto často opakovat, aby si dítě heslo pamatovalo. Vzhledem k náročnosti tohoto cviku pro dítě se doporučuje tento cvik s dětmi v průběhu plaveckého výcviku opakovat maximálně 3–4krát (*Kiedroňová, 1991*).

V kojeneckém období provádějí děti i ve vodě převážně nekoordinované pohyby, přibližně do 8. měsíce nejsou schopni provádět cílené plavecké pohyby. Mají ale základy schopností rovnováhy, prostorové orientace i schopnost vnímání a rozlišování vlastního pohybu. (*Bělková, 1994*)

„Někteří rodiče se domnívají, že začnou-li s dítětem plavat v kojeneckém věku, bude z něho rekordman.“ (Hoch, 1980, str.41). Brzký začátek plavání má jistě na pozdější vývoj kojence kladný vliv, hodně bude ale záležet na talentu a ten získává kojeneček až v pozdějším věku. Nejmenší děti mají největší radost ze spontánního a radostného pohybu ve vodě, nikoliv pomýšlení na olympiádu. Plavání kojenců má především význam zdravotní, musí mít však pravidelné lekce. (Hoch, 1980)

Maminky většinou začínají docházet na plavání kojenců v 7. měsíci života dítěte a většinou mají pocit, že začínají pozdě. Problémem je většinou s polohou na zádech, která není u dětí oblíbená, a tudíž jí dítě nechce provádět. Po určité době plavání nebudou viditelné rozdíly mezi dítětem, které plave od novorozeneckého věku, a dítětem, které začalo chodit plavat v 7. měsíci života. Dítě si jednoduchá cvičení osvojuje v 7. měsíci rychleji než dítě mladší. (Čechovská, 2002)

S přibývajícím věkem začínají kojenci polohu na zádech eliminovat, což je hlavně ve chvíli, když se dítě začne stavět na nohy. V tu chvíli se u kojence ztrácí tzv. schopnost „plavat“ na zádech a přichází na řadu poloha na prsou (Hoch, 1980).

Postupem času poznávají kojenci působení tlaku a vztlaku vody a naučí se plavat i pod hladinou vody. Dětem v tomto věku chybí pohybová zkušenost, proto se lektor musí spoléhat na jejich přirozené a vrozené schopnosti. Prostředkem nácviku v tomto věku se stává hra, které děti učí poznávat vztlak vody, kdy je učí, jak zabránit vniknutí vody do horních cest dýchacích, jak se potápět, jak se chovat pod hladinou (Hoch, 1980). Příkladem her, při kterých se využívají nacvičené polohy a úchopy je hra „Had“, kdy rodič dítě drží obličejem k sobě v poloze na bříšku, má natažené ruce, které má zanořené až po ramena ve vodě. Rodič couvá a dítě drží podhmatem za podpaždí a táhne ho za sebou dráhou, která připomíná písmenko S – napodobuje hadí pohyb. (Kiedroňová, 1991). Druhým příkladem hry je hra „Máchání prádla“, při které rodič drží dítě oběma rukama v podpaží obličejem k sobě. Střídavě jej pokládá na bříško a na záda, doprava nebo doleva, od sebe, k sobě. Když bude dítě v poloze na bříšku, táhneme ho o něco rychleji než v poloze na zádech, to naopak budeme provádět co nejpomaleji s protažením na co nejdelší dobu na zádech (Kiedroňová, 1991).

Během prvního roku života se koordinační schopnosti pomalu rozvíjely a v následujícím období života budou rozvíjeny kvalitativní cestou.

## 2.5 Charakteristika batolecího období

Batolecí období trvá od prvního roku života dítěte do tří let. Toto období je obvykle děleno na období mladšího batolete – od ukončeného 12. měsíce do 24. měsíce života včetně a období staršího batolete – od 25. měsíce do 36. měsíce života dítěte.

### 2.5.1 Mladší batole 12. – 24. měsíců

#### Tělesný vývoj

Ve 12. – 18. měsíci věku dítěte dochází k uzavření velké fontanely. Mělo by také být ukončeno prořezávání mléčných zubů. V průběhu druhého roka života vyroste dítě asi o 11 cm a přibere na váze přibližně 2 kilogramy. Obvod hlavy se pohybuje okolo 50 centimetrů.

#### Psychický vývoj

Specifickým znakem pro batolecí období je osamostatnění se, uvolnění vazeb mezi dítětem a rodiči. Dítě velmi intenzivně poznává okolní svět. Dítě s námi komunikuje, ale většinou na úrovni pro nás velmi problematicky srozumitelné a většinou to končí pláčem. Existuje ale metoda zvaná baby sings, která je dobrou pomůckou pro komunikaci, když dítě ještě nemluví. Není to znaková řeč jako taková, ale řeč, která je typická pro batolata. *(Dolínková, 2006)*

#### Motorický vývoj

Ve 12. měsíci je zřetelná nezralost funkce dolních končetin, které dítě nepoužívá v nároku na „stoj“, který je plně závislý na opoře horních končetin. Většinou skončí na špičkách či na prstech nohou, které jsou flektovány při kontaktu s podložkou. *(Nováková, Čechovská, Pathyová, Obytová, 2015)*

#### Sociální vývoj

Dítě v tomto období vyhledává společenské prostředí a má velkou touhu se do něj začlenit. Pro jeho další vývoj je důležité tento projev dítěte podporovat, aby později nemělo problém ve školce se socializací. Tento věk nese i negativní rys, a to hlavně bezmeznou důvěřivost batolete.

### 2.5.2 Starší batole (25 – 36 měsíců) 2-3 roky

## **Tělesný vývoj**

Ve třetím roce vyroste v průměru o 9-10 cm za rok a měří zhruba 90 cm. Hmotnostní přírůstek se zpomaluje a dítě váží okolo 15 kilogramů. Toto období je zakončeno prořezáváním zubů.

## **Psychický vývoj**

Dítě si v tomto období vytváří osobnost a ustaluje některé rysy. Rozvíjí citové a volní stránky. Díky dozrávání nervové soustavy batole začíná postupně ovládat volní vyprazdňování moče a stolice. Batole začíná vnímat a chápat pocity svých blízkých ať to jsou pocity radosti nebo smutku.

## **Motorický vývoj**

Děti v batolecím období se kvůli stání a chůzi brání horizontální poloze, proto tráví více času v poloze vertikální. K tomu, abychom docílili položení dětí do horizontální polohy, musíme je většinou namotivovat, a to různým imitačním cvičením. Oproti předchozím obdobím je významně propojen systém propriocepce s vestibulárním aparátem a mozečkem. Což přináší zkvalitnění přenášení váhy, to znamená, že dítě je schopno přenášet těžiště bez větších vychylek. Orientace v běžném prostředí je předpokladem pro poznávání a získávání dalších zkušeností. *(Nováková, Čechovská, Pathyová, Obytová, 2015)*

## **Sociální vývoj**

Pro toto období je charakteristický strach z doposud nepoznaného, který může výrazně ovlivnit primární motivaci dítěte pro pohybovou aktivitu. *(Nováková, Čechovská, Pathyová, Obytová, 2015)*

Děti v tomto období hodně napodobují své okolí, a tak rády pomáhají v domácnosti při domácích pracích maminky či tatínka.

### **2.5.3 Plavání batolat**

Děti v období batolat si stále zachovávají vysoký stupeň přizpůsobivosti na vodní prostředí, kde už se ale chovají trochu odlišně od předchozího období. U plavecké výuky batolat se rozvíjí koordinační schopnosti. Začínají si uvědomovat strach z nebezpečí okolí bazénu, nebo úzkoprsou výchovou v rodině, objevují se určité diference v pohybových předpokladech. Děti ve vodě nechtějí dále ležet na bříšku nebo na zádech, ale vyžadují polohu vertikální. Co se týče potápění, skoků do vody, splývání s deskou, s dopomocí pod pažemi i

samostatně, střídavého pohybu tak by si tyto dovednosti měly víc a víc osvojovat. (Bělková, 1994)

Z hlediska plavání děti od 1 roku do 3 let mají vodu moc rády, ale technicky správně prováděného plavání nejsou schopny. U tak malých dětí platí, se uplatňují hlavně herní formy, motivace a napodobování. Vedeme je k tomu, aby se naučily potápět s oblíbenými hračkami a hrály si ve vodě. Při nácvičku potápění dítě poznává, kdy je voda po celém povrchu těla včetně obličeje. Po prvním roce si děti začínají uvědomovat nebezpečí ve vodě či určité nepříjemnosti, což u některých dětí vyvolá strach z vody. (Hoch, 1980)

V prvním roce, tj. mladším batolecím věku, se budeme z hlediska plavání zaměřovat hlavně na důkladnější adaptaci v prostředí bazénu, než u mladšího dítěte. K překonání obtíží dobře pomáhá organizační forma plavání dětí s rodiči, vhodné a atraktivní pomůcky, příjemná atmosféra ve skupině, promyšlená činnost a vedení instruktorky. (Čechovská, 2002)

Ve druhém roce života batolete se budeme dle Čechovské zaměřovat na rozvoj jednotlivých plaveckých dovedností, a to hlavně potápění, splývání a vznášení, skoky a pády do vody, pocit vody a hlavně správné dýchání. Jestliže dítě neprošlo kojeneckým plaváním, je nutná pozvolná adaptace na prostředí bazénu a vodní prostředí. Pokud by nastala negativní spojitost s vodním prostředím, dá se očekávat, že se jeho zájem o plavání sníží. Malé děti si rády hrají v mělké vodě, protože sama voda je jim hračkou. Stříká, protéká jim mezi prsty či se ve vzduchu třpytí. Když si dítě bude hrát s plovoucími hračkami, jako jsou kačenky, parníky, zvířátka, pingpongové míčky, a přitom vhodným způsobem budeme imitovat déšť nebo vodopád prostřednictvím konvičky, tak kapky, které padají na dětský obličej, jsou takovou předsíní pro pozdější silnější proud vody. Když je proud vody natolik silný, že jim vadí, sahají si přitom do obličeje a stírají si vodu rukama z obličeje. Dá se to ovlivnit častým opakováním, až se docílí toho, že to dítěti vůbec nevadí. Valná většina dětí nemá ráda vodu na obličej, proto rodič musí být pohotový a zaujmout dítě nějakou činností, aby vodu v obličej nevnímalo. Než si na vodu zvyknou, tak to chce čas. Když se po nějaké době dítě ve vodě osmělí, přichází na řadu další cvičení, jako je nabírání vody do dlaní a pozvolné lití vody na hlavu dítěte. Jestliže je dítě zaujato hrou, vodu ani nevnímá. Teprve, když je vody více stírá dítě vodu z obličeje. (Hoch, 1980). Hlavním cílem této etapy je smáčení a přelívání obličeje vodou, chvilkové potopení při zatažení dechu, prodlužování doby pod vodou, přidávání motoricko-pohybového úkolu a zrakovou kontrolu pod vodou, např. dosažení hračky nebo předmětu na dně. Potopení u batolat pojíme s nácvikem výdechu do hladiny i do vody.

V období batolete se snažíme pracovat bez nadlehčovacích pomůcek a plaveckých brýlí. Batole by se mělo seznámit s vlastnostmi vody a sít se s ní tak, aby spolupracovalo dobře s rodičem. Máme tím na mysli, že dítěti objasňujeme činnost, motivujeme ho hračkami a opravujeme, aby nemyslelo na to, jak je voda teplá či naopak studená nebo na strach, že se mu něco stane. Snažíme se, aby dítě věnovalo pozornost atraktivním pomůckám, dovolujeme vyzkoušet ve vodě vše, na co se cítí, preferujeme činnosti, které jsou příjemné, především hraní her ve vodě. (Čechovská, 2002)

Je důležité, aby rodič poskytoval dítěti jistotu, a to jeho správným držením. Úchop nesmí být až moc pevný, aby nebránil v pohybu.

Pro toto období je důležité vzhledem k nácviku i polohování, které následně přechází v nácvik vznášení a splývání.

## **2.6 Polohování**

Základní rozdělení plaveckého polohování podle Čechovské (2007).

### **2.6.1 Polohování na zádech**

Při vznášení a splývavé poloze na zádech se dítě snažíme upoutat pozornost gestikulací a výrazem do té míry, aby nevěnovalo pozornost na silnější podněty z okolí.

Znaková poloha č. 1 – držení oběma rukama – jedna pod hlavičkou, druhá pod zadečkem. Rodič stojí bokem a jednou paží nadlehčuje kojence v týlní oblasti a druhou paží v oblasti křížové, snažit se o to, aby co největší část těla dítěte byla potopena pod hladinou i včetně končetin, měl by být nad vodou pouze obličej. Držením dítěte nebráníme v pohybu končetin. Tato poloha je jedna ze základních, kdy navozuje u dítěte pocit bezpečí a je základem pro pozdější znakovou splývavou polohu.

Znaková poloha č. 2- držení pod hlavičkou a za bradičku - jednou paží rodič nadlehčuje kojence v týlní oblasti a druhou paží uvolní z oblasti křížové, dopomoc dává držením za bradu dítěte. Avšak nadlehčení nesmí být příliš velké, aby nedocházelo ani k předklonu, ani záklonu hlavy. Poloha rozvíjí rovnováhu ve vodě, pomáhá nácviku samostatného vznášení ve vodě.

Znaková poloha č. 3 – držení oběma rukama v týlní oblasti - rodič stojí za hlavou kojence, musí být více v předklonu, aby mohl dobře kontrolovat jeho obličej a zároveň zajistit, aby dítě na rodiče vidělo a nemuselo zaklánět nebo otáčet hlavu. Prsty u ruky jsou rozevřené palce se mírně opírají o tvář dítěte a dlaně jsou otevřené.

Znaková poloha č. 4 – nadlehčení hlavičky s využitím pomůcek – rodič stojí ze strany, dítě má před sebou, držení hlavičky jde nahradit nadlehčovací nafukovacím menším polštářem. Stojíme nad dítětem tak, aby nás mohlo zafixovat pohledem. Musíme dávat pozor na pohyb hlavičky do stran. Po delším samostatném vznášení se doporučuje přechod přes vertikální polohu. Je to stabilizace samostatné znakové polohy s minimálním jištěním.

Znaková poloha č. 5 – držení oběma rukama v pase – rodič k dítěti je předkloněn tak, aby s ním mohl fixovat pohled a aby tak mohla být zafixovaná splývavá poloha. Poloha umožňuje samostatné držení hlavičky, optimální potopení, uvolnění a aktivace paží, stabilizace znakové polohy s minimálním jištěním, aktivace pohybu končetin.

Znaková poloha č. 6 – držení oběma rukama za kyčle (stehna) - rodič je k dítěti čelem. Držení přes kyčle tak, že brání přednožování. Hlavička by se neměla předklánět ani zaklánět. Trup nesmí být „v luku“. Končetiny by měly být pod vodou, paže uvolněné, nohy mírně fixované. U této polohy využíváme samostatné držení hlavičky. Optimální nácvik potopení hlavy a uvolnění a aktivace paží.

## **2.6.2 Polohování na prsou**

Polohu na bříšku můžeme plně využít poté, co udrží kojeneček na suchu bezpečně zdviženou hlavičku, tj. po 3. měsíci života. Poloha na bříšku je aktivní polohou pro nácvik potápění a pro rozvoj pohybů dolní končetiny. Děti ji akceptují velmi dobře, mají díky ní dobrou zrakovou kontrolu prostředí, rodič má lepší komunikaci s dítětem, může s ním rozmlouvat, motivovat ho a chválit.

Prsová poloha č. 1 – držení oběma rukama – roztaženými prsty pod hrudníčkem a palcem podpírat bradu tak, aby byla ústa těsně nad hladinou. Je to základní poloha, která je poměrně stabilní a rodič dokáže jistě kontrolovat ústa dítěte nad vodou.

Prsová poloha č. 2 – držení oběma rukama za hrudník - rodič má dítě vedle sebe u boku pevně obě ruce ze stran drží hrudník, palce jsou svrchu na zádech a ostatní prsty jsou ze stran na hrudník dítěte. (viz obrázek 1 v přílohách)

Prsová poloha č. 3 – dítě držíme za paži (ramínko) dítěte - brada spočívá na rodiče zápěstí, držení mírně omezuje pohyb horní končetiny dítěte. (viz obrázek 2 v přílohách)

### 2.6.3 Vertikální polohování

Svislou polohu využíváme, až když dítě pokročilo ve vertikalizaci na suchu.

Vertikální poloha č. 1 – držení s podporou hlavičky – ruce jsou přes záda a přes hrudník. Rodič zaujme s dítětem svislou polohu ze základního držení na suchu. Může stát stranou nebo mít dítě zády k sobě. Ruku s rozevřenými prsty má rozloženou přes záda dítěte

Vertikální poloha č. 2 – držení za hrudník čelem nebo zády k sobě – rodič drží dítě z obličejové strany. Jistější držení pro některé rodiče je fixující paže i hlavičku dítěte, zanoření po hrudník nebo po bradu poskytuje kojenci zajímavou zrakovou kontrolu okolí a volný pohyb horních končetin.

Pro dítě je nejlepší ponořovat se do vody co nejvíce a pro rodiče je nutné, aby měli vždy ramena pod vodou. Návčik pro potopení úst a celé hlavy začneme, až bude dítě zadaptováno s prostředím. Nejdůležitější je komunikace s dítětem, díky ní přizpůsobíme postup při potápění. (Čechovská, 2002)

Podle Čechovské nacvičujeme v tomto období také bezpečný vstup do vody, kdy nejdříve začínáme stažením dítěte do náruče v držení za hrudník nebo za zápěstí, poté sklouznutí do náruče dítě chytíme tak, aby mělo ústa potopená, a podněcujeme aktivitu dítěte ke skoku a rozumně délku skoku prodlužujeme tím, že od dítěte mírně odstupujeme. Současně s návčikem vstupu do vody nacvičujeme i potápění. Dítě zachytáváme nad vodou u hladiny, necháme potopit ústa s následným potopením celého těla. Ze začátku se snažíme vždy pomáhat dítěti po zanoření s návratem na hladinu. Při tomto cvičení řadíme dvě varianty provedení jednodušší nebo náročnější. Jednodušší varianta spočívá v zachycení dítěte kolem hrudníčku a necháme doznít jeho dopad do zanoření celého těla a poté dítě pomalu „vytáhneme“ k hladině. Náročnější variantou je samostatný dopad do vody, dítě uchopíme až pod vodou a pomáháme mu s vynořením. (Čechovská, 2002)

Na základě zvládnutí jednotlivých poloh, tak jak je uvedeno výše se v období batolete dále přistupuje k návčiku splývavé polohy, kdy návčik spojujeme s potopením obličeje. Některé děti mohou mít zábrany, kdy nebudou chtít zaujmout znakovou polohu, protože budou mít potopená ouška ve vodě. Dítě se v této poloze již necítí dobře, ztrácí rovnováhu a neslyší. Při návčiku splývavé polohy na znak si pomáháme plaveckou deskou, nadlehčením v blízkém kontaktu s dítětem, hlavičku přitom položíme na své rameno ve vodě, rukama podložíme zadeček, obličeje rodiče a dítěte jsou vedle sebe. (Čechovská, 2002).



V tomto období je důležité s dětmi provádět nácvik základních plaveckých dovedností ve vodě, ale neméně důležitou částí plaveckého výcviku těchto dětí je zařazení uvolňovacích cvičení jako např. máchání prádla, z ouška na ouško, z břicha na záda, pohupování, osmičkování apod. Pro rozvoj plavecké dovednosti, kterou nazýváme pocit vody, je důležité provádět pohyby nejen ve vhodných polohách, ale zároveň s různými obměnami, např. provádíme nečinné vedení končetin v záběrových pohybech, znakové, kraulové pohyby nohama, kroužky pažemi pro prsařský pohyb. U struktury pohybu, která je jednoduchá, hlídáme důležité momenty techniky. U znakových a kraulových pohybů natažené dolní končetiny, aby se nekrčila kolena a u prsařských pohybů malé kroužky pažemi. (Čechovská, 2002). Neméně důležité u nácviku této dovednosti jsou i pohyby, které nesloží ke správným pohybům v plavání jako je např. kopání s ohnutými špičkami, tzv. fajfkami, nebo naopak s propnutými špičkami. Ruce vystavujeme odlišnému proudění vody, kdy pohyby provádíme s rukama od sebe a následně k sobě, máme prsty ruky od sebe, a naopak zaťaté v pěst či tleskáme rukama ve vodě. Hloubka bazénu je důležitým atributem pro výuku této skupiny dětí. Do výuky batolat se zařazují ve větší míře pády a skoky do vody, rozvíjí se potápění i výdechy do vody. Možnosti učit se plaveckým dovednostem v tomto roce není příliš nakloněn. (Čechovská, 2002)

Když dítě začíná plavat ve třech letech, je dost pravděpodobné, že už nějaké zkušenosti s vodou má, ale ne vždy musí být tyto zkušenosti kladné. Tříleté dítě již mohlo zažít negativní zkušenost v bazénu, proto je potřeba se „obrnit“ a trpělivě si batole získávat. Nátlakem na dítě můžeme situaci vnímání vodního prostředí zásadním způsobem zhoršit. (Čechovská, 2002)

V případě, že dítě má kladnou zkušenost s prostředím bazénu, ale nikdy na organizované plavání nechodilo, není žádný problém začít zvolna s nácvikem základních plaveckých dovedností, mezi které řadíme především plavecké dýchání, vznášení a splývání, orientaci ve vodě, pocit vody a pády a skoky. Na konci batolecího období již můžeme plavání rodičů s dětmi považovat za přípravnou plaveckou výuku. Pro toto období je velmi důležité, aby se dítě nenaučilo nějak udržet na hladině a nějak plavat, ale aby veškeré pohyby, které provádí, přispívaly k dalšímu kvalitnímu provedení plaveckých dovedností a pohybů.

Když dítě navazuje na předchozí plavecký výcvik, má již značnou zásobu plaveckých dovedností a schopností, které zvládá na základní úrovni. Aby se tyto dovednosti následně rozvíjely, musí k tomu být přizpůsobený i obsah výuky. Cílem výuky v tomto období je kvalitní zvládnutí splývavé polohy na prsou a na zádech, provedení úplného prohloubeného výdechu do vody, zvládnutí orientace pod vodou při potopení celého těla, samostatný skok do

hloubky s dopomocí v návratu na hladinu a rozvoj prvků plaveckých způsobů. (Čechovská, 2002). Naučené dovednosti by měly být využívány skutečně z plaveckého hlediska v určitých nárocích na správné technické provedení. Forma, jakou budeme děti učit, by měla být v podobě jednoduchých her, cvičení, která herně zorganizujeme a přiblížíme hravým názvem. (Čechovská, 2002)

Výukovou lekci v batolecím věku se snažíme rozložit do několika úseků, aby se děti lépe koncentrovaly na výklad vyučujícího. Doporučuje se prokládat lekce plavání relaxačními činnostmi. Struktura výukové lekce ve vodě vyžaduje začlenění dítěte, kdy se začíná rušnější hrou, pokračuje se přes opakování osvojených dovedností až po rozvoj nových dovedností. Na závěr lekce by měla přijít zklidňující hra nebo relaxační polohy. (Čechovská, 2002)

## **2.7 Charakteristika předškolního věku**

Předškolní věk dítěte trvá od 3 let do nástupu do školy. Závěrem tohoto období je dítě schopno nastoupit do základní školy, a to v případě že splňuje podmínky školní zralosti. Dítě zralé do školy absolvuje test „Jiráskův test školní zralosti“, který v modifikované formě musí podstoupit každý „předškolák“.

### **Tělesný vývoj**

Tempo růstu dítěte je v tomto období nejnižší. Děti v tomto období přibírají na váze ročně 1,5 kilogramu a přírůstky výšky jsou asi o 5 cm. Děti v předškolním věku jsou schopny intenzivnějšího tělesného pohybu. Většinou dítě v tomto období dosahuje 120 centimetrů výšky a 20-25 kilogramů hmotnosti. Důležitý je pro tento věk pravidelný režim spánku, jídla, pití, zábavy a odpočinku. Velký pokrok dělají „předškoláci“ v oblasti rozvoje řeči. Z růstového hlediska jsou mezi děvčaty a chlapci minimální rozdíly.

### **Psychický vývoj**

Dítě v předškolním věku se učí postupně ovládat své emoce, kdy řeč je prostředkem k regulaci jejich chování. Rozvíjí se u nich také intenzivní smyslové a citové vnímání.

### **Motorický vývoj**

V předškolním období se z hlediska motoriky rozvíjí zásadním způsobem jemná motorika a to prostřednictvím šití, modelování či navlékání korálků. Dítě již dokáže jít rovně a jednu sekundu stát na jedné noze. S přibývajícím věkem je pak schopno skákat po jedné či druhé noze, a následně se odrazit a skočit z místa.

### **Sociální vývoj**

Z hlediska sociálního děti v předškolním věku rozšiřují své poznatky, jsou schopny regulovat své jednání podle instrukcí. Většina dětí v tomto věku začíná navštěvovat „školku“, kdy dochází k prvnímu velkému odpoutání od rodiny. U dětí ve školce dochází k velkým a významným kontaktům s vrstevníky. Děti, které se nachází v předškolním věku, jsou již připravené absolvovat skupinovou výuku. V těchto letech si již dokáží ve skupině nejen hrát, ale cíleně se učit novému. Mezi předškolním a školním dítětem je ještě pořád velký rozdíl. Je to období neustálého „A proč?“, kdy tyto otázky pomáhají u dětí k jejich zdravému rozvoji.

### 2.7.1 Plavecká výuka v předškolním věku

Děti předškolního věku jsou z hlediska plavecké výuky zařazeny do tzv. přípravné etapy. Úkolem této etapy je seznámení dětí s hygienickými návyky, fyzikálními vlastnostmi vody, vytvoření kladného vztahu k vodnímu prostředí, zvyšování otužilosti i dechové kapacity. V přípravné etapě výuky plavání je důležité zprostředkování všestranné adaptace na vodní prostředí, jakož i zvládnutí všech základních plaveckých dovedností – potápění, dýchání, splývání, orientace, základní prvky lokomoce. Tyto úkoly v rámci předškolního vzdělávání jsou zakotveny také v RVP PV.

Děti předškolního věku, mají vysoký předpoklad pro rozvoj koordinačních schopností a tím i k osvojení si základů správné plavecké techniky. Tak si děti začínají vytvářet určitý stereotyp cyklických plaveckých pohybů. Přípravná výuka plavání se v posledním roce předškolního věku stane rutinou pro děti v mateřské školce a bude součástí jejich pohybového režimu.

Z plaveckého hlediska nemá většina dětí zábrany vstoupit do vody, volně se v ní pohybovat a nevyhýbá se kontaktu s vodou. Děti mají vodu prostě rády. V úvodních výukových lekcích u předškolních dětí volíme pohyb na mělčině s dostatečně teplou vodou a zajímavou činností. Neméně je v tomto věku důležitá motivace. Předškolní děti nemají ještě takové cíle, které by mířily vysoko v jejich plavecké kariéře, nemají z toho rozum a uvažují spíše iracionálně - „chci se naučit plavat, abych se neutopil a abych mohl jet k moři“ (Hochová, Čechovská, 1989).

Podle Hochové a Čechovské z hlediska organizace a metodiky plavecké výuky lze zvláštnosti pro předškolní věk charakterizovat v několika oblastech. Především se jedná o zvláštní nároky na prostředí výuky, kdy je důležitá hlavně hloubka vody, teplota vody a vybavenost pracoviště výukovými pomůckami. Dalším hlediskem je rozdělení výuky a nároky na její rozsah. Jedná se především o navýšení počtu vyučovacích lekcí nad 20, a to hlavně z důvodu, aby výuka byla intenzivní. Dalším kritériem a zvláštností je zajištění kvality výuky, a to hlavně zvýšeným počtem lektorů, kdy každý z lektorů má vyhraněný vztah k určité věkové kategorii. A poslední zvláštností pro předškolní věk je přizpůsobení výukových metod možnostem dětí předškolního věku, jedná se o názorné ukázky, dopomoc s nadlehčením, cvičení na suchu, zásady při výběru prvního plaveckého způsobu, metody nácviku apod. Podle konkrétních podmínek, které jsou pro danou výuku vytvořeny, je důležité zvolit si odpovídající cíle a úkoly a k jejich uskutečnění vytvořit vhodné prostředí.

Ideální podmínky pro plavecký výcvik je kombinace výuky na mělčině a v hloubce. Pokud ve výuce chybí výuka na mělčině, děti přicházejí o hry. Například v kleče nabírají vodu do dlaní, do nádobek nebo koupacích čepic, stříkají nebo se polévají. V sedu pak provádějí hlavně pohyby dolních končetin, které jsou částečně ponořeny do vody, apod. (Bělková, 1994). Obsahem her pro předškolní děti je hlavně napodobování zvířátek: „Čáp“, „Kačenky“, „Krokodýl“, a další pohádkové postavičky: „Vodník“, „Kašpárek“, nebo dopravní prostředky „Auto“, „Vláček“ a různé dobře známé činnosti, jako třeba „Máchání prádla“. U dětí v předškolním věku dominuje především cvičení imitační. (Bělková, 1994).

Po zdokonalení všech plaveckých dovedností se může přistoupit k nácviku některého z prvních plaveckých způsobů, kterými jsou kraul nebo znak. V pěti letech dochází k prvním pokusům o výuku plaveckého způsobu prsa, a to pouze za předpokladu, že bude vyučující schopen regulace pohybu dolních končetin u plaveckého způsobu prsa a dítě již zvládá v přijatelné míře plavecké způsoby znak a kraul. Chybné provedení pohybů dolních končetin u plaveckého způsobu prsa může provázet dítě do konce života. (Bělková, 1994)

Podle Bělkové by děti měly v poslední fázi tohoto období zvládnout ve vodním prostředí potopení hlavy, splývavou polohu na prsou, splývavou polohu na znak, výdech do vody a samostatný skok do vody.

V předškolním věku stejně jako i v ostatních předchozích vývojových etapách hrají důležitou roli ve výuce plavání plavecké pomůcky. Jejich funkce není pouze v dopomoci dítěti, ale zásadním způsobem působí jak na motoriku, tak na psychiku dítěte. Nadlehčení zmenšuje u dítěte strach z vody a z utopení. Nadlehčovací plavecké pomůcky pomáhají zajistit správnou polohu dítěte ve vodě tak, aby dítě mohlo zapojit správné záběry končetinami. Další výhodou pomůcek je to, že umožní dítěti se cítit víc jistěji, dítě se dokáže rychleji s pomůckou uklidnit, a soustředit na výklad lektora. (Hoch, 1980).

Děti předškolního věku mají větší přísun koordinačních předpokladů k osvojení si plavecké techniky. A tak si začínají vytvářet určitý stereotyp cyklických pohybů. Přípravná výuka plavání se v posledním roce předškolního věku stane rutinou pro děti v mateřské školce a bude součástí jejich pohybového režimu.

### 3 Metody výuky

V základní etapě plaveckého výcviku se podle Svobodové (2017) využívají hlavně tyto metody výuky.

*Komplexní (syntetická)* – nácvik plaveckého pohybu v jeho konečné formě – prvek nerozkládáme na části, je snaha pohyb maximálně zjednodušit. Tato metoda je vhodná pro nácvik plaveckého způsobu kraul, znak a pro nácvik základních plaveckých dovedností.

Postup: průpravná cvičení – hrubá podoba pohybu – doplňující pohybové činnosti – konečná podoba pohybu. Tento typ metody je nejvhodnější pro děti v předškolním věku a mladšího školního věku.

*Analyticko-syntetická* – rozložení pohybového celku na dílčí pohybové úseky, které zpětně skládáme. Převládá při nácviku plaveckého způsobu motýl a prsa. Nejdříve se procvičují jednotlivé prvky pohybu a pak se následně spojují v pohybový celek alias souhru. Je důležité u dětí dbát na rychlost provedení prvku – brzdit je, aby provedly prvek správně.

Postup: dolní končetiny hrubý pohyb – dolní končetiny jemný pohyb, horní končetiny hrubý pohyb – horní končetiny jemný pohyb. Tento typ metody je vhodný pro starší děti a dospělé neplavce, protože vyžaduje větší pohybové zkušenosti.

*Synteticko-analytická (smíšená)* – kombinace analyticko – syntetického postupu. Nacvičování hrubé podoby souhry hned po počáteční průpravě a postupném zdokonalování dílčích prvků souhry.

### 4 Organizační formy výuky

Nejčastěji probíhá výuka v krytých plaveckých bazénech, kde splňuje prostředí bazénu hygienické podmínky a kde je voda zdravotně i hygienicky nezávadná a splňující směrnice Krajských hygienických stanic. Cvičební jednotka při plaveckém výcviku trvá 45 minut. Její délka je ale ovlivněna věkem dětí, hlavně u batolat a kojenců, jakož i teplotou vody.

Základní organizační jednotkou je družstvo, kde by měly být děti na stejné motorické a psychické úrovni. Pro plaveckou výuku můžeme využít vedení individuální, skupinové a hromadné. Děti jsou rozřazovány podle stupně adaptace na vodní prostředí, vztahu k vodě a úrovně osvojených základních plaveckých dovedností. Může se stát, že v průběhu plaveckého výcviku se ukáží jedinci, kteří zvládají rychleji adaptaci na vodní prostředí, a tak

je lepší je přeřadit do odpovídajícího družstva k jejich výkonosti. Obecně platí, že čím jsou děti menší, tím je jejich počet ve skupině nižší. Jednotlivým družstvům v bazéně přidělujeme prostor podle jejich plavecké vyspělosti, kdy nejslabší členek družstva cvičí na mělčině a pokročilejší ve větší hloubce. Při plavání umisťujeme na délku bazénu slabší jedince podél stěn a pokročilí plavou ve vnitřních drahách. Před začátkem plavecké výuky je vždy potřeba promyslet strukturu výukové hodiny, zvážit počet dětí, které budou výuku absolvovat, brát zřetel na velikost prostoru bazénu ve kterém se vyučuje, i ostatní okolnosti a podle toho zvážit účelnost, pozitiva a negativa jednotlivých forem. (Bělková, 1994)

Vyučovací jednotka se skládá z těchto částí:

### 1. Úvodní část

Úvodní část by měla být zahájena nástupem, kontrolou hygienických požadavků (plavecké vybavení, osprchování před vstupem do vody, kontrola prstýnků, náušnic nebo řetízku, úprava vlasů), zjištěním počtu dětí v jednotlivých skupinách, seznámení s cílem a obsahem hodiny, dynamickým rozcvičením, protahovacími a uvolňovacími cviky na suchu.

### 2. Průpravná část

V průpravné části by mělo dojít k rozplavání v bazénu. Způsob a délka rozplavání by měla být v souladu s připraveností žáků a náplní výuky. Průprava by se měla zaměřovat na plavecké pohyby horních a dolních končetin, měla by to být především průpravná cvičení pro hlavní část vyučovací jednotky. Zařadit můžeme herní činnosti, které jsou zaměřené na jednotlivé plavecké dovednosti.

### 3. Hlavní část

V hlavní části by se měly plnit úkoly směřující ke splnění stanovených cílů. Náplň hlavní části je různorodá. Nejdříve by mělo být zopakováno to, co již žáci zvládají nebo co bylo učeno v předchozí vyučovací jednotce a následovat by mělo osvojování nových pohybových dovedností.

### 4. Závěrečná část

V závěrečné části hodiny může obsahovat jak hry s pomůckami, tak bez pomůcek, pády a skoky do vody nebo různé skupinové vodní hry. Konec hodiny by měl být stejný s nástupem jak na úvodu. Následuje zhodnocení hodiny, pochvaly, doporučení a malý přehled činností při další hodině.

## 5 Praktická část

### 5.1 Hypotézy

Na základě stanovených problémových otázek, a na podkladu odborné literatury, o kterou se opírá teoretická část bakalářské práce a také na základě praktických i teoretických zkušeností, které jsem načerpala z vlastních zkušeností, byly definovány následující hypotézy:

**Hypotéza č. 1:** Předpokládám, že u obou baby klubů bude více jak 80 % instruktorů mít kvalifikaci Instruktor dětského plavání.

**Hypotéza č. 2:** Předpokládám, že oba dva baby kluby pracují s kojenci, batolaty a dětmi předškolního věku.

**Hypotéza č. 3:** Předpokládám, že nejčastěji používané nadlehčovací pomůcky jsou z víc jak 70% plavecké desky, pontony a vodní nudle.

**Hypotéza č. 4:** Předpokládám, že oba dva baby kluby budou využívat ze 70 % metodu analyticko – syntetickou.

**Hypotéza č. 5:** Předpokládám, že nejčastěji používaný úchop v obou baby klubech u dětí do 10 měsíců bude ze 70 % poloha na zádech.

### 5.2 Použité metody práce

Pro zpracování práce bylo použito několik výzkumných metod. Základní použitou metodou byla anketa, která byla rozeslána elektronickou formou. Pro celkové vyhodnocení výsledků byla použita metoda výzkumu statistického zpracování získaných dat a aritmetický průměr.

#### Anketa

*„Anketa je vlastně jistou variantou dotazníku.“ (J. Pelikán, str. 115, 2011)*

Jeden ze základních rozdílů mezi dotazníkem a anketou je v tom, že dotazník má jasně vymezený výběr osob, s nimiž pracuje a obrací se na konkrétní skupiny a osoby. Anketa je v tomto směru volnější, protože oslovuje určitý okruh lidí, aniž by tento okruh nijak přesně specifikoval. Na anketu respondenti odpovídají zcela nezávazně. Právě to, že na anketu



odpovídají ne všichni oslovení, ale pouze ti, kteří odpovědět chtějí, snižuje možnost využít poznatky z ankety k vědeckým účelům. (J. Pelikán, 2011)

*„Anketa také bývá zpravidla i rozsahem užší než dotazník a obsahově bývá zaměřena většinou na určitý úžejí vymezený problém.“ (J. Pelikán, str. 115, 2011)*

### **Elektronický dotazník a anketa**

Jeho velkou výhodou je získání velkého množství dat s úsporou času, je časově i lokálně nezávislý, čili je možné jej vyplnit kdykoli a kdekoli, je ekonomicky výhodný, automaticky vyhodnocená data jsou přesná a anonymita respondenta je touto formou dotazování lépe zabezpečena. Je však nutné, aby jej vyplňoval respondent počítačově gramotný a vyhotovit takovýto druh dotazníku a ankety je časově náročnější (Chráška, 2007).

### **Metoda statistického zpracování dat**

Statistika je metoda analýzy a zpracování dat, která se používá v široké škále odvětví, oblast sportu a tělesné výchovy nevyjímaje. Význam statistiky roste společně s rozvojem výpočetní techniky, jelikož tato rychle se rozvíjející oblast umožňuje urychlení a zkvalitnění sběru a přenosu dat a také zpracování a ukládání informací.

### **Aritmetický průměr**

Aritmetický průměr je statistická veličina vyjadřující typickou hodnotu a popisující soubor mnoha hodnot. Používá se v situaci, kdy potřebujeme charakterizovat naměřená data, tedy odhadnout střední hodnotu zkoumaného souboru. Zjistíme ho součtem všech hodnot vyděleným jejich počtem. (Chráška, 2007)

## 6 Výzkumná část

### 6.1 Popis výzkumu

Pro tento výzkum jsem zvolila anketu, vzhledem k tomu, že se jedná o formu rozhovoru pro určitou skupinu lidí pro lidi, kteří učí plavat děti od 6 měsíců do 6 let.

Respondenti odpovídali na uzavřené otázky, různé formy otevřených odpovědí, kde se mohli sami k otázce vyjádřit a odpovědět. Anketu jsem rozeslala elektronickou cestou. Na otázky odpovídal pracovní personál z baby klub Juklík a personál z baby klub Vodníček. Pro vytvoření ankety jsem využila internetový sever *www.surveo.cz*, kde jsem celou anketu vytvořila a sbírala na ni odpovědi.

Jednotlivá zjištěná data jsou následně uvedena v tabulkách a pro lepší orientaci shrnuta i v grafech. Vzhledem ke vzájemnému porovnání jsou barevně odlišena z důvodu přehlednosti. Výsledky jsou poté uváděny v procentech a jsou vypočítány aritmetickým průměrem.

### 6.2 Prostředí a zázemí zkoumaných souborů

Prostředí a zázemí baby klubu Juklík je moc pěkné. V uvedeném baby klubu mají jednu speciální vaničku na vaničkování pro děti do 6 měsíců. Vanička má rozměr 0,70 x 1,60 m je to speciální obdélníková vana s hloubkou 0,65 a teplotou až 37°C. V baby klubu Juklík disponují také dvěma bazény, jeden je malý s rozměry 3 x 3,20 metry s hloubkou 1,10 a teplotou 29-30 °C, který je určen pro děti od 6 měsíců do 1,5 roka. Druhý bazén je větší, s rozměry 11,00 x 6,00 s hloubkou 1,20 a teplotou totožnou jako u malého bazénu, 29-30 °C. Tento bazén je určen pro děti od 1,5 roka do 10 let. Vidím velkou výhodu v tom, že děti po celé délce bazénu ve starším věku dosáhnou všude na dno bazénu.

Prostředí a zázemí v baby klubu Vodníček je také moc hezké. V uvedeném baby klubu disponují třemi bazény. Jedním v Kbelích, druhý bazén je v Hloubětíně a třetí na Pražačce. Navštívila jsem pouze bazén na Pražačce, kde používají pro výuku dva výukové bazény. Jeden malý s rozměry 4,5 x 5 metrů s hloubkou 1,20 metrů a teplotou vody mezi 28–32 °C, který je určen pro děti od 6 měsíců do 3 let, děti se následně přesouvají do velkého bazénu, o rozměrech 8,5 x 17 metrů s hloubkou 1-1,70 metrů a teplotou 27°C.

Oba dva sledované baby kluby jsou vybaveny velkým množstvím nadlehčovacích pomůcek, jako jsou žížaly, destičky, piškoty, pontony aj. Tyto pomůcky jsou určeny hlavně pro nejmladší děti, kdy se využívají k tomu, aby se děti nebály vody a umožnily jim se ve

vodě bez problému pohybovat. Také přispívají k lepší efektivitě učení a rychlejšímu osvojení pohybů. Pro starší děti mají oba kluby ve své výbavě pomůcky typu ploutve, plavecké pásy, puky, packy aj.

Z dalších dílčích cílů bylo porovnání s vlastními zkušenostmi, které já mám z klubu ABECEDA. Prostředí a vybavení je shodné se sledovanými baby kluby.

## 7 Výsledková část

Výsledková část této práce je rozdělena do 7 částí. V první části se věnujeme vyhodnocení ankety, která se týkala problematiky instruktorů v baby klubech, jejich věku, vzdělání, délky praxe apod. Druhá část výsledků cílila na věkové členění dětí v baby klubech. Třetí část se zabývá používanými pomůckám v plavecké výuce. Čtvrtá část ukazuje metody výuky preferované v jednotlivých baby klubech. V páté části jsou rozčleněny typy úchopů u dětí v kojeneckém věku používané jednotlivými sledovanými baby kluby. V šesté části je srovnána organizace a cíle plavecké výuky v jednotlivých vývojových etapách dětí v uvedených klubech a v sedmé části je výsledková část zacílena na organizaci a cíle plavecké výuky v jednotlivých vývojových etapách dětí.

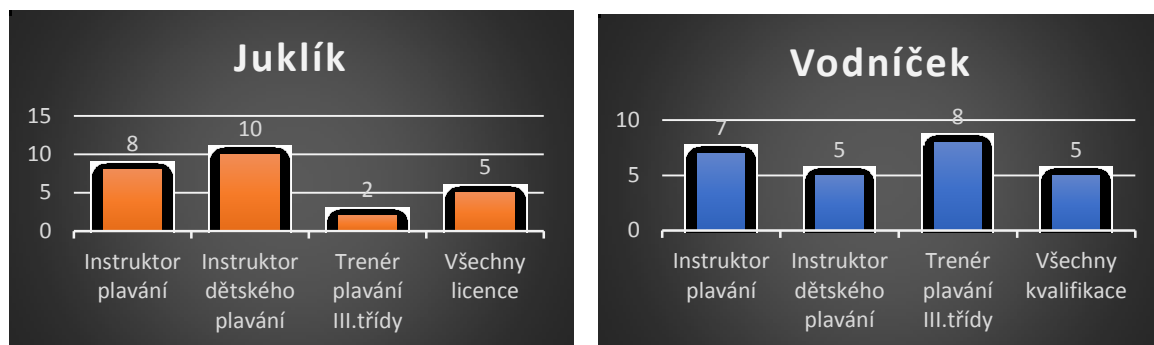
### 7.1 Instruktoři

V rámci ankety byli instruktoři ve sledovaných baby klubech dotazováni nejen na dosaženou plaveckou kvalifikaci, ale i na délku své praxe v oblasti plavecké výuky, na pohlaví, věk a co je přivedlo k této práci. Uvedené dotazy byly následně vyhodnoceny a zpracovány do níže publikovaných tabulek a grafů včetně komentářů. Grafy a tabulky jsou barevně odlišeny. Oranžová barva je použita pro baby klub Juklík a modrá barva pro baby klub Vodníček.

	Juklík										Vodníček											
Kvalifikace	Instruktor plavání					8					Instruktor plavání					7						
	Instruktor dětského plavání					10					Instruktor dětského plavání					5						
	Trenér plavání III. třídy					2					Trenér plavání III. třídy					8						
	Všechny kvalifikace					5					Všechny kvalifikace					5						
Praxe	1rok	2roky	3roky	4roky	5let	6let	15let	18let	25let		1rok	2roky	3roky	4roky	5let	6let	15let	18let	25let			
	2	3	5	4	0	5	3	1	2		3	2	4	1	3	4	4	2	2			
Pohlaví	Žena					20					Žena					20						
	Muž					5					Muž					5						
Věk	18-25		26-30			31-35			36 a více			18-25		26-30			31-35			36 a více		
	5		15			3			2			8		12			4			1		
Impuls k práci instruktora	Lidé v jejich okolí					10					Lidé v jejich okolí					9						
	Závodně plavali					15					Závodně plavali					16						

Tabulka 1 – Instruktoři (zdroj vlastní)

## Kvalifikace respondentů



Graf 1 a 2 – Kvalifikace respondentů (zdroj vlastní)

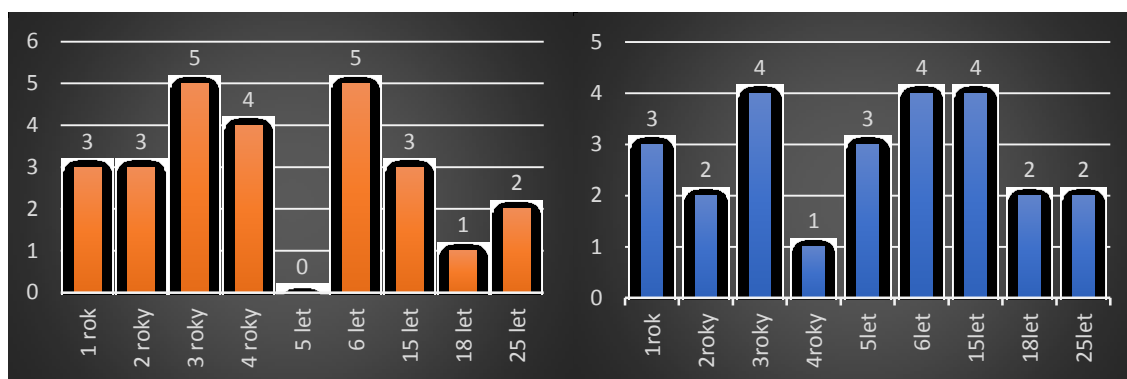
Plaveckou kvalifikaci mají všichni jedinci, kteří vyplňovali anketu, tj. 100 %. Instruktora plavání má patnáct respondentů, tj. 30 %, tuto kvalifikaci získali na vysoké škole. Instruktora dětského plavání má patnáct respondentů, tj. 30 %, kteří si dělali kurz v dětském prostředí klubu, ve kterém teď pracují. Trenéra plavání III. třídy má deset respondentů, což je 20 % a všechny kvalifikace, které byly uvedené v anketě, má zbylých deset pedagogů, tj. 20 %.

Z důvodu zájmu o úroveň kvalifikace jsem přepočítala výsledky na procentuální zajištění.

	Juklík	Vodníček
Instruktor plavání	8 = 32 %	7 = 28 %
Instruktor dětského plavání	10 = 40 %	5 = 20 %
Trenér plavání III. třídy	2 = 8 %	8 = 32 %
Všechny kvalifikace	5 = 20 %	5 = 20 %

Tabulka 2 – Kvalifikace respondentů (zdroj vlastní)

### Praxe v baby klubu



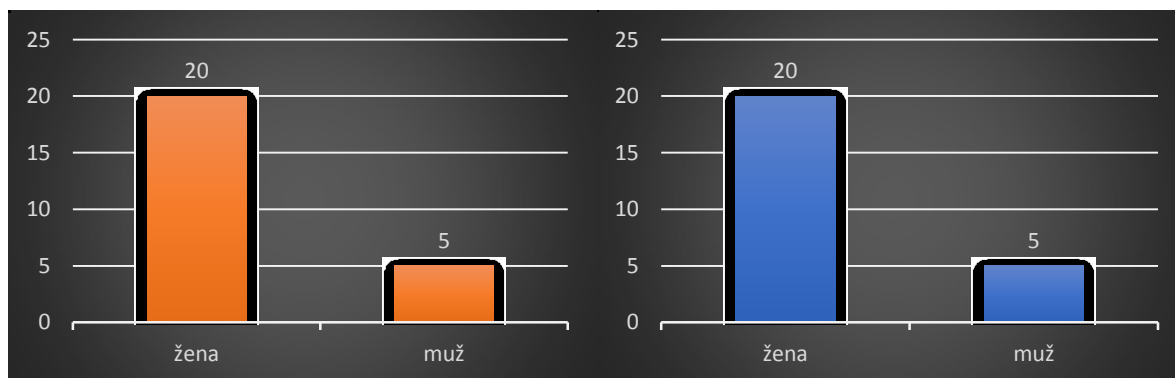
Graf 3 a 4 – Praxe v baby klubu (zdroj vlastní)

Z grafů lze vyčíst, že praxe u baby klubu Vodníček je při součtu větší než u baby klubu Juklík. V baby klubu Juklík pracují 1 rok dva lidé - 12 %, 2 roky tři lidé - 12 %, 3 roky pět lidí - 19 %, 4 roky čtyři jedinci – tj. 15 %, 5 let nikdo, 6 let pět instruktorů, tj. 19 %, 15 let tři osoby - 12 %, 18 let jeden jedinec - 4 %, 25 let dva instruktoři - 8 %. V baby klubu Vodníček pracují 1 rok tři lidé, tj. 12 %, 2 roky dvě osoby, tj. 8 %, 3 roky čtyři jedinci - 16 %, 4 roky jeden pedagog, tj. 4 %, 5 let tři instruktoři, což činí 12 %, 6 let čtyři osoby, tj. 16 %, 15 let čtyři instruktoři, tj. 16 %, 18 let dvě osoby - 8 % a 25 let dva jedinci, tj. 8 %. Z uvedeného je zřejmé, že nejvíce osob v obou baby klubech pracuje 3 a 6 let. Pro lepší přehlednost je délka praxe pedagogů v baby klubech uvedena v tabulce č. 3.

	1rok	2roky	3roky	4roky	5let	6let	15let	18let	25let
Juklík	2 = 12%	3 = 12%	5 = 19%	4 = 15%	0 = 0%	5 = 19%	3 = 12%	1 = 4%	2 = 8%
Vodníček	3 = 12%	2 = 8%	4 = 16%	1 = 4%	3 = 12%	4 = 16%	4 = 16%	2 = 8%	2 = 8%

Tabulka 3 – Praxe v baby klubu (zdroj vlastní)

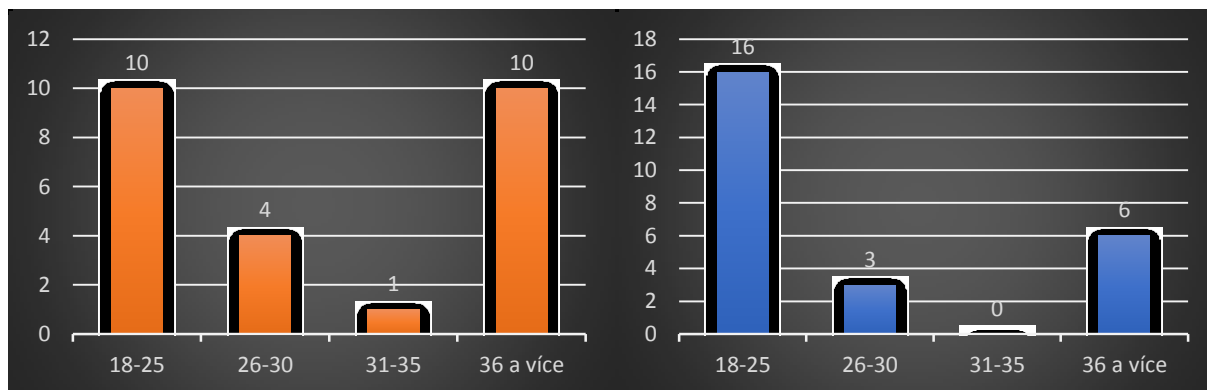
### Pohlaví respondentů



Graf 5 a 6 – Pohlaví respondentů (zdroj vlastní)

Podle tabulek i grafů je vidět, že zastoupení mužů činí 20 % a ženy jsou zastoupeny z 80 %. V obou baby klubech je zastoupení obou pohlaví identické.

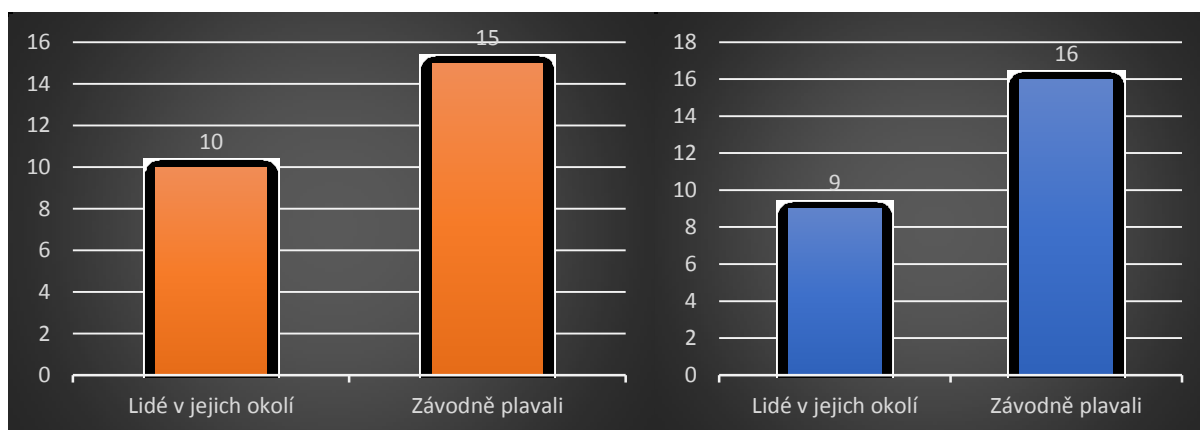
### Věk respondentů



Graf 7 a 8 – Věk respondentů (zdroj vlastní)

Z celkového počtu respondentů, kteří se zúčastnili ankety, byla v největším zastoupení kategorie 18-25 let, a to počtem dvacet šest jedinců, což činí 52 %. Sedm respondentů bylo ve věku 26-31 let, tj. 14 %, jeden člověk byl zastoupen ve věkovém intervalu 31-35 let, což činí 2 %. Druhou nejvíce zastoupenou věkovou kategorií byl věk 36 a více roků, kde odpovídalo šestnáct respondentů, což činilo 32 %. Toto je zároveň v souladu s délkou praxe v baby klubu.

### Impulz k práci instruktora



Graf 9 a 10 – Impulz k práci instruktora (zdroj vlastní)

Mezi impulzy, které instruktory vedly k jejich zacílení na tuto práci, byl vliv lidí v jejich okolí, který byl u obou baby klubů přibližně shodný. Druhou část tvoří skupina instruktorů, která předtím, než začala učit v baby klubu, sama závodně plavala a poté z toho vyplynulo jejich zacílení na práci instruktora plavání.



## 7.2 Věkové členění skupin dětí v baby klubech

V rámci ankety jsem se ptala respondentů, jaké mají věkové členění skupin v baby klubech, jaký je počet dětí v družstvech v jednotlivých věkových kategoriích a kterou skupinu dětí nejčastěji vyučují. Uvedené dotazy byly následně vyhodnoceny a zpracovány do níže publikovaných tabulek včetně komentářů. Věkové členění kojeneckého období u baby klubu Juklík je o půl roku delší, než uvádí Čechovská ve svých publikacích. Věkové členění v baby klubu Vodníček je plně v souladu s literaturou.

	Juklík		Vodníček	
<b>Věkové členění skupin</b>	Kojenecké období – 6měs-1,5 roku		Kojenecké období – 7 – 12měsíců	
	Batolecí období – 1,5roku – 3roky		Batolecí období 1- 3roky	
	Předškolní věk – 3 – 6let		Předškolní věk – 3-6 let	
<b>Počet dětí na lekci</b>	Kojenci	4-6	Kojenci	4-6
	Batolata	7-8	Batolata	7-8
	Předškoláci	8 a více	Předškoláci	8 a více
<b>Nejčastěji vyučovaná skupina</b>	Děti v předškolním věku		Děti v předškolním věku	

Tabulka 4 – Věkové členění skupin dětí v baby klubech (zdroj vlastní)

Věkové členění skupin mají baby kluby rozdílné, a to hlavně v kojeneckém a batolecím období. Z uvedeného je zřejmé, že děti, které chodí do baby klubu Juklík, ho mohou navštěvovat od 6 měsíců do 1,5 roku, kdežto v baby klubu Vodníček mohou děti v kojeneckém věku chodit až od 7 měsíců do 12 měsíců. Batolecí období začíná u baby klubu Vodníček od 1 roku a trvá do 3 let věku dítěte. U baby klubu Vodníček začíná batolecí období ve věku 1,5 roku a trvá do 3 let věku dítěte.

Počet dětí účastnících se výukových lekcí u obou klubů je stejný. Děti v kojeneckém věku jsou na výuce zastoupeny v počtu 4-6 dětí na instruktora, v batolecím věku pracují instruktoři s počtem 7-8 dětí a v předškolním věku s počtem 8 až 10 dětí. Nejčastěji vyučovanou skupinou u obou klubů jsou děti v předškolním věku, což činí v obou klubech 68 % všech vyučovaných jedinců.

### 7.3 Pomůcky používané ve výuce

V rámci ankety jsem se instruktorů ptala, jaké pomůcky využívají ve své výuce od kojeneckého věku po předškolní věk.

	Juklík	Vodníček
Plavecké desky	Ano	Ano
Plováky	Ano	Ano
Plavecké pontony	Ano	Ano
Plavecké pásy	Ano	Ano
Nadlehčovací kroužky	Ano	Ano
Nadlehčovací rukávky	Ne	Ne
Vodní nudle	Ano	Ano
Plavecké vesty	Ano	Ne
Cvičební podložka	Ano	Ne
Potápěcí pomůcky	Ano	Ano
Míče	Ano	Ano
Vodolepky	Ano	Ano

Tabulka 5 – Používané pomůcky ve výuce (zdroj vlastní)

Anketou jsem u respondentů z baby klubu Juklík a baby klubu Vodníček zjistila, jaké pomůcky při výuce dětí instruktoři používají. S výjimkou rukávků, které nepoužívá ani jeden z uvedených klubů, tak oba baby kluby disponují a využívají výše uvedené nadlehčovací pomůcky, vždy aspoň jeden klub používá uvedenou pomůcku. Rukávky patří mezi nevhodné plavecké pomůcky, čehož jsou si instruktoři, tak jak z ankety vyplynulo, vědomi. Vybavenost obou baby center je více než uspokojivá, mohou nabídnout velký výběr pomůcek a ve 100 % používají pomůcky, které jsou pro toto věkové rozpětí vhodné a doporučené.

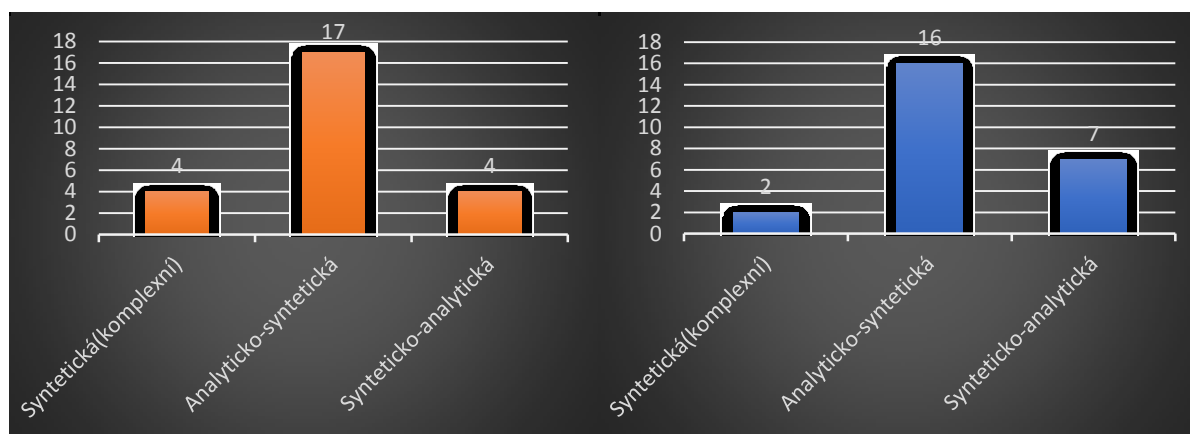
## 7.4 Metody výuky preferované v jednotlivých baby klubech

Respondenti z baby klubů odpovídali v anketě, kterou z uvedených výukových metod ve své praxi při výuce plavání používají. Uvedená otázka byla zpracovaná do tabulek a následně pak do grafu.

	Juklík	Vodníček
Syntetická (komplexní)	4 = 16 %	2 = 8 %
Analyticko – syntetická	17 = 68 %	16 = 64 %
Synteticko-analytická (smíšená)	4 = 16 %	7 = 28 %

Tabulka 6 – Metody výuky preferované v jednotlivých baby klubech (autor vlastní)

Metody výuky



Graf 11 a 12 – Metody výuky (zdroj vlastní)

Z prvních 25 respondentů z baby klubu Juklík využívají čtyři syntetickou (komplexní) metodu, tj. 16 % instruktorů. Analyticko-syntetickou metodu využívá sedmnáct instruktorů, tedy 68 % a poslední synteticko – analytickou využívají pouze čtyři respondenti, což je 16 %. Z 25 respondentů, kteří byli z baby klubu Vodníček, využívají první zvolenou metodu pouze dva z nich, tj. 8 %. Druhou metodu, analyticko-syntetickou, využívá šestnáct instruktorů, což je 64 % a poslední synteticko-analytickou neboli smíšenou, používá zbylých sedm respondentů, tedy 28 %. Z uvedeného je zřejmé, že nejvíce využívanou metodou v období kojeneckém, batolecím a předškolním je metoda analyticko – syntetická. Toto je však v rozporu s doporučenou metodou pro tato věková období, kdy by hlavní výukovou metodou měla být metoda komplexní.

## 7.5 Typy úchopů u dětí v kojeneckém věku používané jednotlivými sledovanými baby kluby

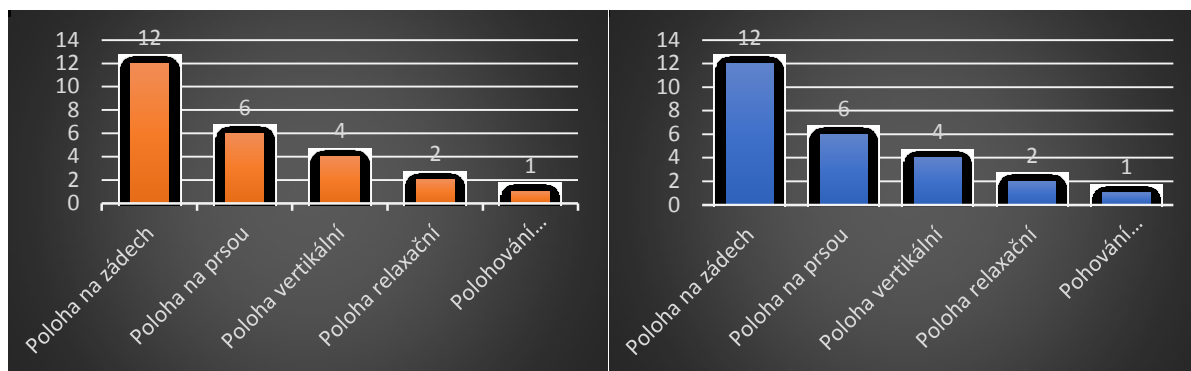
Tato otázka v anketě byla pro respondenty trochu oříšek, protože měli seřadit v jejich baby klubech úchopy tak, jak je preferují v kojeneckém období. Úchopy byly seřazeny následovně. Nejpoužívanější úchop pro všechny instruktory byla poloha na zádech s váhou 5 bodů. Kdy se všichni shodli na tom, že tato poloha je vhodná pro děti do 10 měsíců, poté ale začínají děti tuto polohu odmítat, protože se začínají přetáčet a nevyhovuje jim, protože nemají přehled o dění v bazénu. Druhým shodně nejpoužívanějším úchopem v obou klubech je poloha na prsou s váhou 4 body. Následuje poloha vertikální s váhou 3 body, poloha relaxační s váhou 2 body. Poslední místo zaujímá polohování rovnovážné s váhou 1 bod.

Procentuálně jsou oba dva baby kluby v typech úchopů stejně zastoupené. To znamená, že s největší preferencí 5 bodů je v obou baby klubech preferován úchop v poloze na zádech, který preferuje 12 osob, což je 48 %. Nejméně preferencí má polohování relaxační, které je popsáno v teoretické části. Důvod, proč má polohování relaxační nejmenší počet preferencí vychází z toho, že dítě v kojeneckém věku se v této poloze nenachází příliš často. Nejběžnější používanou polohou je poloha na prsou a poloha vertikální při shodnosti procentuálního využití, jak je vidět, oba dva baby kluby se řídí doporučením, které je uvedeno v literatuře (Kiedroňová, Hoch).

	Preference	Juklík	Vodníček
Poloha na zádech	5	12 = 48 %	12 = 48 %
Poloha na prsou	4	6 = 24 %	6 = 24 %
Poloha vertikální	3	4 = 16 %	4 = 16 %
Poloha relaxační	2	2 = 8 %	2 = 8 %
Polohování vertikální	1	1 = 4 %	1 = 4 %

Tabulka 7 – Typy úchopu u dětí v kojeneckém věku (autor vlastní)

*Typy úchopu u dětí v kojeneckém věku*



*Graf 13 a 14 – Typy úchopu u dětí v kojeneckém věku (zdroj vlastní)*

## 7.6 Výstupy výuky sledovaných věkových kategorií dětí v uvedených baby klubech

V obou sledovaných baby klubech jsem se zajímala i o to, co by měly děti v jednotlivých věkových kategoriích po ukončení kurzu zvládat. Důvod mého zájmu vycházel nejen z poznatků literatury, ale zajímalo mne, zda tato doporučení sledované kluby respektují.

Výsledky ankety jsem následně u této otázky toto zpracovala do níže uvedené tabulky.

	Juklík	Vodníček
Kojenecké období	Ponoření na povel, polohování na bříšku, na zádech a ve svislé poloze, pády ze sedu pod vodu.	Ponoření na povel, polohování na bříšku, na zádech a ve svislé poloze, pády ze sedu pod vodu.
Batolecí období	Zachycení se okraje bazénu, splývání na bříšku s deskou, sám/a ponoří obličej do vody, skoky ze stoje pod vodu, vydechnout do vody.	Zachycení se okraje bazénu, splývání na bříšku s deskou, sám/a ponoří obličej do vody, skoky ze stoje pod vodu, vydechnout do vody.
Předškolní věk	Samostatnost v bazénu. Udržet se bez pomůcky ve hvězdě na zádech, vydechnout pod vodou a schovat obličej do vody. Vylovit pomůcku ze dna. Přeplavat šířku bazénu s nadlehčovací pomůckou i bez. Skákat šipku ze stoje.	Samostatnost v bazénu. Udržet se bez pomůcky ve hvězdě na zádech, vydechnout pod vodou a schovat obličej do vody. Vylovit pomůcku ze dna. Přeplavat šířku bazénu s nadlehčovací pomůckou i bez. Skákat šipku ze stoje.

*Tabulka 8 - Výstupy výuky sledovaných věkových kategorií dětí v uvedených baby klubech (autor vlastní)*

Při srovnání baby klubu Juklík a baby klubu Vodníček jsem zjistila, že oba dva baby kluby mají stejné výstupy výuky po ukončení kurzu v jednotlivých věkových kategoriích. Toto se shoduje i s mojí vlastní zkušeností z baby klubu ABECEDA.

## **7.7 Organizace a cíle plavecké výuky v jednotlivých vývojových etapách dětí**

V baby klubu Juklík vedou výuku takzvaných začátečníků (kategorie do 6 měsíců), kde pracují individuálně s matkou a dítětem, a cílem výuky je naučit děti potápět bezpečně bez pláče a aby se cítilo dobře. Kdežto baby klub Vodníček tuto věkovou kategorii do 6 měsíců nenabízí.

V baby klubu Vodníček mají výuku dětí od 7 měsíců do 12 měsíců rozdělenou na dva tříměsíční kurzy, kdy první 3 měsíce seznamují dítě s vodním prostředím a zkouší základy přelévání a druhé 3 měsíce už dítě skáče ze sedu/stoje, pokud již stojí, z okraje bazénu na rodiče, potápí se na signál a zkouší se držet okraje bazénu sami.

V baby klubu Juklík mají takzvané pokročilé ve věku od 6 měsíců do 1,5 roku. Kdy zařazují jednu pomůcku za lekci, bublinky, pády ze sedu, pod vodu, trénují zachycení se okraje bazénu a potápí se rodiče společně s dítětem.

Batolecí období mají od 1,5 roka do 3 let rozděleno na 3 skupiny. 1. skupina: 1,5 – 2 roky, kdy se snaží děti tzv. „rozpotápět“ pomocí pádu do vody ze sedu, klouzačky z desek s následným potopením a kopáním pod vodu nebo i pádu ze stoje. 2. skupina: 2 – 2,5 roku je skupina Lachtan, kdy cílem je aby dítě umělo samo plavat na všech nadlehčovacích pomůckách, samo umělo ponořit obličej do vody, splývat na bříšku s deskou a fouká bubliny. 3. skupina: 2,5 – 3 roky je skupina Chobotnice, která nacvičuje samostatné skoky do vody s následným ponořením až pod vodu, vědomé potopení obličeje a okolo 3 let zkouší dítě šipku nejdříve z lehu, pak kleku a následně trénují odrazy od kraje s bazénu s dopomocí.

V baby klubu Vodníček mají kategorii 1-3 let rozdělenou na 6 kurzů. Jejich cílem je, aby se děti osamostatnily a nepotřebovaly maminku nebo tatínka. Potápěly se bez signálu a na povel daly oči do vody a nevytíraly si je. Dalším cílem je, aby děti uměly vydechnout do vody, pod vodou, aby byly schopny se sami otočit a najít někoho, po kom „vylezou“ na vzduch. Následně probíhá výuka plavání na znak výuka skoku střemhlav s dopomocí rodiče.

V baby klubu Juklík mají předškolní věk rozdělený do 5 skupin. Skupina předškolního věku č. 1 je od 3 do 3,5 let a nazývají jí Medúza. Tato skupina má za cíl trénovat „střechy na

suchu“, opakovat výdechy do vody v různých obměnách, nácvik rytmizace dýchání a udržet se bez pomůcky ve splývavé poloze na zádech tzv. „floating“. Skupina č. 2 je ve věku od 3,5 do 4 let a nazývají jí Štika. V této skupině dětí je kladen důraz na plavecké dýchání, splývání a odrazy od stěny. Děti se v tomto družstvu učí se plavat kroulové a znakové nohy, kdy se instruktoři zaměřují na odstraňování chyb. Skupina č. 3 je ve věku od 4 do 4,5 let a nazývají jí Mečouni. Nejpodstatnějším úkolem této věkové kategorie je samostatnost v bazénu a zdokonalování již naučených plaveckých dovedností. Skupina č. 4 je od 4,5 – 5 let a nese pojmenování Mořský koník. Úkolem této skupiny je přeplavání velkého bazénu na Lukách bez pomůcky. Poslední skupina č. 5 je ve věku 5–6 let, kdy se učí děti plavecký způsob prsa. Trénují kotoul vpřed i vzad a zaměřují se na rozvoj vytrvalosti.

V baby klubu Vodníček mají věkovou kategorii od 3-4 let samostatně, kdy dbají na to, aby dítě umělo kopat kroulovými i znakovými nohami bez závažných chyb. V této věkové kategorii zahajují nácvik kroulových paží. Děti loví předměty, které jsou 0,5 – 1 m pod hladinou vody. Udrží se ve hvězdičce na zádech tzv. „floatingu“. Druhou kategorii mají v baby klubu Vodníček do 6 let, kdy je kvalita plavání dětí velmi individuální, protože záleží, jak často se výuky zúčastňují. Po ukončení kurzu, by měly děti zvládat kroul, znak a prsa s pomůckou, kde je způsob plavání jednoznačně rozpoznatelný a uplavou s ním cca 10 metrů. Dále by měly umět ležet ve vodě na břiše i na zádech, skočit do hloubky bez pomůcek, včetně šipky, a doplavat zpět na kraj bazénu. Děti by se neměly bát potopit se do větší hloubky. V neposlední řadě se učí kotoul, jako trénink na obrátku.

Pro přehlednost uvedený text uvádíme v tabulce. Pro jednotlivá věková období, která jsou v souladu s literaturou a literárními zdroji (Hoch, Kiedroňová, Čechovská). Oproti literatuře Juklík nechtí členění v kojeneckém období. Cíle výuky v jednotlivých věkových obdobích se shodují s literaturou, což byl jeden z mých úkolů, který jsem si vytkla.



	Juklík		Vodníček	
Kojenecké období	<p>Od 6 měsíců do 1,5 roku</p> <p>Cíl: zařazovat jednu pomůcku za lekci, bubliny, pády ze sedu, pod vodu, trénují zachycení se okraje bazénu a potápí rodiče společně s dítětem.</p>		<p>Od 7 měsíců do 12 měsíců</p> <p>Cíl: skákat ze sedu/stoje, pokud již stojí z okraje bazénu na rodiče, potápět se na signál a zkoušet se držet okraje bazénu.</p>	
Batolecí období	1,5 – 2roky	Cíl: pád do vody ze sedu, pod vodu vykopat, klouzačka z desek, pád ze stoje.	<p>Od 1 roku do 3 let</p> <p>Cíl: osamostatnit se, Potápět se bez signálu, na povel, dát oči do vody. Umět vydechovat do vody (bublat), pod vodou, sami se otočit a najít někoho po kom vylezou na vzduch. Plavat po zádech a skočit šipku (s dopomocí rodiče).</p>	
	2 – 2,5let	Cíl: na všech nadlehčovacích pomůčkách umět plavat sám(a), sám(a) ponořit obličej do vody, splývat na bříšku s deskou a foukat bubliny.		
	2,5 – 3roky	Cíl: Skoky až pod vodu, vědomé potopení obličeje, okolo 3 let zkouší šipku z lehu, kleku, trénují odrazy od kraje s bazénu s dopomocí.		
Předškolní věk	3-3,5 let	Cíl: Udržet se bez pomůcky ve hvězdě na zádech	3-4	<p>Cíl: kopat nohami do kraulu i znaku s nataženými nohami, pohyb rukou na kraul, začínají prsové nohy. Lovit bez problému věci, které jsou 0,5 – 1 m pod hladinou. Udržet se ve hvězdičce na</p>
	3,5-4 roky	Cíl: Po skoku se zachytit kraje bazénu (rodič na okraji bazénu), učí se zde plavat kraulové a znakové nohy, kdy se snaží odstraňovat		

		chyby		zádech
	4-4,5 let	Cíl: samostatnost v bazénu.	4-6	Cíl: zvládat kraul, prsa a znak s pomůckou, kde je styl plavání jasně poznat a uplavou v něm cca 10 metrů, ležet ve vodě na břiše i na zádech, skočit do hloubky bez pomůcek, včetně šipky, a doplavit zpět na kraj bazénu. Trénují kotoul.
	4,5-5 let	Cíl: přeplavat bez pomůcky velký bazén na Lukách.		
5-6 let	Cíl: naučit plavecký způsob prsa. Trénují kotoul vpřed, vzad. Trénují vytrvalost.			

*Tabulka 9 – cíle výuky baby klubů (zdroj vlastní)*

## 7.8 Vyhodnocení výsledkové části

Při závěrečné vyhodnocení, jednotlivých problémových otázek i hypotéz, můžeme říci:

1. Problémové otázka, která byla uvedena pod číslem jedna: *„Převažuje ve sledovaných baby klubech kvalifikace Instruktora dětského plavání nad ostatními kvalifikacemi u plaveckých klubů“?*

Podle shromážděných dat z ankety, kdy mně odpovědělo 50 respondentů, bylo 15 instruktorů dětského plavání, což je 30 %. Při porovnání výsledků sledovaných baby klubů Juklík a Vodníček, měl baby klub Juklík výrazně větší zastoupení Instruktorů dětského plavání s počtem deset jedinců, tj. 40 %, než baby klub Vodníček, který jich měl pět, což je 20 %. Ostatní kvalifikace mají oba baby kluby zastoupeny následovně: baby klub Juklík má osm instruktorů plavání - 32 % a v baby klubu Vodníček jich je sedm - 28 %. Kvalifikace Trenéra plavání III. třídy mají dva trenéři z baby klubu Juklík, tj. 8 % a osm trenérů je z baby klubu Vodníček tj. 32 %.

Plaveckou kvalifikaci mají všichni, kteří anketu vyplňovali, tj. 100 %. Instruktora plavání má patnáct respondentů (30 %), kde tuto kvalifikaci získali na vysoké škole. Instruktora dětského plavání má patnáct respondentů (30 %), kteří si dělali kurz v dětském prostředí klubu, ve kterém teď pracují. Trenéra plavání III. třídy má deset respondentů (20 %) a všechny kvalifikace, které byly uvedené v anketě, má zbylých deset (20 %).

Hypotéza č. 1 – *„Předpokládám, že u obou baby klubů bude více jak 80 % instruktorů mít kvalifikaci Instruktora dětského plavání“.*

Tato hypotéza se nám nepotvrdila, tak jak vyplývá z výše položené problémové otázky. Kvalifikaci Instruktora dětského plavání má pouze 30% instruktorů a 80% instruktorů má jinou plaveckou kvalifikaci, např. Instruktora plavání, trenér III. Třídy anebo také všechny kvalifikace.

Problémová otázka č. 2 *„S jakými věkovými skupinami pracují sledované baby kluby“?*

Věkové členění skupin mají sledované baby kluby rozdílné. V kojeneckém období, mohou děti v baby klubu Juklík docházet na plavání již od 2 měsíců věku, kde se zaměřují na tzv. „vaničkování“ s dětmi do 6 měsíců. V baby klubu Vodníček nemají vůbec kategorii novorozenců a děti v kojeneckém věku navštěvují tento klub až od 7 do 12 měsíců. Batolecí období začíná u baby klubu Vodníček od 1 roku a trvá do 3 let věku dítěte. U baby klubu

Vodníček začíná batolecí období ve věku 1,5 roku a trvá do 3 let věku dítěte. S dětmi dále pak pracují v baby klubu Juklík až do věku 10 let, kdežto v baby klubu Vodníček s dětmi pracují v tomto věku pouze okrajově.

Hypotéza č. 2 *„Předpokládám, že oba dva baby kluby pracují s kojenci, batolaty a dětmi předškolního věku“.*

Tato hypotéza se potvrdila. Oba dva sledované baby kluby mají zastoupení dětí ve všech námi sledovaných kategoriích i přes rozdílnost jejich věkového členění.

Problémová otázka č. 3 *„Jaké nadlehčovací pomůcky sledované baby kluby používají ve své výuce“?*

Nejvíce používané nadlehčovací pomůcky ve sledovaných baby klubech jsou plavecké desky, vodní nudle a plavecké pontony. Oba kluby je využívají ve 100 %. Dále pak sledované kluby využívají pro nejmenší děti vodolepky, balónky a plovoucí kachničky. Pro starší děti využívají baby kluby například plavecké pásy, ploutve a potápěcí pomůcky. Ani jeden z klubů nepoužívá rukávky, které patří mezi nevhodné plavecké pomůcky, čehož jsou si instruktoři vědomi. Vybavenost obou baby center je výborná. Mohou nabídnout velkou škálu pomůcek pro všechny věkové kategorie, které jsou pro toto věkové rozpětí vhodné a doporučené.

Hypotéza č. 3 *„Předpokládám, že nejčastěji používané nadlehčovací pomůcky jsou z více jak 70 % plavecké desky, pontony a vodní nudle“.*

Uvedená hypotéza č. 3 se potvrdila, tak jak je ukázáno v tabulce č. 5, kdy oba kluby uvedené pomůcky využívají ze 100 %, a to nejen u nejmladších dětí v kojeneckém věku, ale i u nejstarších dětí v předškolním věku.

Problémová otázka č. 4 *„Používají oba dva sledované baby kluby stejné metody výuky“?*

Odpověď na tuto otázku můžeme zodpovědět na základě výsledků uvedených v tabulce číslo 6. Jak lze dle tabulky vidět, tak nejvíce používaná metoda výuky je analyticko-syntetická, kdy baby klub Juklík má sedmnáct instruktorů což je 68 %, kteří učí touto metodou, a baby klub Vodníček šestnáct, tzn. 64 %. Nejméně používaná metoda u obou klubů je metoda syntetická (komplexní), z Juklíku využívají tuto metodu čtyři instruktoři, tj. 16 % a u Vodníčka jsou to instruktoři pouze dva, což je 8 %. Synteticko-analytická (smíšená) je využívána spíše u baby klubu Vodníček, kde touto metodou vyučuje sedm instruktorů, tedy 28 %, a u baby klubu Juklík pouze čtyři, tj. 16 %.

Z toho vyplývá, že oba dva baby kluby používají shodně metodu výuky analyticko-syntetickou, kdy si rozkládají pohybový celek na dílčí pohybové úseky a ty pak zpětně skládají. Toto je však v rozporu s doporučenou metodou pro tato věková období, kdy by hlavní výukovou metodou měla být metoda komplexní.

Hypotéza č. 4 *„Předpokládám, že oba dva kluby budou využívat ze 70 % metodu analyticko – syntetickou“.*

Uvedená hypotéza se nepotvrdila. Oba dva baby kluby shodně využívají nejvíce metodu analyticko-syntetickou, ale baby klub Juklík jen ze 68 % a baby klub Vodníček ze 64 %. Používání této metody je vzhledem k věku sledovaných dětí v rozporu s doporučenou výukovou metodou.

Problémová otázka č. 5 *„Jaké typy úchopu používají baby kluby nejčastěji“?*

Nejčastěji používaný úchop pro oba dva kluby jsou procentuálně stejně zastoupené. To znamená, že s největší preferencí používají oba dva kluby polohování na zádech, a to ze 48 %. Mám ale potvrzené, že děti okolo 10 měsíců začínají odmítat polohu na zádech. Ale z hlediska posilování svalů zad stále oba baby kluby zařazují a upravují výuku tak, aby děti tyto úchopy a polohy na chvíli přijaly a snaží se při jejich procvičování odvést pozornost jakoukoliv hračkou. Druhý nepoužívanější úchop je poloha na prsou, který je opět stejně procentuálně zastoupen baby klubem Juklík a baby klubem Vodníček, což je z 24 %. Nejběžnější používanou polohou je taky poloha vertikální při shodnosti procentuálního využití, což je 16 %. Důvod, proč má polohování relaxační nejmenší počet preferencí tj. 8 % je ten, že se dítě v této poloze při výuce nenachází příliš často. Jak je vidět, oba dva baby kluby se řídí doporučením, které je uvedeno v literatuře (Kiedroňová, Hoch, Čechovská).

Hypotéza č. 5 *„Předpokládám, že nejčastěji používaný úchop v obou baby klubech u dětí do 10 měsíců bude ze 70 % poloha na zádech“.*

Uvedená hypotéza se nepotvrdila. Nejčastěji používaný úchop v obou baby klubech je sice poloha na zádech, ale oba dva baby kluby procentuálně shodně využívají tuhle polohu jen ze 48 %.

Problémová otázka č. 6 *„Jaké jsou cíle sledovaných baby klubů v jednotlivých věkových etapách a jaká převažuje organizační forma výuky“?*

V batolecím období mají oba dva baby kluby shodné cíle, a to zařazovat jednu pomůcku za lekci, bubliny, pády ze sedu, pod vodu, trénovat zachycení se okraje bazénu a potopit rodiče společně s dítětem na signál.

V kojeneckém období mají baby kluby taky shodné cíle osamostatnit se, potápět se bez signálu, na povel, dát oči do vody. Umět vydechovat do vody, tedy bublat pod vodou, sami se otočit a najít někoho, po kom vylezou na vzduch. Plavat po zádech a skočit šipku s dopomocí rodiče.

V předškolním období mají za cíl lovit bez problémů věci, které jsou pod 0,5 – 1 m pod hladinou. Udržet se ve hvězdičce na zádech. Zvládat kraul, prsa a znak s pomůckou, kde je jasně rozpoznat způsob plavání a uplavat tímto způsobem 10 metrů. Ležet ve vodě na břiše i na zádech, skočit do hloubky bez pomůcek včetně šipky. Doplavat zpět na kraj bazénu.

## 8 Diskuze

Z hlediska kvalifikace a z hlediska doporučené literatury, tak, jak již uvádím v části výsledků, můžu jednoznačně říci, že se mi cíle práce povedlo splnit, protože oba dva baby kluby dodržují předepsané postupy, metody a cíle plavecké výuky v jednotlivých obdobích tak, jak uvádí odborná literatura.

Tato práce se zabývala porovnáním výuky, metod a postupů u dětí v jednotlivých věkových etapách vývoje od kojenců až do věku šesti let v minimálně dvou centrech výuky. Na počátku jsem si stanovila problémové otázky, které charakterizují problematiku zvoleného tématu, a jejich zodpovězením jsem došla k těmto závěrům.

Z celkového počtu 50 respondentů mě tolik nepřekvapilo, že ve většině (80 %) bylo zastoupeno ženské pohlaví a ve zbylé mužské pohlaví (20 %). Dotazováno bylo z baby klubu Juklík 25 osob a z baby klubu Vodníček taktéž 25 osob. Anketa ukázala, že nejvíce zastoupená věková kategorie byla ve věku 18-25 let, což je 52 %. Hned v závěsu byla věková kategorie 36 a více let, která byla zastoupena 32 %, kde se zároveň ukázalo, že tato věková kategorie přispívá ve výuce bohatými zkušenostmi ze své praxe, které předávají dále mladším kategoriím. Byla jsem příjemně překvapená odpověďmi na otázku z oblasti plavecké kvalifikace, kde nebyl prioritně zastoupen jen Instruktor plavání, u kterého jsem předpokládala největší procentuální zastoupení a který měl 30 %, ale i Instruktor dětského plavání s 30 %. Plavecká praxe byla u respondentů velmi rozmanitá. Asi nejvíce jsem byla překvapená praxí, která trvá už 25 let a stále pokračuje.

Z otázky, kde jsem se ptala, co přivedlo respondenty k výuce plavání, byla nejčastější odpověď, že závodně plavali a z toho to nějak vyplynulo, že pracují v této oblasti a udělali si kurz a začali učit děti v baby klubu. Jsem moc ráda, že u toho spoustu dotazovaných zůstalo a učí děti doposud. Nejčastější skupina dětí, kterou respondenti učí byla rozhodně věková kategorie předškolního věku. Odpovědi na to, kolik dětí učí ve skupině, byl nejčastější počet 7-8. Nejčastěji používané pomůcky se lišily v tom, pro jakou věkovou kategorii se používají: pro věkovou kategorii 6 měsíců – 3 roky se nejvíce využívají destičky, žížaly, vodolepky. Pro věkovou kategorii 4-6 let se nejčastěji používají ploutve, plavecké pásy, puky na lovení předmětů. Nejvíce preferovaný úchop u všech baby klubů je poloha na zádech (48 %), kdy rodič drží oběma rukama dítě a jedna ruka je pod hlavičkou a druhá pod zadečkem. Tahle poloha byla pro mého syna nejméně oblíbená, protože neměl přehled o tom,

co se děje aktuálně v jeho okolí, tak musím říct, že děti typu mého syna Dominika mají radši polohu na prsou, kdy rodič drží oběma rukama, dlaň má na hrudníku a palcem podpírá hlavu.

V anketě jsem se ptala na jednotlivé kategorie, co by měly děti umět, potom s jakými dovednostmi ukončí kurz. Pro děti, které ukončovaly kurz v kojeneckém věku, bylo především důležité, aby se adaptovaly na vodní prostředí a ponořily se na povel do vody. Respondentů, kteří učili děti v batolecím věku, nebylo příliš, ale všichni se shodli na těchto dvou věcech, co by děti měly umět po ukončení kurzu. Děti v batolecím věku by měly umět nebát se skoku do vody, potopit se bez přelévání, plavat s destičkou a páskem s dopomocí rodiče a splývat na břiše a na zádech. Respondentů učících tento typ kurzu bylo více, než u předchozího kurzu a také se všichni shodovali v cílech výuky i přesto, že odpovídali z baby klubu Juklík, baby klubu Vodníček. Nejstarší kategorie, děti v předškolním věku, by měla zvládat dýchání do vody, vnímat pocit vody, orientovat se ve vodě, potopit se bez držení nosu, zvládat znakové a kraulové nohy a uplavat 25 metrů. Tato kategorie byla zastoupena 86 %, tedy 43 respondenty, kdy na mě tahle kategorie nejstarších působí jako nejoblíbenější, protože jsou to děti ve věku 4-6 let a ty, když chtějí, dokáží hezky spolupracovat, sama mám s nimi takovou zkušenost.

V anketě byla položena i jedna otázka, z důvodu mého osobního zájmu, tedy jak rodiče spolupracují s instruktory. 40 % respondentům přítomnost a spolupráce rodičů na výuce nevadí a je bezproblémová. Zbytek poukázal na to, že buď s rodiči vůbec nepřijdou do kontaktu, protože učí starší děti, které je tam již nepotřebují, anebo že je s nimi složitá spolupráce při výuce.

Nejpoužívanější metoda výuky z 66 % je analyticko – syntetická, která rozkládá pohybové celky na dílčí pohybové úseky, které se pak zpětně skládají. Tato metoda je nejpoužívanější, ačkoliv používání této metody je vzhledem k věku sledovaných dětí v rozporu s doporučenou výukovou metodou.

Poslední otázka, která byla pro respondenty spíše na odlehčení, se týkala nejoblíbenější hry, kterou provozují se svojí skupinkou dětí při výuce plavání. Odpovědi se lišily tím, zda to byl instruktor, který učí mladší skupinku dětí, nebo starší. Pro mladší skupinku dětí byla s největším počtem hlasů zastoupená hra rybičky – rybáři na druhém místě bylo lovení zvířátek a míčků anebo taky kolo mlýnské. Pro starší skupinku dětí jsou oblíbené hry jako štafety, kdo doplave nejdále pod vodou a lovení puků v hloubce.



Za sebe mohu říci, že je to rozdílná pozice, když člověk pozoruje anebo se přímo zúčastní lekce. Se synem jsme navštěvovali půl roku (od 6 měsíců do 1 roka) baby klub ABECEDA, kde jsme se naučili správnost úchopů, polohování a přelévání s heslem. Mohu taky potvrdit ze své zkušenosti jednu z mých hypotéz, kdy můj syn odmítal polohu na zádech už zhruba od 8 měsíců, a nebyl jediný. Důkaz jako fotka v přílohách (viz obrázek č. 3). Lekce byly velmi přínosné a moc nás to oba bavilo. Začleňovali jsme do lekcí i tatínka.

## 9 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo porovnat plaveckou výuku, metody a postupy u dětí v jednotlivých etapách vývoje od kojenců až do věku šesti let v minimálně dvou centrech výuky. Výsledkem této bakalářské práce měla být vzorová doporučení práce s dětmi v jednotlivých etapách.

Ve většině případů se potvrdilo, že baby kluby respektují odbornou literaturu, neuchylují se z hlediska odborného vedení, úchopu, či vzdělání jiným směrem, než doporučuje literatura.

Výzkumem i vlastní praktickou činností jsem si potvrdila, že oba dva baby kluby jsou na tom velmi podobně. Plaveckou výuku mají oba dva kluby rozdělenou do kategorií batolecího, kojeneckého a předškolního věku. Dále se pak dělí na různé podskupiny. Baby klub Juklík ale nabízí plavání dětí od 2 měsíců, kde s nimi provozují tzv. „vaničkování“, kdežto baby klub Vodníček takové plavání nenabízí. S dětmi nad šest let věku pracují v baby klubu Vodníček pouze okrajově, ale u baby klubu Juklík s dětmi nad šest let pracují velmi cíleně a intenzivně. Děti jsou v baby klubu Juklík organizovány až do věku deseti let. Metody výuky oba sledované kluby používají shodné, ale v rozporu s metodami doporučenými pro věkové kategorie sledované v práci. V 60 % oba dva kluby používají analyticko-syntetickou metodu místo doporučené metody komplexní. Postupy u plavecké výuky dětí v jednotlivých etapách vývoje mají oba baby kluby zcela totožné, a tudíž i jejich výstupy (viz tabulka 8) jsou ve shodě s výstupy doporučenými pro jednotlivé vývojové etapy dětí v oblasti plavecké výuky.

Dle veškerých získaných výsledků lze říci, že výzkum této bakalářské práce může být považován za úspěšný, jelikož můžeme poukázat v této bakalářské práci na vzorová doporučení práce s dětmi v jednotlivých etapách, jak to mělo být jejím výsledkem.

Vzhledem k tomu, že na pedagogické fakultě je spousta studentek, které jsou již matkami, tato práce by pro ně mohla být podnětná. Mohou využít doporučení k odborné literatuře, která se k tomuto tématu váže. Prověřené baby kluby Juklík a Vodníček bych maminkám, které se nacházejí na Praze 5 nebo na Praze 3, určitě vřele doporučila.

## 10 Použité zdroje

### 10.1 Seznam literatury

1. BACUS, Anne. *První rok vašeho dítěte*. Praha: Olympia, 2005
2. BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika Plavecké výuky: (určeno) pro posl. Fak.tělesné výchovy a sportu UK*, 3.vyd. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 8070668377
3. ČECHOVSKÁ, Irena. MILER, Tomáš. *Plavání*. Grada Publishing, 2001. ISBN -80-247-9049-1
4. ČECHOVSKÁ, Irena. NOVÁKOVÁ, Tereza. PATHYOVÁ, Michaela. OBYTOVÁ, Petra. *Předpoklady primární plavecké gramotnosti v raném věku*. Vyd. 1. – Praha: Karolinum, 2015. ISBN – 978-80-246-2859-2
5. ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči*. Druhé upravené vydání. Praha: Grada Publishing a.s, 2007
6. ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada Publishing a.s., 2002
7. DOLÍNKOVÁ, Iva. *Cvičíme s kojenci a batolaty*. Praha: Portál, 2006
8. DVOŘÁKOVÁ, Hana. ENHELTHALEROVÁ, Zdeňka a kol.: *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Universita Karlova, 2017. ISBN – 978-80-246-3308-4
9. HOCH, Miloslav. *Plavání: (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. Učebnice pro vysoké školy.
10. HOCH, Miloslav. *Učte děti plavat. 2.*, noveliz. vyd. Ilustroval Karel PEKÁREK. Praha: Olympia, 1991. ABC sportu. ISBN 80-7033-055-4
11. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4
12. KIEDROŇOVÁ, Eva. *Jak se rodí vodníčci*. Ostrava: Salvo, 1991
13. PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1916-3
14. ROZTOČIL, T. a STOUKALOVÁ, B. *Didaktika plavání aneb skripta nanečisto*. 1. vydání. Hradec Králové: vlastní nakl., 2012.

15. WOOLFSON, Richard C., *Bystré dítě kojenec*. Praha: Ottovo, 2004

## 10.2 Seznam elektronických zdrojů

16. *Baby klub Juklik*. [online]. Dostupné z: <http://www.juklik.cz/praha-5-stodulky> [citace 2019-10-11].

17. *Baby klub Vodníček*. [online] Dostupné z: <https://www.dkvodnicek.cz/> [citace 2019-10-11].

18. *Klub Abeceda*. [online] Dostupné z: <http://www.klubabeceda.cz/> [citace 2019-3-20].

19. *Psychomotorický vývoj dítěte*. Fyzioklinika.cz [online]. Praha Dostupné z: <https://www.fyzioklinika.cz/clanky-o-zdravi/psychomotoricky-vyvoj-ditete-7-az-8-mesic>. [cit 2019-2-17].

20. *Růst a vývoj dítěte*. [online] Dostupné z: [https://is.muni.cz/el/1411/jaro2015/BTPO0222c/um/rust\\_vyvoj/Rust\\_a\\_vyvoj\\_ditete.pdf](https://is.muni.cz/el/1411/jaro2015/BTPO0222c/um/rust_vyvoj/Rust_a_vyvoj_ditete.pdf) [citace 2019-3-20].

## 10.3 Seznam nepublikovatelných zdrojů

21. SOBOTA, Marek. *Metody výuky dětí předškolního věku v plavecké škole*. [online]. Praha, 2016. Dostupné z <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/74213>. UNIVERZITA KARLOVA. Vedoucí práce PaedDr. Irena Svobodová

22. VAJGLOVÁ, Kateřina. *Nácvik plaveckého způsobu kraul u dětí*. [online]. Praha, 2017. Dostupné z <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/85084>. UNIVERZITA KARLOVA. Vedoucí práce PaedDr. Irena Svobodová

23. VLKOVÁ, Kateřina. *Plavání kojenců a batolat ve věku od 6 měsíců do 3 let*. [online]. Olomouc, 2010. Dostupné z <https://theses.cz/id/z6bh5t/97511-845189157.pdf>. UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Vedoucí práce PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D

## 10.4 Seznam tabulek a grafů v textu

### Seznam tabulek

Tabulka 1: Instruktoři	38
Tabulka 2: Kvalifikace respondentů	39
Tabulka 3: Praxe v baby klubu	40
Tabulka 4: Věkové členění skupin dětí v baby klubech	43
Tabulka 5: Používané pomůcky ve výuce	44
Tabulka 6: Metody preferované v jednotlivých baby klubech	45
Tabulka 7: Typy úchopů u dětí v kojeneckém věku	46
Tabulka 8: Výstupy výuky sledovaných věkových kategorií v uvedených baby klubech	48
Tabulka 9: Cíle výuky baby klubů	51

### Seznam grafů

Graf 1 a 2: Kvalifikace respondentů	39
Graf 3 a 4: Praxe v baby klubu	40
Graf 5 a 6: Pohlaví respondentů	40
Graf 7 a 8: Věk respondentů	41
Graf 9 a 10: Impulz k práci instruktora	41
Graf 11 a 12: Metody výuky	45
Graf 13 a 14: Typy úchopů u dětí v kojeneckém věku	47

## 11 Seznam příloh

Příloha 1: Polohování a úchopy

Příloha 2: Nadlehčovací pomůcky používané baby kluby

Příloha 3: Anketa

Příloha 4: Evidenční list

### 11.1 Příloha 1

Obrázek č. 1 - poloha na prsou – držení oběma rukama za hrudník (Fotka vlastní – pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odstavce 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

Obrázek č. 2 – poloha na prsou – za ramínko, brada je na rodičovském zápěstí (Fotka vlastní – pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odstavce 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

Obrázek č. 3 – poloha na zádech (Fotka vlastní – pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odstavce 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

Obrázek č. 4 – odmítání polohy na zádech (Fotka vlastní – pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odstavce 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

Obrázek č. 5- polohování vertikální (*Čechovská, Plavání dětí s rodiči, str. 33, 2007*)

Obrázek č. 6 – Postup nácviku zanoření (*Nováková, Čechovská, Pathyová, Obytová, Předpoklady primární plavecké gramotnosti v raném věku, str. 117, 2015*)

Obrázek č. 7 – ponoření po heslu s rodičem (Fotka vlastní – pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odstavce 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

Obrázek č. 8 – potopení „mácháním“ ve svislé poloze (Fotka vlastní – pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odstavce 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

## Příloha 1 – Polohování a úchopy



Obrázek č. 1 – poloha na prsou – držení oběma rukama za hrudník (Fotka vlastní – pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odstavce 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)



Obrázek č. 2 – poloha na prsou – za ramínko, brada je na rodičovském zápěstí (Fotka vlastní – pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odstavce 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)



Obrázek č. 3 – poloha na zádech (Fotka vlastní – pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odstavce 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

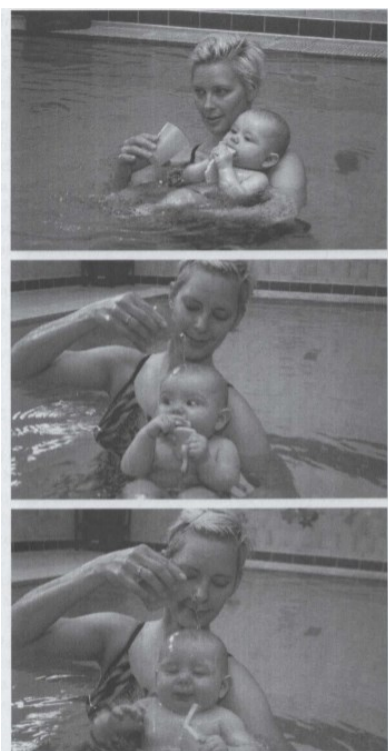


Obrázek č. 4 – odmítání polohy na zádech (Fotka vlastní – pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odstavce 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)





Obrázek č. 5- polohování vertikální (Čechovská, *Plavání dětí s rodiči*, str. 33, 2007)



Obrázek č. 6 – Postup nácvičení zanoření (Nováková, Čechovská, Pathyová, Obytová, *Předpoklady primární plavecké gramotnosti v raném věku*, str. 117, 2015)

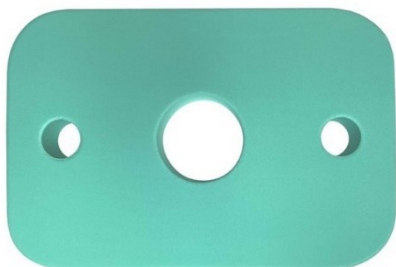


Obrázek č. 7 – ponoření po heslu s rodičem (Fotka vlastní – pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odstavce 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

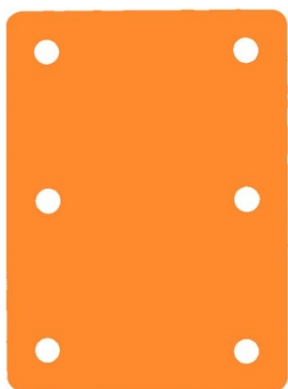


Obrázek č. 8 – potopení „mácháním“ ve svislé poloze (Fotka vlastní – pro zveřejnění fotografie na základě čl. 6 odstavce 1, byl udělen souhlas zákonného zástupce dítěte)

## 11.2 Příloha 2 – Nadlehčovací pomůcky používané baby kluby



Nadlehčovací pomůcka – plavecká deska



Nadlehčovací pomůcka – plavecký ponton



Nadlehčovací pomůcka – vodní nudle



Nadlehčovací pomůcka – plavecký pás

### 11.2.1 Zdroje obrázků:

*Plavecká deska.* MATUSKA-DENA [online]. [cit 2019-11-23]. Dostupné z: <https://www.matuska-dena.cz/plavecka-deska-300x200x38mm-83716.html>

*Plavecký ponton.* MATUSKA-DENA [online]. [cit 2019-11-23]. Dostupné z: <https://www.matuska-dena.cz/plavecky-ponton-6-otvoru-950x700x38mm-83973.html>

*Vodní nudle.* MATUSKA-DENA [online]. [cit 2019-11-23]. Dostupné z: <https://www.matuska-dena.cz/vodni-nudle-kids-1200x60mm-84225.html>

*Plavecký pás.* MATUSKA-DENA [online]. [cit 2019-11-23]. Dostupné z: <https://www.matuska-dena.cz/plavecky-pas-600-zeleny-84574.html>

### 11.3 Příloha 3 - Anketa

- 1) Jaké jste pohlaví?
  - a) žena
  - b) muž
- 2) Kolik je Vám let?
  - a) 18–25
  - b) 26 – 30
  - c) 31 - 35
  - d) 36 a víc
- 3) Kolik dětí učíte maximálně ve skupině?
  - a) 2-4
  - b) 5-6
  - c) 7-8
  - d) 8 a více
- 4) Jakou máte plaveckou kvalifikaci?
  - a) Instruktor plavání
  - b) Instruktor dětského plavání
  - c) Trenér plavání III. Třídy
  - d) jiné (doplňte)
- 5) Jak dlouhá je vaše praxe v plavecké výuce? (otevřená)
- 6) Jak jste se dostala k plavání dětí?
  - a) z internetu
  - b) přes známé
  - c) jiné (doplňte)
- 7) Kterou skupinu dětí (nejčastěji) učíte?
  - a) děti v kojeneckém věku (4-6měsíců)
  - b) děti v batolecím věku (1-3 roky)
  - c) děti v předškolním věku (3-6 let)
  - d) všechny skupiny
- 8) Jaké pomůcky nejčastěji používáte? (otevřená otázka)
- 9) Jaké úchopy kojenců preferujete ve vašem baby klubu?
  - a) poloha na zádech (Držení oběma rukama – jedna pod hlavičkou druhá pod zadečkem)

- b) poloha na prsou (Držení oběma rukama – dlaň na hrudníku, palec podpírá bradu)
  - c) poloha vertikální (Držení s podporou hlavičky, ruce přes záda a hrudník)
  - d) poloha relaxační (Poloha v náruči v leže v šikmé poloze na prsou rodiče, nebo v klubíčku)
  - e) polohování rovnovážné (máchání prádla)
- 10) Po ukončení kurzu v kojeneckém věku by mělo dítě zvládat? (Otevřená otázka)
- 11) Po ukončení kurzu v batolecím věku by mělo dítě zvládat? (Otevřená otázka)
- 12) Po ukončení kurzu v batolecím věku by mělo dítě zvládat? (Otevřená otázka)
- 13) Spolupráce s rodiči ve výuce?
- a) ano, bez problémů
  - b) ano, ale někteří potřebují pomoci
  - c) ne, nenechají se pomoci
  - d) jiné (doplňte)
- 14) Jakou metodu výuky plavání využíváte?
- a) Syntetická (komplexní) – Nerozkládáme prvek na části – snaha pohyb maximálně zjednodušit.
  - b) Analyticko-syntetická – Rozložení pohybového celku na dílčí pohybové úseky, které zpětně skládáme
  - c) Synteticko-analytická (smíšená) - Nacvičování hrubé podoby souhry hned po počáteční přípravě a postupném zdokonalování dílčích prvků souhry
- 15) Jaká je vaše nejoblíbenější hra, kterou provozujete se skupinkou dětí při výuce plavání? (otevřená otázka)

## 11.4 Příloha 4 – Evidenční list

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

### Evidenční list žadatelů o nahlédnutí do listinné podoby práce

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

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

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