

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jihočeská universita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Vytvoření a ověření intervenčního programu zaměřeného na pohybové aktivity ve vodě
pro děti staršího školního věku

Autor: Radek Hendrych
Studijní obor: Výchova ke zdraví
Studijní program: Specializace v pedagogice
Vedoucí práce: Mgr. Michaela Pospíšilová

České Budějovice, Duben 2013

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Vytvoření a ověření intervenčního programu zaměřeného na pohybové aktivity ve vodě pro děti staršího školního věku“ vypracoval samostatně pod odborným vedením Mgr. Michaely Pospíšilové, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a sice v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou universitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Poděkování:

Děkuji vedoucí bakalářské práce, Mgr. Michaele Pospíšilové, za odborné vedení, cenné rady a ochotu při vypracování bakalářské práce.

OBSAH

1 ÚVOD	7
2 TEORETICKÁ ČÁST	9
2.1 Zásady chování v bazénu	9
2.1.1 Pravidla užívání plaveckého bazénu	9
2.1.2 Bezpečnostní pravidla pro aktivity ve vodě	9
2.2 Základní vybavení plavce	11
2.3 Pohybové aktivity ve vodě	14
2.3.1 Plavání dětí staršího školního věku	14
2.3.2 Hry ve vodě dětí staršího školního věku	21
2.3.3 Aqua fitness dětí staršího školního věku	22
2.3.4 ABC potápění dětí staršího školního věku	24
2.3.5 Další aktivity ve vodě	25
2.4 Vliv pohybových aktivit na psychický a fyzický stav	26
2.4.1 Antistresové účinky sportu	26
2.4.2 Vliv pohybových aktivit ve vodě na lidský organismus	27
3 METODOLOGIE	28
3.1 Cíl práce	28
3.2 Úkoly práce	28
3.3 Výzkumné předpoklady	29
4 METODIKA	30
4.1 Použité metody	30
4.1.1 Dvanáctiminutový test plavání podle Coopera	30
4.1.2 Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností	30
4.1.3 Dotazník POMS	33
4.2 Charakteristika souboru	34
5 VÝSLEDKY	36
5.1 Testování plaveckých dovedností u dětí staršího školního věku za pomoci dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera	36
5.2 Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností u dětí staršího školního věku	46
5.3 Zjištění aktuálních emočních stavů testovaného jedince za pomoci dotazníku POMS	55

6 DISKUZE	71
7 ZÁVĚR	74
8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	75
9 ELEKTRONICKÉ ZDROJE	76
10 SEZNAM ZKRATEK	77
11 PŘÍLOHY	78
12 ABSTRAKT	94
13 ABSTRACT (abstrakt v angličtině)	95

1 ÚVOD

Pohybové aktivity a zdravý životní styl jako celek patří v dnešní době stále častěji k velmi diskutovaným tématům. V souvislosti s tímto faktem vzniká široká škála sportovních zařízení a organizací zabývajících se zdravým životním stylem, které nabízejí své služby zákazníkům různých věkových kategorií.

Právě v oblasti pohybových aktivit a zdravého životního stylu patří dle mého názoru k nejrizikovější věkové kategorii děti staršího školního věku. Z tohoto důvodu jsem si jako téma mé bakalářské práce zvolil Vytvoření a ověření intervenčního programu zaměřeného na pohybové aktivity ve vodě pro děti staršího školního věku.

Trendem dnešní doby je u dětí nejen staršího školního věku vyměňovat pohybové aktivity za hraní počítačových her či sledování televize, což vede ke snižování fyzické kondice dětí a případně vzniku obezity. Cílem této práce je tedy ověřit příznivý vliv pohybových aktivit ve vodě na zdraví, primární prevence zdraví a integrace pohybových aktivit ve vodě do běžného života dětí. Dále vypracování komplexního programu cviků pro zlepšení kondice a navození správné motivace k začlenění pohybových aktivit do života.

V teoretické části mé práce se budu zabývat pohybovými aktivitami, které lze provádět ve vodě a vlivem pohybových aktivit ve vodě na fyzický a psychický stav člověka.

Část praktická bude zaměřena na spolupráci se skupinou dětí staršího školního věku. Předpokládám, že díky pohybovým aktivitám ve vodě dojde u dětí staršího školního věku ke zdokonalení v oblasti zvládnutí základních plaveckých stylů. Dále předpokládám, že pohybové aktivity ve vodě budou mít pozitivní vliv na psychický stav dětí.

Na počátku intervenčního programu proběhne testování probandů, které bude zaměřeno na zjištění úrovně plaveckých dovedností a na zjištění psychického stavu probandů. Následovat bude dvanáctitýdenní intervenční program zaměřený na zdokonalení v oblasti zvládnutí základních plaveckých dovedností a na zlepšení psychického stavu probandů. V průběhu dvanáctitýdenního intervenčního programu proběhne kontrolní testování, které bude mít za úkol monitorovat aktuální zdatnost probandů a působit na ně motivačně. V závěru intervenčního programu proběhne závěrečné testování a výsledky budou vyhodnoceny.

Jako podklady pro vytvoření této bakalářské práce bude použita odborná literatura a ověřené internetové zdroje.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Zásady chování v bazénu

2.1.1 Pravidla užívání plaveckého bazénu

Mezi základní pravidla chování v plaveckém bazénu patří neohrožovat a neomezovat ostatní návštěvníky zařízení a dodržovat základní hygienická pravidla. Před vstupem do bazénu je každý návštěvník povinen se řádně osprchovat bez plavek. Bazén by ve vlastním zájmu, ale i z hlediska hygienických pravidel neměli navštěvovat lidé s otevřenými ranami, s kožními a dalšími onemocněními (GIEHRL, HAHN 2000: 116-117).

Po použití WC během návštěvy bazénu je návštěvník povinen se před opětovným vstupem do bazénu znovu osprchovat. Do vody v bazénu se v žádném případě nesmrká a neplive (SVOZIL 1992: 7).

2.1.2 Bezpečnostní pravidla pro aktivity ve vodě

Vodní prostředí není pro člověka přirozené. Přestože se většina lidí v průběhu života plavat naučí, pobyt ve vodě může být pro každého za určitých podmínek nebezpečný. Pokud se podle místa provozování aktivit ve vodě zaměříme právě na bazény, zjistíme, že v souladu s platnou legislativou a předpisy je provozovatel těchto zařízení povinen zajistit odpovídající počet plavčků s potřebnou kvalifikací a vybavením pro mimořádné situace v zařízení (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 120).

Plavecké bazény musí být vybaveny základními záchranářskými pomůckami, které mohou být doplněny pomůckami speciálními, které jsou voleny dle povahy konkrétního zařízení a v něm hrozícího nebezpečí (Asociace pracovníků v regeneraci online).

Pokud chce člověk riziko spojené s pobytem ve vodě snížit, je potřeba mít informace umožňující získat tzv. vědomí nebezpečí. Jedná se o poznatky vedoucí k dodržování základních pravidel bezpečnosti při pobytu ve vodě (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 120-121).

Jedním ze zdrojů možného nebezpečí je lidský faktor. Příčinou tohoto nebezpečí může být nerespektování provozního řádu bazénu, přecenění schopností, zdravotní stav

popřípadě vliv návykových látek. Dalším ze zdrojů nebezpečí jsou nebezpečné aktivity provozované v prostorách zařízení. Příčinou mohou být běhání na kluzké podlaze, skoky do vody mimo vymezené prostory a další. Další nebezpečí může představovat samotné zařízení a jeho vybavení. Zde může být příčinou již zmiňované uklouznutí na mokré podlaze, nesprávné použití vybavení, jako například vodních atrakcí, schůdků do bazénu atd. (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 120-121).

Návštěvníci bazénu by vždy měli dodržovat pokyny a zákazy uvedené na vývěškách. Neplavci a lidé málo zdatní v plavání by si měli dávat pozor na přechod mezi mělkou a hlubokou vodou (GIEHRL, HAHN 2000: 116-117).

2.2 Základní vybavení plavce

Jako velice pozitivní skutečnost, lze u pohybových aktivit ve vodě považovat jejich nenáročnost na vybavení. K tomu, abychom se mohli těmto aktivitám věnovat, postačí velmi málo (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 123).

Pomůcky určené k plavání slouží jako vybavení nejen pro pokročilé, ale i pro začínající plavce. Začínajícím plavcům slouží k usnadnění zvládnutí plaveckých dovedností a pokročilým plavcům umožňují zdokonalení techniky plavání. Pomůcky určené k plavání se využívají v tréninku i při volnočasových aktivitách spojených s plaváním (PLAVÁNÍ - POTÁPĚNÍ online).

•Plavky

Mezi naprosto nejdůležitější vybavení plavce patří plavky. Plavky je možné rozdělit na dva základní druhy, a to na plavky módní a sportovní. U sportovních plavek, které jsou pro pohybové aktivity nejvhodnější se jedná o modely vyvolávající minimální odpor ve vodě. Sportovní plavky jsou vyráběny z elastických materiálů vysoké kvality, díky kterým se nevytahují, odolávají chemii použité v bazénech a po namočení nejsou průhledné (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 123-124).

V poslední době se objevují stále nové typy plaveckých úborů, které se podílejí na zlepšování plaveckých výkonů. Plavky zakrývají větší část těla a to z toho důvodu, že použitý materiál má z hlediska odporu vody vznikajícím při plavání lepší vlastnosti než lidská kůže. Plavecké úbory jsou vyráběny jako celotělové kombinézy, kombinézy bez rukávů, pro muže kalhoty se středně dlouhými nebo dlouhými nohavicemi (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 123-124).

Základní pánské plavky mají jednoduchý tvar a liší se jen šíří bočního dílu. Při volbě plavek je důležité, aby se v nich plavec cítil dobře. Sportovní plavky jsou přilnavé, volné plavky se nepoužívají (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 123-124).

U dámských plavek platí pravidlo, že při aktivním plavání se používají plavky jednodílné. U dámských plavek existuje oproti pánským celá řada provedení. Při výběru je potřeba vyzkoušet více typů a přesvědčit se, že plavky člověka neomezují v pohybu a zároveň nejsou příliš volné (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 123-124).

•Plavecké brýle

Plavecké brýle mají za úkol chránit oči před působením chloru a nečistot ve vodě. Vnitřní část brýlí dále vytváří v prostoru před očima vzduchovou kapsu a transparentní čočku, která umožňuje téměř normální vidění. Je potřeba si uvědomit, že plavecké brýle nepřekrývají nos, tudíž není možné vyrovnat v hloubce tlak v prostoru brýlí a proto nejsou vhodné na potápění (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 124-125).

Při výběru brýlí je potřeba zohlednit to, že se jedná o věc, která ovlivňuje dobrý pocit při plavání. Přestože je na trhu široká nabídka kvalitních a pohodlných plaveckých brýlí, není výběr brýlí pro konkrétního člověka jednoduchý (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 124-125).

Mezi základní aspekty, podle kterých je potřeba brýle vybírat patří tvar brýlí. Brýle mohou být kulaté, oválné nebo ve tvaru polomasky zakrývající obě oči. Po obvodu brýlí je umístěno těsnění vyrobené ze silikonu, pěnové gumy či polyvinilu. Brýle mající těsnění je potřeba po používání umýt a nechat oschnout, čímž se prodlužuje životnost brýlí (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 124-125).

Jednou z věcí, která nám může plavání znepríjemnit je zamlžování brýlí. Tomu lze zamezit tím, že zajistíme aby brýle a obličej měly stejnou teplotu – obličej před nasazením namočených brýlí též namočíme, čímž jej ochladíme. Pokud ani toto od zamlžování nepomůže, nasliníme vnitřní prostor brýlí (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 124-125).

Poslední důležitou součástí brýlí je upínací pásek, který umožňuje různou silou přitáhnout plavecké brýle na obličej. Systém upínání se až na drobnosti neliší (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 124-125).

•Plavecká čepice

Dalším vybavením plavce je plavecká čepice. Pro člověka majícího delší vlasy, je plavecká čepice nezbytností. Čepice zabraňuje při plavání padání vlasů přes obličej, dále chrání vlasy před chemicky ošetřovanou vodou. V neposlední řadě snižuje plavecká čepice odpor vody (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 125).

Plavecké čepice jsou obvykle vyráběny z latexu nebo silikonu. Latex je používán nejčastěji, oproti němu silikon je dražší, ale déle vydrží. Používají se i čepice látkové, které však nedrží dobře na hlavě a nechrání vlasy (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 125).

Po plavání je potřeba vždy čepici řádně vysušit (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 125).

- Plavecké pomůcky

Mezi základní plavecké pomůcky patří plavecké desky, které jsou v současné době vyráběny z lehkých, pružných, nesavých a plovoucích materiálů. K dispozici jsou desky různých tvarů, velikostí a barev. Dále jsou na trhu nadlehčující pomůcky, což jsou plavecké pásy s odepínacími díly, ohebné tyče, rukávky, vesty (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 126-127).

Plavecké pomůcky bychom měli vybírat pečlivě a brát v úvahu, že ne vždy jsou nejvhodnější. Pokud pomůcky negativně ovlivňují plaveckou polohu nebo neumožňují provádění záběrových pohybů, jsou pro plaveckou výuku neúčelné. Mezi takové pomůcky patří zejména nafukovací kruhy, rukávky a vesty. Pomůcky mají za úkol zefektivnit výuku ve vodě. Za pomoci nadlehčovacích pomůcek stabilizujeme plaveckou polohu, což umožňuje začátečníkovi soustředit se na záběrové pohyby. Plavecké desky pomáhají při zdokonalování techniky jednotlivých prvků plavání (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 126-127).

Dalším tréninkovým vybavením jsou pomůcky sloužící ke zvětšení záběrové plochy, které se používají pro rozvoj síly. Používají se plavecké destičky, jejichž tvar a velikost jsou různé dle konkrétního plaveckého stylu nebo druhu cvičení. K dlaním jsou připevněny pomocí pásků. Další variantou jsou plavecké rukavice. Tyto jsou vyrobeny z neoprenu či jiného pružného materiálu a mezi prsty mají plovací blánu (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 126-127).

Jako další vybavení plavce lze považovat stopky, měřiče srdeční frekvence, plavecké ploutve (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 126-127).

2.3 Pohybové aktivity ve vodě

2.3.1 Plavání dětí staršího školního věku

Plavání je cyklická pohybová činnost. K pohybu plavce ve vodě dochází díky záběrovým pohybům končetin. Pokud dojde ke zvládnutí základních plaveckých stylů, jsou tyto pohyby zautomatizovány (SVOZIL 1992: 5).

Plavání se řadí mezi základní druhy sportů. Pokud jsou využita vhodná cvičení a činnosti má plavání pozitivní vliv na uvolnění organismu a na zdravotní stav člověka (SVOZIL 1992: 5).

• Historie

Plavání, které je jednou z nevyhnutelných činností člověka se zrodilo v okolí jezer, řek a moří a z počátku mělo hlavně účelový charakter. První záznamy o plavání pochází ze starého Egypta. První závody v plavání se odehrály v roce 1837 v Londýně. Zde vznikaly i jedny z prvních plaveckých klubů. Plavání bylo součástí prvních novodobých olympijských her v roce 1896. Roku 1908 vznikla Mezinárodní amatérská federace plavání (SVOZIL 1992: 6).

V současné době jsou hlavními pilíři plavání čtyři plavecké způsoby, kterými jsou kraul, prsa, znak a motýlek (SVOZIL 1992: 6).

• Plavecký způsob prsa

Plavecký styl prsa je jednou z nejstarších plaveckých technik a dodnes je nejpoužívanějším stylem v rekreačním plavání (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 56). Jedná se o plavecký způsob, který je nejrozšířenější a má dlouhou historii (HOFER A KOL. 2003: 79).

Během plavání se mění plavecká poloha. Při splývání zaujímá plavec optimální hydrodynamickou polohu, je v natažené poloze a boky mohou být výš než ramena a hlava. Při ukončení záběru horních končetin jsou ramena a hlava v nejvyšší poloze, což je okamžik nádechu a následného pohybu paží vpřed. Zde dochází k zanoření hlavy a splývání těla (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 59). Plavec při plaveckém způsobu prsa budí dojem, jako by se pohyboval po vlně (HOFER A KOL. 2003: 82).

Koordinace pohybů končetin je ovlivňována délkou tratě a kondicí konkrétního plavce (HOFER A KOL. 2003: 84). Koordinace pohybů horních a dolních končetin při

tomto plaveckém stylu je dále dána závodními pravidly plavání a dále fyzikálními zákonitostmi. Jednotlivé pohyby jsou prováděny symetricky. Osa ramen je vodorovná a hlava musí v průběhu pohybového cyklu protnout vodní hladinu. Záběr horních končetin dosahuje při plavání pouze k bokům, po startu nebo po obrátce dosahuje ke stehnům (GIEHRL, HAHN 2000: 45). Viz. Příloha 1, Obrázek 1: Koordinace pohybu horních a dolních končetin u plaveckého stylu prsa (GIEHRL, HAHN 2000: 46).

U pohybu dolních končetin je důležité, aby byly symetrické a současné. Pohyb dolních končetin lze rozdělit na přípravnou fázi, což je skrčování nohou, dále fázi záběrovou a splývání. Během přípravné fáze dochází k ohýbání nohou v kolenou, kdy chodidla směřují k hladině. Kolena jsou od sebe vzdálena na šíři boků, pohyby jsou prováděny v největším rozsahu. Po dokončení fáze přípravné jsou chodidla vytočena do stran a je proveden energický záběr. Fáze záběrová končí snožením a uvolněním chodidel (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 60). Záběrové plochy nohou tvoří vnitřní strany bérců a dále vnitřní strana a plocha chodidel (HOFER A KOL. 2003: 84). Viz. Příloha 2, Obrázek 2: Pohyb nohou u plaveckého stylu prsa (GIEHRL, HAHN 2000: 42).

U práce horních končetin je opět důležité, aby byla symetrická a současná. Pohyb je rozdělen na fázi přípravnou, záběrovou, přenos a splývání. Přípravná fáze je zahájena vzpažením, kdy paže jsou asi 25 centimetrů pod hladinou a pohybují se do stran. Zde navazuje fáze záběrová, při které se paže ohýbají v loketním kloubu a zabírají šikmo dolů. Při záběru je důležité nastavení záběrových ploch, kterými jsou dlaně a vnitřní strany předloktí. Po té, co dlaně dosáhnou úrovně loktů, dochází k přitáhnutí ohnutých loktů k sobě navzájem a k hrudníku. V době, kdy dochází k přitahování loktů k hrudníku, se tělo plavce prohýbá a ramena s hlavou vystupují nad hladinu. Dochází k nádechu. Během následující fáze přenosu se paže pohybují švihem vpřed a po vzpažení následuje splývání a plavec vydechuje (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 63). Viz. Příloha 3, Obrázek 3: Pohyb paží u plaveckého stylu prsa (GIEHRL, HAHN 2000: 44).

U plaveckého stylu prsa jsou nejvíce zapojovány velký sval prsní, široký sval zádový a ohybač předloktí (HOFER A KOL. 2003: 83).

K vdechu dochází při plavání v době, kdy končí záběrová fáze a začíná přenosová fáze. Toto se opakuje v každém záběrovém cyklu paží. U plaveckého stylu prsa není doporučováno plavat s omezeným dýcháním na více pohybových cyklů. Pokud jsou pohyby horních a dolních končetin zkoordinovány dochází k plynulé tvorbě hnací síly.

Fáze záběru paží je doprovázena přípravnou fází pohybu nohou a následná přenosová fáze paží je doprovázena záběrovou fází nohou. Navazující fází na splývání je přípravná fáze paží a s malým zpožděním se začínají skrčovat nohy (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 64).

•Plavecký způsob kraul

Plavání v poloze na prsou za střídavého pohybu obou paží vždy patřilo mezi nejstarší způsoby plavání (HOFER A KOL. 2003: 45). V současné době výkony plavců ukazují, že kraul je nejefektivnější plaveckou technikou. Tento plavecký styl je díky své efektivitě využíván i v dalších sportech obsahujících plavání. Jako hlavní hnací síla zde působí horní končetiny, naopak dolní končetiny plní spíše stabilizační a vyrovnávací funkci (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 39).

U plaveckého stylu kraul zaujímá plavec takovou polohu těla, aby odpor vody byl při pohybu vpřed co nejmenší. Plavec leží mírně šikmo na hladině, kdy horní část zad a ramena jsou nad hladinou. Hlava je během větší části cyklu ponořena ve vodě obličejovou částí. Po otočení hlavy do strany je prováděn vdech. Snadnější přenos horních končetin umožňují výkyvy těla prováděné kolem podélné osy (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 41).

Pohyb dolních končetin je prováděn střídavým vlnivým kmitáním, přičemž špičky jsou natažené. Pohyb dolních končetin je prováděn v kyčelním kloubu, naopak kloub kolenní je bez pohybu. Záběr svalu je silnější během pohybu dolů (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 42). Pohyb dolních končetin při plaveckém způsobu kraul je málo efektivní a hlavním významem tohoto pohybu je udržení rovnováhy a vytvoření podmínek pro záběr horních končetin (HOFER A KOL. 2003: 56). Viz. Příloha 4, Obrázek 4: Pohyb nohou u plaveckého stylu kraul (GIEHRL, HAHN 2000: 28).

Horní končetiny zajišťují hlavní hnací sílu. Paže se střídavě pohybují po dané křivce a jsou přenášeny uvolněně v pokrčení vpřed. Zanořovány do vody jsou nejdříve ruka, dále předloktí, loket a nakonec rameno. Paže je do vody zasouvána směrem dopředu. V ramenou dochází k vytáčení, což umožňuje vdech na protilehlé straně. Začátek záběru přichází po zasunutí paže do vody. Ruka má miskovitý tvar, čímž dochází k silnějšímu záběru. Pohyb paže pokračuje dolů a dále vzad. Dráha pohybu ruky připomíná esovitou křivku. Svalové úsilí se během záběru zvyšuje. Záběrová fáze pohybu horní končetiny končí poté, co ruka dosáhne natažení vedle stranově souhlasného stehna. Během vytažení paže z vody dochází k uvolnění, záběrové svalstvo

v tuto chvíli odpočívá (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 44). Viz. Příloha 5, Obrázek 5: Pohyb rukou u plaveckého stylu kraul (GIEHRL, HAHN 2000: 30)

Plavecký způsob kraul je považován za nejrovnoměrnější plaveckou techniku. I přesto není rychlost plavce během celého pohybového cyklu konstantní a plavec musí překonávat mimo hydrodynamických sil i síly setrvačné (HOFER A KOL. 2003: 53).

Plavecké dýchání je i u kraulu založeno na rychlém vdechu v době mezi záběry a výdechu během záběrové fáze a části přenosu. Rytmus dýchání je věcí individuální. Vždy na jednu stranu na jeden či více cyklů nebo střídavě na obě strany na jeden a půl nebo více cyklů. Vdech je prováděn při otočení hlavy k rameni, a to v době, kdy stejnostranná paže dokončí záběr a protilehlá paže zatím nezačala zabírat. Vdech těsně nad hladinou nám umožňuje sestupná část vlny vzniklá před hlavou (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 46).

Koordinovaný pohyb obou horních končetin doprovázený šesti kopy tvoří pohybový cyklus (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 47). Viz. Příloha 6, Obrázek 6: Koordinace pohybu horních a dolních končetin u plaveckého stylu kraul (GIEHRL, HAHN 2000: 34).

•Plavecký způsob znak

Zpočátku vývoje plavání sloužila poloha plavání na zádech spíše k odpočinku. Později byly k této poloze zařazeny pohyby horních a dolních končetin, čímž se plavec dostal do pohybu (HOFER A KOL. 2003: 61).

Během samotného vývoje plavání bylo používáno několik způsobů plavání na zádech. Dnešní technika plaveckého stylu znak je odvozena z kraulu. Hlavní hnací síla je vytvářena horními končetinami, podobně jako u plaveckého způsobu kraul. Dolní končetiny mají za úkol udržovat optimální polohu těla. Dále mají dolní končetiny vliv na rychlost plavání. Na jeden pohybový cyklus horních končetin připadá šest záběrů dolních končetin (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 48).

Plavecký způsob znak je prováděn v několika modifikacích, kdy základními jsou: základní znak, záchrannářský znak a znak soupaž (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 48).

Základní znak se provádí ve splývavé poloze na zádech za použití znakových nohou. Paže provádějí jen druhou fázi pohybu, pohybují se nad hladinou. Nadlokítí je podél trupu v klidové poloze a předlokítí provádí záběr (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 48).

Při záchranném znaku se využívají prsařské nohy bez záběru paží (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 48).

U znaku soupaž jsou využity znakové nohy a pohyb paží prováděný současně s krátkou přestávkou mezi záběry s pažemi ve vzpažení (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 48).

Poloha těla při plaveckém způsobu znak je vodorovná na zádech, kdy pánev je podsazená. Ramena jsou u hladiny, boky níže než ramena. Brada je mírně přitažena k hrudníku. Během záběru horních končetin dochází k výkyvům těla (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 50).

Pohyb nohou je obdobný jako u plaveckého způsobu kraul. Záběr nohou směrem nahoru je z hlediska hnací síly významnější. Dolní končetiny vyrovnávají polohu těla ovlivněnou rotací ramen, která má vliv na pohyb pánve (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 51). Viz. Příloha 7, Obrázek 7: Pohyb nohou u plaveckého stylu znak (GIEHRL, HAHN 2000: 54).

Pohyb horních končetin je obdobný jako u kraulu, jedná se o střídavý pohyb, který probíhá po uzavřené křivce. Záběrová fáze probíhá pod hladinou a fáze přenosu nad hladinou. Fáze záběrová začíná zanořením natažené paže v šíři ramen do vody. Dlaň je zanořována do vody malíkovou hranou a záběr je veden dlaní pod hladinou podél těla. Paže se během záběru pozvolna ohýbá v lokti do úhlu 90° – 120° . V průběhu záběru se tělo vytáčí rameny do strany zabírající paže. V druhé části záběru dochází k postupnému napínání paže. Pohyb paže končí na úrovni stehna a dlaň směřuje ke dnu. Fáze přenosu začíná vnořením paže z vody. Paže je přenášena napnutá a záběrové svalstvo je uvolněno (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 53). Viz. Příloha 8, Obrázek 8: Pohyb rukou u plaveckého stylu znak (GIEHRL, HAHN 2000: 56). Viz. Příloha 9, Obrázek 9: Koordinace pohybu horních a dolních končetin u plaveckého stylu znak (GIEHRL, HAHN 2000: 58).

Dýchání u plaveckého způsobu znak není potřeba nacvičovat. Nádech je prováděn ve fázi vzpažení jedné ruky a připažení druhé, to znamená před a po ukončení záběru. Výdech je prováděn při záběru (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 55). Zatékání vody do nosu při plavání lze zabránit výdechem ústy i nosem zároveň (HOFER A KOL. 2003: 66).

•Plavecký způsob motýlek

Plavecký styl motýlek je nejmladším plaveckým stylem (HOFER A KOL. 2003: 67).

Plavecký způsob motýlek je druhým nejrychlejším způsobem po kraulu. Jedná se o koordinačně i fyzicky náročný styl. Tento plavecký způsob vznikl vývojem techniky prsou (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 66).

Poloha hlavy a těla je během pohybového cyklu proměnlivá z důvodu vlnění celého trupu v průběhu záběrových pohybů (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 68).

Pohyb nohou je součástí vlnění plavce. Záběr nohou v dolní poloze provází zvednutí pánve a snížení ramen. Následuje pohyb nohou až na úroveň hladiny. Při tomto pohybu jsou nohy natažené a pohyb vychází z kyčelních kloubů. Následně klesá pánev, pohyb nohou vychází z kyčelního kloubu a směřuje směrem dolů. V důsledku tlaku vody na záběrové plochy nohou dochází k mírnému ohnutí nohou v kolenou. V nejnižším místě je pohyb zakončen ploutvovitým pohybem nártu (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 68).

Pohyb horních končetin se podobá kroulovým záběrům. Pohyb je veden současně a symetricky. V průběhu jednoho cyklu provedou ruce záběr pod hladinou a v kruhovém pohybu přenos vzduchem. Pohybový cyklus je zahájen předpažením obou paží. V šíři ramen dochází k zanoření dlaní mírně vytočených směrem ven. První část záběru vychází z pohybu do stran. Následuje pohyb paží po oblouku směrem k tělu. Druhá část záběru se vyznačuje pohybem paže vzad a vzhůru až ke stehnům. Po dokončení záběru dochází k přenosu paží nad hladinou (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 70). Viz. Příloha 10, Obrázek 10: Pohyb rukou u plaveckého stylu motýlek (GIEHRL, HAHN 2000: 66).

Nádech u plaveckého způsobu motýlek je obtížný. Záklon hlavy při nádechu omezuje přenos paží a tím negativně ovlivňuje plynulost pohybů. Nádech je prováděn na konci záběru a na začátku přenosu. Následuje sklonění hlavy, čímž dochází k uvolnění šíjového svalstva a přenos paží je snadnější. V poslední době dochází k osvojování nádechu stranou, stejně jako u kraulu (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 72).

Souhra pohybů u plaveckého způsobu motýlek je náročná. Optimálně připadají na jeden záběrový cyklus horních končetin dva záběry dolních končetin. V okamžiku, kdy dochází k zanořování rukou začíná první kop směrem dolů. Pohyb dolních končetin směrem k hladině začíná s fází přitahování. Druhý pohyb dolních končetin směrem dolů začíná v konci záběrové fáze a je ukončen při vytažení horních končetin. Pohyb dolních končetin směrem vzhůru probíhá během přenosu paží. Správná frekvence pohybů

zajišťuje nižší výkyvy v rychlosti plavce (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 73). Viz. Příloha 11, Obrázek 11: Koordinace pohybu horních a dolních končetin u plaveckého stylu motýlek (GIEHRL, HAHN 2000: 68).

2.3.2 Hry ve vodě dětí staršího školního věku

Hry mají v životě každého jedince velice důležité postavení. U člověka probouzejí emocionální a uvolňující účinky, navozují radostné atmosféry. Vzhledem k síle motivačního účinku, který hry beze sporu mají jsou nepostradatelnou složkou plavecké výuky (SVOZIL 1992: 46).

Hry ve vodě by měli rovněž sloužit jako pomůcka při získávání důvěry k pobytu ve vodě a pohybu v ní (GIEHRL, HAHN 2000: 103).

Zařazení her ve vodě k běžné výuce plavání má za následek zlepšení vztahu dětí k plavání, dostatečně se zvyšuje tělesné zatížení a to vše je dosaženo nenucenou a pro děti příjemnou formou (KNOBOVÁ, SVOZIL 1997: 3).

Při skupinových pohybových aktivitách a hrách ve vodě je důležitá spontánnost, potěšení ze hry a originalita. Hry ve vodě mají za úkol připravit bohaté zážitky a obohatit výuku o neobvyklé formy pohybu. Hry ve vodě napomáhají překonat strach z vody a jsou dobrým prostředkem k stmelení kolektivu. Hry lze rozlišit na soutěživé a nesoutěživé. Hry by v pohybových aktivitách ve vodě rozhodně neměly chybět, je však nutné volit hry dle konkrétní skupiny cvičenců. Hry mají vysoký motivační účinek. Vhodné je zařadit hry na závěr cvičební jednotky, čímž dojde k zmobilizování silových rezerv a zvýší se chuť na absolvování další cvičební jednotky (DARGATZ, KOCHOVÁ 2003: 43-45).

2.3.3 Aqua fitness dětí staršího školního věku

Aqua fitness propojuje péči o tělo a duši s vodním prostředím. Jedná se o zdravotně orientované programy, které mají za úkol člověka pohybově formovat a rozvíjet. Pod aqua fitness lze zařadit všechny pohybové aktivity ve vodě, které intenzitou zátěže a způsobem provádění podporují zdraví. V aqua fitness jsou sledovány aerobní zdatnost, silové schopnosti, pohyblivost, ale i psychická harmonizace a společenské vyžití (ČECHOVSKÁ, NOVOTNÁ, MILEROVÁ 2003: 7).

Aqua fitness využívá odporu a vzlaku vody a díky tomu je účinnou fyzickou zátěží, která nezatěžuje pohybový aparát. Toto cvičení zlepšuje sílu a vytrvalost svalů, držení těla, pružnost a v neposlední řadě nervosvalovou koordinaci (RODRIGUEZOVÁ-ADAMIOVÁ : 8).

Aqua fitness lze rozdělit do tří částí, a to plavání, aqua gymnastika a aqua aerobik (ČECHOVSKÁ, NOVOTNÁ, MILEROVÁ 2003: 7).

Aqua fitness je vzhledem k prostředí, ve kterém je provozován vhodnější než jiné pohybové aktivity. Vzduch nad vodní hladinou je bezprašný a je proto vhodný i pro alergiky. Vlivem odporu vody je tempo cvičení zpomalené a je vhodnější pro zvládnutí správné techniky pohybů. Ve vodě je jen malá možnost vzniku úrazu. Zátěž organismu je srovnatelná jako při aktivitách na suchu, ale s menší zátěží kloubů a svalů (ČECHOVSKÁ, NOVOTNÁ, MILEROVÁ 2003: 9). Prostor, ve kterém je aqua fitness realizován, by mělo navozovat příjemné pocity. Při skupinovém cvičení by měl mít každý cvičenec dostatečný prostor, což je asi 2,5 x 2,25 metru. Výhodou je bazén se šikmým dnem (ČECHOVSKÁ, NOVOTNÁ, MILEROVÁ 2003: 9). Dalším důležitým faktorem je teplota vody, která je ideálně od 26 do 32 °C podle zaměření cvičení (ČECHOVSKÁ, NOVOTNÁ, MILEROVÁ 2003: 9).

Pomůckami pro aqua fitness mohou být klasické plavecké pomůcky nebo pomůcky převzaté z aerobiku upravené pro použití ve vodě. Mohou to být stepy, freesbee talíř, vodní činky a další (ČECHOVSKÁ, NOVOTNÁ, MILEROVÁ 2003: 12).

•Plavání v aqua fitness

Záběrové pohyby v plavání přinášejí mnohostranné a účinné zatížení pohybového aparátu (ČECHOVSKÁ, NOVOTNÁ, MILEROVÁ 2003: 22-23). Plaváním je podporován silový rozvoj. Pokud má plavání vést k odpočinku, je zařazeno pomalé plavání jednoduchými modifikacemi plaveckých stylů (ČECHOVSKÁ, NOVOTNÁ, MILEROVÁ 2003: 22-23).

•Aqua-gymnastika

Aqua-gymnastika pozitivně ovlivňuje stav hybného systému, podporuje celkovou pohyblivost a zvyšuje svalovou a funkční zdatnost. Při aqua-gymnastice dochází k propojení protahovacích, mobilizačních, posilovacích a relaxačních cvičení. Aqua-gymnastika je vhodná pro jednotlivce i skupiny a je vždy nutné ji přizpůsobit věku a zdatnosti konkrétních cvičenců. Pro cvičení aqua-gymnastiky je důležitá souhra jednotlivých cviků a sladění pohybu s dýcháním. Aqua-gymnastika bývá doprovázena hudbou, což má pozitivní vliv na atmosféru při cvičení a určuje rytmus a tempo pohybu. Cviky zařazené do aqua-gymnastiky by měly být efektivní z hlediska zdravotního a přiměřeně by měly ovlivňovat zdatnost organismu. Veškeré pohyby by měli být prováděny uvědoměle, co nejdokonaleji a měli by být spojeny s hudbou (ČECHOVSKÁ, NOVOTNÁ, MILEROVÁ 2003: 53-54).

•Aqua-aerobik

Pojmem aqua-aerobik jsou označovány různé formy aerobního cvičení prováděného ve vodě za doprovodu hudby, což jsou například aqua-step-aerobik, aqua-kick box-aerobik, aqua-dyna-band-aerobik, aqua-jogging, aqua-walking a aqua-jumping. Do aqua-aerobiku je dále zařazováno aqua-power, což je posilovací cvičení ve vodě a aqua-strečink. Důležitým kladem aqua-aerobiku je formování postavy a redukce tělesného tuku.

Aqua-aerobik dělíme podle hloubky vody v místě cvičení na aqua-aerobik v mělké vodě, aqua-aerobik v přechodné vodě a aqua-aerobik v hluboké vodě (ČECHOVSKÁ, NOVOTNÁ, MILEROVÁ 2003: 93-94).

Pomůcky používané při aqua-aerobiku mají za úkol zvýšit odpor vody, čímž dojde ke zvýšení účinnosti cvičení. Mezi takto používané pomůcky patří rukavice, vodní „nudle“, plavecké desky, plavecký pás, vodní činky, vodní step, vodní boty, vodní návleky (ČECHOVSKÁ, NOVOTNÁ, MILEROVÁ 2003: 96-97).

2.3.4 ABC potápění dětí staršího školního věku

Potápění se základní plaveckou výstrojí – ABC potápění rozšiřuje možnosti pohybových aktivit ve vodě. Dokonalé ovládání této výstroje umožňuje případný další výcvik v potápění (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 106). Základní výstrojí je myšlena potápěčská maska, dýchací trubice a ploutve, což je zkráceně označováno jako ABC (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 106).

Potápěčská maska kryje současně oči i nos, čímž umožňuje vyrovnávat tlak v masce přifukováním vzduchu nosem. Maska je složena z neoplenové nebo silikonové lícnice, upínacího pásku a průzoru jenž je vyroben z tlakuvzdorného skla (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 107).

Dýchací trubice neboli šnorchl je trubice osazená na jednom konci náustkem nebo vypouštěcím ventilem. K její výrobě se používá umělá hmota a silikon. Konec dýchací trubice se z bezpečnostních důvodů označuje červenou nebo jinou dostatečně viditelnou barvou (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 108-109).

Ploutve mají za úkol zefektivnit a urychlit plavání, přičemž ke zrychlení plavání dochází za předpokladu správného provádění záběrových pohybů. Ploutve se skládají ze dvou částí, a to z botičky a listu. Botička může být uzavřená nebo s volnou patou jištěnou nastavitelným páskem (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 109).

K potápění se základní plaveckou výstrojí jsou vhodné všechny čisté vody, sladkovodní i mořské. Vždy je potřeba respektovat nařízení a zákazy vedoucí k ochraně osob a životního prostředí (KÄSINGER, MUNZINGER 2004: 16).

Při ABC potápění není základní plavecký styl prsa nejvhodnějším stylem. Potápěč se základní výstrojí plave za pomoci dolních končetin s ploutvemi. Paže jsou v poloze připažení. Pohyb dolních končetin vychází z kyčelního kloubu stejně jako u plaveckého stylu kraul. Při zanoření se plavec položí do plavecké pozice. Po posledním nádechu šnorchlem plavec ohne horní polovinu těla a zvedne nohy. Pohyby opět vycházejí z kyčelního kloubu. Následně dojde k zanoření (KÄSINGER, MUNZINGER 2004: 44-49). Po zanoření pod hladinu působí na tělo tlak a plavec tuto změnu pociťuje tlakem v uších. Pro předejití protržení ušního bubínku je potřeba vyrovnat tlak ve středním uchu, což lze provést uchopením nosu přes masku a pokusem vydechnout nosem. Tímto dojde k vyrovnání tlaku (KÄSINGER, MUNZINGER 2004: 62-63).

2.3.5 Další aktivity ve vodě

- Kondiční plavání

Plavání patří k nejprospěšnějším fyzickým aktivitám. Plavání lze provozovat od dětství až do pozdního věku. Vzhledem k tomu, že voda zmenšuje vliv gravitace na tělo, mohou plavání provozovat i lidé s omezenými pohybovými možnostmi. Při plavání je rovnoměrně zatěžováno svalstvo a dochází k lepšímu prokrvení tkání. Pozitivní vlivy plavání jsou úměrné pravidelnosti a intenzitě plavání. Plavání působí pozitivně na fyzický i psychický stav člověka (VITALIA – CHYTŘE NA ŽIVOT online).

V kondičním plavání lze použít všechny plavecké způsoby. Svým charakterem je nejvýhodnějším plaveckým způsobem kraul, a to díky rytmickému střídání svalstva koordinovaném s dýcháním. Program kondičního plavání by měl být vždy sestaven tak, aby docházelo k rozvoji tělesné zdatnosti (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 93).

- Synchronizované plavání

Synchronizované plavání lze nazvat uměleckým plaváním nebo závody akvabel. Jedná se o kombinaci tance, gymnastiky a plavání. Synchronizované plavání vyžaduje velkou sílu a vytrvalost a dechovou kontrolu. Plavci zde provádějí sestavy, přičemž jednotlivé prvky jsou hodnoceny rozhodčími (FITWEB online).

- Vodní míčové hry

Mezi vodní míčové hry lze zařadit například podvodní ragby. Podvodní ragby se hraje v plaveckém bazénu, a to pod hladinou. Každý z hráčů je vybaven ploutvemi, maskou a dýchací trubicí. Cílem celé hry je zahrát míč do branky soupeře. Míč používaný na vodní ragby je konstruován tak, aby zůstal potopený pod vodní hladinou (PODVODNÍ RAGBY online).

Další vodní míčovou hrou je vodní pólo. Jedná se o hru provozovanou nad vodní hladinou. Hráči kromě brankáře se během hry nesmějí dotknout dna. Úkolem hráčů je vstřelit týmu protivníka co nejvíce branek (FITWEB online).

2.4 Vliv pohybových aktivit na psychický a fyzický stav

U některých lidí může pobyt ve vodě vyvolat úzkostné stavy. Jednou z příčin strachu z vody může být obava z utonutí, kterou obvykle zapříčiní osobní negativní zkušenost spojená například s pádem neplavce do vody. Další příčinou může být strach z hloubky nebo strach z vdechnutí vody. Zde může být opět příčinou zkušenost, při které se konkrétní osobě dostala voda do dýchacích cest, což vyvolává dráždivý kašel. Nedostatek vzduchu pociťovaný při vdechnutí vody je vnímán jako ohrožení života. Z těchto důvodů je jedním z cílů pohybových aktivit ve vodě odbourávat strach z vody a pobytu v ní a zároveň vytvářet kladný vztah k vodnímu prostředí (DARGATZ, KOCHOVÁ 2003: 23-24).

2.4.1 Antistresové účinky sportu

Sport jako průpravná a zábavná motorika má antistresové účinky. Antistresové účinky sportu spočívají v odvrácení pozornosti od existenční pracovní roviny do roviny nevážné, kterou je zábava a hry. Jde o emoční změny s kladnými psychohygienickými následky. Prožitky spojené s radostí působí harmonizačně a zkvalitňují život.

Každodenní starosti vedou k hromadění napětí, k jehož snižování dochází díky sportu. V souvislosti s tímto procesem hovoříme o mechanismu odreagování, což znamená, že pozitivní emoční reakce sníží nepříznivé emoční napětí. Dochází k redukci vzniku stresu. Sport může kompenzovat stereotypní druh zatížení například v práci a tím působit proti stresu. Sportovní kompenzace u dětí školního věku mají velký význam. Vydovádění má psychohygienický význam, který je zdrojem kompenzační emotivity. Sport vede k vyšší odolnosti vůči stresu (SLEPIČKA, HOŠEK, HÁTLOVÁ 2009: 227-229).

Během cvičení je centrální nervový systém spolu s dalšími orgány lépe prokrvován a okysličován, což vede k uvolnění. K tomu rovněž přispívají masážní účinky vody (DARGATZ, KOCHOVÁ 2003: 25).

2.4.2 Vliv pohybových aktivit ve vodě na lidský organismus

Pohybové aktivity prováděné ve vodě mají pozitivní vliv na svalstvo a pohybový aparát, na srdce a oběhový systém a dále na dýchací orgány.

Ve stavu beztlíže, což je pobyt ve vodě, je odlehčeno svalstvo páteře, krční, ramenní, zádové. Dále jsou odlehčeny kyčle, kolena a kotník s nožní klenbou. Pobyt ve vodě dochází k uvolnění trvalého napětí určitých svalových partií. Vlivem plavání jsou vyrovnávány vady způsobené chybným držením těla. Pohybové aktivity ve vodě působí na lidský organismus pozitivně za předpokladu, že provedení jednotlivých plaveckých způsobů je správné a všechny plavecké způsoby jsou často procvičovány. Tímto dochází k zapojení většího počtu svalových skupin.

Vlivem pohybových aktivit ve vodě dochází k lepšímu využití oběhového systému, což je zapříčiněno zmenšením počtu srdečních úderů, zvětšením minutového srdečního objemu, udržováním elasticity cév a zrychlením zpětného toku žilní krve z nohou. Zátěž je nutno stanovit dle možností daného jedince a všimnout si příznaků přetížení.

Vlivem plavání dále dochází ke zvětšení vitální kapacity dýchacích orgánů, což znamená zvětšení objemu vzduchu přijatého při nejhlubším nádechu. Díky tomu je v plicích více kyslíku, dochází ke zvýšení počtu červených krvinek a svaly se stávají odolnější vůči kyslíkovému dluhu. Rozhodující je zde správná technika dýchání (GIEHRL, HAHN 2000: 82-83).

3 METODOLOGIE

3.1 Cíl práce

Cílem práce je ověření příznivého vlivu pohybových aktivit ve vodě na zdraví, primární prevence zdraví a integrace pohybových aktivit ve vodě do běžného života dětí. Vypracování komplexního programu cviků pro zlepšení kondice a navození správné motivace k začlenění pohybových aktivit do života.

3.2 Úkoly práce

- Vyhledání a studium odborné literatury, odborných časopisů a ověřených internetových zdrojů;
- Sestavení obsahu bakalářské práce;
- Vyhledání ES dětí staršího školního věku;
- Šetření zaměřené na zjištění psychického a fyzického stavu;
- Sestavení 12ti týdenního intervenčního programu;
- Provedení výstupního šetření;
- Zpracování a vyhodnocení získaných výsledků;
- Vypracování komplexního programu cviků;
- Edukace respondentů;
- Závěry a doporučení pro edukaci respondentů a potřeby studentů Výchovy ke zdraví.

3.3 Výzkumné předpoklady

- Předpokládám, že díky pohybovým aktivitám ve vodě dojde prostřednictvím intervenčního programu nejméně u 70 % probandů ke zdokonalení v oblasti zvládnutí základních plaveckých stylů;
- Předpokládám, že pohybové aktivity ve vodě budou mít pozitivní vliv na psychický stav probandů.

4 METODIKA

4.1 Použité metody

Zahájení testování fyzické kondice, základních plaveckých dovedností a psychického stavu probandů předcházelo důkladné studium odborné literatury se zaměřením na možnosti testování dětí staršího školního věku v oblasti pohybových aktivit ve vodě.

Veškeré údaje zjištěné testováním byly zaznamenávány a výsledky měření byly k dispozici všem probandům a dále autorovi a vedoucí bakalářské práce.

4.1.1 Dvanáctiminutový test plavání podle Coopera

Tento test spočívá v uplavání pro daného jedince maximální možné vzdálenosti během 12 minut. Plavat je možné libovolným způsobem a odpočinek zařazovat libovolně dle potřeby (ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 15). Vyhodnocení viz. příloha 12, tabulka 1.

4.1.2 Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností

Jedná se o jednoduché hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností skládající se z deseti prvků prováděných ve vodě, jejichž vyhodnocení probíhá za pomoci bodového hodnocení.

Potopení hlavy

- potopení hlavy provedené pozvolným zanořením, výdrž pod vodou a počítání do pěti (3body)
- rychlé potopení hlavy a okamžité vynoření (2 body)
- neúplné potopení hlavy (1 bod)

Otevření očí pod hladinou

- otevření očí a rozeznání počtu ukázaných prstů (3 body)
- rychlé otevření očí, chyba v odpovědi (2 body)
- bez otevření očí (1 bod)

Výdech do vody

- pozvolný hluboký výdech (3 body)
- rychlý výdech (2 body)
- částečný výdech (1 bod)

Hvězdice provedená v poloze na prsou

- pozvolné provedení, počítání do pěti (3 body)
- cvik bez výdrže (2 body)
- nesprávně provedený cvik (1 bod)

Hvězdice provedená v poloze na zádech

- pozvolné provedení, počítání do pěti (3 body)
- cvik bez výdrže (2 body)
- nesprávně provedený cvik (1 bod)

Kotoul ve vodě

- pozvolné provedení salta vpřed, úplné přetočení (3 body)
- provedené salto s drobnými nedostatky (2 body)
- neúplné přetočení (1 bod)

Vynesení předmětů z hloubky 2 m

- vynesení dvou předmětů (3 body)
- vynesení jednoho předmětu (2 body)
- neúspěšné vynesení předmětu (1 bod)

Skok do vody ze startovního bloku

- skok po hlavě (3 body)
- skok po nohou (2 body)
- neprovedení (1 bod)

Vznášení se ve vodě

- výdrž více jak 1 min (3 body)
- výdrž více jak 30 s (2 body)
- výdrž méně jak 30 s (1 bod)

Splývání na prsou

- odraz a splývání více jak 5 m (3 body)
- odraz a splývání více jak 2 m (2 body)
- odraz a splývání bez výdrže 1 bod (1 bod)

(ČECHOVSKÁ, MILER 2008: 12-13). Vyhodnocení viz. příloha 13, tabulka 2.

4.1.3 Dotazník POMS

Dotazník POMS je využíván ke zjištění aktuálních emočních stavů testovaného jedince. Jedná se o metodu zaznamenávající emoční stav a aktuální náladu testovaného jedince. Tato metoda monitoruje vliv terapií a dalších aktivit ovlivňujících psychický stav člověka. Dotazník testované osoby vyplní před začátkem programu a následně po absolvování jedné lekce intervenčního programu. Ke každému stavu testovaná osoba označí vybarvením kolečka odpověď dle aktuálních pocitů. Odpovědi se rozumí označení intenzity daného stavu. Při vyplňování prvního dotazníku testovaná osoba označuje odpovědi dle stavu a pocitů v posledních dnech a v den testování. Při vyplňování druhého dotazníku testovaná osoba označuje odpovědi dle stavu a pocitů v danou chvíli po absolvování jedné z lekcí intervenčního programu.

Otázky použité v dotazníku (cítím se): napjatý, malomyslný, vzteklý, podrážděný, opotřebovaný, nervózní, nešťastný, mizerně, plný života, veselý, zmatený, rozhořčený, nevrlý, vyčerpaný, smutný, úzkostný, energický, zoufalý, rozrušený, utahaný, našťavaný, popletený, sklíčený, rozzuřený, rázný, plný elánu, bez naděje, zbytečný, nepříjemně, roztržitý, neklidný, čínorodý, neschopen soustředit se, nejistý, unavený, přetažený, rozzlobený. U každé z otázek je testovanou osobou označena jedna z odpovědí (vůbec ne, trochu, středně, značně, velmi značně) (STUHLÍKOVÁ, MAN, HAGTVET 2005).
Příloha 14: Dotazník POMS.

4.2 Charakteristika souboru

Výzkumným souborem této bakalářské práce jsou děti (probandi) staršího školního věku. Jedná se o probandy navštěvující různé základní školy v okolí Vimperka a Prachatic. Výzkumný soubor tvořilo celkem 30 probandů, kdy 15 probandů tvořilo experimentální skupinu účastníků se intervenčního programu pohybových aktivit ve vodě a 15 probandů tvořilo skupinu kontrolní, která se účastnila pouze testování. Věk probandů byl od 12 let do 14 let. Celkový počet probandů tvořilo 19 chlapců a 11 dívek. Nábor probandů do intervenčního programu byl realizován prostřednictvím mé rodiny, přátel a kamarádů.

4.3 Organizace výzkumného šetření

Výzkumné šetření bylo realizováno u dětí staršího školního věku v počtu 30 probandů. Nábor probandů byl realizován v období od října do prosince roku 2012.

S tvorbou mé bakalářské práce jsem začal v měsíci srpnu roku 2012. Prvotním úkolem bylo vyhledání a následné důkladné prostudování odborné literatury, odborných časopisů a ověřených internetových zdrojů vztahujících se k problematice pohybových aktivit ve vodě pro danou věkovou skupinu dětí. Vše bylo následně podrobeno obsahové analýze.

Dvanáctitýdenní intervenční program zaměřený na pohybové aktivity ve vodě pro děti staršího školního věku byl tvořen od měsíce října do měsíce prosince roku 2012. Po tuto dobu byly shromažďovány odborné materiály k dané problematice. V prosinci roku 2012 byla realizována schůzka s přihlášenými probandy a jejich zákonnými zástupci, kde byli všichni seznámeni s průběhem a cíly intervenčního programu. Tato schůzka probíhala v prostoru Plaveckého bazénu Prachaticích, kde bude celý intervenční program realizován. Po dohodě se všemi zúčastněnými bylo dohodnuto, že úvodní testování proběhne dne 28. 12. 2012. Samotný intervenční program bude zahájen 2. 1. 2013 a jednotlivé lekce budou realizovány pravidelně dvakrát týdně. Plánované ukončení intervenčního programu spojené se závěrečným testováním bylo naplánováno na 25. 3. 2013. Kontrolní testování plaveckých dovedností bude provedeno v polovině intervenčního programu.

Veškeré výsledky testování byly zaznamenávány do připravených tabulek. Tyto výsledky byly k dispozici k nahlédnutí všem probandům a dále autorovi a vedoucí bakalářské práce.

Vyhodnocení kompletních výsledků naměřených v průběhu intervenčního programu bylo provedeno v průběhu měsíce března roku 2013 a následně byla vypracována praktická část bakalářské práce. Výsledky testování byly graficky zpracovány a efektivnost intervenčního programu byla vyhodnocena dle statistických metod.

5 VÝSLEDKY

5.1 Testování plaveckých dovedností u dětí staršího školního věku za pomoci dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera

Testování bylo zaměřeno na probandy staršího školního věku. Testování se účastnilo celkem 30 dětí. Experimentální skupina zapojená do intervenčního programu tvořila 15 dětí a skupina kontrolní – necvičící 15 dětí. Úvodní testování bylo realizováno 28. 12. 2012. Dále bylo v polovině intervenčního programu provedeno kontrolní testování, a to 11. 2. 2013. Závěrečné testování proběhlo 25. 3. 2013. U kontrolní skupiny bylo provedeno pouze úvodní a závěrečné testování. Testování bylo stejně jako samotný intervenční program realizováno v Plaveckém bazénu v Prachaticích.

Tabulka 1: Výsledek vstupního testování experimentální skupiny za pomoci dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera.

JMÉNO	VĚK	UPLAVANÁ VZDÁLENOST (m)	MÍRA ZDATNOSTI
P. L.	13	400	velmi slabá
M. Č.	13	350	velmi slabá
K. N.	12	375	velmi slabá
J. D.	14	475	slabá
T. J.	13	450	velmi slabá
P. K.	12	325	velmi slabá
R. V.	12	450	velmi slabá
M. D.	14	575	přijatelná
J. V.	13	375	slabá
K. S.	13	550	přijatelná
M. Š.	13	475	slabá
B. H.	12	400	slabá
J. M.	12	475	slabá
T. B.	14	525	slabá
L. M.	12	425	slabá
Průměr	13	442	

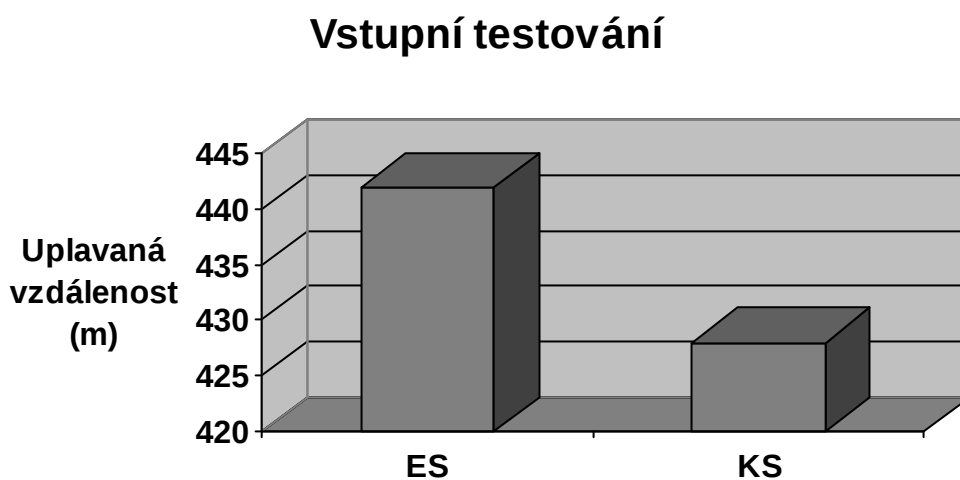
Tabulka 1 obsahuje iniciály probandů tvořících experimentální skupinu, dále věk probandů, uplavanou vzdálenost v metrech a míru zdatnosti. Jedná se o výsledek vstupního testování experimentální skupiny za pomoci dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera. Průměrně uplavaná vzdálenost experimentální skupiny ve vstupním testování je 442 metrů a byla vypočítána součtem vzdáleností uplavaných jednotlivými probandy a následným vydělením počtem probandů.

Tabulka 2: Výsledek vstupního testování kontrolní skupiny za pomoci dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera.

JMÉNO	VĚK	UPLAVANÁ VZDÁLENOST (m)	MÍRA ZDATNOSTI
P. S.	12	425	slabá
E. P.	14	425	slabá
M. E.	14	525	slabá
L. N.	13	450	velmi slabá
V. B.	12	425	velmi slabá
Š. H.	13	375	velmi slabá
J. S.	12	475	slabá
J. Z.	12	450	velmi slabá
V. K.	14	525	slabá
S. H.	13	375	slabá
M. V.	12	375	velmi slabá
R. K.	12	375	slabá
D. S.	13	525	slabá
L. O.	12	325	velmi slabá
J. L.	13	375	velmi slabá
Průměr	13	428	

Tabulka 2 obsahuje iniciály probandů tvořících kontrolní skupinu, dále věk probandů, uplavanou vzdálenost v metrech a míru zdatnosti. Jedná se o výsledek vstupního testování kontrolní skupiny za pomoci dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera. Průměrně uplavaná vzdálenost kontrolní skupiny ve vstupním testování je 428 metrů a byla vypočítána součtem vzdáleností uplavaných jednotlivými probandy a následným vydělením počtem probandů.

Graf 1: Porovnání výsledků vstupního testování kontrolní a experimentální skupiny za pomoci dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera.



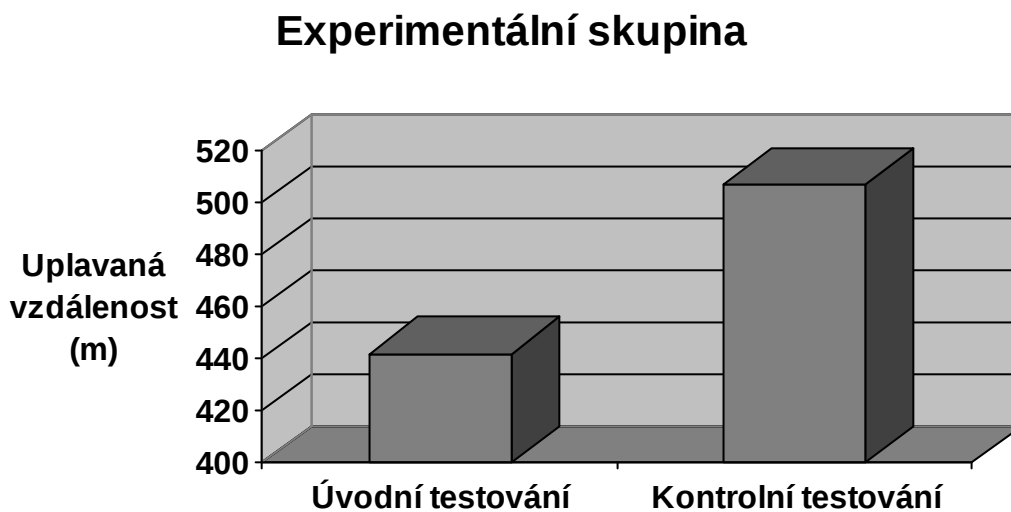
Graf 1 vyobrazuje experimentální a kontrolní skupinu a průměrnou uplavanou vzdálenost v metrech. Průměrně uplavaná vzdálenost experimentální skupiny je 442 metrů a průměrně uplavaná vzdálenost kontrolní skupiny je 428 metrů.

Tabulka 3: Výsledek kontrolního testování experimentální skupiny za pomoci dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera.

JMÉNO	VĚK	UPLAVANÁ VZDÁLENOST (m)	MÍRA ZDATNOSTI
P. L.	13	475	slabá
M. Č.	13	425	slabá
K. N.	12	425	velmi slabá
J. D.	14	600	příjemná
T. J.	13	500	slabá
P. K.	12	375	slabá
R. V.	12	475	slabá
M. D.	14	625	příjemná
J. V.	13	400	slabá
K. S.	13	625	příjemná
M. Š.	13	575	příjemná
B. H.	12	475	příjemná
J. M.	12	525	slabá
T. B.	14	600	příjemná
L. M.	12	500	příjemná
Průměr	13	507	

Tabulka 3 obsahuje iniciály probandů tvořících experimentální skupinu, dále věk probandů, uplavanou vzdálenost v metrech a míru zdatnosti. Jedná se o výsledek kontrolního testování experimentální skupiny za pomoci dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera. Průměrně uplavaná vzdálenost experimentální skupiny v kontrolním testování je 507 metrů a byla vypočítána součtem vzdáleností uplavaných jednotlivými probandy a následným vydělením počtem probandů.

Graf 2: Porovnání výsledků vstupního testování experimentální skupiny a kontrolního testování experimentální skupiny za pomoci dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera.



Graf 2 vyobrazuje porovnání vstupního a kontrolního testování experimentální skupiny a průměrnou uplavanou vzdálenost v metrech. Průměrně uplavaná vzdálenost experimentální skupiny je v úvodním testování 442 metrů a v kontrolním testování 507 metrů.

Tabulka 4: Výsledek závěrečného testování experimentální skupiny za pomoci dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera.

JMÉNO	VĚK	UPLAVANÁ VZDÁLENOST (m)	MÍRA ZDATNOSTI
P. L.	13	575	přijatelná
M. Č.	13	550	dobrá
K. N.	12	500	slabá
J. D.	14	700	dobrá
T. J.	13	625	přijatelná
P. K.	12	450	slabá
R. V.	12	600	přijatelná
M. D.	14	750	vynikající
J. V.	13	525	přijatelná
K. S.	13	700	dobrá
M. Š.	13	650	dobrá
B. H.	12	525	přijatelná
J. M.	12	550	přijatelná
T. B.	14	725	dobrá
L. M.	12	550	dobrá
Průměr	13	598	

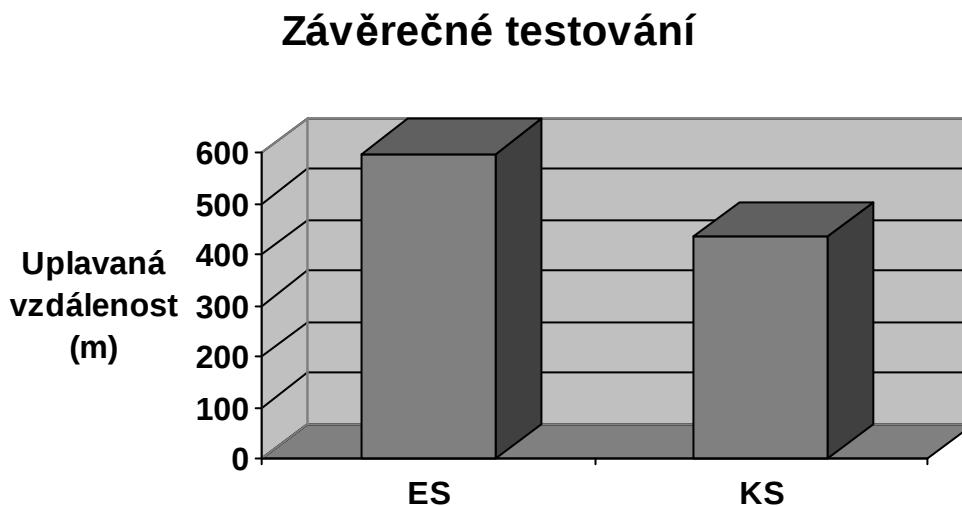
Tabulka 4 obsahuje iniciály probandů tvořících experimentální skupinu, dále věk probandů, uplavanou vzdálenost v metrech a míru zdatnosti. Jedná se o výsledek závěrečného testování experimentální skupiny za pomoci dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera. Průměrně uplavaná vzdálenost experimentální skupiny v závěrečném testování je 598 metrů a byla vypočítána součtem vzdáleností uplavaných jednotlivými probandy a následným vydělením počtem probandů.

Tabulka 5: Výsledek závěrečného testování kontrolní skupiny za pomoci dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera.

JMÉNO	VĚK	UPLAVANÁ VZDÁLENOST (m)	MÍRA ZDATNOSTI
P. S.	12	400	slabá
E. P.	14	425	slabá
M. E.	14	550	příjemná
L. N.	13	450	velmi slabá
V. B.	12	425	velmi slabá
Š. H.	13	400	slabá
J. S.	12	450	velmi slabá
J. Z.	12	450	velmi slabá
V. K.	14	550	příjemná
S. H.	13	425	slabá
M. V.	12	400	velmi slabá
R. K.	12	425	velmi slabá
D. S.	13	525	slabá
L. O.	12	300	velmi slabá
J. L.	13	350	velmi slabá
Průměr	13	435	

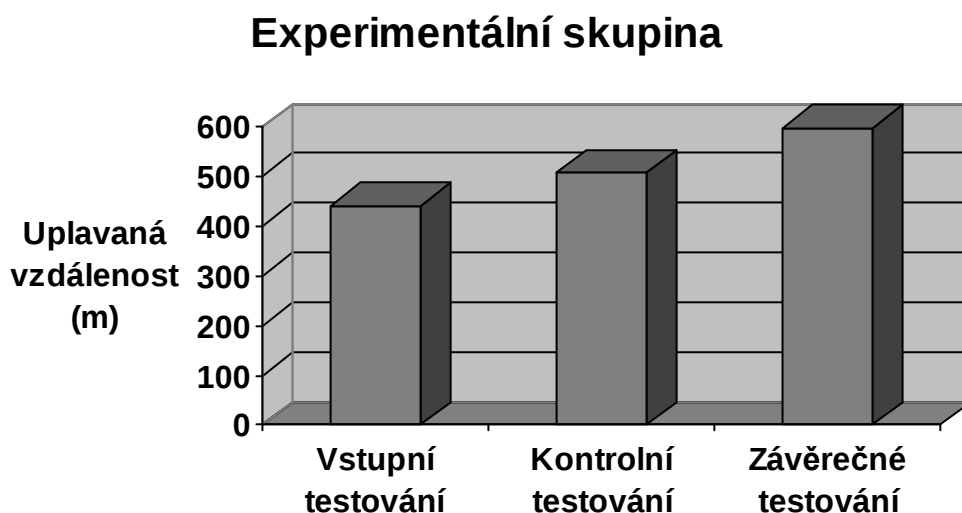
Tabulka 5 obsahuje iniciály probandů tvořících kontrolní skupinu, dále věk probandů, uplavanou vzdálenost v metrech a míru zdatnosti. Jedná se o výsledek závěrečného testování kontrolní skupiny za pomoci dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera. Průměrně uplavaná vzdálenost kontrolní skupiny v závěrečném testování je 435 metrů a byla vypočítána součtem vzdáleností uplavaných jednotlivými probandy a následným vydělením počtem probandů.

Graf 3: Porovnání výsledků závěrečného testování experimentální skupiny a závěrečného testování kontrolní skupiny za pomoci dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera.



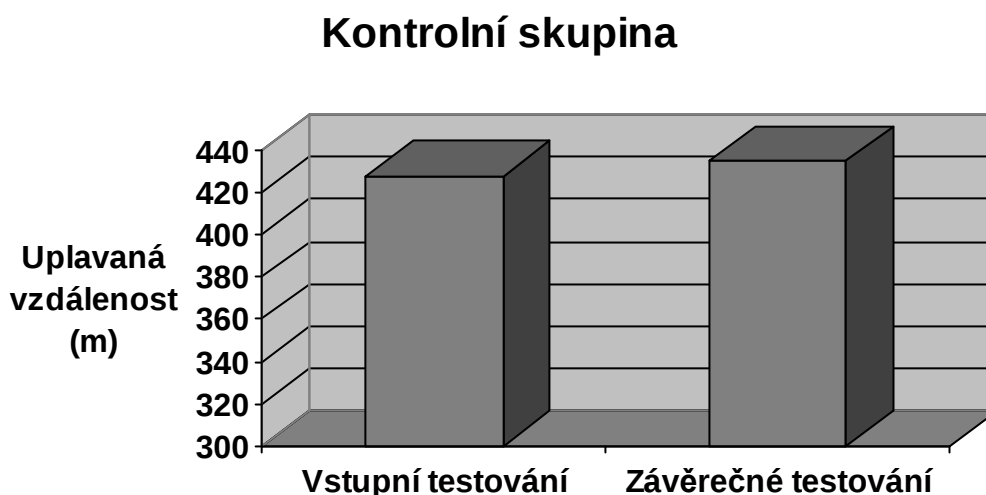
Graf 3 vyobrazuje porovnání závěrečného testování experimentální skupiny a závěrečného testování kontrolní skupiny a průměrnou uplavanou vzdálenost v metrech. Průměrně uplavaná vzdálenost experimentální skupiny je v závěrečném testování 598 metrů a průměrně uplavaná vzdálenost kontrolní skupiny je v závěrečném testování 435 metrů.

Graf 4: Porovnání výsledků úvodního, kontrolního a závěrečného testování experimentální skupiny za pomoci dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera.



Graf 4 vyobrazuje porovnání vstupního, kontrolního a závěrečného testování experimentální skupiny a průměrnou uplavanou vzdálenost v metrech. Průměrně uplavaná vzdálenost experimentální skupiny je ve vstupním testování 442 metrů, v kontrolním testování 507 metrů a v závěrečném testování 598 metrů.

Graf 5: Porovnání výsledků vstupního a závěrečného testování kontrolní skupiny za pomoci dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera.



Graf 5 vyobrazuje porovnání vstupního a závěrečného testování kontrolní skupiny a průměrnou uplavanou vzdálenost v metrech. Průměrně uplavaná vzdálenost kontrolní skupiny je ve vstupním testování 428 metrů a v závěrečném testování 435 metrů.

5.2 Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností u dětí staršího školního věku

Hodnocení bylo zaměřeno na probandy staršího školního věku. Hodnocení se účastnilo celkem 30 dětí. Experimentální skupina zapojená do intervenčního programu tvořila 15 dětí a skupina kontrolní – necvičící 15 dětí. Vstupní hodnocení bylo realizováno 28. 12. 2012. Dále bylo v polovině intervenčního programu provedeno kontrolní hodnocení, a to 11. 2. 2013. Závěrečné hodnocení proběhlo 25. 3. 2013. U kontrolní skupiny bylo provedeno pouze vstupní a závěrečné hodnocení. Hodnocení bylo stejně jako samotný intervenční program realizováno v Plaveckém bazénu v Prachaticích.

Tabulka 6: Výsledek vstupního hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností u experimentální skupiny.

JMÉNO	VĚK	POČET BODŮ	MÍRA ZDATNOSTI
P. L.	13	18	pokročilý začátečník
M. Č.	13	19	pokročilý začátečník
K. N.	12	18	pokročilý začátečník
J. D.	14	20	pokročilý začátečník
T. J.	13	20	pokročilý začátečník
P. K.	12	19	pokročilý začátečník
R. V.	12	20	pokročilý začátečník
M. D.	14	24	pokročilý začátečník
J. V.	13	22	pokročilý začátečník
K. S.	13	23	pokročilý začátečník
M. Š.	13	21	pokročilý začátečník
B. H.	12	22	pokročilý začátečník
J. M.	12	20	pokročilý začátečník
T. B.	14	25	velmi dobré zvládnutí
L. M.	12	25	velmi dobré zvládnutí
Průměr	13	21	

Tabulka 6 obsahuje iniciály probandů tvořících experimentální skupinu, dále věk probandů, počet získaných bodů a míru zdatnosti. Jedná se o výsledek vstupního hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností experimentální skupiny. Průměrný počet získaných bodů experimentální skupiny ve vstupním hodnocení je 21 bodů a byl vypočítán součtem bodů získaných jednotlivými probandy a následným vydělením počtem probandů.

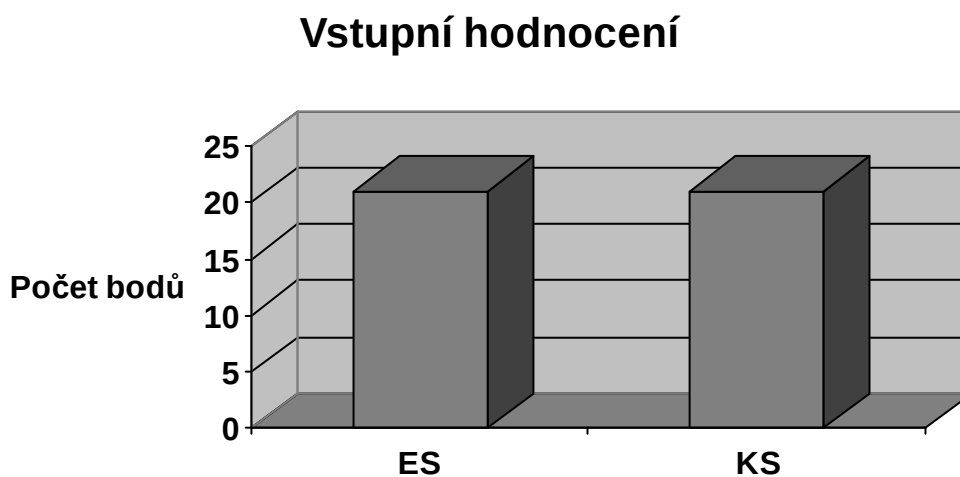
Tabulka 7: Výsledek vstupního hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností u kontrolní skupiny.

JMÉNO	VĚK	POČET BODŮ	MÍRA ZDATNOSTI
P. S.	12	21	pokročilý začátečník
E. P.	14	22	pokročilý začátečník
M. E.	14	20	pokročilý začátečník
L. N.	13	19	pokročilý začátečník
V. B.	12	20	pokročilý začátečník
Š. H.	13	19	pokročilý začátečník
J. S.	12	21	pokročilý začátečník
J. Z.	12	23	pokročilý začátečník
V. K.	14	22	pokročilý začátečník
S. H.	13	24	pokročilý začátečník
M. V.	12	19	pokročilý začátečník
R. K.	12	21	pokročilý začátečník
D. S.	13	20	pokročilý začátečník
L. O.	12	19	pokročilý začátečník
J. L.	13	21	pokročilý začátečník
Průměr	13	21	

Tabulka 7 obsahuje iniciály probandů tvořících kontrolní skupinu, dále věk probandů, počet získaných bodů a míru zdatnosti. Jedná se o výsledek vstupního hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností kontrolní skupiny. Průměrný počet získaných bodů kontrolní skupiny ve vstupním hodnocení je 21 bodů a byl vypočítán

součtem bodů získaných jednotlivými probandy a následným vydělením počtem probandů.

Graf 6: Porovnání výsledků vstupního testování kontrolní a experimentální skupiny hodnocením úrovně základních plaveckých dovedností.



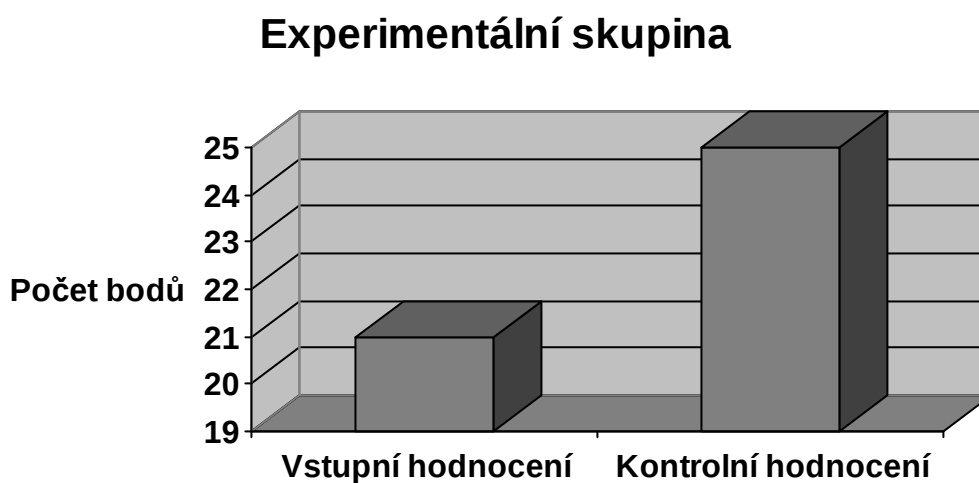
Graf 6 vyobrazuje porovnání vstupního hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností u experimentální a kontrolní skupiny a počet získaných bodů. Průměrný počet získaných bodů je u experimentální i kontrolní skupiny 21 bodů.

Tabulka 8: Výsledek kontrolního hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností u experimentální skupiny.

JMÉNO	VĚK	POČET BODŮ	MÍRA ZDATNOSTI
P. L.	13	20	pokročilý začátečník
M. Č.	13	20	pokročilý začátečník
K. N.	12	22	pokročilý začátečník
J. D.	14	25	velmi dobré zvládnutí
T. J.	13	24	pokročilý začátečník
P. K.	12	23	pokročilý začátečník
R. V.	12	24	pokročilý začátečník
M. D.	14	28	velmi dobré zvládnutí
J. V.	13	25	velmi dobré zvládnutí
K. S.	13	27	velmi dobré zvládnutí
M. Š.	13	26	velmi dobré zvládnutí
B. H.	12	26	velmi dobré zvládnutí
J. M.	12	25	velmi dobré zvládnutí
T. B.	14	29	velmi dobré zvládnutí
L. M.	12	29	velmi dobré zvládnutí
Průměr	13	25	

Tabulka 8 obsahuje iniciály probandů tvořících experimentální skupinu, dále věk probandů, počet získaných bodů a míru zdatnosti. Jedná se o výsledek kontrolního hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností experimentální skupiny. Průměrný počet získaných bodů experimentální skupiny v kontrolním hodnocení je 25 bodů a byl vypočítán součtem bodů získaných jednotlivými probandy a následným vydělením počtem probandů.

Graf 7: Porovnání výsledků vstupního a kontrolního testování experimentální skupiny hodnocením úrovně základních plaveckých dovedností.



Graf 7 vyobrazuje porovnání vstupního a kontrolního hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností u experimentální skupiny a počet získaných bodů. Průměrný počet získaných bodů je u vstupního hodnocení 21 bodů a u kontrolního hodnocení 25 bodů.

Tabulka 9: Výsledek závěrečného hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností u experimentální skupiny.

JMÉNO	VĚK	POČET BODŮ	MÍRA ZDATNOSTI
P. L.	13	24	pokročilý začátečník
M. Č.	13	25	velmi dobré zvládnutí
K. N.	12	26	velmi dobré zvládnutí
J. D.	14	29	velmi dobré zvládnutí
T. J.	13	29	velmi dobré zvládnutí
P. K.	12	28	velmi dobré zvládnutí
R. V.	12	28	velmi dobré zvládnutí
M. D.	14	30	velmi dobré zvládnutí
J. V.	13	30	velmi dobré zvládnutí
K. S.	13	30	velmi dobré zvládnutí
M. Š.	13	30	velmi dobré zvládnutí
B. H.	12	30	velmi dobré zvládnutí
J. M.	12	29	velmi dobré zvládnutí
T. B.	14	30	velmi dobré zvládnutí
L. M.	12	30	velmi dobré zvládnutí
Průměr	13	29	

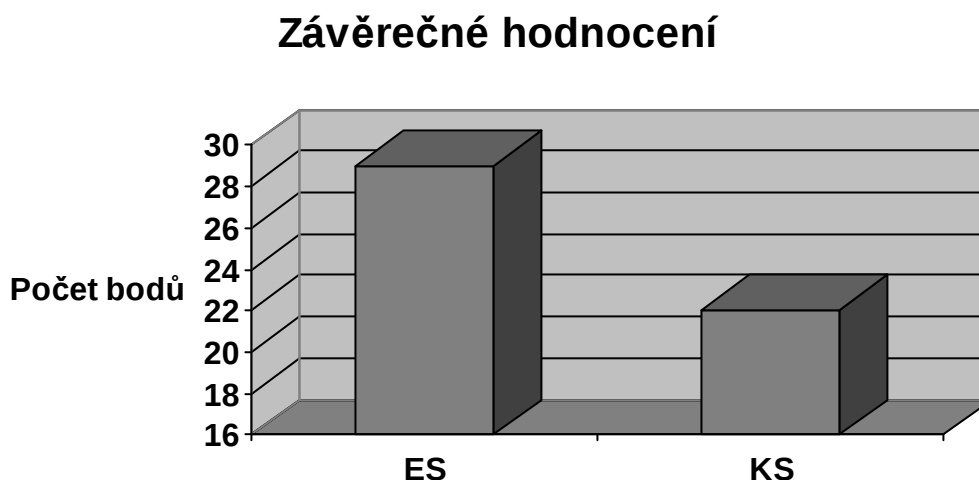
Tabulka 9 obsahuje iniciály probandů tvořících experimentální skupinu, dále věk probandů, počet získaných bodů a míru zdatnosti. Jedná se o výsledek závěrečného hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností experimentální skupiny. Průměrný počet získaných bodů experimentální skupiny v závěrečném hodnocení je 29 bodů a byl vypočítán součtem bodů získaných jednotlivými probandy a následným vydělením počtem probandů.

Tabulka 10: Výsledek závěrečného hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností u kontrolní skupiny.

JMÉNO	VĚK	POČET BODŮ	MÍRA ZDATNOSTI
P. S.	12	22	pokročilý začátečník
E. P.	14	22	pokročilý začátečník
M. E.	14	21	pokročilý začátečník
L. N.	13	23	pokročilý začátečník
V. B.	12	22	pokročilý začátečník
Š. H.	13	20	pokročilý začátečník
J. S.	12	21	pokročilý začátečník
J. Z.	12	23	pokročilý začátečník
V. K.	14	23	pokročilý začátečník
S. H.	13	25	velmi dobré
M. V.	12	20	pokročilý začátečník
R. K.	12	22	pokročilý začátečník
D. S.	13	21	pokročilý začátečník
L. O.	12	19	pokročilý začátečník
J. L.	13	20	pokročilý začátečník
Průměr	13	22	

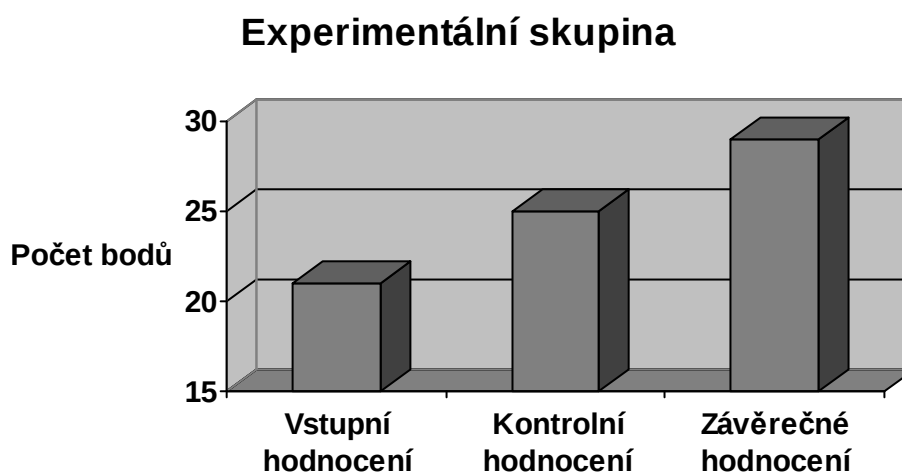
Tabulka 10 obsahuje iniciály probandů tvořících kontrolní skupinu, dále věk probandů, počet získaných bodů a míru zdatnosti. Jedná se o výsledek závěrečného hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností kontrolní skupiny. Průměrný počet získaných bodů kontrolní skupiny v závěrečném hodnocení je 22 bodů a byl vypočítán součtem bodů získaných jednotlivými probandy a následným vydělením počtem probandů.

Graf 8: Porovnání výsledků závěrečného hodnocení experimentální a kontrolní skupiny hodnocením úrovně základních plaveckých dovedností.



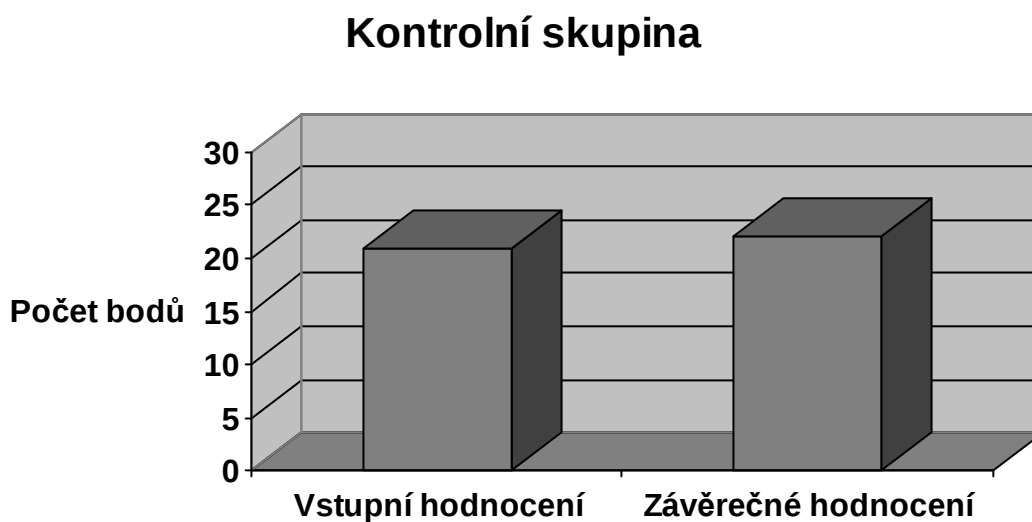
Graf 8 vyobrazuje porovnání závěrečného hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností u experimentální a kontrolní skupiny a počet získaných bodů. Průměrný počet získaných bodů je u experimentální skupiny 29 bodů a u kontrolní skupiny 22 bodů.

Graf 9: Porovnání výsledků vstupního, kontrolního a závěrečného hodnocení experimentální skupiny hodnocením úrovně základních plaveckých dovedností.



Graf 9 vyobrazuje porovnání vstupního, kontrolního a závěrečného hodnocení experimentální skupiny hodnocením úrovně základních plaveckých dovedností a počet získaných bodů. Průměrný počet získaných bodů je u vstupního hodnocení 21 bodů, u kontrolního hodnocení 25 bodů a u závěrečného hodnocení 29 bodů.

Graf 10: Porovnání výsledků vstupního a závěrečného hodnocení kontrolní skupiny hodnocením úrovně základních plaveckých dovedností.



Graf 10 vyobrazuje porovnání vstupního a závěrečného hodnocení kontrolní skupiny hodnocením úrovně základních plaveckých dovedností a počet získaných bodů. Průměrný počet získaných bodů je u vstupního hodnocení 21 bodů a u závěrečného hodnocení 22 bodů.

5.3 Zjištění aktuálních emočních stavů testovaného jedince za pomoci dotazníku POMS

Zjišťování aktuálních emočních stavů bylo zaměřeno na probandy staršího školního věku a účastnilo se ho celkem 30 dětí. Experimentální skupina zapojená do intervenčního programu tvořila 15 dětí a skupina kontrolní – necvičící 15 dětí. Vstupní vyplňování dotazníků bylo realizováno dne 28. 12. 2012 před zahájením intervenčního programu. Závěrečné vyplnění dotazníků proběhlo dne 19. 2. 2013 po jedné z lekcí intervenčního programu. Vyplnění dotazníků probíhalo v prostorách Plaveckého bazénu v Prachaticích.

Tabulka 11: Vyhodnocení vstupního dotazníku POMS u experimentální skupiny.

POCIT	MÍRA DANÉHO POCITU (počet odpovědí)				
	velmi značně	značně	středně	trochu	vůbec
Napjatý	0	0	6	9	0
Vzteklý	0	0	3	7	5
Opotřebovaný	0	0	0	2	13
Nešťastný	0	0	4	7	4
Plný života	0	2	2	7	4
Zmatený	0	0	0	3	12
Nevrlý	0	0	6	6	3
Smutný	0	0	4	7	4
Energický	0	0	0	10	5
Rozrušený	0	0	3	9	3
Naštvaný	0	3	5	6	1
Sklíčený	0	0	3	6	6
Rázný	0	0	0	7	8
Bez naděje	0	0	0	3	12
Nepříjemně	0	0	6	7	2
Neklidný	0	4	5	5	1
Neschopen soustředit se	0	2	6	7	0

	velmi značně	značně	středně	trochu	vůbec
Unavený	0	4	6	3	2
Rozzlobený	0	2	6	4	3
Malomyslný	0	1	6	6	2
Podrážděný	0	0	5	7	3
Nervózní	0	1	5	6	3
Mizerně	0	0	0	9	6
Veselý	0	0	4	6	5
Rozhořčený	0	0	5	7	3
Vyčerpaný	0	0	8	5	2
Úzkostný	0	0	0	4	11
Zoufalý	0	0	0	3	12
Utahaný	0	0	7	6	2
Popletený	0	0	3	10	2
Rozzuřený	0	0	5	6	4
Plný elánu	0	0	0	7	8
Zbytečný	0	0	0	3	12
Roztržitý	0	1	3	7	4
Činorodý	0	0	0	4	11
Nejistý	0	0	3	6	6
Přetážený	0	0	2	6	7

Tabulka 11 zobrazuje pocity probandů experimentální skupiny zaznamenané do vstupního dotazníku POMS vyplňovaného před zahájením intervenčního programu. V tabulce jsou zaznamenány počty probandů, kteří označili danou odpověď.

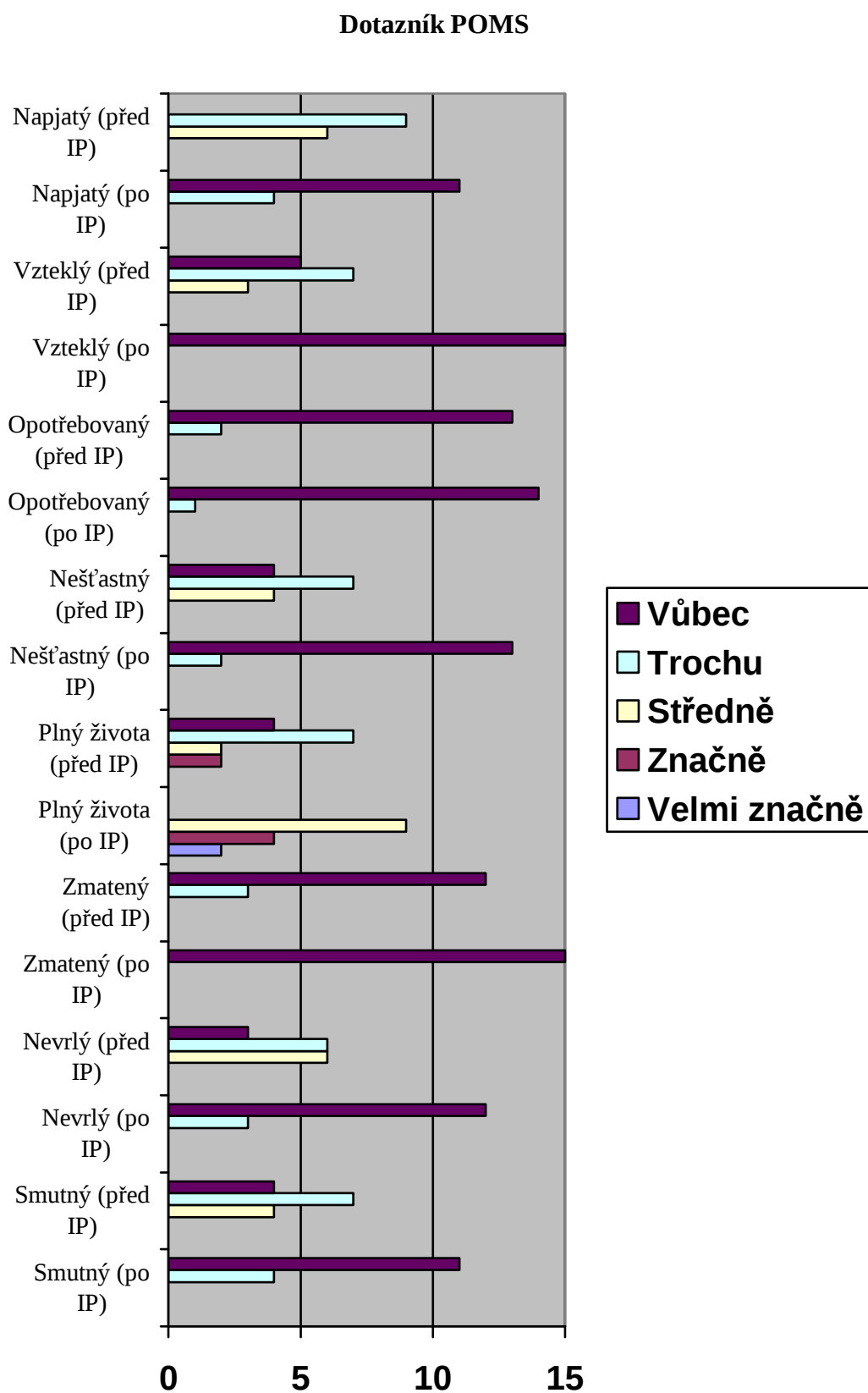
Tabulka 12: Vyhodnocení závěrečného dotazníku POMS u experimentální skupiny.

POCIT	MÍRA DANÉHO POCITU (počet odpovědí)				
	velmi značně	značně	středně	trochu	vůbec
Napjatý	0	0	0	4	11
Vzteklý	0	0	0	0	15
Opotřebovaný	0	0	0	1	14
Nešťastný	0	0	0	2	13
Plný života	2	4	9	0	0
Zmatený	0	0	0	0	15
Nevrlý	0	0	0	3	12
Smutný	0	0	0	4	11
Energický	0	5	8	2	0
Rozrušený	0	0	0	2	13
Naštvaný	0	0	0	1	14
Sklíčený	0	0	0	0	15
Rázný	0	0	6	3	6
Bez naděje	0	0	0	0	15
Nepříjemně	0	0	0	0	15
Neklidný	0	0	0	5	10
Neschopen soustředit se	0	0	0	7	8
Unavený	0	2	3	8	2
Rozzlobený	0	0	0	0	15
Malomyslný	0	0	0	6	9
Podrážděný	0	0	0	1	14
Nervózní	0	0	0	2	13
Mizerně	0	0	0	0	15
Veselý	12	3	0	0	0
Rozhořčený	0	0	0	0	15
Vyčerpaný	0	2	3	9	1
Úzkostný	0	0	0	0	15
Zoufalý	0	0	0	0	15

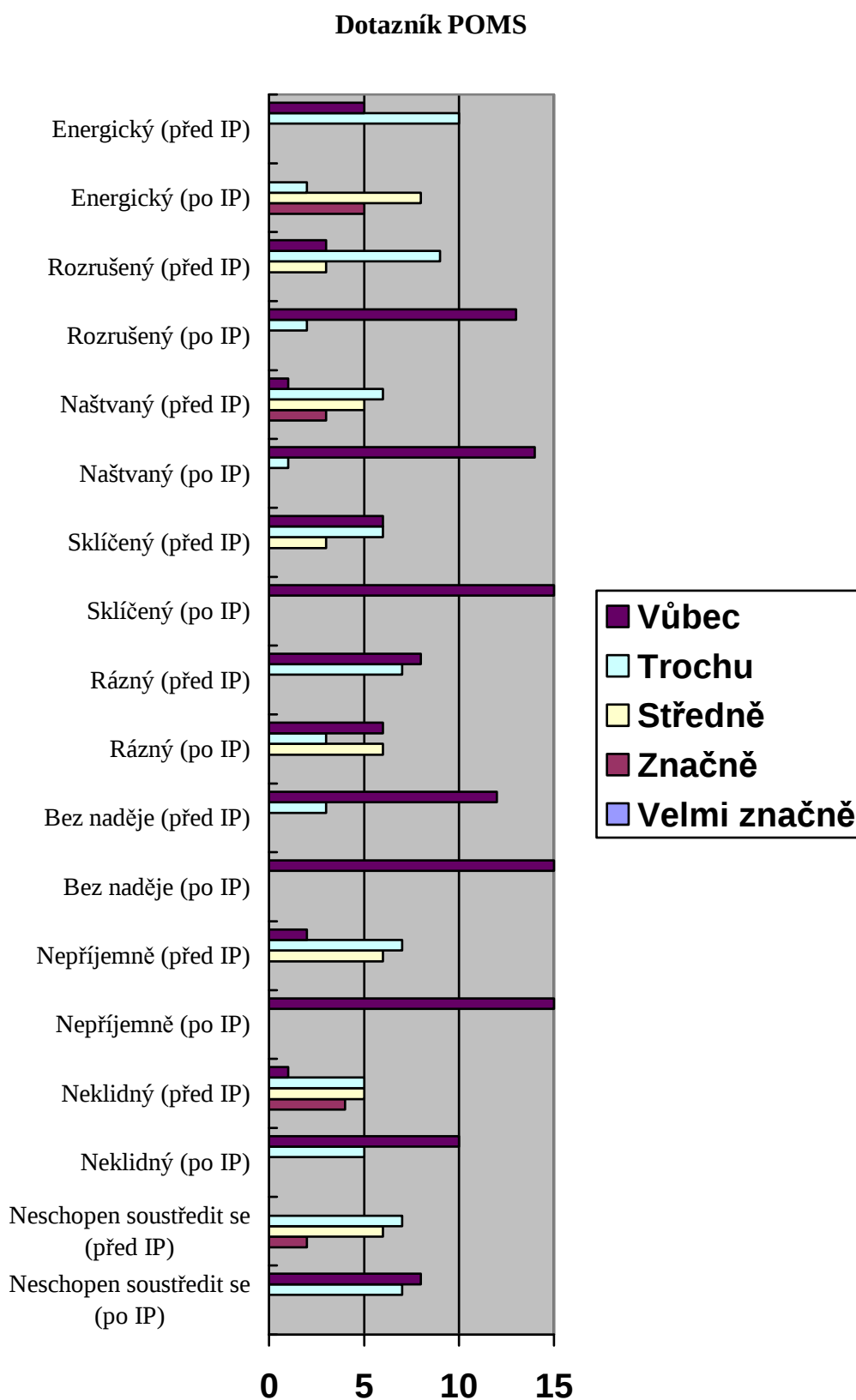
	velmi značně	značně	středně	trochu	vůbec
Utahaný	0	0	6	7	2
Popletený	0	0	0	1	14
Rozzuřený	0	0	0	0	15
Plný elánu	0	3	8	4	0
Zbytečný	0	0	0	0	15
Roztržitý	0	0	1	4	10
Činorodý	0	0	8	7	0
Nejistý	0	0	0	3	12
Přetažený	0	0	0	4	11

Tabulka 12 zobrazuje pocity probandů experimentální skupiny zaznamenané do závěrečného dotazníku POMS vyplňovaného v průběhu intervenčního programu. V tabulce jsou zaznamenány počty probandů, kteří označili danou odpověď.

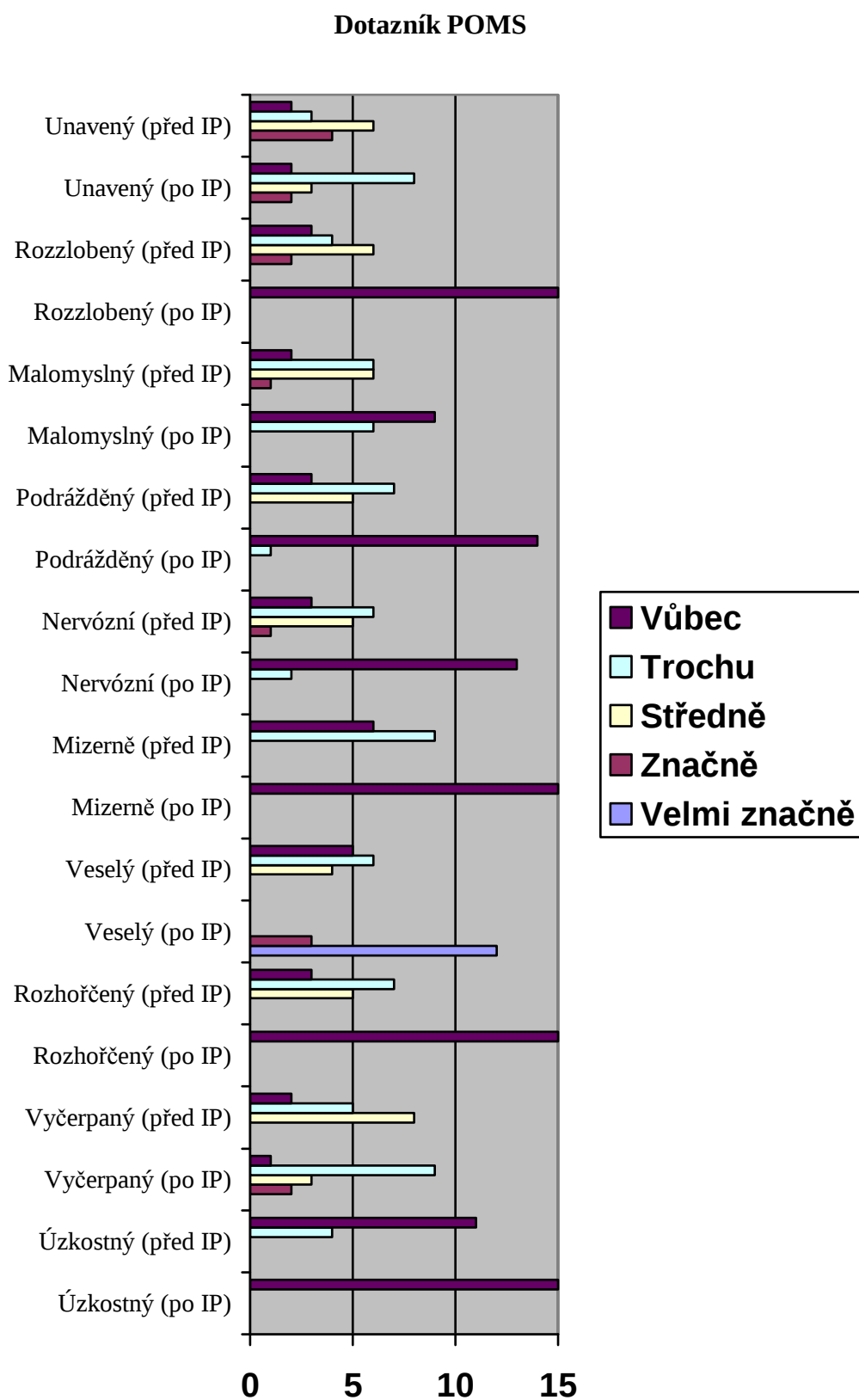
Graf 11: Porovnání vstupního a závěrečného dotazníku POMS experimentální skupiny část I.



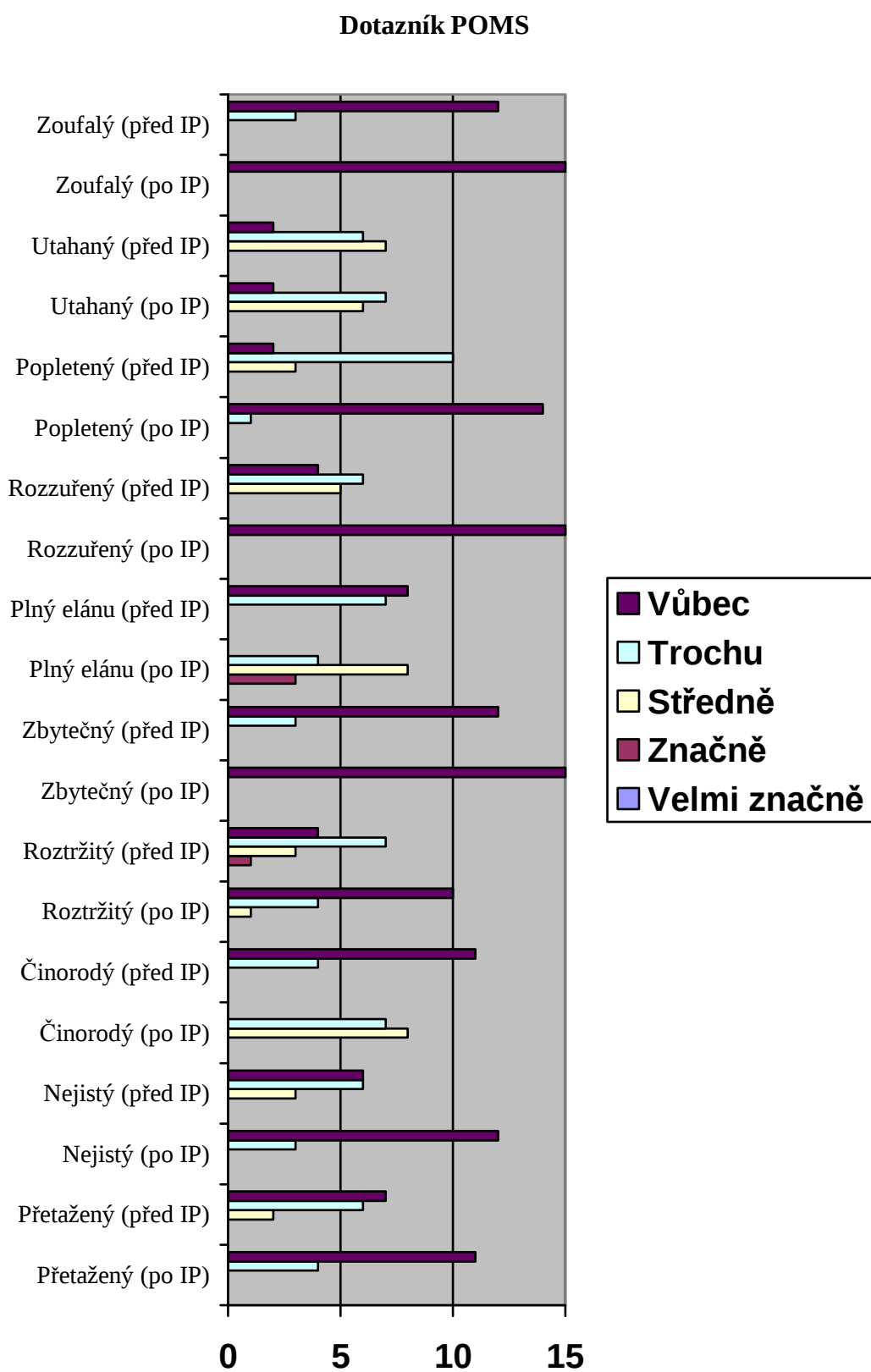
Graf 11: Porovnání vstupního a závěrečného dotazníku POMS experimentální skupiny část II.



Graf 11: Porovnání vstupního a závěrečného dotazníku POMS experimentální skupiny část III.



Graf 11: Porovnání vstupního a závěrečného dotazníku POMS experimentální skupiny část IV.



Graf 11 vyobrazuje porovnání vstupního dotazníku POMS vyplněného před intervenčním programem a závěrečného dotazníku POMS vyplněného po jednom z intervenčních programů experimentální skupinou.

Tabulka 13: Vyhodnocení vstupního dotazníku POMS u kontrolní skupiny.

POCIT	MÍRA DANÉHO POCITU (počet odpovědí)				
	velmi značně	značně	středně	trochu	vůbec
Napjatý	0	0	7	8	0
Vzteklý	0	0	2	8	5
Opotřebovaný	0	0	1	2	12
Nešťastný	0	0	3	8	4
Plný života	0	0	3	8	4
Zmatený	0	0	1	3	11
Nevrlý	0	1	6	4	4
Smutný	0	0	2	6	7
Energický	0	0	2	10	3
Rozrušený	0	0	1	6	8
Naštvaný	0	4	6	3	2
Sklíčený	0	0	1	7	7
Rázný	0	0	2	6	7
Bez naděje	0	0	0	4	11
Nepříjemně	0	0	5	9	1
Neklidný	0	5	5	4	1
Neschopen soustředit se	0	4	7	3	1
Unavený	0	4	3	5	3
Rozzlobený	0	0	8	3	4
Malomyslný	0	0	7	6	2
Podrážděný	0	1	5	6	3
Nervózní	0	2	7	3	3
Mizerně	0	0	2	9	4
Veselý	0	0	8	7	0

	velmi značně	značně	středně	trochu	vůbec
Rozhořčený	0	0	3	7	5
Vyčerpaný	0	4	3	5	3
Úzkostný	0	0	0	3	12
Zoufalý	0	0	0	3	12
Utahaný	0	3	4	5	3
Popletený	0	0	2	8	5
Rozzuřený	0	0	3	7	5
Plný elánu	0	0	0	7	8
Zbytečný	0	0	0	2	13
Roztržitý	0	0	4	6	5
Činorodý	0	0	0	5	10
Nejistý	0	0	3	7	5
Přetažený	0	0	2	6	7

Tabulka 13 zobrazuje pocity probandů kontrolní skupiny zaznamenané do vstupního dotazníku POMS vyplňovaného před zahájením intervenčního programu. V tabulce jsou zaznamenány počty probandů, kteří označili danou odpověď.

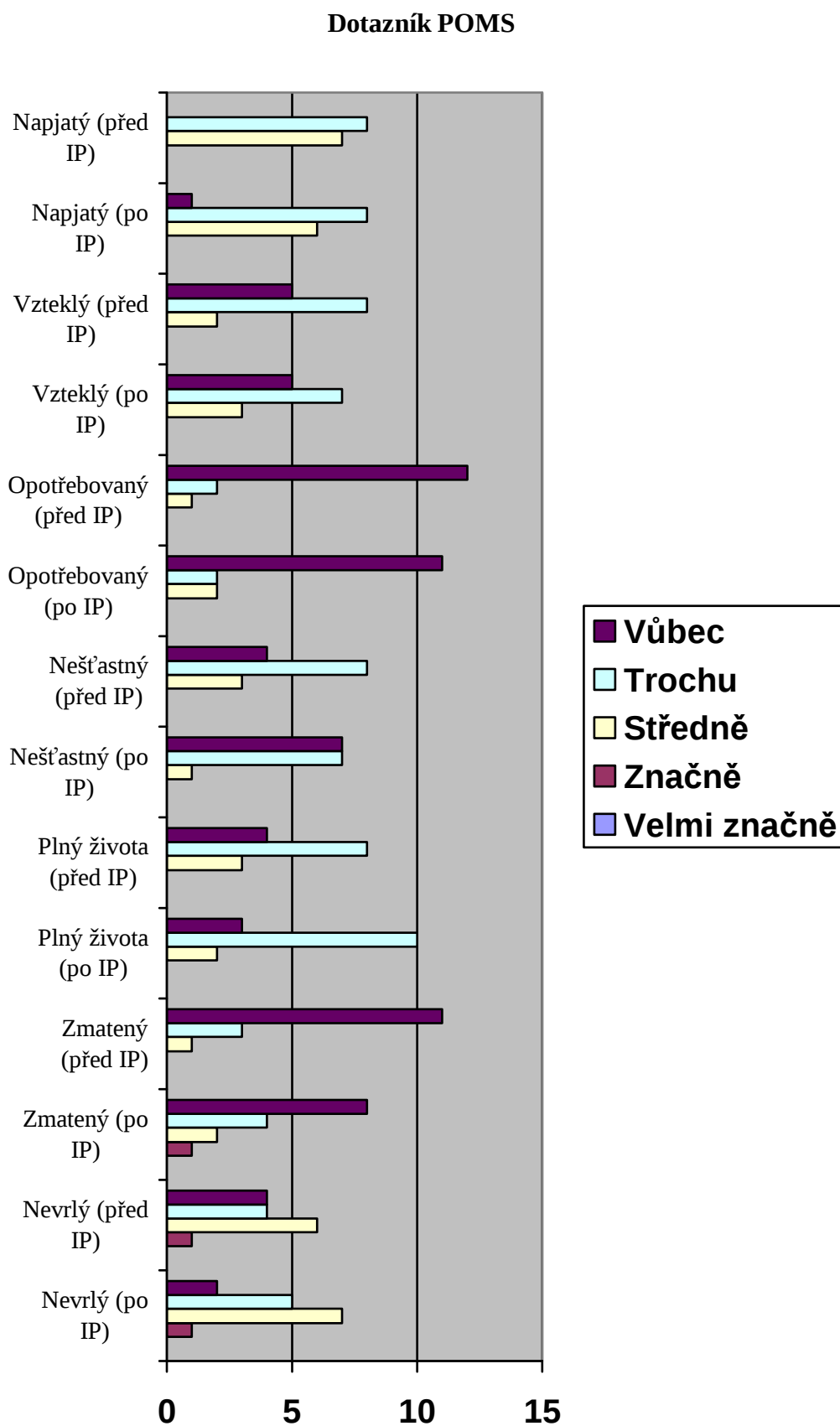
Tabulka 14: Vyhodnocení závěrečného dotazníku POMS u kontrolní skupiny.

POCIT	MÍRA DANÉHO POCITU (počet odpovědí)				
	velmi značně	značně	středně	trochu	vůbec
Napjatý	0	0	6	8	1
Vzteklý	0	0	3	7	5
Opotřebovaný	0	0	2	2	11
Nešťastný	0	0	1	7	7
Plný života	0	0	2	10	3
Zmatený	0	1	2	4	8
Nevrlý	0	1	7	5	2
Smutný	0	1	3	6	5
Energický	0	0	1	9	5

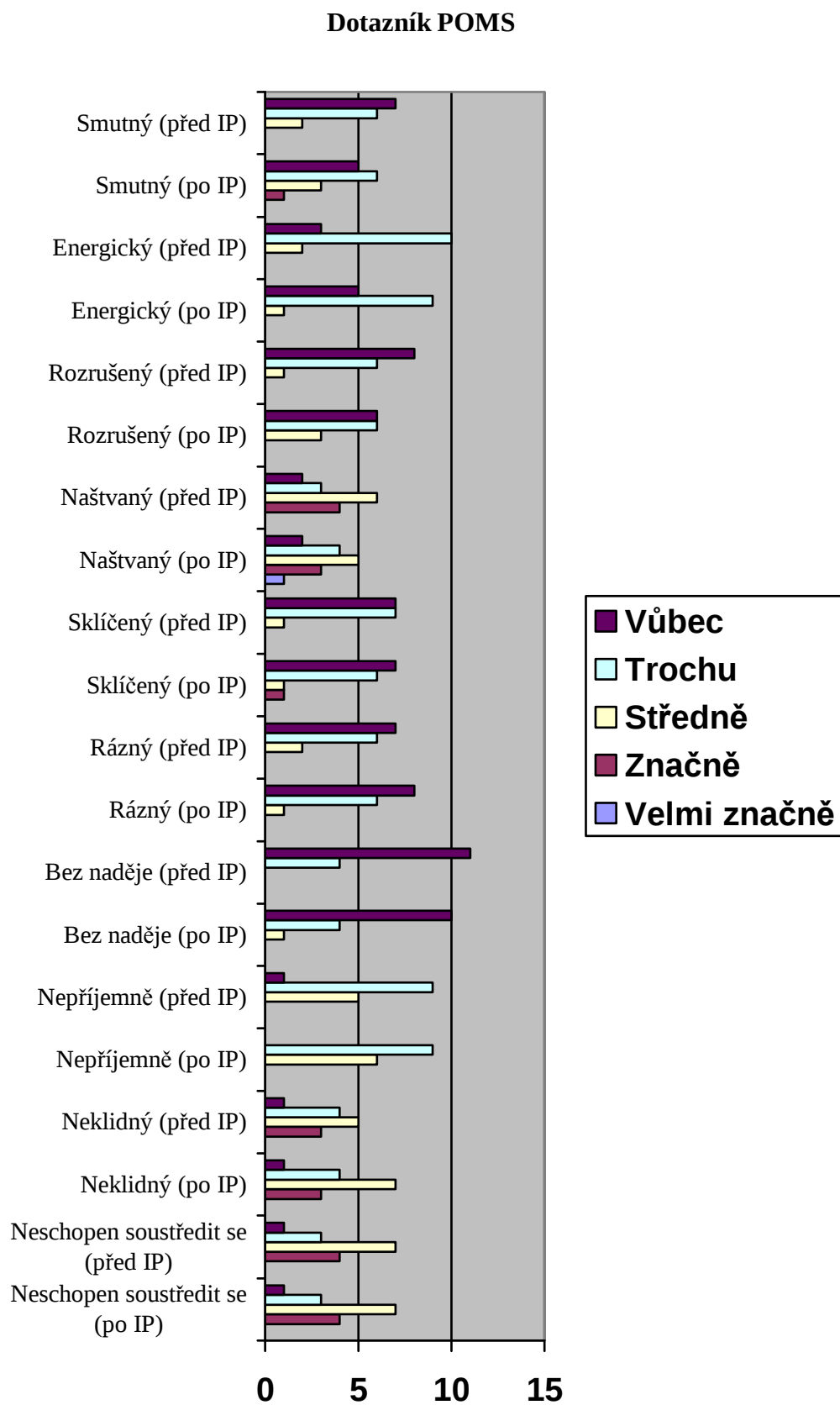
	velmi značně	značně	středně	trochu	vůbec
Rozrušený	0	0	3	6	6
Naštvaný	1	3	5	4	2
Sklíčený	0	1	1	6	7
Rázný	0	0	1	6	8
Bez naděje	0	0	1	4	10
Nepříjemně	0	0	6	9	0
Neklidný	0	3	7	4	1
Neschopen soustředit se	0	4	7	3	1
Unavený	0	3	5	4	3
Rozzlobený	0	1	7	4	3
Malomyslný	0	1	6	6	2
Podrážděný	0	1	4	7	3
Nervózní	0	0	7	5	3
Mizerně	0	1	2	8	4
Veselý	0	0	6	7	2
Rozhořčený	0	1	3	6	5
Vyčerpaný	0	4	3	5	3
Úzkostný	0	0	1	3	11
Zoufalý	0	0	1	5	9
Utahaný	0	2	5	6	2
Popletený	0	0	2	6	7
Rozzuřený	0	0	2	6	7
Plný elánu	0	0	0	6	9
Zbytečný	0	0	1	2	12
Roztržitý	0	0	4	5	6
Činorodý	0	0	0	6	9
Nejistý	0	0	4	7	4
Přetažený	0	0	2	5	8

Tabulka 14 zobrazuje pocity probandů kontrolní skupiny zaznamenané do závěrečného dotazníku POMS vyplňovaného v průběhu intervenčního programu. V tabulce jsou zaznamenány počty probandů, kteří označili danou odpověď.

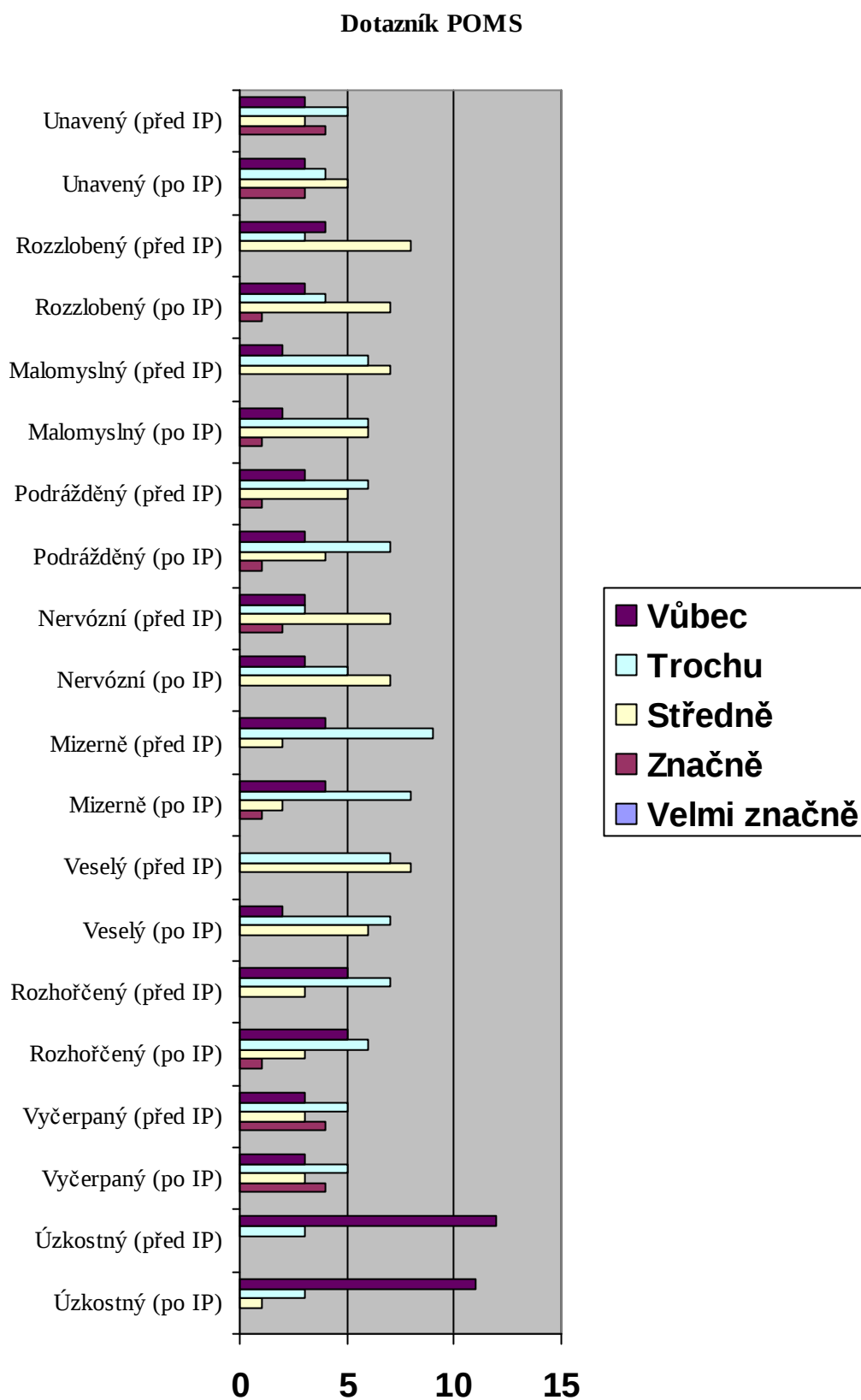
Graf 12: Porovnání vstupního a závěrečného dotazníku POMS kontrolní skupiny část I.



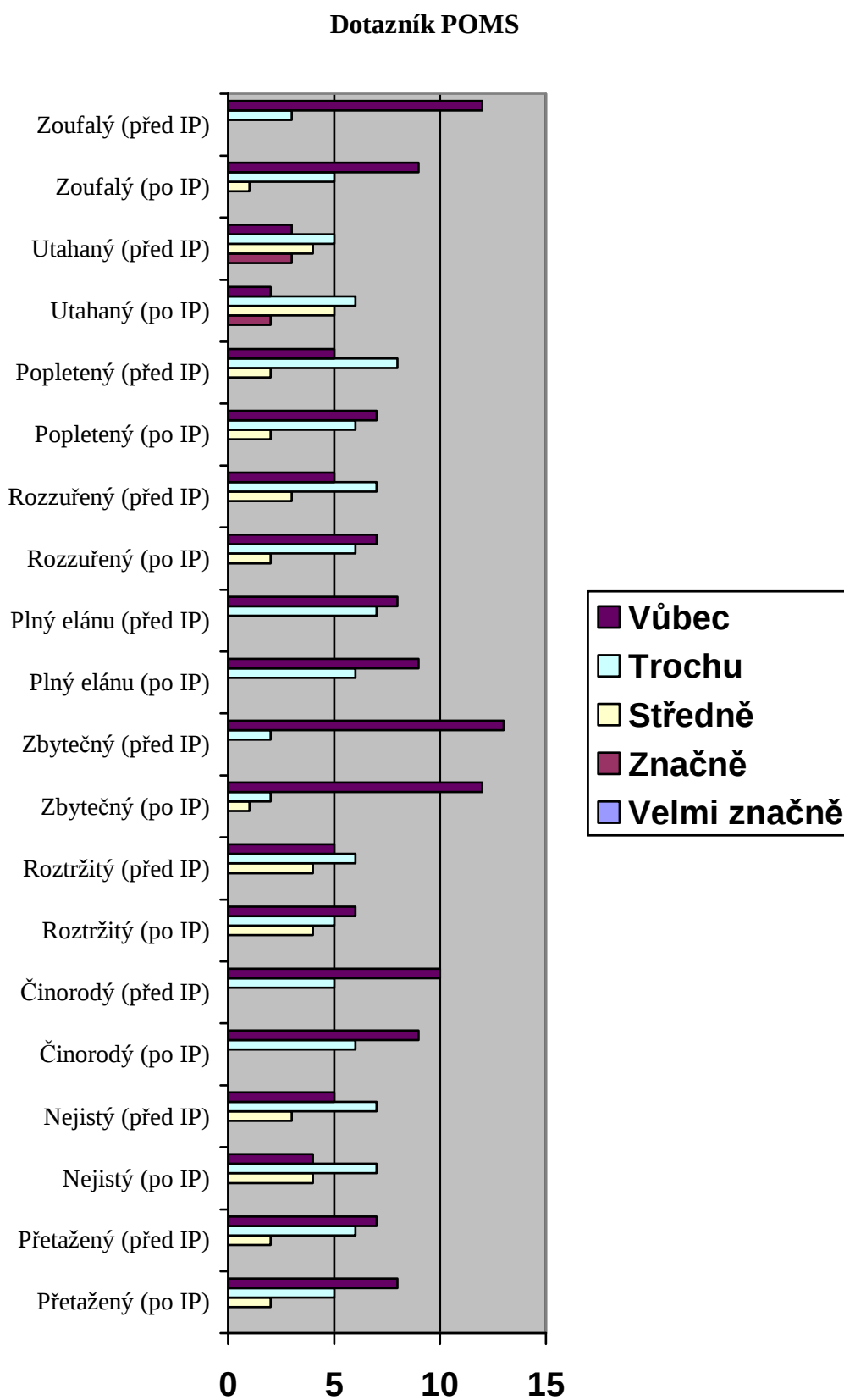
Graf 12: Porovnání vstupního a závěrečného dotazníku POMS kontrolní skupiny část II.



Graf 12: Porovnání vstupního a závěrečného dotazníku POMS kontrolní skupiny část III.



Graf 12: Porovnání vstupního a závěrečného dotazníku POMS kontrolní skupiny část IV.



Graf 11 vyobrazuje porovnání vstupního dotazníku POMS vyplněného před intervenčním programem a závěrečného dotazníku POMS vyplněného po jednom z intervenčních programů kontrolní skupinou.

6 DISKUZE

Výzkumným souborem mé bakalářské práce byly děti staršího školního věku z okolí Vimperka a Prachatic. Výzkumný soubor tvořilo celkem 30 probandů, kdy 15 probandů tvořilo experimentální skupinu účastníků se intervenčního programu pohybových aktivit ve vodě a 15 probandů tvořilo skupinu kontrolní, která se účastnila pouze testování. Věk probandů byl od 12 let do 14 let. Nábor probandů byl realizován v období od října do prosince roku 2012.

Cílem mé práce bylo ověření příznivého vlivu pohybových aktivit ve vodě na zdraví, primární prevence zdraví a integrace pohybových aktivit ve vodě do běžného života dětí. Dále vypracování komplexního programu cviků pro zlepšení kondice a navození správné motivace k začlenění pohybových aktivit do života.

Testování použité pro tuto práci bylo zaměřeno na fyzickou kondici probandů, která byla zjišťována Dvanáctiminutovým testem plavání podle Coopera. Dále byly testovány plavecké dovednosti probandů, a to Hodnocením úrovně základních plaveckých dovedností. Zjišťování psychického stavu probandů bylo realizováno dotazníkem POMS.

Před zahájením samotného intervenčního programu bylo provedeno vstupní testování jak u experimentální – cvičící skupiny, tak u kontrolní – necvičící skupiny. Výsledky Dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera experimentální skupiny byly zaznamenány do tabulky 1, s. 37. Výsledky Dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera kontrolní skupiny byly zaznamenány do tabulky 2, s. 38. Zjištěné výsledky experimentální a kontrolní skupiny byly porovnány v grafu 1, s. 39, kdy průměrně uplavaná vzdálenost experimentální skupiny byla 442 metrů a průměrně uplavaná vzdálenost kontrolní skupiny byla 428 metrů. Výsledky Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností experimentální skupiny byl zaznamenány do tabulky 6, s. 46 a výsledky kontrolní skupiny do tabulky 7, s. 47. Zjištěné výsledky experimentální a kontrolní skupiny byly porovnány v grafu 6, s. 48, kdy průměrný počet získaných bodů byl u experimentální i kontrolní skupiny 21 bodů. Výsledky vstupního zjišťování psychického stavu probandů za pomoci dotazníku POMS experimentální skupiny byly zaznamenány do tabulky 11, s. 55 a výsledky kontrolní skupiny do tabulky 13, s. 63.

V průběhu intervenčního programu bylo provedeno kontrolní testování u experimentální – cvičící skupiny. Výsledky Dvanáctiminutového testu plavání podle

Coopera experimentální skupiny byly zaznamenány do tabulky 3, s. 40. Následně byly porovnány výsledky úvodního a kontrolního testování experimentální skupiny v grafu 2, s. 41, kdy průměrně uplavaná vzdálenost experimentální skupiny je v úvodním testování 442 metrů a v kontrolním testování 507 metrů. Výsledky Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností experimentální skupiny byly zaznamenány do tabulky 8, s. 49. Následně byly porovnány výsledky úvodního a kontrolního Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností experimentální skupiny v grafu 7, s. 50, kdy průměrný počet získaných bodů u experimentální skupiny je ve vstupním hodnocení 21 bodů a v kontrolním hodnocení 25 bodů.

Na závěr intervenčního programu bylo provedeno závěrečné testování jak u experimentální – cvičící skupiny, tak u kontrolní – necvičící skupiny. Výsledky Dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera experimentální skupiny byly zaznamenány do tabulky 4, s. 42. Výsledky Dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera kontrolní skupiny byly zaznamenány do tabulky 5, s. 43. Výsledky závěrečného testování experimentální a kontrolní skupiny byly porovnány v grafu 3, s. 44, kdy průměrně uplavaná vzdálenost v závěrečném testování je u experimentální skupiny 598 metrů a u kontrolní skupiny 435 metrů. Porovnání vstupního, kontrolního a závěrečného testování experimentální skupiny bylo zaznamenáno do grafu 4, s. 45, kdy průměrně uplavaná vzdálenost experimentální skupiny je ve vstupním testování 442 metrů, v kontrolním testování 507 metrů a v závěrečném testování 598 metrů. Porovnání vstupního a závěrečného testování kontrolní skupiny bylo zaznamenáno do grafu 5, s. 45, kdy průměrně uplavaná vzdálenost kontrolní skupiny je ve vstupním testování 428 metrů a v závěrečném testování 435 metrů. Výsledky Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností experimentální skupiny byly zaznamenány do tabulky 9, s. 51. Výsledky Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností kontrolní skupiny byly zaznamenány do tabulky 10, s. 52. Porovnání závěrečného hodnocení experimentální a kontrolní skupiny bylo zaznamenáno do grafu 8, s. 53, kdy průměrný počet získaných bodů je u experimentální skupiny 29 a u kontrolní skupiny 22. Porovnání vstupního, kontrolního a závěrečného hodnocení experimentální skupiny bylo zaznamenáno do grafu 9, s. 53, kdy průměrný počet získaných bodů je u vstupního hodnocení 21, u kontrolního hodnocení 25 a u závěrečného hodnocení 29 bodů. Porovnání vstupního a závěrečného hodnocení kontrolní skupiny bylo zaznamenáno do grafu 10, s. 54, kdy průměrný počet získaných bodů je u vstupního hodnocení 21 a u závěrečného hodnocení 22 bodů. Výsledky závěrečného zjišťování psychického stavu

probandů za pomoci dotazníku POMS experimentální skupiny byly zaznamenány do tabulky 12, s. 57 a výsledky kontrolní skupiny do tabulky 14, s. 64. Porovnání vstupního a závěrečného dotazníku POMS experimentální skupiny bylo zaznamenáno do grafu 11, s. 59-62 a bylo zjištěno, že došlo ke zlepšení psychického stavu probandů. Porovnání vstupního a závěrečného dotazníku POMS kontrolní skupiny bylo zaznamenáno do grafu 12, s. 66-69 a bylo zjištěno, že téměř nedošlo ke změně psychického stavu probandů.

7 ZÁVĚR

Má bakalářská práce byla zaměřena na pohybové aktivity ve vodě pro děti staršího školního věku. Byla vytvořena experimentální skupina, kterou tvořilo 15 probandů a dále kontrolní skupina, kterou rovněž tvořilo 15 probandů.

Pro experimentální skupinu byl vytvořen intervenční program doplnění průběžným testováním a hodnocením probandů. Výsledky naměřené experimentální skupině byly porovnávány s výsledky naměřenými při testování kontrolní skupiny.

Po závěrečném testování za pomoci Dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera bylo zjištěno, že u experimentální skupiny došlo ke zlepšení v uplavané vzdálenosti průměrně o 156 metrů. Oproti tomu u kontrolní skupiny nedošlo téměř k žádnému zlepšení, pouze o průměrně 7 metrů.

Po závěrečném Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností u experimentální skupiny bylo zjištěno, že došlo ke zlepšení průměrně o 8 bodů. U kontrolní skupiny došlo ke zlepšení pouze o průměrně 1 bod.

Závěrečným vyhodnocením dotazníků POMS a vyobrazením porovnání výsledků v grafu bylo zjištěno, že u experimentální skupiny došlo vlivem pohybových aktivit ve vodě ke značnému zlepšení psychického stavu probandů. Oproti tomu u kontrolní skupiny došlo jen k minimálním změnám v psychickém stavu probandů.

Zjištěné výsledky intervenčního programu potvrdily předem stanovené výzkumné předpoklady. Došlo k potvrzení předpokladu, že díky pohybovým aktivitám ve vodě dojde prostřednictvím intervenčního programu nejméně u 70 % probandů ke zdokonalení v oblasti zvládnutí základních plaveckých stylů. Dále byl potvrzen předpoklad, že pohybové aktivity ve vodě budou mít pozitivní vliv na psychický stav probandů.

Pohybové aktivity ve vodě lze na základě výsledků intervenčního programu doporučit nejen dětem staršího školního věku, ale i ostatním lidem různých věkových kategorií, kteří mají zájem zlepšit si svou fyzickou kondici a udělat něco pro své zdraví.

8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ČECHOVSKÁ, I.; NOVOTNÁ, V.; MILEROVÁ, H. *Aqua-fitness*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0462-5.
- ČECHOVSKÁ, I.; MILER, T. *Plavání*. Druhé uprav. vydání. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.
- ČECHOVSKÁ, I. *Problematika plavání a plaveckých sportů II*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0324-1.
- DARGATZ, T.; KOCHOVÁ, A. *Bodytrainer Akvafitness*. Praha: Ivo Železný, 2003. ISBN 80-237-3791-2.
- GIEHRL, J.; HAHN, M. *Plavání*. České Budějovice: Koop nakladatelství, 2000. ISBN 80-7232-126-9.
- KÄSINGER, H.; MUNZINGER, V. *Šnorchlování*. České Budějovice: Koop nakladatelství, 2004. ISBN 80-7232-230-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-508-4.
- RODRIGUEZOVÁ-ADAMIOVÁ, M. *Akvafitness*. Praha: Ikar, 2005. ISBN 80-249-0547-7.
- SLEPIČKA, P.; HOŠEK, V.; HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
- STUHLÍKOVÁ, I.; MAN, F.; HAGTVET, K. *Dotazník k měření afektivních stavů: Konfirmační faktorová analýza krátké české verze*. Československá psychologie XLIX (5). Praha: Akademia, 2005. ISBN 0009-062x.
- SVOZIL, Z. *Didaktika plavání pro 2. stupeň základní školy*. Olomouc: b. n., 1992. ISBN 80-7067-137-8.
- SVOZIL, Z.; KNOBOVÁ, P. *Soubor pohybových her a činností ve vodě I*. Olomouc: Fakulta tělesné kultury, 1997. ISBN neuvedeno.

9 ELEKTRONICKÉ ZDROJE

Asociace pracovníků v regeneraci. Verze M. 2010.05.2 [online]. Poslední aktualizace 6/2010 [cit. 2013-2-18]. Dostupné na WWW:

<<http://www.aprcz.cz/pages/osveta/bezpecnost/Bezpstandard.pdf>>.

Plavání a potápění [online]. [cit. 2013-2-10]. Dostupné na WWW: <<http://www.plavani-potapani.cz/plavecke-pomucky-a-potreby/>>.

Vitalia – Chytře na život [online]. © 2009-2013. [cit. 2013-2-20]. Dostupné na WWW:

<<http://www.vitalia.cz/specialy/kondicni-plavani/>>.

Fitweb [online]. © 2013. [cit. 2013-2-20]. Dostupné na WWW:

<<http://ocviceni.fitweb.cz/synchronizovane-plavani-a334.html>>.

Podvodní ragby [online]. © 2012. [cit. 2013-2-20]. Dostupné na WWW: <

<http://uwr.webzdarma.cz/pravidla.html>>.

Fitweb [online]. © 2013. [cit. 2013-2-20]. Dostupné na WWW:

<<http://ocviceni.fitweb.cz/vodni-polo-a342.html>>.

10 SEZNAM ZKRATEK

ES - experimentální skupina

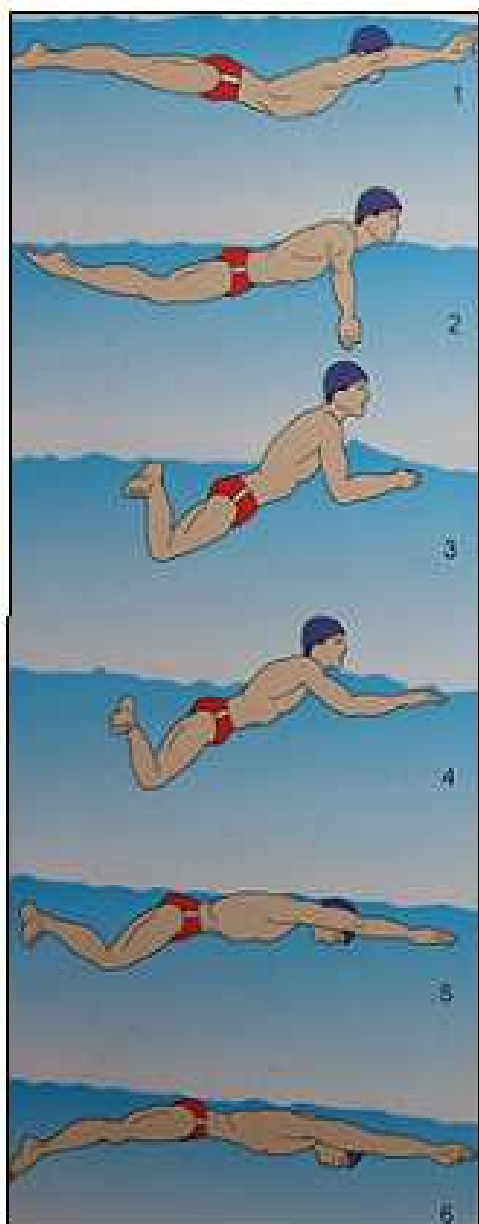
KS - kontrolní skupina

IP - intervenční program

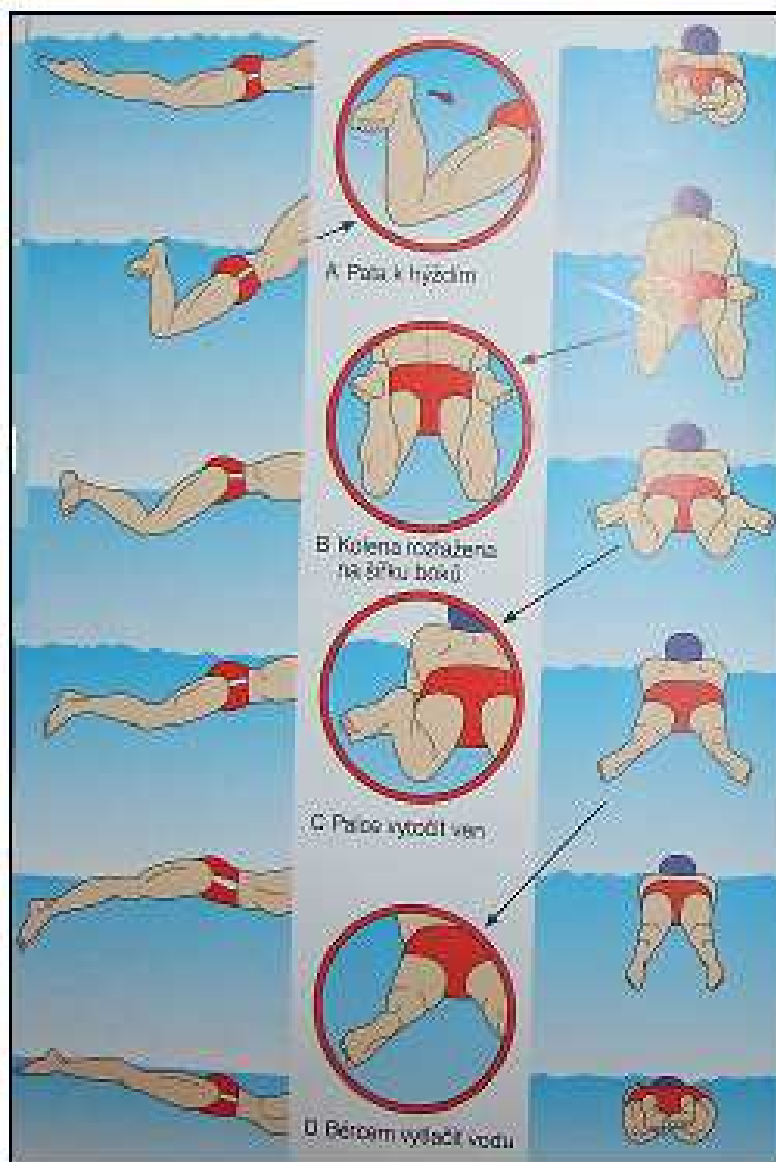
POMS – Dotazník popisující profilující emoční stav a náladu daného jedince

11 PŘÍLOHY

Příloha 1, Obrázek 1: Koordinace pohybu horních a dolních končetin u plaveckého stylu prsa (GIEHRL, HAHN 2000: 46).



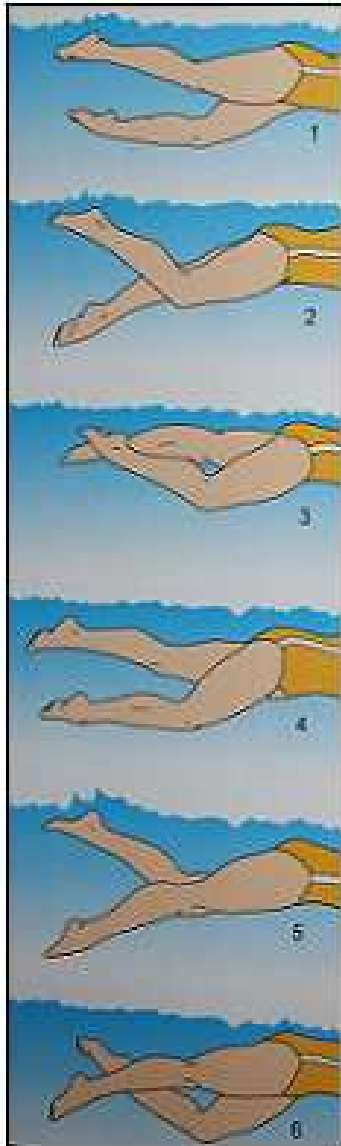
Příloha 2, Obrázek 2: Pohyb nohou u plaveckého stylu prsa (GIEHRL, HAHN 2000: 42).



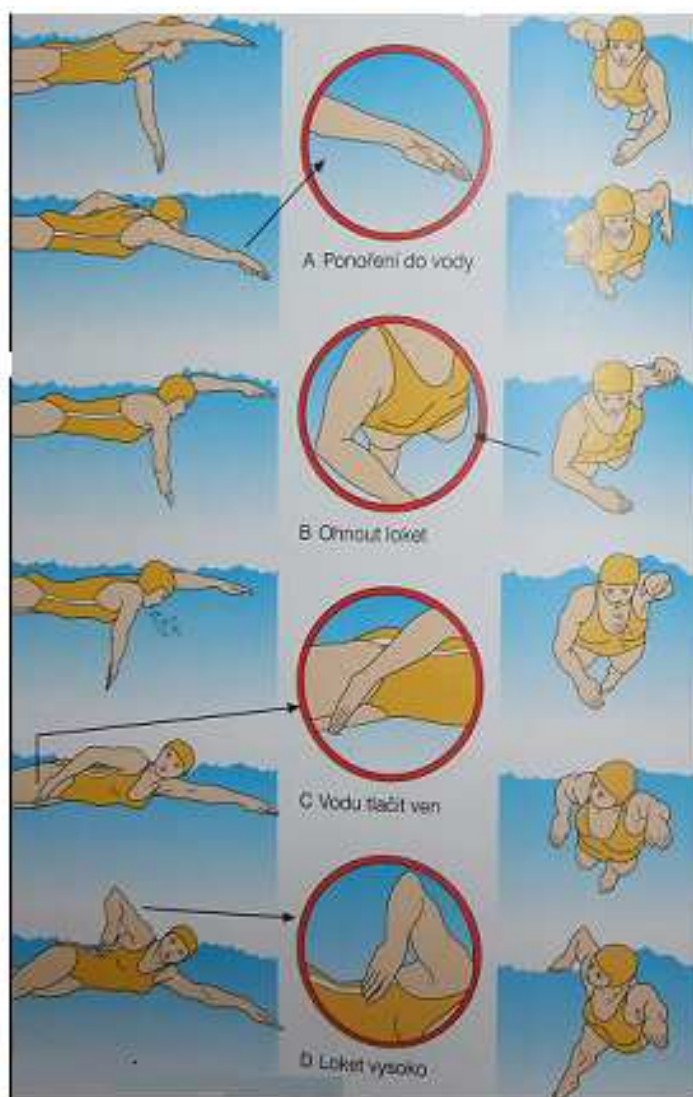
Příloha 3, Obrázek 3: Pohyb paží u plaveckého stylu prsa (GIEHRL, HAHN 2000: 44).



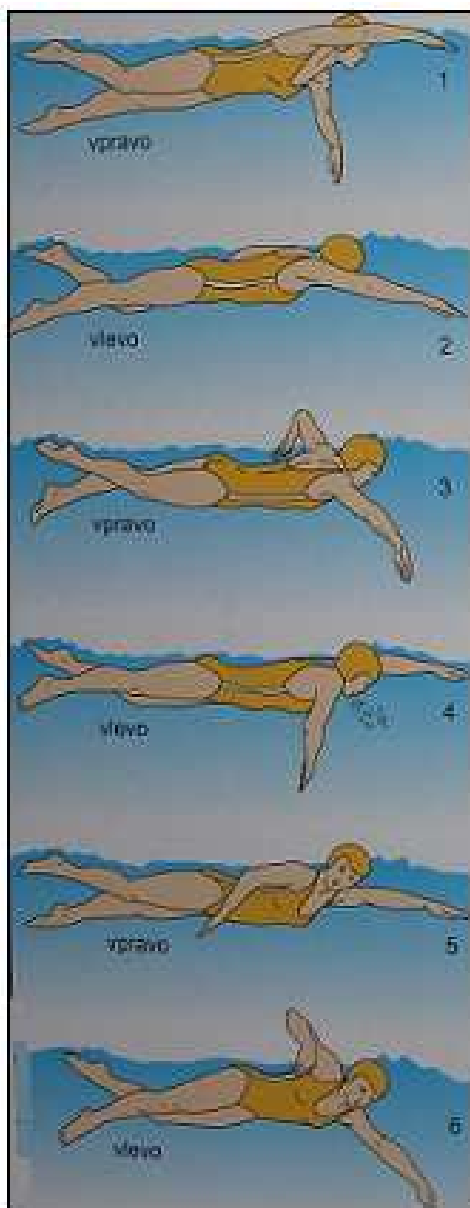
Příloha 4, Obrázek 4: Pohyb nohou u plaveckého stylu kraul (GIEHRL, HAHN 2000: 28).



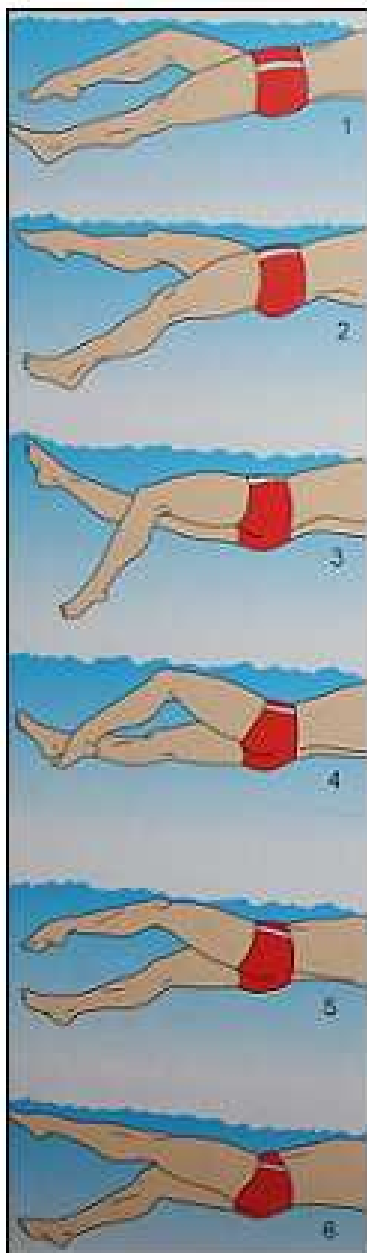
Příloha 5, Obrázek 5: Pohyb rukou u plaveckého stylu kraul (GIEHRL, HAHN 2000: 30).



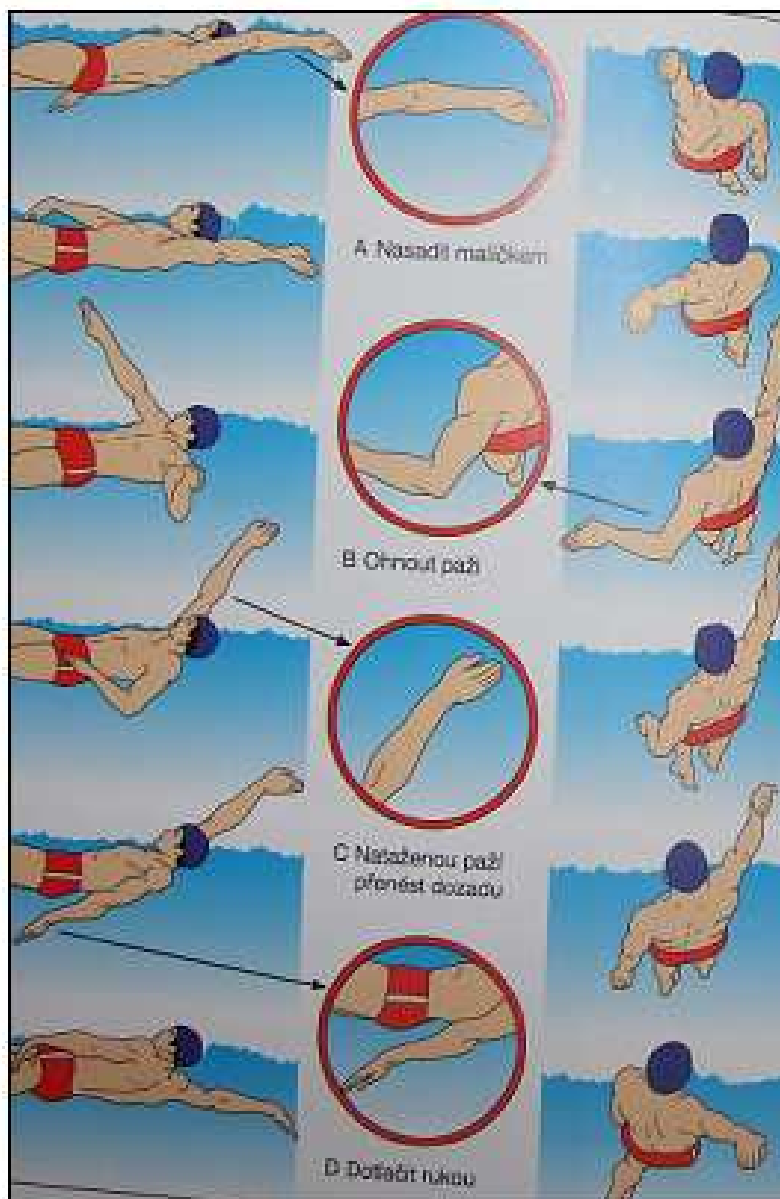
Příloha 6, Obrázek 6: Koordinace pohybu horních a dolních končetin u plaveckého stylu
kraul (GIEHRL, HAHN 2000: 34).



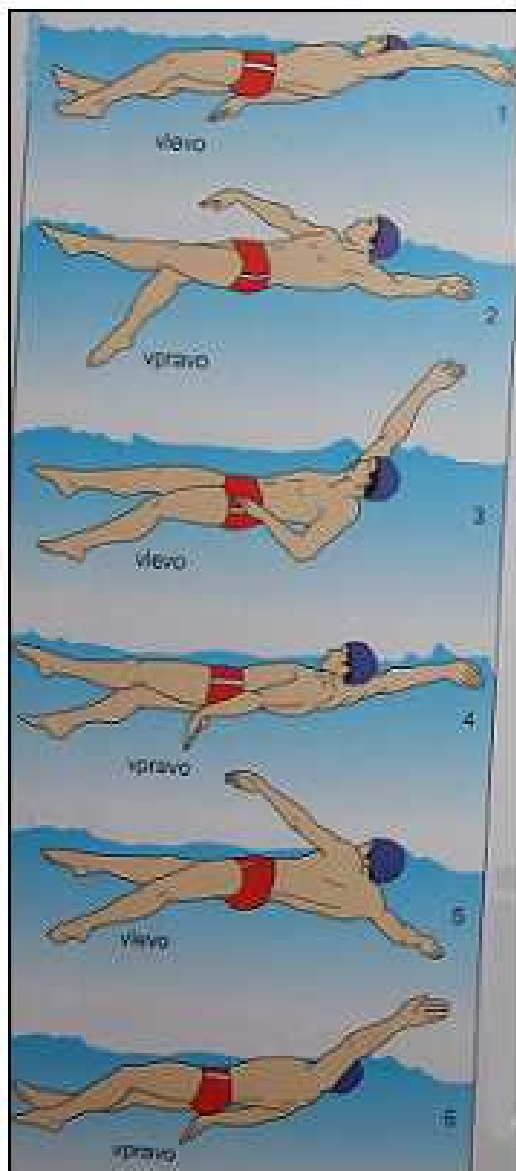
Příloha 7, Obrázek 7: Pohyb nohou u plaveckého stylu znak (GIEHRL, HAHN 2000: 54).



Příloha 8, Obrázek 8: Pohyb rukou u plaveckého stylu znak (GIEHRL, HAHN 2000: 56).



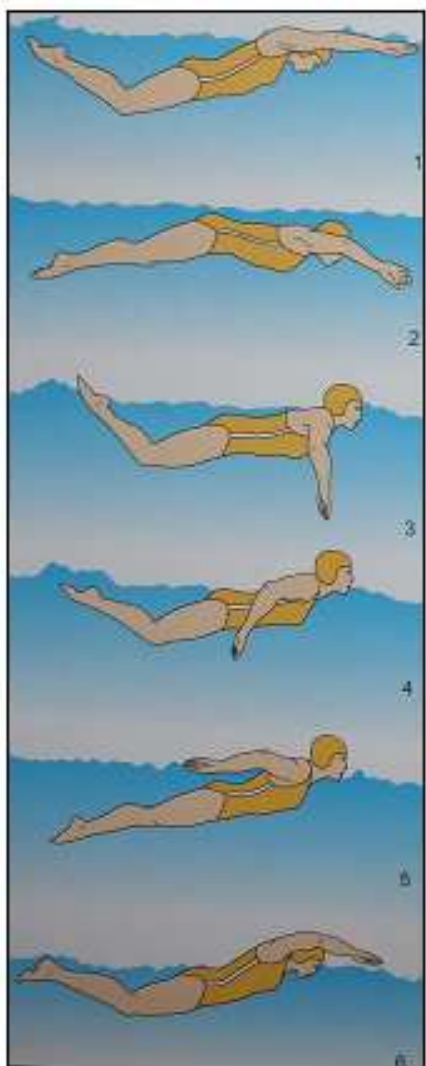
Příloha 9, Obrázek 9: Koordinace pohybu horních a dolních končetin u plaveckého stylu znak (GIEHRL, HAHN 2000: 58).



Příloha 10, Obrázek 10: Pohyb rukou u plaveckého stylu motýlek (GIEHRL, HAHN 2000: 66).



Příloha 11, Obrázek 11: Koordinace pohybu horních a dolních končetin u plaveckého stylu motýlek (GIEHRL, HAHN 2000: 68).



Příloha 12, Tabulka 1: Tabulka vyhodnocení Dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera (vzdálenost v metrech) (Plavání-Čechovská,Miler s. 15).

Kategorie zdatnosti		Věk					
		12 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 a více
Velmi slabá	muži	< 457	< 366	< 319	< 247	< 228	< 228
	ženy	< 386	< 274	< 228	< 183	< 137	< 137
Slabá	muži	457-540	366-448	319-402	247-357	228-319	228-265
	ženy	366-448	274-357	228-310	183-265	137-219	137-174
Přijatelná	muži	549-631	457-540	411-493	366-448	319-402	274-357
	ženy	457-540	366-448	319-402	274-357	228-310	183-265
Dobrá	muži	640-723	549-631	502-585	457-540	411-493	366-448
	ženy	549-631	457-540	411-493	366-448	319-402	274-357
Vynikající	muži	>732	>640	>594	>549	>502	>457
	ženy	>640	>549	>502	>457	>411	>366

Příloha 13, tabulka 2 : Tabulka vyhodnocení úrovně základních plaveckých dovedností (Plavání-Čechovská,Miler s. 15).

Vyhodnocení	
Počet bodů	
30-25	Velmi dobré zvládnutí
24-16	Pokročilý začátečník
<16	Úplný začátečník

Příloha 14: Dotazník POMS.

P O M S dotazník

číslo	dívka D – chlapec CH	věk	datum			
Instrukce: Dotazník obsahuje řadu slov, která se používají k popisu, jaké mají lidé pocity. Prosím vyplň u každé odpovědi příslušné kolečko, které nejlépe vyjadřuje, jak se cítíš právě nyní. Neexistují zde správné a špatné odpovědi, jde jen o to, jak přesně každá vystihuje tvé stanovisko.						
Příklad:	cítím se: smutný	vůbec ne ☐	trochu ☐	středně ☐	značně ☐	velmi značně ☐
Kolečko je nutno celé vybarvit černě, nestačí jej přečrtnout křížkem. Používejte prosím černou nebo modrou propisovací tužku nebo pero, obyčejná tužka nestačí (odevzdané papíry bude čist počítač). Chybné vyplnění lze opravit následujícím způsobem:						
☐ ☒ ☐ ☐ ☐						

Citim de mână:

	vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně		vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně
Napjatý	0	0	0	0	0	Malomyslný	0	0	0	0	0
Vzteklý/rozhněvaný	0	0	0	0	0	Podrážděný	0	0	0	0	0
Opotřebovaný	0	0	0	0	0	Nervózní	0	0	0	0	0
Nešťastný	0	0	0	0	0	Mizerné	0	0	0	0	0
Plný života	0	0	0	0	0	Veselý	0	0	0	0	0
Zmatený	0	0	0	0	0	Rozhořčený	0	0	0	0	0
Nevrlý/rozmrzelý	0	0	0	0	0	Vyčerpaný	0	0	0	0	0
Smutný	0	0	0	0	0	Úzkostný	0	0	0	0	0
Energický	0	0	0	0	0	Zoufalý	0	0	0	0	0
Rozrušený	0	0	0	0	0	Utahaný	0	0	0	0	0
Naštvaný/otrávený	0	0	0	0	0	Popletený	0	0	0	0	0
Skličení	0	0	0	0	0	Rozrušení	0	0	0	0	0
Rázný	0	0	0	0	0	Plný elánu	0	0	0	0	0
Bez naděje	0	0	0	0	0	Zbytečný	0	0	0	0	0
Nepříjemně	0	0	0	0	0	Roztržitý	0	0	0	0	0
Neklidný	0	0	0	0	0	Činorodý	0	0	0	0	0
Neschopen soustředit se	0	0	0	0	0	Nejistý	0	0	0	0	0
Unavený	0	0	0	0	0	Přetážený	0	0	0	0	0
Rozzlobený	0	0	0	0	0						

Příloha 15: Text 1: Výukový program č. 1- skladba lekce pohybových aktivit ve vodě.

Cíle výukového programu:

- výuka plaveckého stylu prsa
- zlepšení vytrvalosti v plavání
- relaxace účastníků programu formou doplňkových aktivit ve vodě

Průběh výukového programu:

1) zahřátí

- chůze pod vodou za pomoci záběrů horních končetin (4x šířka bazénu)
- rozplavání (50 metrů volným způsobem)

2) protažení (řízené protažení celého těla)

3) trénink techniky

- nácvik prsařských nohou (držení okraje bazénu, nácvik techniky pohybu nohou)
- nácvik prsařských rukou (chůze pod vodou se zapojením prsařských rukou)
- nácvik techniky dýchání u plaveckého stylu prsa (nácvik dýchání do vody u okraje bazénu)
- nácvik koordinace pohybů a dýchání (spojení nacvičovaných prvků, plavání na krátkou vzdálenost)

4) vytrvalostní trénink (5-10 minut nepřetržitého plavání, vyplavání)

5) hry ve vodě

6) závěrečné protažení

Délka výukového programu: 60 minut.

Příloha 16: Text 2: Výukový program č. 2- skladba lekce pohybových aktivit ve vodě.

Cíle výukového programu:

- výuka plaveckého stylu kraul
- zlepšení vytrvalosti v plavání
- relaxace účastníků programu formou doplňkových aktivit ve vodě

Průběh výukového programu:

1) zahřátí

- chůze pod vodou za pomoci záběrů horních končetin (4x šířka bazénu)
- rozplavání (50 metrů volným způsobem)

2) protažení (řízené protažení celého těla)

3) trénink techniky

- nácvik kraulových nohou (držení okraje bazénu, nácvik techniky pohybu nohou)
- nácvik kraulových rukou (s dopomocí plavecké destičky)
- nácvik techniky dýchání u plaveckého stylu kraul (nácvik dýchání do vody u okraje bazénu)
- nácvik koordinace pohybů a dýchání (spojení nacvičovaných prvků, plavání na krátkou vzdálenost)

4) vytrvalostní trénink (5-10 minut nepřetržitého plavání, vyplavání)

5) ABC potápění

6) závěrečné protažení

Délka výukového programu: 60 minut.

Příloha 17: Text 3: Výukový program č. 3 - skladba lekce pohybových aktivit ve vodě.

Cíle výukového programu:

- výuka plaveckého stylu znak
- zlepšení vytrvalosti v plavání
- relaxace účastníků programu formou doplňkových aktivit ve vodě

Průběh výukového programu:

1) zahřátí

- chůze pod vodou za pomoci záběrů horních končetin (4x šířka bazénu)
- rozplavání (50 metrů volným způsobem)

2) protažení (řízené protažení celého těla)

3) trénink techniky

- nácvik znakových nohou (nácvik techniky pohybu nohou s pomocí plavecké destičky)
- nácvik znakových rukou (s dopomocí plavecké destičky)
- nácvik koordinace pohybů (spojení nacvičovaných prvků, plavání na krátkou vzdálenost)

4) vytrvalostní trénink (5-10 minut nepřetržitého plavání, vyplavání)

5) synchronizované plavání

6) závěrečné protažení

Délka výukového programu: 60 minut.

12 ABSTRAKT

Jméno a příjmení autora: Radek Hendrych

Název bakalářské práce: Vytvoření a ověření intervenčního programu zaměřeného na pohybové aktivity ve vodě pro děti staršího školního věku.

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská universita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Michaela Pospíšilová

Rok obhajoby bakalářské práce: 2013

Bakalářská práce je zaměřena na Vytvoření a ověření intervenčního programu zaměřeného na pohybové aktivity ve vodě pro děti staršího školního věku. V teoretické části byly popsány jednotlivé pohybové aktivity ve vodě a jejich vliv na fyzický a psychický stav. Praktická část intervenčního programu byla zahájena vstupním testováním probandů, rozdělených na experimentální skupinu v počtu 15 dětí a kontrolní skupinu v počtu 15 dětí. Následoval dvanáctitýdenní intervenční program zaměřený na pohybové aktivity ve vodě. V průběhu intervenčního programu proběhlo kontrolní testování. V závěru intervenčního programu bylo provedeno závěrečné testování. Výsledky zjištěné testováním byly podkladem pro vypracování grafické části znázorňující míru zlepšení v oblasti zvládnutí základních plaveckých stylů a vliv pohybových aktivit ve vodě na psychický stav.

Klíčová slova: plavání, stres, zdraví, děti

13 ABSTRACT (abstrakt v angličtině)

Name and Surname: Radek Hendrych

Title of Bachelor Thesis: Creating and verifying the intervention program focused on physical activities in the water for older school age children.

Department: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Michaela Pospíšilová

The year of presentation: 2013

The bachelor's thesis is concentrated for a creation and verification of an intervention program focused on physical activity in the water for older school children. The theoretical part describes the different physical activities in the water and their impact on physical and mental condition. The practical part of the intervention program was launched by initial testing probands, divided into an experimental group of 15 children and a control group of 15 children. Then twelve-week intervention program focused on physical activity in the water followed. During the intervention program was held control testing. At the end of the intervention program was conducted the final testing. Results obtained by testing were the basis for the development of graphic part illustrating the improvement in the mastery of basic swimming strokes and effect of water exercises to mental state.

Keywords: swimming, stress, health, children