

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Alena Cislická

PRAHA 2012

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy a sportu

PŘÍPRAVNÁ PLAVECKÁ VÝUKA DĚTÍ ZE SOCIÁLNĚ SLABÝCH RODIN

Bakalářská práce

ALENA CISLICKÁ

**Vychovatelství
Kombinované studium**

Vedoucí práce: Mgr. Jitka Pokorná

PRAHA 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „*Přípravná plavecká výuka dětí ze sociálně slabých rodin*“ vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Jitky Pokorné. Literatura a prameny, ze kterých jsem čerpala, jsou uvedeny v seznamu literatury.

V Praze dne 30. 3. 2012.

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat Mgr. Jitce Pokorné za ochotu a čas, který mi věnovala, za inspiraci a konzultace při zpracovávání bakalářské práce.

Poděkování patří i ředitelce plavecké školy v Šumperku paní Haně Reové za pronájem malého bazénu – Aquacentrum Šumperk.

Anotace

Bakalářská práce je věnována problematice zapojování předškolních dětí ze sociálně slabých rodin do přípravné plavecké výuky, a to dětí, které mají jen malé nebo vůbec žádné zkušenosti s vodním prostředím. Cílem práce bylo sestavit vhodný program pro přípravu dětí na plaveckou výuku a jeho ověření pomocí kvalitativního osvojení vybraných dovedností ve vodě. První část práce předkládá teoretické poznatky řešené problematiky. Druhá část práce prezentuje sestavený netradiční intervenční program pro přípravu zvládnutí základních plaveckých dovedností v rámci výukových činností v předškolním zařízení a jeho výsledky. Práce naznačila, že podobné činnosti nebo činnosti spojené s vodou na suchu mohou příznivě ovlivnit počátky přípravné plavecké výuky předškolních dětí a že malá zkušenost dětí s vodním prostředím souvisí s nízkou nebo žádnou úrovní plaveckých dovedností rodičů (rodiče) nebo se slabým sociálním zázemím.

Klíčová slova: plavání, přípravná plavecká etapa, základní plavecké dovednosti, předškolní věk

Annotation

The thesis is devoted to issues involving preschool children from socially disadvantaged families in the preparation of teaching swimming and children who have little or no experience in the aquatic environment. The aim was to establish a suitable program to prepare children for swimming lessons and learning to use a qualitative verification of selected skills in the water. The first part presents the theoretical knowledge of the topic. The second part presents an unconventional intervention program established to prepare to learn basic swimming skills in the learning activities in pre-school facilities and its results. The work indicates that similar activities or activities related to water play can favorably affect the initial beginnings of swimming teaching preschool children and children with little experience of the aquatic environment associated with low levels or no swimming skills of parents (parent) or a weak social background.

Keywords: swimming, preparatory swimming instruction, basic swimming skills, preschoolage

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

OBSAH

I. ÚVOD	10
II PROBLÉM A CÍL PRÁCE	12
2.1 Problém	12
2.2 Cíle práce	12
2.3 Hypotézy	13
III TEORETICKÁ ČÁST	14
3 VYMEZENÍ POJMŮ	14
3.1 Výchova	14
3.1.1 Rodina	15
3.1.2 Sociálně slabá rodina	16
3.1.3 Charakteristika dítěte předškolního věku	17
3.1.4 Strach	18
3.2 PLAVÁNÍ	19
3.2.1 Význam plavání	19
3.2.2 Didaktika plavání	20
3.2.3 Pedagogické principy	20
3.2.4 Postupy a metody při výuce plavání	22
3.2.5 Plavecká výuka	24
3.2.6 Plavecké pomůcky	25
3.3 PŘÍPRAVNÁ ETAPA PLAVÁNÍ	27
3.3.1 Historické počátky přípravné etapy	27
3.3.2 Členění přípravné etapy	28
3.3.3 Cíle a obsah přípravné etapy	30
3.3.4 Základní plavecké dovednosti	30
3.3.5 Hry ve vodě	32

IV PRAKTICKÁ ČÁST	35
4.1 Hypotézy	35
4.2 Předpokládané odpovědi	35
V METODY A POSTUPY V PRÁCI	36
5.1 Etapy výzkumu	36
VI VÝSLEDKOVÁ ČÁST	40
6.1 Výsledky dotazníkového šetření	40
6.2 Prezentace intervenčního programu	48
6.2.1 Příprava na plavecký výcvik	48
6.2.2 Odstraňování strachu z vody	48
6.2.3 Využití signálu, povelu	49
6.2.4 Propojení her z mateřské školy do výuky plavání	49
6.2.5 Pohybová cvičení ve venkovním i vnitřním prostředí	53
6.3 Výuka v praxi	54
6.3.1 Úvodní část	54
6.3.2 Hlavní část	55
6.3.3 Závěrečná část	58
6.4 Posouzení plavecké dovednosti	60
6.4.1 Hodnocení počátečních plaveckých dovedností	60
6.4.2 Závěrečné hodnocení plaveckých dovedností	60
7 DISKUSE	63
8 ZÁVĚR	66
9 POUŽITÁ LITERATURA	68
10 PŘÍLOHY	
10.1 Přehled činností k hodnocení plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností	72
10.2 Znění dotazníku	73
10.3 Příklady překážkových drah	76
10.4 Fotodokumentace průpravných cvičení na suchu, které probíhaly v MŠ	81
10.5 Souhlas rodičů s uveřejněním křestních jmen a fotografií v bakalářské práci	88

Seznam zkratek

MŠ – mateřská škola

HPH – hudebně pohybové hry

PH – pohybové hry

DC – dechová cvičení

PD – překážkové dráhy

I ÚVOD

Město Šumperk leží na severovýchodě České republiky, jeho převážnou část okraje lemují pohoří Hrubého Jeseníku. Ačkoli Šumperk byl kdysi městem okresním, jeho obyvatelé za plaveckými aktivitami museli dojíždět do plaveckého areálu v Zábřehu na Moravě, vzdáleného 17 km. V roce 1993 se občanům města Šumperka splnil jejich sen, byla dokončena stavba plaveckého areálu, na kterou čekali přes dvacet let. S jeho otevřením byla zahájena činnost plavecké školy a další aktivity spojené s plaváním. Autorka práce působila jako cvičitelka (učitelka) plavání v plavecké škole od roku 1995 do roku 2005.

V současné době v České republice míra nezaměstnanosti přesahuje 9,2 %, stoupá rozvodovost a rodí se více dětí mimo manželství. Náklady na zabezpečení dětí stále více zatěžují finanční možnosti některých rodičů a pro děti se některé aktivity stávají nedostupnými. Účast dětí na školních akcích, mimoškolních činnostech i ve volném čase je tak ovlivněna sociálními podmínkami, ve kterých se rodina nachází.

V Šumperku jsou mateřské školy (dále jen MŠ) kapacitně plně obsazené, ale ne všechny MŠ možnost výuky plavání využívaly. Tyto okolnosti vedly ředitelku plavecké školy k oslovení mateřských škol s nabídkou pronájmu malého bazénu za velmi výhodných podmínek.

Nabídku výuky plavání akceptovala i mateřská škola, do které docházejí děti i ze sociálně slabých rodin. Dlouhodobá praxe třídní učitelky (autorky práce, zároveň kvalifikované cvičitelky-učitelky plavání) ukazovala na jeden základní problém zmiňovaných dětí, převážně dětí z neúplných rodin s ekonomickou nedostatečností. Děti si nepřinášejí téměř žádné zkušenosti s vodou v kontextu s plaváním. Výuka plavání tak v počátcích vždy narážela na obecnou neznalost s vodním prostředím a na velké obavy dětí při pouhém vstupu a pobytu na bazén. Plavecká dovednost je pro děti z hlediska ochrany jejich života a zdraví velmi důležitá.

Cílem bakalářské práce je vytvořit a ověřit intervenční program ve vazbě na plaveckou výuku dětí předškolního věku, který by pomohl připravit děti na vlastní výuku v bazénu a zároveň by zefektivnil počátky adaptace dětí na vodní prostředí.

Bakalářská práce je sestavena ze dvou částí – teoretické a praktické.

Teoretická část v úvodu seznamuje čtenáře s výchovou, rodinou, charakteristikou dítěte předškolního věku a strachem. Další kapitola je věnována významu plavání pro lidský organismus a plavecké výuce v rámci didaktiky a metodiky. V závěru se práce zabývá přípravnou etapou plavání z hlediska počátků historie, jejího členění, obsahu a cílů, základních plaveckých dovedností a hrou ve vodě.

Praktická část je zaměřena na shromažďování informací pomocí dotazníku od rodičů a reakcí dětí na kontakt s vodou v domácím či jiném prostředí. Posouzení úrovně základních plaveckých dovedností dětí měla zjistit jejich připravenost na výuku či kvalitativní posun dovedností. Aplikace intervenčního programu ve formě průpravných cvičení na suchu je stěžejní součástí vypracování bakalářské práce.

Motto:

„Voda je nevěsta všech. A na zásnuby se člověk připravuje od nejútlejšího věku“

Goméz de la Serna

II PROBLÉM A CÍLE PRÁCE

2.1 Problém

Benčuriková (2011) na základě výzkumu uvádí, že děti předškolního věku, kterým rodinné zázemí vytváří podmínky pro pravidelnější pohybovou aktivitu na suchu i ve vodě, jsou šikovnější ve vztahu k vodnímu prostředí na začátku plavecké výuky. Za statisticky významné se podle autorky potvrdil vztah mezi plaveckými dovednostmi dětí a současným rekreačním sportováním rodičů, a to především u sportujících otců.

Děti ze sociálně slabých rodin se z dlouhodobého hlediska vyznačují ve sledované mateřské škole v Šumperku nižší úrovní plaveckých dovedností a celkově sdílejí větší obavy z vodního prostředí nebo zaznamenávají znatelnější nepříjemné pocity při kontaktu s vodním prostředím. Sociálně slabé rodinné zázemí neposkytuje pravděpodobně z různých příčin nebo omezuje možnosti sportovního vyžití dětí i rodičů, především při nutnosti finančního zabezpečení.

Můžeme se domnívat, že školní zařízení mohou jisté hendikepy dětí v problémových oblastech jejich vývoje částečně kompenzovat. Předpokladem budou vedle standartních činností i nadstavbové prvky výchovy s cíleným zaměřením na konkrétní činnosti.

2.2 Cíle práce

Cílem bakalářské práce je vytvořit a ověřit intervenční program na suchu ve vazbě na plaveckou výuku dětí předškolního věku, který by pomohl připravit děti na vlastní výuku v bazénu a zároveň by zefektivnil počátky adaptace dětí na vodní prostředí.

Dílčí cíle

- shromáždit informace o tom, jaká je adaptace dětí ze sociálně slabých rodin pro kontakt s vodním prostředím a jaká je jejich připravenost před zahájením plavecké výuky,

- ověřit si, zda cvičení na suchu mohou pomoci dětem při nácviku základních plaveckých dovedností v průběhu plavecké výuky,
- specifikovat rodinné zázemí zkoumaných dětí ve vztahu k plavání a plaveckým dovednostem.

2.3 Hypotézy

- H (1): Většina dětí z této třídy má velmi malé zkušenosti s kontaktem s vodním prostředím, tudíž jejich připravenost před zahájením plavecké výuky je na velmi nízké úrovni.
- H (2): Cvičení na suchu pomohou dětem při následné výuce plavání

III TEORETICKÁ ČÁST

3 VYMEZENÍ POJMŮ

3.1 Výchova

Výchova je složitý dynamický proces, který je ovlivňován systémem vzájemných vztahů subjektů a objektů výchovy, podmínek, cílů, prostředků a výsledků výchovy. Kvalitní a účinná výchova by měla být od počátku cestou k sebevýchově, tzn. měla by vést člověka k následnému dalšímu rozvoji (Čábalová, 2011).

Snahou našeho dnešního vzdělávacího systému je, aby podmínky výchovy (rodina, škola, individuální předpoklady) nebyly rozhodující determinantou výsledků výchovy. Na všech stupních vzdělávání je řešena problematika, která má alespoň částečně eliminovat nepříznivé vnější nebo vnitřní podmínky ovlivňující negativně vlastní výchovný proces.

Předškolní vzdělávání v rámci institucionálního vzdělávání zabezpečuje výchovu dětí před nástupem do základní školy. V systému českého školství tento stupeň vzdělávání zabezpečují mateřské školy. Základním úkolem mateřských škol je podporovat rozvoj dítěte a podílet se na jeho celkovém vývoji. Východiskem výchovné práce je princip hry a tím využití základní inklinace dětí v tomto věku při poznávání okolního světa. Obsahem činností je procvičování základních hygienických pravidel, osvojování společenského chování, mezilidské komunikace a zásadních hodnot člověka. Za důležité se pokládá dále podpora zdatnosti dětí, mluvní dovednosti, jemná motorika a estetický rozvoj.

Vedle sociální podpory státu, která většinou není plně kompenzující, může být dítě v případě potřeby a se souhlasem rodiny zařazeno v rámci předškolního zařízení před vstupem do základní školy do třídy pro sociálně znevýhodněné děti, u kterých je předpoklad vyrovnání jejich vývoje. Ocenění a respekt vůči lidské důstojnosti jedince bývá to, co takovýmto dětem ve vlastním prostředí i v širším okolí zřetelně chybí, nebo nemohou dělat činnosti, které jejich vrstevníci prostřednictvím rodiny mají zabezpečeny (Jedlička, 2011).

3.1.2 Rodina

Rodina by měla poskytovat dětem lásku, zázemí, ochranu, rozvíjet citovou oblast dítěte a je již odpradávná považována za základ společnosti. Mnoho autorů považuje výraz „začátek je vždy v rodině“ za prioritní.

Kraus (2008) uvádí rodinu jako sociální instituci, která má nezastupitelné místo v předávání hodnot z generace na generaci a funguje jako socializační činitel. Střelec a kol. (1992) hovoří o rodině jako o malé skupině, která vzniká manželstvím mezi partnery, a současně v ní žijí jak děti z tohoto manželství, tak i jejich rodiče. Matoušek (2008) popisuje rodinu jako skupinu lidí, které spojuje pouto pokrevního příbuzenství nebo právních svazků (sňatek, adopce).

Kraus (2008) i Matoušek (2008) rozlišují několik typů rodin:

- rodina nukleární (jaderná) – tvořena rodiči a dětmi,
- rodina rozšířená (velká) – rozšiřuje se o příbuzné, prarodiče, tety, strýce apod.,
- rodina orientační – jedinec v ní vyrůstá jako dítě,
- rodina prokreační – později samo dítě zakládá rodinný svazek.

Podle počtu generací (Střelec a kol., 1992) se dělí rodina na:

- základní – otec, matka a děti,
- rozšířenou – rozšiřuje se o prarodiče, strýce, tety,
- úplnou – oba rodiče s nejméně jedním dítětem,
- neúplnou – chybí některý z rodičů.

Dále Matoušek (2005) uvádí, že v současné době tradiční model rodiny, tj. matka, otec a dítě nebo děti, střídá další model, a to je rodina neúplná, kde je soužití o jednoho z rodičů ochuzeno. Již dříve existovaly neúplné rodiny, a to hlavně z důvodu úmrtí jednoho z rodičů, anebo se dítě narodilo svobodné matce. Dnes vznik takových rodin zapříčiňuje především rozvod, ukončení právního vzniku manželství (Matoušek, 2008).

3.1.3 Sociálně slabá rodina

Teoretické vymezení a problematika rodin tzv. sociálně slabých, na které je zaměřena tato bakalářská práce, je velmi obsáhlá. Pro účely této práce postačí jejich vymezení z pohledu ekonomické funkce rodiny.

Podle Matouška a kol. (2003) by dítě mělo být především investicí citovou. Pokud budeme mluvit o dítěti z ekonomického hlediska, jde o záležitost dlouhodobou a nenávratnou, proto se v rozvinutých zemích rodí stále méně dětí. To je také i důvod pečlivého zvažování, zda mít či nemít dítě.

Hofbauer (2004) poukazuje na růst průměrných životních nákladů rodin s dětmi. S tím jsou spojována omezení společných návštěv kin, divadel a dalších kulturních i sportovních akcí, tj. odběr tisku a nákup knih, kurzy plavání a návštěvy zimního stadionu, účast dětí na škole v přírodě nebo letním táboře. Napětí vzniká také v neúplných rodinách, kdy rodiče samoživitelé nemají dostatek prostředků na zájmovou činnost svých dětí.

V současné společnosti se setkáváme s mnoha domácnostmi s podprůměrnými příjmy. Rodiny svoji finanční situaci mnohdy řeší půjčkami. Roste jejich zadluženost a může dojít i k sociálnímu vyloučení. Tyto složité situace se týkají mnoha mladých rodin s dětmi.

Materiálně-ekonomické prostředí rodiny může ovlivnit:

- nezaměstnanost rodičů a vliv této skutečnosti na děti,
- charakter a kvalita bydlení, vybavení domácnosti,
- finanční zajištění,
- individuální spotřeba rodiny jako součást životního stylu,
- vliv techniky a technických prostředků na život rodiny,
- materiální podmínky pro zájmovou činnost dětí a jejich přípravu do školy, tj. knihovna, hudební nástroje, sportovní potřeby atd. (Kraus, 2008).

3.1.4 Charakteristika dítěte předškolního věku

Předškolní období trvá od 3 do 6 – 7 let. Fyzický věk neurčuje konec této fáze, ale jde především o sociální oblast, která je spojena s nástupem do školy (Vágnerová, 2005).

Období je často označováno za věk hry, kdy hra je pro dítě zároveň „učení i prací“, připravuje dítě na učení i práci, přesto se od práce liší. Není pro dítě povinností, ale uspokojením potřeby z činnosti (Štefanovič, 1980). Vágnerová (2008) hru vidí jako prostředek vyrovnání se s realitou, kdy dítě alespoň symbolicky uspokojuje svá přání, která ve skutečnosti nemůže splnit.

Dítě v tomto období prochází fyzickými, psychickými a sociálními změnami, dochází k rozvoji osobnosti člověka. Po stránce somatické se dětské tělíčko mění z důvodu rychlejšího růstu. Dochází ke zpevnování kostry. Děti nemají pevné vazy a kloubní pouzdra, je nutné dávat pozor na přetížení. Dotváří se zakřivení páteře, dochází ke značnému rozvoji obratnosti a rovnováhy. Velmi důležitá je pro tento věk pravidelná tělesná výchova. Začínají se projevovat individuální odchylky – zpomalení nebo zrychlení jednotlivých tělesných i duševních funkcí. Motorický vývoj se zdokonaluje, zlepšuje se pohybová koordinace, větší hbitost a elegance pohybů (Zítek a kol., 1989).

V jemné motorice dochází k větší zručnosti a stále se vyvíjí kresba. Rozšiřuje se slovní zásoba a při nástupu do školy dokáže dítě mluvit v jednoduchých i rozvitých větách. V této fázi pomáhají především písničky, říkadla, básničky a naslouchání příběhům a pohádkám. V tomto období se více projevuje spontánní řeč - vlastní otázky, prosby, rozkazy apod. (Langmeier, Krejčířová, 1998).

Intenzita vývoje narůstá i v poznávacích procesech. Sluchové a zrakové vnímání se zpřesňuje. Dokáže rozlišit výšku, sílu, barvu tónu a rytmus. Roste zájem o dětské písničky, děti mají tendenci vyjadřovat hudbu pohybem, tancem. Mezi pátým a šestým rokem dokáží rozeznat skoro všechny barvy a rozlišit od sebe více zvuků. (Čížková, 2005).

Děti své city projevují bezprostředně a bouřlivě, jak pozitivně (radost, vzrušení, soucit apod.), tak i negativně (strach, zlost, hněv).

S nástupem do MŠ se dítě postupně odpoutává od rodiny, ale přesto rodina zůstává pro dítě tím nejvýznamnějším prostředím. Dítě postupně poznává a přejímá sociální role a osvojuje si určité normy chování. Dokáže si hrát v kolektivu jiných dětí a navazovat nové kontakty. Hra je tedy považována za součást procesu socializace. Pronikavějším tempem roste soutěživost (Štefanovič, 1980). V tomto věku se také utváří individualita a osobnost jedince.

V průběhu svého vývoje se učí projevy svých pocitů postupně ovládat. Mezi hlavní příčiny negativních projevů emocí patří strach. V souvislosti s výukou plavání pak musíme brát ohled na možné dřívější negativní zkušenosti dítěte s vodním prostředím a přizpůsobit své metody této situaci.

3.1.5 Strach

Strach je považován za emoci, která chrání naši existenci, a v mnoha případech může podnítit naši aktivitu. Pokud je strach veliký, může zastavit naši aktivní činnost, dochází k nejistotě a může dojít i ke ztrátě schopnosti problém řešit. Vzniká postupně nebo jednorázově, následkem nepříjemné zkušenosti nebo jako důsledek sociálního učení.

Dítě se vstupem do MŠ poznává a prožívá mnoho nového. Musí se smířit s odpoutáním se od rodiny, podřizovat se jiné autoritě, než tomu bylo v domácím prostředí. Hledá nové místo v kolektivu dětí a také jeho spontánnost je tlumena požadavky na kázeň a pravidla třídy. Rozšiřuje se i časové hledisko na udržení pozornosti, očekává se zvládnutí jednoduchých úkolů a osvojení si hygienických návyků. Ne všechny děti se s těmito změnami snadno vyrovnávají (Štefanovič, 1980).

Násilím nikdy ničeho nedosáhneme. Můžeme sice urychlit kontakt s vodou, ale na dítěti to může zanechat doživotní následky. S dětstvím jsou úzce spjaty i vzpomínky, které mohou být negativní a člověk si je může vybavit až v dospělosti. Určitě budeme všichni rádi, když se naši svěřenci s takovou zkušeností nesetkají a ve výuce budou pociťovat jen radost a krásu z pohybu. V dospělosti při pohledu na vodní hladinu se jim mohou oživit ty nejkrásnější vzpomínky na dobu, kdy se učili prvním plaveckým dovednostem.

3.2. PLAVÁNÍ

3.2.1 Význam plavání

Ať už jsme plavci či nikoli, nemusí být první setkání s vodou pro nás stresující, ale může se proměnit v příjemný zážitek, ke kterému se budeme pravidelně vracet. Začneme postupně objevovat, jaké má voda vlastnosti, jaké jsou účinky plavání a jak může blahodárně ovlivnit vývoj našeho organismu v každém období našeho života. Radostné chvílky spojené se zážitky ve vodním prostředí se pro každého z nás mohou stát hnací silou, motorem, který zapříčiní vyhledávání, pokračování a zdokonalování se v této aktivitě.

Plavání můžeme realizovat od raného dětství až po stáří. V počátcích poznáváme vlastnosti vodního prostředí a prostřednictvím základních plaveckých dovedností se na ně adaptujeme (Macejková a kol., 2005, Čechovská, 2002).

Plavání je dovednost důležitá, která nejen zajistí naši bezpečnost při pobytu ve vodě, ale zároveň ovlivní a upevní naše zdraví v průběhu našeho života.

Účinky plavání na lidský organismus:

- vychovává k hygienickým návykům, otužuje a upevňuje zdraví,
- posiluje svalstvo celého těla a pozitivně působí na jeho správné držení,
- rozvíjí funkce plic,
- posiluje dýchací svalstvo,
- zvyšuje funkčnost srdečně cévního systému,
- šetří nosný aparát – kosti, klouby,
- prokazuje neocenitelné služby v oblasti rehabilitace,
- působí blahodárně jak na tělo, tak i na duši relaxačními účinky.

3.2.2 Didaktika plavání

Didaktika je teorie vyučování. Řeší cíle a obsah vyučování, vyučovací (didaktické) principy, vyučovací metody, organizaci vyučování a jeho plánování (Jůva, 2001).

Macejková a kol. (2005) zařazují didaktiku plavání mezi aplikované - oborové didaktiky. Didaktiku plavání chápou autoři jako specializovaný výchovně vzdělávací proces, v kterém jsou předmětem zkoumání a následné interpretace zákonitosti procesu výchovy a vzdělávání a vnitřní a vnější faktory, které se na učení plavání podílejí, a jejich vzájemné vazby. Didaktika plavání vedle základního zaměření „naučit jedince plavat“ řeší obdobně jako didaktika tělesné výchovy cíle vzdělávací, výchovné a zdravotní.

Z hlediska působení plavání na osobnost jedince pracuje didaktika plavání s třemi propojenými oblastmi:

- **motorickou** – děti se učí určitým pohybům, později se přihlíží na jejich šikovnost a nadanost, kdy se pohyby zlepšují a zpřesňují,
- **psychickou** – jsou spojeny s určitým nebezpečím. Mohou vyvolat určité psychické zábrany, které je nutné odstranit,
- **výkonnostní** – cílem je uplavání určitých počtu metrů (podání nějakého výkonu).

Didaktika plavání uplatňuje a specifikuje pro oblast plavání obecné pedagogické principy, případně je přizpůsobuje věku jedinců. Například děti se snadněji seznamují s vodou než dospělí. Ti si zase na suchu jednodušeji osvojují jednotlivé pohyby, lehčeji než děti. Z těchto důvodů je zvykem u nejmenších dětí nácvik pohybu spojovat s delším seznámením se s vodou, zatímco u dospělých se spíše váže na učení plaveckých pohybů.

3.2.3 Pedagogické principy

Pedagogické principy tvoří soubor základních kritérií, která umožňují adekvátní zabezpečení, posouzení a následné zhodnocení celého výchovně vzdělávacího procesu (Jůva, 2001). Pojetí těchto výchovně-vzdělávacích principů není v literatuře jednotné. Jůva (2001) uvádí cílevědomost, soustavnost, aktivnost, názornost, uvědomělost,

přiměřenost a trvalost. Moderní pedagogika stále více docenuje princip jednotnosti a emocionálnosti (Průcha, 1997). Dostál a kol. (1988) uvádějí, že je úspěchem výchovné práce, pokud pedagog (trenér, učitel) bude v praxi tyto principy uplatňovat.

Princip soustavnosti

Zabývá se logickým uspořádáním. Učitel plavání si musí jasně stanovit cíl a potom si teprve sestavovat náplň učebních jednotek. Pro systematický přechod z jedné učební jednotky na druhou je nutné vybírat vhodné cviky.

Princip přiměřenosti

Zdůrazňuje ohled na psychomotorický vývoj dětí. I zde vyzdvihuje moderní pedagogika základní pravidla postupu: od blízkého ke vzdálenému, od známého k neznámému, od jednoduchého ke složitému, od blízkého ke vzdálenému. Protože v plavání nejde jen o pohyb, ale také o psychiku, musíme se také zabývat tím, jaký je vlastně jejich vztah k vodnímu prostředí a jaké zkušenosti s tímto prostředím mají.

Princip uvědomělosti

Označuje požadavek aktivního přístupu k plavání a vytvoření si kladného vztahu k vodě. Neustálá motivace k udržení pozornosti dětí vyžaduje především přiměřený postup, vhodnou skladbu cvičební jednotky a pestrý obsah.

Princip názornosti

Vychází ze smyslového vnímání. I Komenský považoval tento princip za „zlaté pravidlo“ vyučování a důsledně vyžadoval při výuce od příkladu (tj. názoru) k pravidlu (tj. zobecnění) a k praktickému využívání poznatků (Jůva, 2001). Ve výuce plavání jde o představu pohybu. Docílíme toho, když použijeme např. ukázkou, obrázek, odpovídající slovní výklad nebo přímé navození pohybu na jedinci.

Princip trvalosti

Je spojen s požadavkem, aby byly získané dovednosti a vědomosti zapamatovány, vybaveny a prakticky využity. Podmínka trvalosti je spjata v plavání s neustálým opakováním a procvičováním již dříve osvojených dovedností.

Princip jednotnosti

Jde o výchovné působení, které vyžaduje jednotu v požadavcích i v přístupech učitelů, s nimiž se jedinec setkává.

Princip emocionálnosti

Radostná nálada zvyšuje i výkon, optimalizuje průběh poznávacích i motorických procesů, usnadňuje překonávání překážek a snižuje pocit únavy.

3.2.4 Postupy a metody při výuce plavání

Metody plaveckého výcviku (současné plavecké výuky) prošly dlouhým vývojem. Z historie plavání jsou známé metody: **metoda samouků** – plavec samouk, který se učil plavat sám, **metoda bidla** – se zaměřením na výuku plaveckého způsobu prsa v zavěšení v pevném bodě, a **metoda nadlehčení** – pomocí různých nadlehčovacích pomůcek, která byla často spojována s metodou bidla (Čechovská, Miler, 2008).

V období 1. světové války se objevila kolektivní metoda důvěry a sebedůvěry se zaměřením na přirozené pohyby bez nadlehčovacích pomůcek. Současná **kolektivní metoda** vychází ze zkušeností z předcházejícího vývoje. Výuka plavání je realizována především v družstvu s jedinci přibližně stejné počáteční úrovně (vstupní prověrka), s využitím vhodných nadlehčovacích pomůcek. Záměrem je dokonalé sžití se s vodním prostředím. Důležité je, aby se jedinec cítil bezpečně a plavání mu přinášelo radost.

V závislosti na interakci činitelů edukačního procesu volíme v plavání optimální didaktické postupy nebo metody učení, které mají ve svém projevu určitý strukturální prvek nebo reagují na rozložitelnost nebo nerozložitelnost či obtížnost osvojovaného pohybového prvku. Při rozhodování o volbě postupu nebo metody zvažujeme i plaveckou úroveň skupiny nebo jedince, se kterými budeme pracovat.

Puš a kol. (1996) definují vyučovací metody jako konkrétní postupy jak učit, jak motivovat, jak usměrňovat pohyb a aktivitu svěřenců. Pro výběr vhodné metody je nutné brát ohled nejen na věk, ale i celou skupinu s jejími zvláštnostmi a zvládnutými dovednostmi. V plavání se zpravidla učí ve skupině jedinců s podobnou úrovní plaveckých dovedností.

V plavání uplatňujeme tři hlavní metody výuky:

Komplexní metoda

Je vhodnou formou u dětí předškolního a mladšího školního věku k seznamování se s vodou a využití přirozeného pohybu. Metodický postup je spojen se základními plaveckými dovednostmi, které si děti postupně osvojují. Po jejich zvládnutí většina dětí plave, ale po svém. Nastává přechod k nenásilnému usměrňování pohybů k určitému plaveckému provedení. Jde tedy o maximální zjednodušení pohybu, při němž prvek není rozkládán na části. Postup je vhodný při nácviku kraulu, znaku a základních plaveckých dovedností.

Analyticko–syntetická metoda

Využívá se při nácviku pohybů odděleně a následně jsou naučené prvky spojovány v celek. Tato metoda se využívá u starších jedinců, kteří již sami dokáží jednoduchý pohyb ve vodě zopakovat. Hoch (1980) uvádí, že analyticko-syntetický postup vychází z poznatků nejenom „nějak“ plavat, ale i znát, jaké pohyby vykonávat. Bělková a kol. (1998) uvádějí, že tato metoda spočívá ve zdokonalování jednotlivých prvků plaveckého způsobu. Po částečném zvládnutí se přistupuje ke komplexnímu plavání. Názorná ukázka je spojena s představou daného pohybu jedince. Nácviku se věnuje tolik času, kolik je třeba, a teprve následně přecházíme k jednotlivým souhrám či celkové souhře plaveckého způsobu. V průběhu učení využíváme prvkové plavání, doplňkové plavecké pomůcky nebo technická cvičení (Dostál a kol., 1988).

Smišovaná metoda

Je vhodná u dětí v plavecké výuce. Na seznámení se s vodou navazuje nácvik základních plaveckých dovedností - splývání, dýchání (metoda komplexní). Poté se navazuje na vlastní výuku plaveckého způsobu. Děti se seznamují s pohyby nohou, paží, a následně je přistoupeno k souhře a k jejímu zdokonalování (metoda analyticko-syntetická). Dochází tedy k jakési kombinaci předchozích metod. Musíme brát v úvahu dosavadní plavecké dovednosti dětí.

Čechovská, Miler (2008) popisují metody cvičení na suchu a plavání s využitím nadlehčení.

Cvičení na suchu

Čechovská a Miler (2008) přikládají význam cvičení na suchu u starších začátečníků, kteří dokáží porozumět pohybovému úkolu a dokáží si vytvořit správnou představu o jeho průběhu. Pro cvičení s nejmenšími spíše upřednostňují ukázkou jako celek a velmi zjednodušenou nápodobu. Hoch (1980) přímo popisuje rozfázovaný nácvik prsařského pohybu nohou na lavičce i na mělčině. Pohyb paží na suchu popisuje ve třech bodech, poté přechází s dítětem na mělčinu a nakonec v základní poloze v nadlehčení s odrazem od stěny bez pohybu dolních končetin. Jakmile si děti pohyb osvojí na suchu, je důležité jeho následné provedení ve vodě.

Metoda využívající nadlehčení

Patří mezi nejoblíbenější metody mezi dětmi. Čechovská (2002) uvádí, že jde především o pomůcky, které upevňujeme začátečníkovi na tělo. Nafukovací kruhy mohou být používány jen v tom případě, pokud mají vhodnou velikost a zůstávají v oblasti beder. Nafukovací vesty jsou nevhodné, protože nadlehčují horní část těla a tím dochází k zešikmení polohy. Mezi další nevhodné pomůcky pro výuku plavání se uvádí nákrčníky a rukávky.

3.2.5 Plavecká výuka

Bělková (1998) dělí plaveckou výuku začínajících plavců do třech na sebe navazujících a vzájemně se ovlivňujících etap. Úkolem první (přípravné) etapy je zprostředkovat dětem možnost všestranné adaptace na vodní prostředí. Didaktickým záměrem je zvládnutí základních plaveckých dovedností. Etapa by měla proběhnout v předškolním věku, je však nezbytným předpokladem výuky i starších neplavců.

V následující základní etapě jde již především o motorické učení, jehož cílem je naučit děti alespoň jednomu plaveckému způsobu a dále prohlubovat vlastní adaptaci dětí na vodní prostředí. Realizuje se zpravidla v rámci tělesné výchovy na prvním stupni základní školy.

Prohloubení a další zkvalitnění plavecké kompetence řeší následná třetí etapa výuky, tzv. zdokonalovací. Děti se zdokonalují v prvním osvojeném plaveckém způsobu a získaných dílčích plaveckých dovednostech a učí se dalším plaveckým způsobům či dovednostem z různých oblastí sportovního a užitého plavání.

3.2.6 Plavecké pomůcky

Charakteristickým rysem dnešní kolektivní výuky plavání ve všech etapách je využití plaveckých pomůcek. Uplatňování plaveckých pomůcek při plavecké výuce je považováno za žádoucí, zpestřující a při dobré volbě vede k usnadnění a zefektivnění zvolených postupů a metod učení ve vodě.

Oblast plaveckých pomůcek nabízí dnes velmi bohatou škálu, která se dá různými způsoby využít. Plavecké pomůcky jsou charakteristické svoji multifunkčností, lehkostí, barevností, jednoduchou údržbou a odpovídají hygienickým normám (Macejková a kol., 2005). Benčuriková (2008) zdůrazňuje využití pestrosti pomůcek pro zvýšení přitažlivosti výuky plavání pro děti.

Čechovská, Miler (2008) ale také zdůrazňují pečlivost při výběru pomůcek. Některé pomůcky mohou negativně ovlivnit plaveckou polohu nebo brání záběrovým pohybům (rukávky, vesta, nafukovací kruh). Nadlehčovací pomůcky by měly sloužit především ke stabilizování plavecké polohy a umožnit začátečníkovi soustředit se na průběh záběrových pohybů. Plavecké desky různých velikostí a tvarů pomáhají při zdokonalování techniky. Pomůcky neslouží k tomu, aby se děti u vody nemusely hlídat. Velikou škálu plaveckých pomůcek nabízí řada firem (např. Matuška, 2012).

Z hlediska využití plaveckých pomůcek v plavecké výuce můžeme plavecké pomůcky rozdělit na:

Nadlehčovací pomůcky

Slouží především k odstranění strachu z vody, hloubky a pomáhají s nácvikem základních poloh. Patří sem plavecké pásy a kolečka, deska malá, plovák Dena, Delta a ryba, nadlehčovací hranoly, slabé pontony apod.

Doplňkové pomůcky

Již z názvu vyplývá, že tyto pomůcky slouží jako doplněk k výuce plavání, pomůžeme jimi upevnit plavecké dovednosti. Patří sem plavecké brýle, plavecké packy, monobloky osmička nebo-li piškoty apod.

Pomůcky pro zpestření

Zpestřují výuku plavání. Patří sem plavecké pontony s otvorem i bez otvorů, vodní nudle a spojky, maxifigurky v podobě stromků, sněhuláků a zvířátek, neoprenové tyčky k lovení, kroužky, puky, barevné tkaničky, nafukovací balóny, kruhy apod.

Skladba výukové jednotky

Základním organizačním prvkem výuky v jednotlivých etapách je samostatná výuková jednotka a její části. Puš a kol. (1996) uvádějí **skladbu výukové jednotky**:

- **úvodní část:** zahrnuje nástup, kontrolu docházky, seznámení s náplní výuky.
- **průpravná část:** zahrnuje rozcvičení na suchu i ve vodě a připravuje děti fyzicky i psychicky na hlavní část.
- **hlavní část:** je spojena s plněním úkolů jednotlivé učební jednotky. Obsah se střídá dle pohybových schopností a dovedností dané skupiny. Důležitost se příkládá i opakování z předešlých hodin, aby došlo k plynulému navázání na nové.
- **závěrečná část:** v této části děti uplatňují ve volné hře svoji seberealizaci, mají možnost využít všech pomůcek a hraček. Je velmi důležité, aby nebyla opomenuta bezpečnost, protože děti si hru užívají prostě po svém. Následně se provádí nástup, zhodnocení a slovní ocenění každého účastníka.

3.3 PŘÍPRAVNÁ ETAPA PLAVÁNÍ

3.3.1 Historické počátky přípravné etapy plavání

Pro potřeby bakalářské práce budeme dále samostatně pojednávat o první etapě výuky plavání – přípravné, která se váže k tématu práce.

Plavání batolat či společné plavání rodičů s dětmi je historickým fenoménem, který znovuobjevila až moderní civilizace. Kultyry, které žily v blízkosti mořských pobřeží nebo říčních veletoků, musely řešit ochranu dětské populace před utonutím. Navykaly děti za tímto účelem na vodní prostředí od nejtělejšího věku (Brát 2006).

Když Cook v roce 1778 připlul k Havajským ostrovům, byl ohromen nemluvnaty, která plavala se svými rodiči v mělkých teplých lagunách. Pozdější průzkumy prokázaly, že tyto radovánky pěstovaly i domorodé kultyry v Africe u řeky Kongo nebo kalifornští indiáni. Takto rozvíjené plavecké a potápěčské schopnosti u velmi malých dětí přinášely v budoucnu mimořádnou obratnost a dovednost u dospělých jedinců ve vodním prostředí (Brát 2006).

Přelom 19. a 20. století je spojován v dětském plavání se jménem ruského lékaře Čarkovskim. Jeho experimenty měly za úkol vysledovat podobnost chování mláďat ostatních savců s mláďaty lidskými v návaznosti na přirozenou reflexní výbavu v souvislosti s vodou. Jeho metoda „co miminka zvládnou a kolik vydrží“ nebyla nikterak citlivá. Proto ji také západní Evropa zamítla a soustředila se na vypracování vlastní metodiky. Přelomový okamžik ve výzkumech přinesla britská lékařka Mc.Grawová, jež v roce 1939 popsala plavecké chování lidského novorozeněte (Čechovská 2002).

V sedmdesátých letech zaštitila „kojenecké plavání“ mezinárodní federace Fina. Na kongresu v Rio de Janeiro zaznělo doporučení, aby se „plavání s nejmenšími“ stalo efektivním prostředkem pohybové výchovy.

Problematikou kojeneckého plavání se v bývalém Československu začal zabývat Miloslav Hoch. Zkoumal adaptabilitu dítěte na vodu od dvou let a níže. Spolupracoval s Kochem, známým odborníkem pro rozvoj kojenecké gymnastiky a pohybové výchovy

kojence v rodině. Jméno Hocha je spojováno s rokem 1975, kdy po dlouhodobém zkoumání prezentoval svá pozorování vývoje prvotní motoriky ve vodě od prvních týdnů života do pěti let (Čechovská, 2002).

Pokračovatelkou v této oblasti se stala snacha Hocha Jana Hochová (Jukličková), která jeho unikátní metodu rozvíjela dále. Později založila dnes známý Baby Club Juklík, který se soustředí na plavání dětí od kojenců až po předškolní věk (Juklík, 2012).

Souběžně s českou větví kojeneckého „plavání“ však vzniklo na Moravě v Třinci stejně kvalitní centrum Baby club Kenny, založené též bývalou plavkyní, vodní záchranářkou a dětskou rehabilitační sestrou Evou Kiedroňovou. Její „cákačí hrátky po česku“ si vysloužily na mezinárodním kongresu vodních aktivit v argentinském Buenos Aires nebývalý vzhlas. V současnosti také pracuje i s dětmi staršími do 6 až 10. let. (Kenny, 2011).

Její metoda vycházela z Hochových poznatků, byla o mnoho prvků obohacena a ukázala se jako nejpropracovanější na světě. Nejvíce je ceněn fakt, že zde popisuje krok za krokem cvičení a metodiku pro každou věkovou skupinu dětí v časové posloupnosti a návaznosti za sebou, s ohledem na vývojová stádia a věkové zvláštnosti dětí (Kiedroňová, 1991).

V roce 1996 byla v České republice založena Aliance dětského plavání, která začala spolupůsobit v Česku v oblasti výuky plavání společně s již existující Asociací plaveckých škol, která svým zaměřením v té době více inklinovala k plavecké výuce školní mládeže. Aliance se hned od prvopočátku hlásila k zásadám dětského plavání Hochové, Kiedroňové, ale i Čechovské nebo Malé (Aliance, 2012).

3.3.2 Členění přípravné etapy

„Naučit dítě správně plavat je dlouhodobý proces, který vyžaduje velkou trpělivost, důslednost a pochopení dětské mentality“ (Hoch, 1980).

Přípravnou etapu plavecké výuky v širším pohledu lze členit podle Puše a kol. (1996) na plavání:

- kojenců,
- batolat – individuální hry v rodině s dětmi do 2 let,

- rodičů s dětmi – individuální hry ve vodě do 3 let věku dítěte,
- předplaveckou výuka v mateřských školách a v prvním ročníku.

Podobně přistupuje k dělení přípravné etapy Čechovská (2002). Vychází z charakteristiky organizace obsahu a metod „plavání“. Uvádí následující období:

- novorozenecké období,
- kojenecké období,
- batolecí období,
- předškolní věk.

Novorozenecké období

Pojí se s věkem dítěte od porodu do 28 dní. „Plavání“ je soustředěno hlavně na domácí prostředí.

Kojenecké období

Zahrnuje věk dítěte od prvního měsíce života do jednoho roku. Po vývojové stránce se však dělí na období od 2. do 3. měsíce života, od 4. do 6. měsíce a od 7. do 12. měsíce. „Plavání“ je realizováno jednak v domácím prostředí, nebo v prostředí se specializovanými vanami.

Batolecí období

Navazuje na kojenecké období a trvá do třetího roku života dítěte. Na konci tohoto období dítě výrazněji spolupracuje, proto i samotná výuka plavání se stává v tomto období zajímavější. Činnosti ve vodě dostávají charakter plavecké výuky. „Plavání“ je však stále vázáno na spolupráci rodičů, proto i jeho samotná realizace by měla probíhat v bazénech, které zohledňují úpravu vody i samotné prostředí, kde se rodiče s dětmi pohybují.

Předškolní věk

Zahrnuje období od tří do šesti let nebo do začátku školní docházky, tedy do sedmi let. Další dělení předškolního věku je spojováno s mladším, středním a starším předškolním věkem. Tento věk je již vhodný pro přípravnou plaveckou výuku a při konečné fázi tohoto věku může být navázáno na základní plaveckou výuku.

3.3.3 Cíle a obsah přípravné etapy

Přípravná etapa zahrnuje individuální aktivity, které jsou převážně v rukou rodiny a učitelů plavání. Výstupem této etapy by měla být všestranná adaptace dítěte na vodní prostředí, popřípadě nenáročné plavecké pohyby.

Puš a kol. (1996) vidí cíl přípravné plavecké výuky v seznámení dítěte s vodním prostředím, ale již přesně neurčují, co má dítě plnit. Vyzdvihují obecnější cíle, které představuje získání trvalejšího vztahu k vodě, odbourání strachu z jiného prostředí ve vztahu k bazénu, hloubce vody, ale i strachu ze samotné vody.

Autoři uvádějí trojí podobu seznamovacích činností:

- poznávání věcí nad hladinou,
- poznávání věcí na hladině,
- poznávání věcí pod hladinou.

Tato uváděná specifika přibližují dětem formou her a to z 90%. Zbývajících 10% ponechávají cílenému a vědomému ovlivnění určitých plaveckých pohybů.

Plaveckou přípravu můžeme zahájit velmi brzy, o výuce však můžeme uvažovat až od věku dítěte, v kterém je schopno spolupracovat při plnění pohybových úkolů, tedy v předškolním věku. Z hlediska vývoje motoriky i tento věk je spíše předčasný, nicméně i v tomto věkovém období lze docílit vhodným vedením osvojení žádoucích dovedností (Čechovská, Miler, 2008).

3.3.4 Základní plavecké dovednosti

Ve výčtu základních plaveckých dovedností se v literatuře můžeme setkat s různými přístupy. Některé zdroje uvádí pouze tři základní plavecké dovednosti, jako je rovnováha ve vodě, dýchání a jednoduché pohyby, jindy jde o desítky dílčích dovedností.

Za důležité považuje Čechovská (2002) 5 skupin:

- plavecké dýchání,
- plavecké vznášení a splývání,
- zanoření a orientace pod hladinou,

- vstup do vody, skoky a pády,
- záběrové dovednosti, rozvoj pocitu vody.

Plavecké dýchání

Jde o intenzivní nádech ústy a dlouhý plynulý výdech ústy i nosem do vody s otevřenýma očima.

Plavecké vznášení a splývání

Nácvik plavecké polohy souvisí s rozvojem rovnováhy a dovedností zaujmout a udržet se ve splývání na hladině v obou vodorovných polohách – na břiše, na zádech nebo ve vznášecí poloze bez pohybu paží nebo nohou s obličejovou částí nad i pod hladinou.

Zanoření a orientace pod hladinou

Dovednost je velmi důležitá z hlediska prostorové orientace nad hladinou i pod hladinou. Orientace pod hladinou je často spojována s průpravou potápění, s vynášením předmětů, plaváním po zanoření a různým přetáčením těla pod hladinou. Tato cvičení by se měla provádět bez ochranných plaveckých pomůcek (plavecké brýle).

Vstup, pády a skoky do vody

Děti trénují svoji odvalu, aby odhodlaně bez zábran skočily do vody, zvládly svůj dopad i orientaci pod hladinou a v neposlední řadě dosáhly hladiny a zaujaly na ní splývavou nebo vznášecí polohu.

Záběrové dovednosti, rozvoj pocitu vody

Pro vnímání vodního prostředí záběrovými plochami končetin volíme taková cvičení, která jsou vhodná k jejímu rozvoji – vnímání odporu, vztlaku, vytváření opory ve vodě, vnímání rytmu pohybu, vytváření a uplatňování úsilí při pohybu končetin.

Na základě dlouholetých zkušeností Benčuriková, Labudová (2008) rozdělují přípravnou plaveckou výuku na dvě období a specifikují zařazení a zvládnutí jednotlivých dovedností:

Období 1 – výdech do vody, samostatný skok z okraje bazénu do hluboké vody a přirozeným hrabavým způsobem vyplavání na hladinu, zanoření pod hladinu s orientací ve vodě a nalezení a vynesení předmětu, splývání 3 – 5 m.

Období 2 – zdokonalování a efektivní využívání základních plaveckých dovedností, přeplavání více jak 10 m s deskou pomocí činnosti nohou, plavecký způsob není rozhodující.

Současná představa o tom, jak lze jedince naučit plavat, vychází z pojetí plavecké výuky jako pedagogického procesu, ve kterém si jedinec osvojuje dílčí dovednosti, posléze pohyb ve vodě a svoji plaveckou kompetenci nejlépe celoživotně zdokonaluje (Čechovská, Miler, 2008).

3.3.5 Hry ve vodě

V přípravné plavecké výuce učíme základním plaveckým dovednostem pomocí her nebo hrových cvičení, která usnadňují a urychlují proces učení a jsou pro předškolní děti nejpřirozenějším projevem. V rámci plavecké výuky se můžeme setkat s dětmi nebojácnými, kterým pohyb ve vodě nedělá žádné problémy. U bojácných dětí je tomu naopak, proto je velmi důležité nacvičování základních plaveckých dovedností formou, která je předškolním dětem blízká a emocionálně přijatelná.

Benčuriková (2008) zdůrazňuje specifické postavení her v didaktice plavání. Způsob výuky v přípravné etapě nazývá „škola hrou“. Hry ve vodě podle autorky tvoří 80 – 90% obsahu hodin. Při organizaci her ve vodě je nutné volit jednoduché pohybové úkoly a jednoduchá pravidla. Hry mohou probíhat v podobě individuální činnosti dětí nebo mohou být realizovány ve skupinkách. Zaměření her je možné vybírat monotematické, procvičuje se jedna plavecká dovednost, nebo více tematické, při hře se uplatňuje několik dovedností současně nebo následně. Hry přizpůsobujeme prostředí bazénu a dovednostem dětí.

Hry ve vodě autoři většinou třídí ve vztahu k jednotlivým plaveckým dovednostem (Puš a kol., 1996, Macejková a kol., 2005, Čechovská, 2002, Benčuriková, 2008).

Hry pro seznámení s vodou

Základem těchto her je, aby děti získaly jistotu ve vodě, učí se pohybovat účelně a bez zábran. Potápí se s otevřenými očima a oprostují se od návyku otírat si po vynoření oči. Začíná se chůzí, poskoky, klusem, který přechází v běh. Při těchto činnostech mohou děti napodobovat pohyby zvířátek, pohádkových postav, dopravních prostředků apod. Jakmile mají děti osvojeny základy chůze, běhu, poskoků apod., můžeme přejít na jednoduché hry s jednoduchými pravidly, které mohou být obohaceny o různá říkadla a písničky. Hry na seznámení s vodou jsou základem pro učení se plaveckým dovednostem.

Hry pro dýchání

V této fázi prohlubujeme u dětí adaptaci na vodní prostředí a vytváříme základy pro nácvik plaveckého dýchání. Začínáme v předklonu ve stoji rozkročněm v závěsu o stěnu, kdy děti mohou dýchat do hladiny - mohou využívat různých zvuků zvířat či dopravních prostředků. V lehu či sedu na okraji bazénu mohou děti využívat slámek, píšťalek, létajících talířů apod. Při chůzi děti mohou dýchat do plovoucích hraček, pingpongových míčků, pěnových puků, kosmických těles, které se při plynulém výdechu nejen pohybují směrem dopředu, ale také se přetáčejí. Zařazujeme jednoduché hry, které nutí děti nenásilnou formou potopit bradu, ústa, nos, oči a nakonec celou hlavu. Jde o to, aby se děti dokázaly hluboce nadechnout a plynule vydechovaly s otevřenými očima. Jakmile je dýchání osvojeno, můžeme navázat na plynulý režim dýchání a přejít na překážkové dráhy, které v určitém okamžiku nutí děti potopit hlavu a následně i vydechnout do vody. Učitel plavání může volit takové hry, které zaměstnávají především ruce a nedovolují otírání očí a vytřepávání vody z uší. Velice vhodné jsou i hry ve vázaném kruhu.

Hry pro splývání

Při těchto hrách využíváme rovnováhu a dovednost zaujmout a udržet se na vodě ve splývavé poloze. Usilujeme o obě splývavé polohy, jak na prsou, tak i na zádech. Čechovská a Miler (2001) uvádějí, že nadlehčování prostřednictvím pomůcek není vhodné a přiklánějí se spíše k přiměřené dopomoci učitele plavání. Nácvik by měl být

veden pomalým nalehnutím na hladinu. Nedoporučuje se do splývavé polohy naskakovat, aby nedocházelo k následnému zanoření.

Hry pro orientaci pod vodou

Prostorová orientace na hladině i pod hladinou je předpokladem pocitu bezpečí a jistoty ve vodě. Úkolem je tedy rozvíjet schopnost orientovat se po zanoření, rozvíjet odvalu a sebedůvěru. U těchto her není potřeba, aby děti setrývaly dlouho pod hladinou, je ale důležité, aby se dokázaly orientovat při vynoření.

Skoky a pády

Patří mezi velmi oblíbenou činnost mezi dětmi, proto je nutné u těchto her dbát především na dodržování bezpečnosti, která je spojená především s dostatečnou hloubkou bazénu. Skoky a pády do vody rozvíjejí prostorovou orientaci, rozhodnost a odvalu. Musíme zajistit, aby děti skákaly vždy do volného prostoru. Pokud budeme aplikovat hromadné skoky, dbáme na rozestupy pomocí upažení. Začínáme s jednoduchými skoky s dopomocí učitele nebo rodiče ze sedu, ze dřepu, z podřepu ze stoje spatného apod. Postupně přecházíme k samostatným seskokům a seskokům spojovaným s dalšími úkony.

Hry pro rozvoj pocitu vody

Základním cílem je, aby děti poznaly, kdy jim voda znesnadňuje pohyb, jaké pohyby mohou provádět, aby se udržely na hladině a mohly se pohybovat tam, kam ony samy chtějí. Děti mohou malovat na vodní hladinu, následně si mohou zkusit malování pod vodou a porovnat, kde jim to šlo snáz. Mezi podobná cvičení patří tleskání, boxování, máchání prádla, kopy dolními končetinami nad a pod hladinou a porovnávání chůze na suchu s chůzí ve vodě.

Hry, které s dětmi provádíme na suchu, můžeme s trochou fantazie přizpůsobit i vodnímu prostředí.

IV PRAKTICKÁ ČÁST

Na samotném začátku práce bylo stanovení hypotéz, které se odvíjely od samotných cílů. Úkolem bude zjistit, zda předpokládané odpovědi potvrdí nebo vyvrátí náš výzkum.

4.1 Hypotézy

- H (1): Většina dětí z této třídy má velmi malé zkušenosti s kontaktem s vodním prostředím, tudíž jejich připravenost před zahájením plavecké výuky je na velmi nízké úrovni.
- H (2): Cvičení na suchu pomohou dětem při následné výuce plavání

4.2 Předpokládané odpovědi, které vyplývají z cílů a hypotéz

- 1) Předpokládáme, že většina dětí bude mít minimální nebo vůbec žádné zkušenosti s vodním prostředím.
- 2) Předpokládáme, že cvičení na suchu pomohou dětem po psychické i fyzické stránce překonat zábrany při vstupu na bazén a dostatečně je připraví na samotnou výuku. Rovněž tak dětem pomohou při nácvičku základních plaveckých dovedností.

V METODY A POSTUPY PRÁCE

5.1 Etapy výzkumu

Na základě vytyčených cílů práce byly stanoveny oblasti zkoumání řešené problematiky a postup práce byl rozdělen do několika následných kroků.

Výzkumným souborem se stala třída deseti dětí ze sociálně slabých rodin (původně třinácti dětí), které navštěvují mateřskou školu v Šumperku. Dostupnost šetření zajistilo pojištění dětí u zdravotních pojišťoven ČPZP a Metal Allianz, které hradí organizovanou plaveckou výuku pro děti do 8 let věku (Preventivní programy, 2012, Preventivní příspěvkové programy, 2012). Doplňkový soubor šetření pro zjištění vstupních podmínek a vazeb dětí k vodnímu prostředí vytvořili rodiče.

1) sestavení výzkumného souboru a průběhu šetření

Přípravná fáze byla zaměřena na rozhovory s rodiči potencionálních zájemců o kurz výuky plavání, objasnění průběhu a účelu kurzu a sestavení výzkumné skupiny dětí předškolního věku na základě závazné přihlášky a souhlasu rodičů (zákonných zástupců dítěte) s jeho absolvováním.

První schůzka konaná na začátku září 2011

- nabídka aktivity, termín zahájení a ukončení,
- zajištění výuky, předložení certifikátu,
- způsob úhrady, seznámení s nabídkou preventivních programů zdravotních pojišťoven,
- seznámení s průpravnými cvičeními na suchu, která budou probíhat v MŠ před zahájením i v průběhu výuky,
- promítnutí VHS – výuka plavání dětí předškolního věku,
- přihlášení dětí do výuky plavání,
- souhlas rodičů s provedením činností k hodnocení základních plaveckých dovedností v areálu Aquacentrum Šumperk (Čechovská, Miler 2008),
- volná diskuze,

- písemný souhlas rodičů s uváděním křestních jmen jejich dětí a fotografií v bakalářské práci (příloha 5).
- 2) Zajištění plavecké výuky a intervenčního programu pedagogicky:** třídní učitelka s certifikátem 2. a 3. třídy – cvičitel plavání, asistent pedagoga, který byl postupně seznamován s teorií přípravné etapy plavání – plavání dětí předškolního věku.
 - 3) Zajištění termínů plavecké výuky** – viz tab. 1 (20 hodin výuky – výuková jednotka 90 minut).

Tab.1 Termíny plavecké výuky

	Termíny plavecké výuky
1	06. 01. 2012
2	13. 01. 2012
3	20. 01. 2012
4	27. 01. 2012
5	03. 02. 2012
6	10. 02. 2012
7	17. 02. 2012
8	24. 02. 2012
9	02. 03. 2012
	Jarní prázdniny
10	16. 03. 2012

4) Realizace dotazování rodičů

Dotazování proběhlo metodou dotazníku. Dotazník byl sestaven z 20 položek a ověřen na malém souboru rodičů dětí běžné třídy mateřské školy. Na základě pilotního dotazování byly některé položky upraveny. Dotazník monitoruje výchozí stav připravenosti a zkušenosti dětí s vodou a vodním prostředím před zahájením přípravné plavecké výuky. Dále zjišťuje vztah a možnosti rodičů pro zajištění pohybové aktivity dětí a představy rodičů o plavecké výuce. Základ dotazníku tvoří

uzavřené odpovědi. Otevřené odpovědi jsou zařazeny v některých položkách k vysvětlení volby odpovědi. Dotazník v plném znění je předkládán (příloha 2).

5) Vstupní testování dětí

Pro zjištění \výchozího (v závěru šetření i dosaženého) stavu základních plaveckých dovedností byl zvolen specifický motorický test základních plaveckých dovedností podle Čechovské, Milera (2008) – (příloha 1). Souborný test popisným škálováním 1 – 3 ohodnocuje úroveň jednotlivých požadovaných plaveckých dovedností. Hodnota 3 označuje úplné zvládnutí dovednosti. Pro celkové hodnocení se body jednotlivých položek testu sčítají s výsledným zařazením plavce do jedné ze tří skupin:

- | | |
|----------------|---|
| 30 – 25 bodů | plavec s velmi dobrým zvládnutím základních plaveckých dovedností |
| 24 – 16 bodů | pokročilý začátečník |
| 15 bodů a méně | úplný začátečník. |

6) Sestavení intervenčního přípravného programu na suchu pro činnosti v rámci zaměstnání v předškolním zařízení pro období září – prosinec a jeho realizace (příloha 4 – fotodokumentace).

7) Bezprostřední příprava na plaveckou výuku

Druhá schůzka s rodiči konaná na začátku ledna 2012

- kartička zdravotní pojišťovny – před výukou odevzdat třídní učitelce,
- odpovědnost za bezpečnost dětí při plaveckém výcviku (třídní učitelka, cvičitel plavání, asistent pedagoga),
- postup při úraze (ošetření – plavčík, přivolání RZP, zápis do knihy úrazů na bazéně i v MŠ),
- způsob seznamování dětí s bezpečností na bazéně a ochranou svého zdraví,
- seznámení s využitím časové dotace 90 minut při výuce plavání,
- seznam věcí potřebných k plavecké výuce,
- výběr potvrzení o účasti na plaveckém výcviku – potvrzení od lékaře,
- výběr finanční hotovosti,

- seznámit rodiče s předáváním kartiček zdravotní pojišťovny třídní učitelce, v den výuky plavání a jejich návratnost,
- seznámení s prostory MŠ, kde budou vystavovány fotografie z plavecké výuky, souhlas s uveřejněním fotografií z výuky plavání na stránkách školy WWW.zssumperk.cz.

8) Seznámení dětí s prostory bazénu

Aquacentrum Šumperk – malý bazén (obr. 1)

- rozměry bazénu – hloubka 50 cm, délka – 10 m, šířka – 6 m
- teplota vody 27,9°C – 28°C
- teplota vzduchu 30°C



Obr. 1 Malý bazén Aquacentrum Šumperk

9) Absolvování plavecké výuky – přípravné etapy pro vlastní adaptaci ve vodním prostředí

10) Výstupní testování dětí (popsáno v tabulce 6).

Zpracování dat, která byla zjištěna v průběhu dotazování a motorickým testování bylo pomocí popisné statistiky zpracováno tabulačně nebo graficky. Sestavený intervenční program je prezentován kvalitativním popisem a doplněn obrazovou dokumentací (pro výuku v bazénu obr. 9 – 26, pro výuku na suchu obr. 3, 4, 6, 7 a dále v příloze 4 – obr. 30 – 51).

VI VÝSLEDKOVÁ ČÁST

Z hlediska etap našeho šetření a jednotlivých cílů práce předkládáme výsledkovou část ve čtyřech oddílech:

- vyhodnocení dotazníkového šetření,
- prezentaci sestaveného intervenčního programu za účelem nespécifické přípravy dětí na plaveckou výuku,
- koncipování plaveckého kurzu,
- posouzení plaveckých dovedností dětí.

6.1 Výsledky dotazníkového šetření

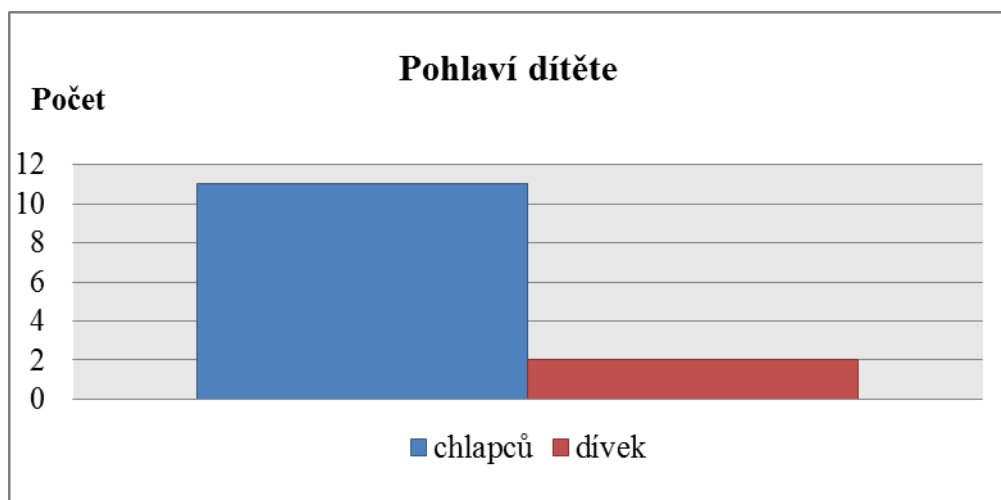
Dotazníky byly vyhodnoceny anonymně. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 13 žen, matek dětí (tab. 2). V neúplné rodině žilo 9 z těchto původně 13 dětí. Nejpočetnější skupinu sledovaného souboru tvoří děti ve věku 5 let. Další skupiny představují děti ve věku 4,5 a 6 let, které jsou svým počtem vyrovnané (tab. 3). Z hlediska pohlaví byl soubor tvořen 11 chlapci a 2 dívkami (graf 1).

Tab. 2 Věk respondentek matek

věk	počet
do 25 let	1
26 – 30 let	2
31 – 35 let	7
36 – 40 let	3
nad 40 let	0

Tab. 3 Identifikace dětí - věk

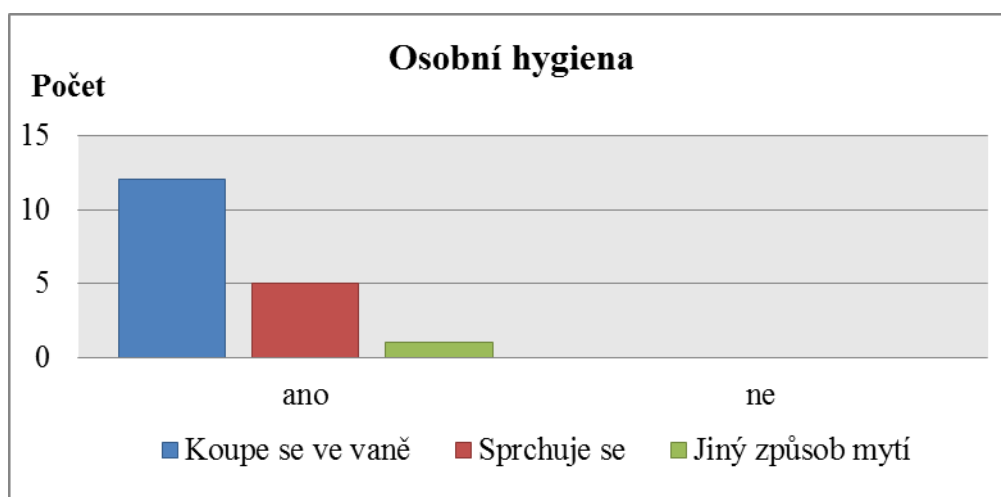
Věk dítěte	počet
4,5	3
5	7
6	3



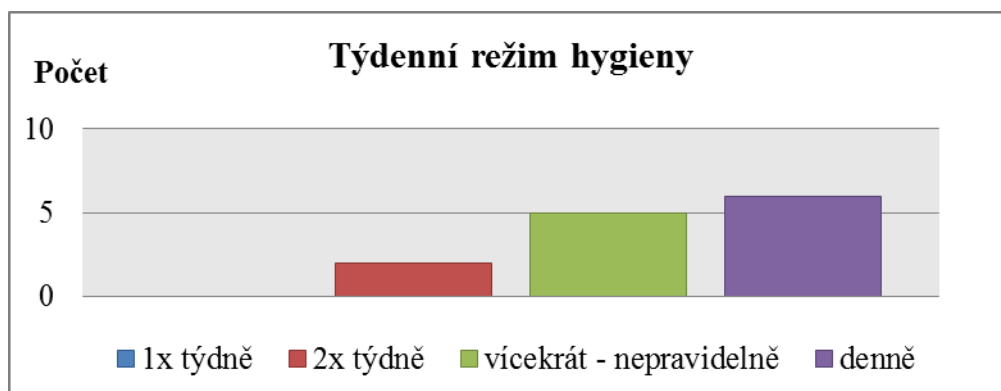
Graf 1 Pohlaví dítěte

A) Osobní hygiena dětí

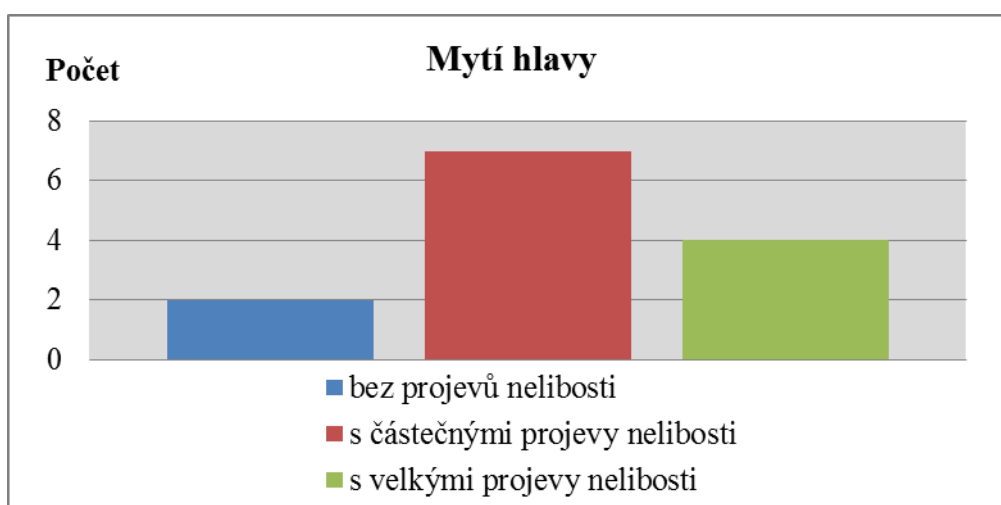
Celkem 12 dětí dává přednost v rámci osobní hygieny mytí ve vaně a 5 z nich se nebrání i sprchování. Jedno dítě provádí osobní hygienu v dětské vaničce (graf 2). Většina dětí se každodenně koupe (graf 3). Přesto mají děti při mytí hlavy velké nebo částečné projevy nelibosti. Pouze dvě děti si myjí hlavu bez projevů nelibosti (graf 4).



Graf. 2 Způsob mytí dětí v rámci osobní hygieny



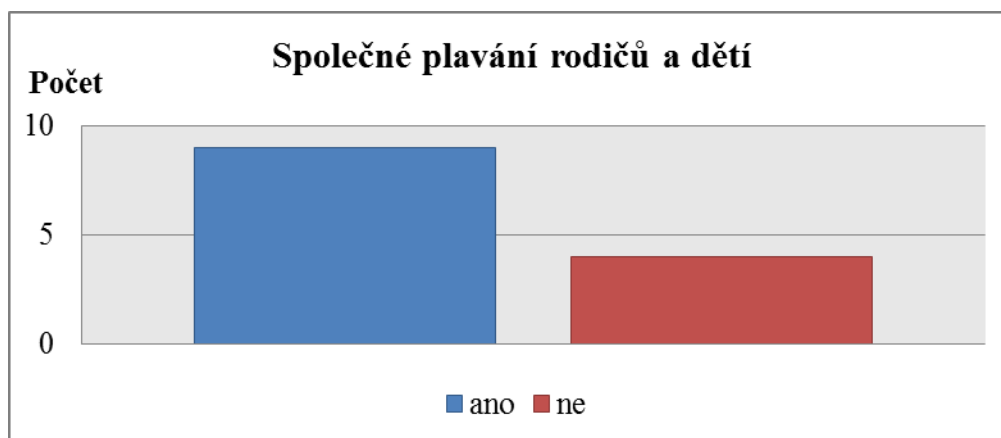
Graf 3 Koupání dětí v týdenním režimu



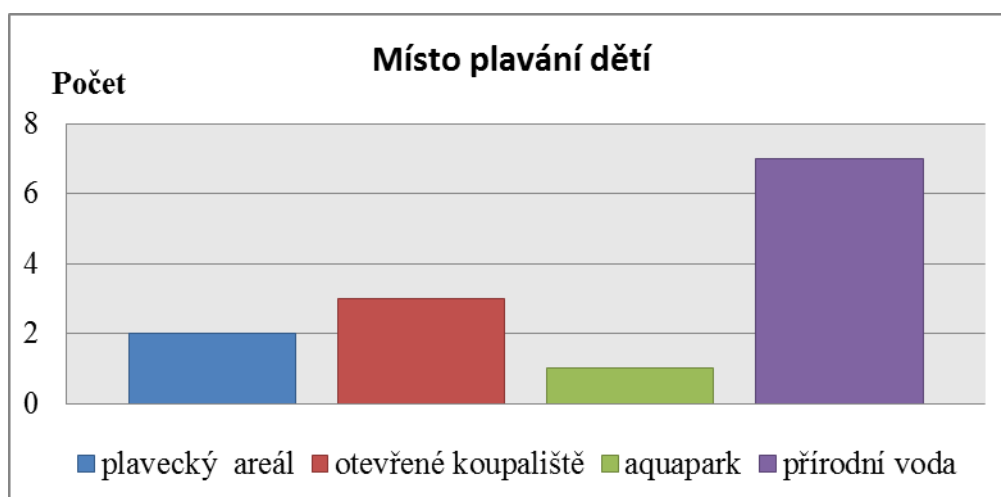
Graf. 4 Vnímání pocitů dětí při mytí hlavy

B) Plavání (koupání) dětí s rodiči

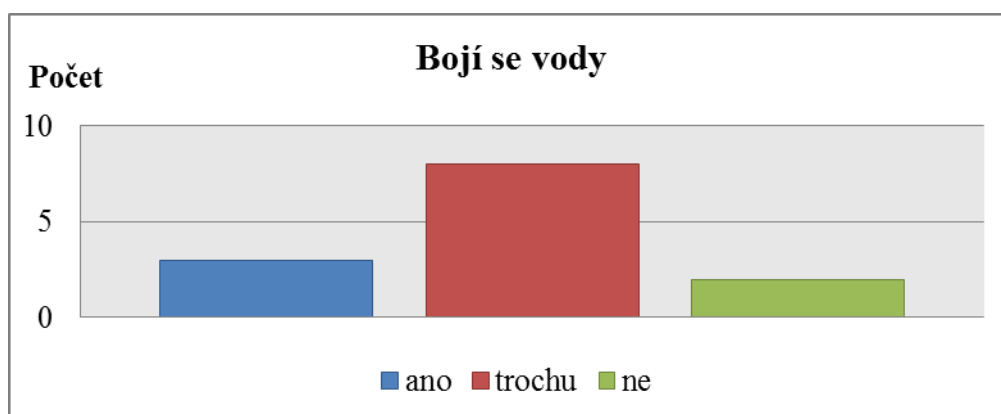
Přibližně tři čtvrtiny rodičů chodí se svým dítětem „plavat“ (graf 5). Z hlediska roční využitelnosti aktivity jsou hodnoty již méně uspokojivé. Pouze se třemi dětmi rodiče chodí do celosezónních zařízení (graf 6), počet návštěv nebyl dotazován. U ostatních dětí můžeme předpokládat spíše sporadickou návštěvu v letních měsících. Volbu prostředí pro plavání můžeme spojovat se sociálně finanční nedostatečností. Z hlediska pocitů dětí u vody pouze dva rodiče vnímají, že se dítě vody nebojí (graf 7).



Graf 5 Plavání rodičů a dětí



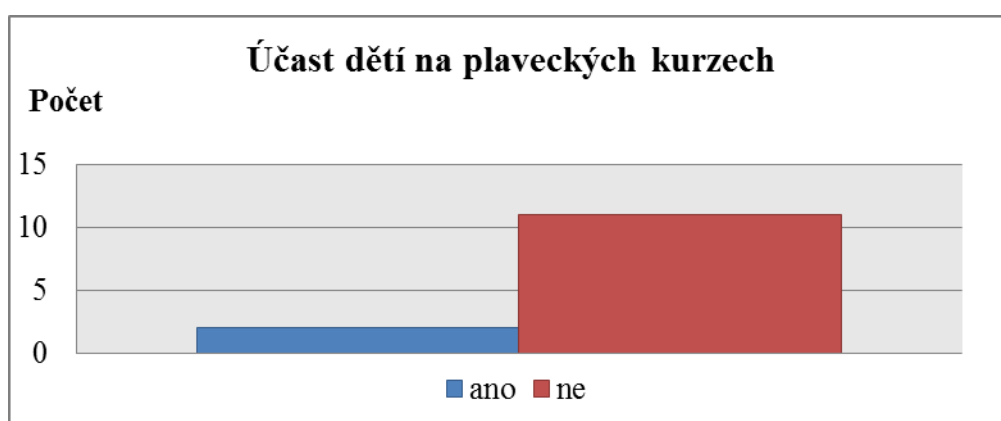
Graf 6 Preferované místo koupání dětí s rodiči



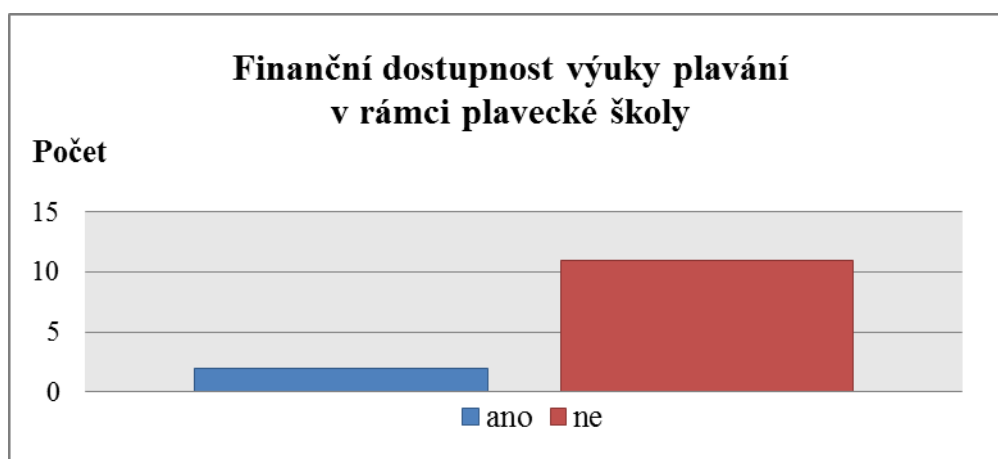
Graf 7 Bojácnost dětí spojená s vodním prostředím

C) Děti, plavecká výuka a jiné pohybové aktivity

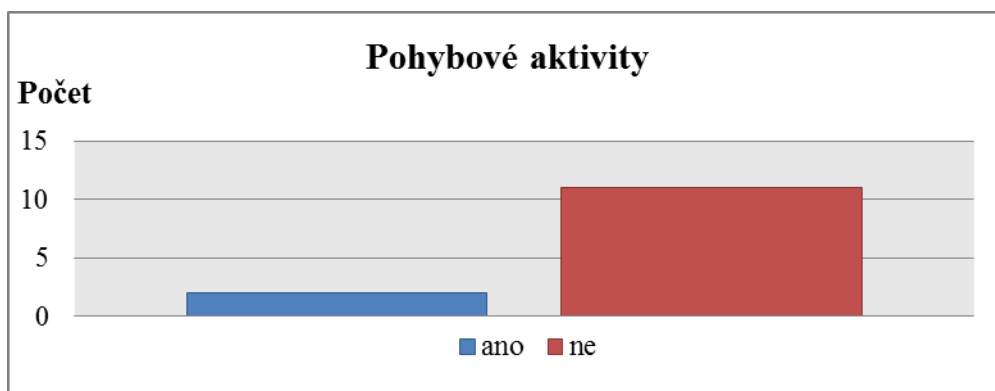
Organizovaného plavání se prozatím zúčastnily pouze 2 děti (graf 8). 10 dotazovaných žen odpovědělo, že jsou dostatečně informovány o plavecké výuce dětí, 3 z nich neměly žádnou představu o tom, co plavecká výuka je. V této souvislosti jsou kurzy plavání, které organizuje plavecká škola, pro rodiče velkou finanční zátěží, potvrdilo 11 dotazovaných (graf 9). Organizovanými pohybovými aktivitami se zabývají pouze 2 děti – jeden z nich navštěvuje judo a druhý kroužek plavání (graf 10).



Graf 8 Účast dětí na organizovaném plavání



Graf 9 Finanční dostupnost plavecké výuky rodin v rámci plavecké školy

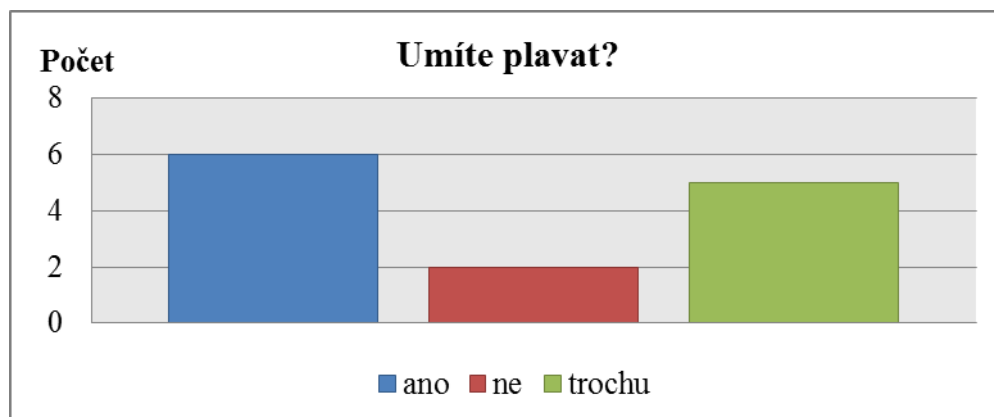


Graf 10 Účast dětí na pohybových aktivitách

D) Postoje rodičů k plavání a připravované plavecké výuce v rámci aktivit v MŠ

Otázka: Umíte plavat?

Ze získaných odpovědí vyplývá, že polovina dotazovaných plavat umí. Druhá necelá polovina se považuje za velmi nejisté plavce a dvě maminky přiznaly, že plavat neumí (graf 11).



Graf 11 Plavecká kompetence dotazovaného rodiče

Otázka: Viděla jste někdy učitelku MŠ Vašeho dítěte při práci s dětmi při výuce plavání

Na tuto otázku odpověděla jedna maminka ano, protože se již dříve přímo účastnila plavání v plavecké škole. Zbývající část rodičů odpověděla, že viděla videozáznam výuky, který byl pro ně dostačující.

Otázka: Máte důvěru k osobě, která bude realizovat výuku plavání s Vaším dítětem?

Všechny respondentky potvrdily důvěru učitelce.

Otázka: Máte strach, že se Vaše dítě zraní v průběhu lekcí výuky plavání?

Žádný z rodičů nemá strach, že se jeho dítě v průběhu plavecké výuky zraní.

Otázka: Myslíte si, že učitelka MŠ bude dostatečně dbát na prevenci úrazů v průběhu výuky plavání?

Rodiče nemají žádné obavy ze zanedbání prevence úrazů svých dětí. Učitelce věří.

Otázka: Co očekáváte od tohoto kurzu? Sdělte Vaše očekávání.

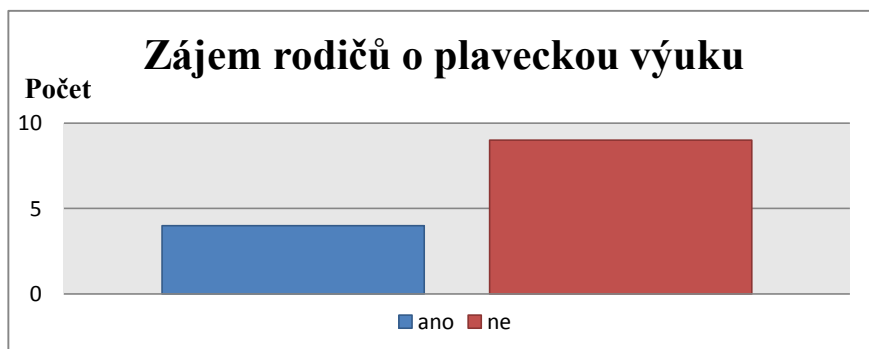
Nejčastější odpovědí dotazovaných bylo vyjádření, které odpovídá současným projevům dětí při kontaktu s vodou ve smyslu koupání, plavání, sprchování (zjištěná bojácnost, nelibost), tzn. jejich odstranění. Pouze ve dvou případech byla odpověď spojená s osvojením si plaveckých dovedností, popřípadě s kompetencí plavat (tab. 5).

Tab.5 Představa rodičů o účelu připravované plavecké výuky

Vyjádření rodičů	Počet odpovědí
nebát se vody	5
ztratil ostych	2
osmělil se	2
zlepšit se	2
naučit se základy plavání	1
naučit se plavat	1

Otázka: Máte zájem se pasivně zúčastnit plavecké výuky?

Ze zaznamenaných odpovědí vyplývá, že tři čtvrtiny rodičů nejeví zájem o pasivní účast v připravované plavecké výuce (graf 12).



Graf 12 Zájem rodičů o plaveckou výuku

Otázka: Finanční dostupnost organizované výuky v rámci MŠ

Všechny ženy se vyjádřily kladně ve prospěch výuky plavání v rámci mateřské školy.

6.2 PREZENTACE INTERVENČNÍHO PROGRAMU

Za účelem nespecifické přípravy dětí na plaveckou výuku na bazénu byl vytvořen netradiční intervenční program formou průpravných hrových cvičení a her na suchu, které měly dětem postupně přiblížit pozdější již specifické činnosti a dovednosti, které budou vykonávat na bazénu.

Cvičení probíhala v několika fázích:

- příprava na plavecký výcvik,
- odstraňování strachu z vody,
- využití signálu a povelu,
- propojení her z mateřské školy do výuky plavání,
- pohybová cvičení ve venkovním i vnitřním prostředí (v chladném, vlhkém, teplém počasí ve vhodném oblečení).

6.2.1 Příprava na plavecký výcvik

Dětem byly postupně promítány videozáznamy z předplavecké výuky a bylo jim umožněno sledovat jiné děti z mateřských škol při aktivní činnosti ve vodě. Děti se seznámily s průběhem lekcí, jak lze využívat plavecké pomůcky a jak jim hra může pomoci při zvládnutí základních plaveckých dovedností.

6.2.2 Odstraňování strachu z vody

V MŠ byly často zařazovány činnosti spojené s vodou, s pozitivním hodnocením a oceňováním výkonu. Čím více se děti dostávaly do kontaktu s vodou, byť to byla umývárna, vodní nádrž, plastové nádoby na vodu nebo jen malé hrníčky, tím se i pomalu rozvíjel kladný vztah k vodě (příloha 4, obr. 31 – 42)

Konkrétní činnosti:

- pravidelné umývání obličeje po poledním odpočinku (umývárna, vodní nádrž),
- dechová cvičení do vodní nádrže se slámkou, píšťalkou, s pingpongovými míčky,
- hrát s vodou vztahující se k tématu v MŠ,

- příběhy, pohádky, říkadla, básničky a písničky

Pohádky, příběhy, písně a říkadla z vodního prostředí

Uvedená MŠ se již druhým rokem zaměřuje na rozvoj čtenářství u dětí. Každodenní alespoň 20minutové čtení při odpočinku po obědě nabízí příležitost k výběru pohádek a příběhů z vodního prostředí. Rytmická cvičení, říkadla, básničky i písničky jsou rovněž zahrnuty do každodenních činností dětí (příloha 4, obr. 30).

6.2.3 Využití signálu, povelu

U těchto cvičení bylo třeba, aby děti dokázaly organizovaně a ukázněně reagovat na povel či signál. Díky těmto signálům či povelům nevznikají při plavecké výuce prostoje a nedochází ke zbytečnému prochladnutí dětí, mají i důležitý bezpečnostní význam (příloha 4, obr. 44, 45).

Konkrétní činnosti:

- počítání do deseti,
- vláček,
- chytíme se za ruce, uděláme kruh (písnička),
- tibetská mísa (úklid pomůcek),
- písňalka – zahajování her s pravidly.

6.2.4 Propojení her z mateřské školy do výuky plavání

V tomto věkovém období se u dětí rozvíjí a tříbí hudební sluch. Děti vyjadřují hudbu pohybem, tancem. Jakmile mají osvojeny základy chůze, běhů, poskoků, hudební pohybová hra se stává velmi vhodným doplňkem programu. V MŠ probíhala na jednu píseň z CD. Děti sledovaly pohybovou ukázkou učitele a pokoušely se o nápodobu. Záleželo na fantazii učitele, na pohybových dovednostech dětí a na motivaci k dalšímu cvičení. Dále byly využity hry s jednoduchými pravidly, které byly převáděny ze sucha do vody. (příloha 4, obr. 50, 51).

Hudebně pohybová rozcvička se dvěma kroužky

V mateřské škole jsme využívali hudebně pohybové hry s létajícími talíři, pěnovými kolečky, malými míčky a polštářky. Ve vodě dětem k těmto činnostem posloužily nadlehčovací pomůcky (kolečka, malé destičky) a pomůcky ke zpestření (létající talíře, pěnové puky, malé míčky apod.) (obr. 11, 12).

- plácání současně o hladinu,
- plácání s kroužky o sebe nad hlavou,
- oba kroužky na hlavě přidržujeme rukama, voda po ramena – chůze v prostoru,
- kroužky použijeme jako volant – jezdíme v prostoru,
- kroužky ponořené do poloviny ve vodě, pohyby od sebe k sobě předvádíme vlnobití,
- stoj rozkročmo, obě ruce ve vzpažení drží kroužek – úklony stranou, předklony vpřed s potopením obličeje,
- stoj spatný, kroužky na hlavě, postupné zanořování pod vodu, vidět je jen klobouček hříbku,
- cvičení s jedním kolečkem – vyhazujeme nad hlavu, chytáme,
- protahování koleček pod koleny.

Hudebně pohybové rozcvičky bez pomůcek

- hudebně pohybová hra – „*Chytneme se za ruce, uděláme kruh, hurá, že tu nejsem sám, že tě tady mám. Co dělají rádi velcí kamarádi, co dělají rádi, kamarádi?*“ Na píseň děti utvořily vázaný kruh, který se dal do pohybu v jednom směru. Po ukončení písně předvádělo pohyb uprostřed kruhu vybrané dítě, ostatní děti opakovaly po něm za zpěvu např. „*Skákají, skákají, spolu skákají*“.
- řikadla – nápodoba pohybu lidí, zvířátek a věcí.
- sochy – děti prováděly taneční kreace dle fantazie na hudbu z CD nebo na písničku, kterou zpívala učitelka. Jakmile přestala, děti zůstaly nehybně stát na svém místě nebo se předklonily, s ponořením obličeje a současným výdechem do vody.

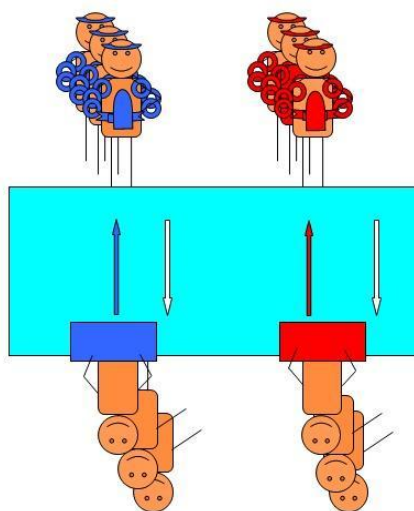
Jednoduché hry s pravidly

U těchto her bylo důležité, aby si děti při nácvičku na suchu osvojily pravidla. S jednoduchými obměnami pak hry probíhaly i na bazéně.

- závody housenek - dvě družstva utvořila zástup s držení se za ramena, na signál se co nejrychleji přemístila na druhou stranu.
- orel a myšky – učitelka představovala orla, děti běhaly po třídě, po prostoru bazénu. Myšky se schovávaly před orlem - do podřepu. Ve vodě bylo využito umývání obličeje, dýchání do vody, schovávání se pod hladinu.
- čáp ztratil čepičku – učitelka čáp, po třídě v prostoru základní barvy. Na říkadlo se děti libovolně pohybovaly po prostoru. Jakmile čáp zvolil barvu, děti se musely co nejrychleji k dané barvě přiblížit. Ve vodě – dítě, které se nestihlo přiblížit k zadané barvě a čáp ho chytil do svého zobáku, plnilo úkol, aby se mohlo vysvobodit.
- přehazovaná – bazén rozdělen hadicí na dvě poloviny, v každé polovině jedno družstvo s barevnými pěnovými puky. Na signál družstva přehazovala puky na polovinu soupeřů. Ukončení – signál. Trénován byl odhad, ve které polovině je více puků - orientace v barvách apod.
- střílečky, hýbačky – hra měla více způsobů využití. Mohla hrát 2 družstva nebo se zvolily dva hýbací terče a ostatní jsou střelci. Ve vodě bylo výhodnější rozdělit děti na dvě družstva. Bazén byl rozdělen hadicí na dvě poloviny. Jedno družstvo se postavilo asi 1 m až 1,5 m od hadice a utvořilo řadu s rozestupy. Druhé družstvo stálo ve druhé polovině a mělo ke střelbě na své polovině pěnové puky. Hra začínala signálem píšťalky. Družstvo, které tvořilo řadu, stálo na místě a uhýbalo střelám. Zdatnější děti se mohly schovat pod vodu. Jakmile střelci neměli munici, nastávalo střídání.
- bitva – všechny děti měly Dona desky, které jim sloužily jako ochranné štíty. Na suchu sloužily k ochraně při střelbě papírovými koulemi, ve vodě k ochraně před velkým množstvím vody – učitelka na ně stříkala. K zahájení hry sloužila píšťalka, děti si s Dona deskami chránily obličej. Na signál „bitva“ uchopily desku tak, aby chránila jejich obličej. Dona desky jsme zaměňovali i za malé

plavecké desky, létající talíře nebo dva pěnové puky. Jakmile dětem nevadilo stříkání na obličej, mohly se na slovo „bitva“ schovávat pod vodu.

- nejrychlejší sběratel – do vody děti vhodily větší počet plaveckých pomůcek, které bylo možno jakýmkoliv způsobem navléct nebo připevnit na tělo. Na signál společně vstoupily nebo skočily do bazénu. Vyhrál ten, kdo měl na sobě největší počet plaveckých pomůcek. Velmi vhodná hra v závěrečné části hodiny – bazén byl uklizen za pár minut.
- vysvobod'te princezny – hra v MŠ spočívala ve svlékání záměrně navrstveného oděvu spojeném s poměrně náročnou činností, jako je rozepínání knoflíků či zapínání zipů apod. Na suchu i ve vodě byly děti rozděleny do dvou družstev např. červení a modří. Obě družstva byla rozdělena ještě na ½. Princezny byly vězněny v okovech (plavecká kolečka - paže, plavecké pásy na hlavě i kolem pasu, Dona desku držely oběma rukama). Princové – zachránci měli vlastní loď - velké plotny, seděli na břehu s dolními končetinami - ponořenými po lýtka ve vodě, s plotnou na stehnech. Na signál vypluli princové – leh na plotnu, střídavě kopy dolními končetinami - a pluli princeznám na pomoc. Jakmile byl princ na druhém břehu, nechal svoji loď ve vodě, vylezl na břeh, odstrojil princeznu, ta si sedla/lehla na loď a princ při chůzi tlačil loďku do bezpečí. Takto byly převáženy všechny princezny. Vyhrálo to družstvo, které bylo v cíli první.



Obr. 2 Vysvobod'te princezny - alternativa bazén

6.2.5 Pohybová cvičení ve venkovním i vnitřním prostředí (v chladném, vlhkém, teplém počasí ve vhodném oblečení)

Jednalo se především o hry a cvičení, které měly zvýšit u dětí fyzickou zdatnost, psychickou odolnost, zlepšit dovednosti v oblasti hrubé i jemné motoriky a zvýšit jejich otužilost (obr. 3, 4, 5, 6, 7)

Velikou výhodou umístění MŠ je:

- velká školní zahrada,
- přilehlý park,
- les.



Obr. 3 Běh do kopce



Obr. 4 Skluzavka



Obr. 5 Přeskok snožmo



Obr. 6 Společný výstup do kopce – lano



Obr. 7 Prolézání stromu

6.3 VÝUKA V PRAXI

6.3.1 Úvodní část

Úvodní část byla zahájena v mateřské škole. Děti byly před každou výukovou jednotkou motivovány poslechem příběhu o kačence Žofince a štěňátku Žerikovi. Příběh byl vždy zaměřen na konkrétní pohybové dovednosti a dodržování bezpečnosti, včetně hygieny. Tyto vlastnosti, zkušenosti a dovednosti byly předávány štěňátku.

Příběh byl inspirován původní knihou Sutějeva (1975) „Pohádky a obrázky“ a upraven pro potřeby této konkrétní výukové skupiny dle schopností a dovedností dětí. (obr. 8, 29).

„Jak kačenka Žofinka učila štěňátko Žerika plavat“

- Jak se potkali dva kamarádi, aneb Žerik volá o pomoc.
- Kačenka Žofinka učí Žerika základním plaveckým dovednostem.
- Žerik se učí chodit ve vodě.
- Jak Žofinka domlouvala Žerikovi.
- Jak učila Žofinka Žerika dýchat do vody.
- Jak Žerik málem vypil rybník.
- Žerik objevuje svět pod vodou.
- Jak Žerik skoro přeskočil rybník.
- Jak si Žerik mohl povídat se sluníčkem.
- Slavnost u rybníka - medaile pro Žerika.



Obr. 8 Příběhy o kačence Žofince a štěňátku Žerikovi

Druhá část úvodní hodiny probíhala na bazéně:

- nástup,
- pozdrav,
- motivace z pohádky,
- rozezhřátí ve vodě s využití plaveckých pomůcek (obr. 9 a 10). Na signál se děti shromáždí u učitelky.



Obr. 9 Rozezhřátí



Obr. 10 Rozezhřátí

6.3.2 Hlavní část

Náplní hlavní části byly řízené hry a hrová cvičení. Opakování dovedností z výukových jednotek bylo řešeno formou hudebně pohybových rozvíček, dále jen HPH (obr. 11 a 12) a překážkových drah, dále jen PD (obr. 12, 14, 15, 16, 17).



Obr. 11 HPH s kolečky nad hladinou



Obr.12 HPH S kolečky na hladině



Obr. 13 PD – prolézání



Obr. 14 PD - přelézání



Obr. 15 PD – polévání hlavy



Obr. 16 PD - most



Obr. 17 PD – zdobení bazénu

Zpočátku děti využívaly nadlehčovací pomůcky pásy a kolečka. Nakonec samy zjistily, že jim tyto pomůcky při plnění překážkových úkolů překážejí. Nejdříve děti odkládaly nadlehčovací kolečka, potom i pásy (PD s různou náplní uvádí příloha 3).

Plynulý přechod k novým pohybovým dovednostem – dechová cvičení, dále jen DC (obr. 18, 19, 20, 21) byl často spojen s využitím říkadél a písniček. Hlavní část byla ukončena alespoň jednou hrou s jednoduchými pravidly (obr. 22).



Obr. 18 DC – do plovoucích hraček



Obr. 19 DC do vodní hladiny



Obr. 20 DC s ponořenými ústy



Obr. 21 DC s potopením obličeje



Obr. 22 Jednoduchá hra s pravidly – „Hra na hasiče“

6.3.3 Závěrečná část

Závěr vyučovací jednotky byl naplněn samostatně volenou činností s podporou seberealizace (obr. 23, 24) s volnou volbou pomůcek.



Obr. 23 Seberealizace ve vodě



Obr. 24 Seberealizace ve vodě

Místo měla i závěrečná relaxace nebo pobyt v páře. Vlastní zakončení jednotky na bazénu probíhalo tříděním a úklidem pomůcek nástupem, oceněním a motivací na další výukovou jednotku. Následovala hygiena, relaxace, pitný režim, sušení.



Obr. 25 Úklid pomůcek



Obr. 26 Relaxace, doplnění tekutin

Po příjezdu do mateřské školy si všechny děti nalepily barevnou šupinu na kapra Pepíka, kterého si samy vyrobily (obr. 27).



Obr. 27 Nalepování šupin na kapříka Pepíka

Každý následující pátek před další výukou plavání, byly dětem v mateřské škole promítány fotografie z předcházející lekce (obr. 28).



Obr. 28 Sledování výuky v MŠ

Následně po promítání čekala na děti pohádka o kačence Žofince a štěňátku Žerikovi. V pohádce byly vyzdviženy dosavadní zkušenosti štěňátka tak, aby se v nich děti samy poznaly. Další část pohádky byla vždy nasměrována na nové dovednosti, se kterými se děti ve výuce postupně seznamovaly (Obr. 29).



Obr. 29 Pohádky o kačence Žofince a štěňátku Žerikovi

6.4 POSOUZENÍ PLAVECKÝCH DOVEDNOSTÍ

6.4.1 Hodnocení počátečních plaveckých dovedností

Zjištění základních plaveckých dovedností proběhlo 4 měsíce před zahájením výuky. Posouzení se zúčastnilo 12 dětí ve věku od 4 do 6 let v plaveckém areálu Aquacentrum Šumperk. Původně se mělo škálování zúčastnit 13 dětí. U jednoho chlapce byla přerušena docházka do MŠ.

Nejúspěšněji touto škálou prošel Šimon s 11 body, který se blíží ke hranici úplného začátečníka. Kilián získal sedm bodů, Filip o dva body méně než Kilián, Petr, Radim a Martin získali po čtyřech bodech. Nejslabší výsledky ve skupině zaznamenali: Antonín, Tereška, Zuzanka, Jakub a Michal se třemi body. Daneček zaujmul poslední příčku se dvěma body. Bodové hodnocení pro jednotlivé děti a dovednosti zaznamenává tab. 6. Graf 12 vyjadřuje celkovou úspěšnost dětí v dovednostech a jejich zařazení k dovednostní úrovni začátečníka.

Celkově se plavecké dovednosti dětí pohybovaly na velmi nízké úrovni úplných začátečníků. Hodnotitelnými činnostmi byly dovednosti, při kterých děti mohly zůstat ve vertikální poloze. Plavecké dovednosti, které více souvisí se splývavou polohou na hladině nebo lokomočními pohyby pod hladinou, nebyly dětmi vůbec akceptovány.

6.4.2 Závěrečné hodnocení plaveckých dovedností

Individuální hodnocení jednotlivých dovedností i celkově dosažená úroveň dovedností zaznamenala zlepšení. Nejvíce se děti posunuly v oblasti potopení hlavy, otevření očí pod hladinou a výdechu do vody. Všechna průpravná cvičení na suchu, která byla prováděna v MŠ, měla spojitost s těmito dovednostmi. Potvrdila se účelnost jejich aplikace před zahájením i v průběhu výuky. K rozhraní úrovně začátečníka s velmi dobrými plaveckými dovednostmi se posunul Šimon. Martin se přiblížil k dovednostem pokročilého začátečníka. Ostatní děti se také výrazně posunuly ve svých získaných dovednostech, ale stále spadají do kategorie průměrného úplného začátečníka. Bodové hodnocení individuálních výstupních dat jednotlivých dovedností u dětí zaznamenává tab. 7 a celkové hodnocení s možností přiřazení do kategorie začátečníka graf 13.

Tab. 6 Vstupní úroveň plaveckých dovedností

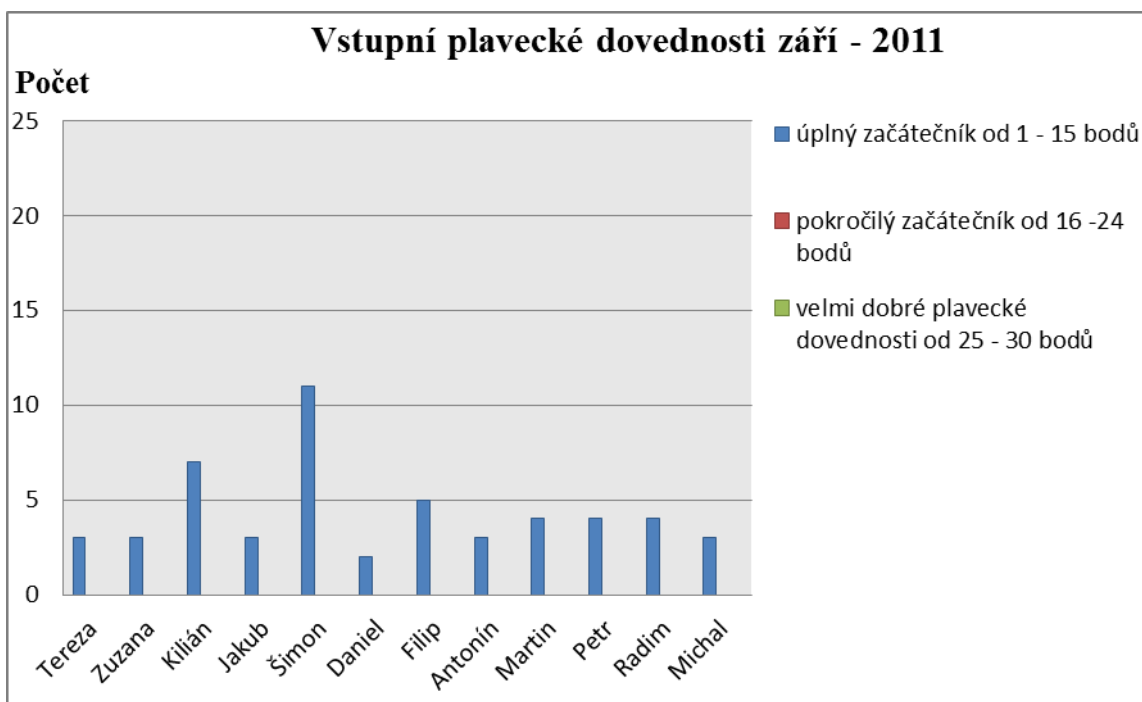
– (hodnocení dle Čechovská, Miler, 2008)

	Potopení hlavy	Otevře oči	Výdech do vody	Hvězdice prsa	Hvězdice znak	Kotoul ve vodě	Vynesení předmětů	Skok do vody	Vznášení ve vodě	Splyvání na prsou	celkem
Tereзка	1			1	1						3
Zuzana	1			1	1						3
Kilián	2	2	1	1	1						7
Jakub	1			1	1						3
Šimon	2	2	2	2	2			1			11
Daniel				1	1						2
Filip	2	1		1	1						5
Toník	1			1	1						3
Martin	1		1	1	1						4
Petr	1		1	1	1						4
Radim	1		1	1	1						4
Michal	1			1	1						3

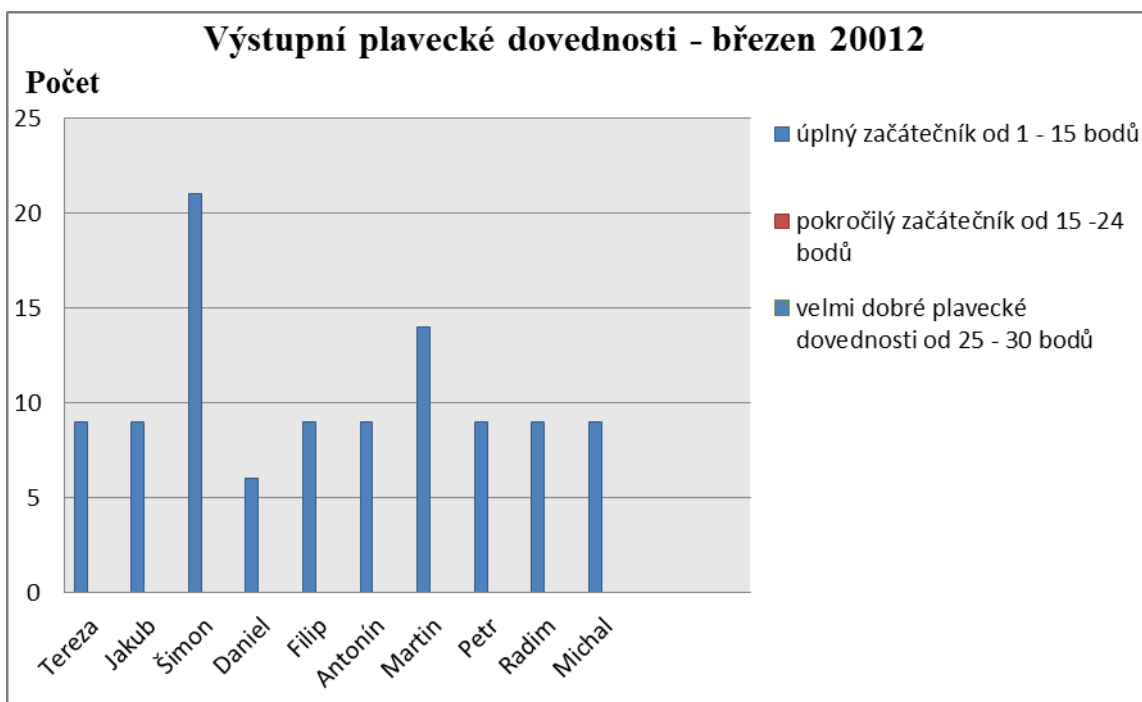
Tab. 7 Výstupní úroveň plaveckých dovedností

– (hodnocení dle Čechovská, Miler, 2008)

	Potopení hlavy	Otevře oči	Výdech do vody	Hvězdice prsa	Hvězdice znak	Kotoul ve vodě	Vynesení předmětů	Skok do vody	Vznášení ve vodě	Splyvání na prsou	celkem
Tereзка	2	2	2	1	1			1			9
Zuzana											
Kilián											
Jakub	2	2	2	1	1						8
Šimon	3	3	3	3	2	1	1	2		3	21
Daniel	2	1	1	1	1						6
Filip	2	2	2	1	1			1			9
Toník	2	2	2	1	1			1			9
Martin	3	1	3	2	1			2		2	14
Petr	2	2	2	1	1			1			9
Radim	2	2	2	1	1			1			9
Michal	2	2	2	1	1			1			9



Obr. 12 Počáteční dovednosti – 4 měsíce před zahájením výuky



Graf 13 Získané dovednosti po ukončení výuky - březen 2012

VII DISKUSE

Plavání je pohybová dovednost, která má přímý vztah k ohrožení života člověka, pokud tuto dovednost člověk neovládá, nebo podporuje zdraví člověka, pokud ji má člověk dobře osvojenou. Je nutné si uvědomit, že i přes jakýkoliv stav a úroveň společnosti, možnost kontaktu s vodou neklesá.

Bohužel v našem prostředí lze plavání celoročně provozovat pouze na krytých bazénech, navíc přírodní vodní plochy jsou čím dále méně vhodné pro letní plavání. Vstupné na bazény, popřípadě zajištění dopravy, mohou být jedny z překážek pro častější využití této aktivity pro část naší populace s nižšími příjmy. Za závažné lze tento fakt považovat u dětí, protože dětský věk je rozhodující pro kvalitu osvojení plavecké kompetence.

Téma bakalářské práce z oblasti přípravné plavecké výuky bylo autorce velmi blízké, protože se věnovala plavecké výuce dětí ve věku od čtyř do šesti let přes deset let. Zároveň hledala propojení mezi plaváním a jejím současným zaměstnáním učitelky v mateřské škole, v které pracuje s dětmi ze sociálně slabých rodin.

Finanční zabezpečení plavecké výuky z pozice státu klesá a naopak náklady ze stran rodiny se na plaveckou výuku zvyšují. Cílem práce bylo sestavit a ověřit cílený program na suchu jako předstupeň vlastní přípravné plavecké výuky dětí ze sociálně slabých rodin, jejichž příležitost pro plavání je velmi nízká. Důležitým faktorem bylo propojení realizovaného programu na suchu s programem činností ve výuce plavání se zaměřením na adaptaci dětí na vodní prostředí.

Na samotném začátku bakalářské práce jsme si stanovili cíle. Hypotézy, které jsou v této práci uvedeny, se přímo odvíjely od zadaných cílů.

Prvním cílem této práce bylo zapojení maximálního počtu dětí ze sociálně slabých rodin do výuky plavání z jedné třídy mateřské školy. Řešením nemohl být dlouhodobý kurz. Výuky se mělo zúčastnit celkem 13 dětí. Jedno dítě přerušilo školní docházku do mateřské školy a dvě děti musely ze zdravotních důvodů odstoupit (infekční onemocnění, angína). Výuky se tedy zúčastnilo 10 dětí. První cíl byl splněn - neúčast dvou dětí nebyla zapříčiněna ekonomicko-sociálními důvody, nýbrž zdravotními.

Druhým cílem bylo ověření, zda propracovaný systém konkrétních cvičení na suchu může pomoci dětem při nácviku základních plaveckých dovedností v průběhu plavecké výuky.

Program byl sestavován s vědomím, že na suchu se ještě nikdo nenaučil plavat a že vlastní zkušenost s vodním prostředím nelze ničím nahradit. Lze konstatovat, že děti byly jak po psychické, tak i po fyzické stránce dobře připraveny na plaveckou výuku. Hry a cvičení, které byly s dětmi realizovány ve školce, byly v obdobné formě převedeny do vody. Nebylo potřeba věnovat se více vysvětlování a nácviku pravidel, protože je měly děti ze školky velmi dobře osvojené. Rovněž říkadla, písňe, pohybové i hudebně pohybové rozcvičky s cvičebními pomůckami i bez z nich se staly výbornými pomocníky. Velmi vhodným motivačním prvkem k odkládání nadlehčovacích pomůcek se staly překážkové dráhy. Při volné hře vždy děti dokázaly něčím překvapit. Využívaly všechny pomůcky a snad v každé hodině z jejich volné hry vzešla hra nová.

Za důležité je možno také považovat, že i prostředí bazénu, se kterým byly děti seznámeny prostřednictvím videa, nebylo v úvodních hodinách pro děti stresující.

Diagnostika individuálních dovedností ukázala, že děti šetřené skupiny uspěly. Kvalitativně se posunuly v činnostech, které navazovaly na činnosti v rámci zaměstnání v mateřské škole. Zde je asi nejvíce cenné plavecké dýchání a zanoření obličeje, případně hlavy, pod hladinu či krátké otevření očí. Zásadní dovednost pro plaveckou lokomoci plavecké splývání v obou polohách, vyžaduje delší plaveckou zkušenost a zvládnutí rovnováhy na hladině. Zde již specifikum činnosti je tak vysoké, že její osvojení nelze předpokládat na suchu, neboť je spojené s oddělením od pevné opory.

Je nutné si uvědomit, že ve věku dětí uvedeného souboru, není zásadní rychlost a stupeň osvojování plaveckých dovedností, ale jejich kvalita a trvalost na podkladě postupné adaptace organismu dětí na vodu. Pro skupinu jako celek byla realizovaná výuka první velkou zkušeností s pohybem ve vodě.

Dále je zde rozhodující získání pozitivního vztahu na základě vlastní zkušenosti dítěte k vodě, který v následných výukových kurzech bude dobrým základem učení. Nelibost ve vodě velmi omezuje postup učení ve vodě, a navíc se stává trvalým hendikepem v přístupu člověka k plaveckým aktivitám.

Ve své podstatě bylo naplněno očekávání rodičů od proběhlého kurzu, které vycházelo z dotazníkového šetření s rodiči. Odpovědi poukazyvaly na velmi malé zkušenosti a obavy dětí z vodního prostředí. Také organizované pohybové aktivity byly pěstovány u dětí jen ojediněle. Svá tvrzení rodiče odůvodňovali současným stavem rodiny a celkovým ekonomickým zatížením jejich rozpočtu. Z těchto důvodů využívali vodní hrátky se svými dětmi pouze ojediněle o prázdninách na otevřené vodě.

Na základě šetření pomocí sestaveného intervenčního programu lze konstatovat, že podobné aktivity se mohou stát jednou z alternativ, jak umožnit dětem ze sociálně slabých rodin absolvovat výuku plavání plnohodnotněji. Program vyžaduje aktivní zapojení učitelek MŠ do přípravné fáze „na suchu“ za pomoci např. popsanych průpravných cvičení a linií programu. Děti budou připravené na samotný nácvik v plaveckém areálu. Dle zkušeností se budou na výuku těšit a zároveň se stane adaptace dětí na vodní prostředí i průběh výuky efektivnější.

Zodpovězení hypotéz

H (1): Většina dětí z této třídy má velmi malé zkušenosti s kontaktem s vodním prostředím, tudíž jejich připravenost před zahájením přípravné plavecké výuky je na velmi nízké úrovni.

Hypotéza byla potvrzena.

H (2): Cvičení na suchu pomohou dětem při následné ve výuce plavání.

Hypotéza byla potvrzena.

VIII ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit a ověřit intervenční program na suchu ve vazbě na plaveckou výuku dětí předškolního věku, který by pomohl připravit děti na vlastní výuku v bazénu a zároveň by zefektivnil počátky adaptace dětí na vodní prostředí.

Splněním cíle, dílčích cílů a potvrzením hypotéz můžeme formulovat závěry práce pro šetřený soubor.

- Děti ze sociálně slabých rodin v předškolním věku mají nízkou úroveň plaveckých dovedností.
- Jejich zkušenost s vodním prostředím je nedostatečná.
- Sociálně slabé rodinné zázemí dětem poskytuje pouze omezené možnosti pro rozvoj plaveckých kompetencí.
- Vhodně sestavený program v rámci institucionální výchovy může děti připravit na vlastní adaptační fázi plavecké výuky.
- Zvládnutí bazénového prostředí je u dětí předškolního věku na základě vytvořených reálných představ během průpravného programu bez větších problémů.
- Nelibost dětí z vodního prostředí byla při výuce ve vodě znatelně potlačena, u dětí převládaly pozitivní emoce.
- Výuka plaveckých dovedností, která navazovala na plavecky orientovaný program na suchu, byla intenzivní v souvislosti s již osvojenými, charakterem podobnými, dovednostmi na suchu.

Výsledky práce poukázaly prostřednictvím problematiky plavání na jeden z problémů současné společnosti. V sociálně slabých rodinách se projevuje nedostatečnost rodinného zázemí pro podporu aktivit dětí různého druhu oproti vrstevníkům z běžných rodin.

Z hlediska úrovně pohybového rozvoje se můžeme setkat s důsledky pohybové nedostatečnosti dětí velmi brzo právě v oblasti výuky plavání, která jako jedna z mála

organizovaných pohybových aktivit začíná systematicky pracovat s dětmi již v předškolním nebo mladším školním věku.

Přestože na základě charakteru práce lze vztahovat projevy dětí k absolvovanému intervenčnímu programu pouze pro šetřený soubor, domnívám se, že jeho další rozpracování a ověření by se mohlo stát přínosem a alternativou řešení současné praxe plavecké výuky. Plavání v rámci mateřských škol není závazné a také řada základních škol omezuje rozsah i zařazení plavání do svých školních vzdělávacích programů z ekonomického hlediska.

Otázkou zůstává finanční příspěvní státních, finančních nebo jiných institucí, popřípadě vhodná cenová strategie provozovatelů bazénů.

IX SEZNAM LITERATURY A DALŠÍCH ZDROJŮ

Literatura:

BĚLKOVÁ, T. *Didaktika plavání*. Praha: Karolinum, 1994. 105 s. ISBN 80-7066-837-7.

BENČURIKOVÁ, Ľ., LABUDO VÁ, J. *Predplavecká príprava. Hry vo vode a nácvik plaveckých zručností*. Bratislava: Metodicko – pedagogické centrum, 2008. 46 s. ISBN 978-80-7164-442-2.

BENČURIKOVÁ, Ľ. *Plavecká príprava detí predškolského veku*. Bratislava: UK FTVŠ, 2008. 87 s. ISBN 978-80-89257-08-9.

BENČURIKOVÁ, Ľ. *Vybrané faktory ovlyvňujúce základné plavecké zručnosti detí predškolského veku*. Bratislava: UK FTVŠ KŠPP, 2011. 95 s. ISBN 978-80-8127-023.

BĚLKOVÁ, T. a kol. *Plavání - zdokonalovací plavecká výuka*. Praha: NS SVOBODA, 1998. 47 s. ISBN 80-205-0550-4.

ČÁBALOVÁ, D. *Pedagogika*. Praha: Grada, 2011. 272 s. ISBN 978-80-247-2993-0.

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. Praha: Grada, 2008. 128 s. ISBN 978-80-247-2154-5.

ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada, 2002. 131 s. ISBN 80-247-0211-8

ČÍŽKOVÁ, J. a kol. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. 175 s. ISBN 80-7067-935-0.

DOSTÁL, P. a kol. *Metodický dopis*. Praha: Sportpropag, 1988. 131 s.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. 173 s. ISBN-80-7178-927-5.

HOCH, M. *Učte děti plavat*. Praha: Olympia, 1980. 99 s. ISBN 80-7033-055-4.

JEDLIČKA, R. *Pedagogická diagnostika, preventivně výchovná činnost a poskytování poradenských služeb ve škole*. In. VALIŠOVÁ, A., KASÍKOVÁ, H. (Eds.) *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada, 2011. S. 263-422. ISBN 978-80-247-3357-9.

- JUKLÍČKOVÁ-KRESTKOVÁ, Z. a kol. *Pohybové hry předškolního věku*. Praha: SPN, 1985. 310 s.
- JŮVA, V. *Základy pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. 118 s. ISBN 80-85931-95-8.
- KIEDROŇOVÁ, E. *Jak se rodí vodníci*. Ostrava: Salvo, 1991. 259 s. ISBN 80-85236-18-4.
- KRAUS, B. *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál, 2008. 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. 339 s. ISBN 80-7169-195-X.
- MACEJKOVÁ, Y. a kol. *Didaktika plavania*. Bratislava: UK FTVŠ, KPPŠ, 2005. ISBN 80-969268-3-7.
- MATOUŠEK, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003. 384 s. ISBN 80-7178-548-2.
- MATOUŠEK, O. a kol. *Sociální práce v praxi*. Praha: Portál, 2005. 352 s. ISBN 80-7367-002.
- MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2008. 264 s. ISBN 978-80-7367-368-0.
- PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*. Praha: Portál, 1997. 495 s. ISBN 80-7178-170-3
- PUŠ, J. a kol. *Plavání*. Praha: APŠ, 1996. 66 s.
- STŘELEČEK, S. a kol. *Kapitoly z rodinné výchovy*. Praha: Fortuna, 1992. 150 s. ISBN 80-85298-84-8.
- ŠTEFANOVIČ, J. *Psychologie*. Praha: SPN, 1980. 368 s.
- SUTĚJEV, V. *Pohádky a obrázky*. Moskva: Progres, 1975. 145 s.

Ostatní zdroje:

Aliance plavání In [online]. [cit. 2012-01-01].

Dostupné z: <http://www.alianceplavani.cz/clenove-aliance>

Baby-club-Juklík In: [online]. [cit. 2012-01-02].

Dostupné <http://www.juklik.cz/>

Baby-club-Kenny-plavani-kojencu In: [online]. [cit. 2012-01-02].

Dostupné z: <http://www.kenny.cz/Baby-club-Kenny-plavani-kojencu/>

Brát, M. Vodní děti. *Vodní revue* In: [online]. 2006, jaro [cit. 2011-11-11].

Dostupné z: <http://www.svet-deti.cz/soubory/vr06jaro.pdf>

Plavecké pomůcky In: [online]. [cit. 2011-15-11].

Dostupné z: http://www.matuska-dena.cz/?zvolene_menu=1

Preventivní programy In: [online] 2012 [cit. 2012-01-19].

Dostupné z <http://www.cpzp.cz/clanek/3260-0-Preventivni-programy-pro-deti-a-mladez-do-18-let-vcetne-az-1-500-Kc.html>

Preventivní příspěvkové programy In: [online]. [cit. 2012-01-19].

[Http://www.zpma.cz/pojistenec/pro-klienty-zp-m-a/preventivni-prispevkove-programy/zakladni-a-doplňkovy-balicek/deti-do-15-let/](http://www.zpma.cz/pojistenec/pro-klienty-zp-m-a/preventivni-prispevkove-programy/zakladni-a-doplňkovy-balicek/deti-do-15-let/)

X SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha 1** Přehled činností k hodnocení plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností
- Příloha 2** Znění dotazníku
- Příloha 3** Překážkové dráhy
- Příloha 4** Fotodokumentace souboru průpravných cvičení na suchu, které probíhaly v MŠ
- Příloha 5** Souhlas rodičů s uveřejněním křestních jmen dětí a fotografií do bakalářské práce

Příloha 1:

Přehled činností k hodnocení plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností

Tab. 7 Hodnocení plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností
(Čechovská, Miler, 2008)

Potopení hlavy	Hodnocení
<ul style="list-style-type: none"> provedené zvolna podřepem, výdrž, počítáme zvolna do pěti 	3 body
<ul style="list-style-type: none"> provedené rychle, bez výdrže 	2 body
<ul style="list-style-type: none"> neúplné potopení hlavy (oči, nebo uši zůstávají nad hladinou) 	1 bod
Otevřené oči pod hladinou (bez plaveckých brýlí)	
<ul style="list-style-type: none"> při potopení otevření očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky 	3 body
<ul style="list-style-type: none"> rychlé otevření očí, chybná odpověď 	2 body
<ul style="list-style-type: none"> potopení bez zrakové kontroly 	1 bod
Výdech do vody	
<ul style="list-style-type: none"> prohloubený úplný výdech, provedení zvolna 	3 body
<ul style="list-style-type: none"> výdech do vody provedený rychle 	2 body
<ul style="list-style-type: none"> pouze částečný výdech 	1 bod
Hvězdice v poloze na prsou	
<ul style="list-style-type: none"> cvičení provedené zvolna, výdrž, počítáme zvolna do pěti 	3 body
<ul style="list-style-type: none"> cvičení provedené bez výdrže 	2 body
<ul style="list-style-type: none"> cvičení neprovedené správně nebo vůbec 	1 bod
Hvězdice v poloze na zádech	
<ul style="list-style-type: none"> cvičení provedené zvolna, výdrž, počítáme zvolna do pěti 	3 body
<ul style="list-style-type: none"> cvičení provedené bez výdrže 	2 body
<ul style="list-style-type: none"> cvičení neprovedené správně, nebo vůbec 	1 bod
„Kotoul“ ve vodě	
<ul style="list-style-type: none"> provedené salto vpřed, úplné přetočení podél příčné osy, zvolna 	3 body
<ul style="list-style-type: none"> provedené salto vpřed s drobnými nedostatky 	2 body
<ul style="list-style-type: none"> provedené neúplné přetočení 	1 bod
Vynesení dvou předmětů z hloubky 2 m	
<ul style="list-style-type: none"> vynesení dvou předmětů 	3 body
<ul style="list-style-type: none"> vynesení pouze jednoho předmětu 	2 body
<ul style="list-style-type: none"> vynesení předmětu nebylo úspěšné 	1 bod
Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku	
<ul style="list-style-type: none"> pád (skok) z podřepu střemhlav („po hlavě“) 	3 body
<ul style="list-style-type: none"> pád (skok) z podřepu „po nohou“ 	2 body
<ul style="list-style-type: none"> vstup do vody nebyl proveden z podřepu skokem nebo pádem 	1 bod
Vznášení se ve vodě	
<ul style="list-style-type: none"> výdrž ve vznášení více jak 1 min 	3 body
<ul style="list-style-type: none"> výdrž ve vznášení více jak 30 s 	2 body
<ul style="list-style-type: none"> výdrž ve vznášení méně jak 30 s 	1 bod
Splývání na prsou	
<ul style="list-style-type: none"> odraz od stěny bazénu a splývání více jak 5 m 	3 body
<ul style="list-style-type: none"> odraz od stěny a splývání více jak 2 m 	2 body
<ul style="list-style-type: none"> odraz od stěny a splývání bez výdrže 	1 bod

30 – 25 bodů

velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností

24 – 16 bodů

pokročilý začátečník

Méně jak 16 bodů

úplný začátečník

Příloha 2:

Znění dotazníku

Dotazník pro rodiče

V rámci sledování problematiky současné plavecké výuky předškolních dětí z různých sociálních skupin Vás oslovujeme k vyplnění dotazníku, který monitoruje připravenost a zkušenosti dětí s vodou a vodním prostředím jako výchozího stavu pro zahájení přípravné plavecké výuky. Děkujeme za spolupráci.

U jednotlivých položek prosíme o zaškrtnutí volené odpovědi , v případě možnosti otevřené odpovědi o formulaci krátkého sdělení.

1) Věk Vašeho dítěte, které se zapojí do „předplavecké“ plavecké výuky:

2) Pohlaví dítěte:

CHLAPEC	<input type="checkbox"/>	DÍVKA	<input type="checkbox"/>
---------	--------------------------	-------	--------------------------

3) Doma se dítě myje v rámci osobní hygieny

- koupe ve vaně	ANO	<input type="checkbox"/>	NE	<input type="checkbox"/>
- sprchuje	ANO	<input type="checkbox"/>	NE	<input type="checkbox"/>
- jiný způsob mytí	Uveďte:			

4) V jakém týdenním režimu je realizován uvedený způsob mytí?

1X TÝDNĚ	<input type="checkbox"/>	2X TÝDNĚ	<input type="checkbox"/>	VÍCEKRÁT - NEPRAVIDELNĚ	<input type="checkbox"/>	DENNĚ	<input type="checkbox"/>
-------------	--------------------------	-------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------	-------	--------------------------

5) Mytí hlavy (vlasů) vnímá Vaše dítě

BEZ PROJEVŮ NELIBOSTI	<input type="checkbox"/>	S ČÁSTEČNÝMI PROJEVY NELIBOSTI	<input type="checkbox"/>	S VELKÝMI PROJEVY NELIBOSTI - ODMÍTÁ	<input type="checkbox"/>
-----------------------------	--------------------------	--------------------------------------	--------------------------	---	--------------------------

6) Chodíte, chodili jste s dítětem již plavat (koupat se) soukromě?

ANO	<input type="checkbox"/>	NE	<input type="checkbox"/>
-----	--------------------------	----	--------------------------

Pokud ANO, kam?

PLAVECKÝ AREÁL	<input type="checkbox"/>	OTEVŘENÉ KOUPALIŠTĚ	<input type="checkbox"/>	AQUAPARK	<input type="checkbox"/>	PŘÍRODNÍ VODA – ŘEKA, RYBNÍK, PŘEHRADA	<input type="checkbox"/>
-------------------	--------------------------	------------------------	--------------------------	----------	--------------------------	--	--------------------------

Jiné: (uveďte)

7) Chodilo vaše, dítě již plavat organizovaně (v rámci kurzů plavání)?

ANO		NE	
-----	--	----	--

Pokud ANO, kolikrát?

8) Bojí se vaše dítě vody?

ANO		TROCHU	8	NE	
-----	--	--------	---	----	--

9) Máte nějaké informace o plavecké výuce?

ANO		NE	
-----	--	----	--

Pokud ANO, z jakých zdrojů?

televize, tisk		propagace plavecké školy		od jiných rodičů		z literatury		z osobní zkušenosti	
-------------------	--	--------------------------------	--	---------------------	--	--------------	--	------------------------	--

Jiné: (uved'te)

10) Myslíte si, že je důležité, aby se Vaše dítě naučilo plavat?

ANO		NE		NEVÍM	
-----	--	----	--	-------	--

11) Máte strach zapojit své dítě do „předplavecké“ výuky?

ANO		NE		NEVÍM	
-----	--	----	--	-------	--

Pokud ano, napište jaký:

12) Viděl/a jste někdy vaši učitelku MŠ při práci s dětmi v „předplavecké“ výuce plavání?

ANO		NE		VIDEO	
-----	--	----	--	-------	--

13) Máte důvěru k osobě, která bude realizovat „předplaveckou“ výuku s vaším dítětem?

ANO		NE		ČÁSTEČNĚ	
-----	--	----	--	----------	--

14) Máte strach, že se vaše dítě zraní v průběhu lekcí „předplavecké výuky“?

ANO		NE	
-----	--	----	--

Pokud ano, napište proč:

15) Myslíte si, že učitelka MŠ bude dostatečně dbát na prevenci úrazů v průběhu „předplavecké“ výuky?

ANO		NE	
-----	--	----	--

16) Co očekáváte od tohoto kurzu? Sdělte vaše očekávání:

.....

17) Máte zájem se pasivně zúčastnit „předplavecké“ výuky

ANO		NE	
-----	--	----	--

18) Navštěvuje vaše dítě jiné řízené pohybové aktivity?

ANO		NE	
-----	--	----	--

Pokud ano, napište jaké:

19) Finanční dostupnost organizované předplavecké výuky - plavecká škola

ANO		NE	
-----	--	----	--

20) Finanční dostupnost organizované výuky při MŠ

ANO		NE	
-----	--	----	--

Identifikační údaje:

a) jste...

MUŽ		ŽENA	
-----	--	------	--

b) věk

do 25 let		26-30 let		31-35 let		36-40 let		nad 40 let	
-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	------------	--

c) Vaše rodina je

ÚPLNÁ		NEÚPLNÁ	
-------	--	---------	--

d) Kolik je dětí v rodině?

1		2		3		4		více	
---	--	---	--	---	--	---	--	------	--

e) Umíte plavat?

ANO		NE		TROCHU	
-----	--	----	--	--------	--

Příloha 3:

Příklady překážkových drah

(Fotografie z překážkové dráhy - seznámení s vodou obr. 13, 14, 15, 16, 17)

1) Překážková dráha – seznámení s vodou

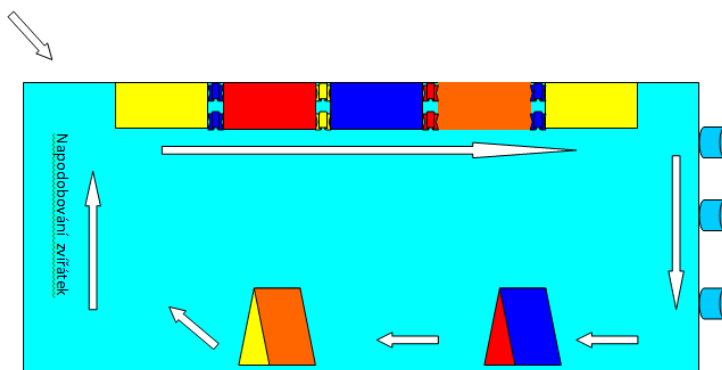
- časová dotace 5- 10 minut
- pomůcky: plavecké pontony, plavecké pásy, kelímky
- prostředí: plavecký areál Aquacentrum Šumperk – malý bazén

Cíl:

- odstranění bázně, orientace v prostoru, odvaha

Popis:

- prolézání domečků – svázané 3 plavecké pontony
- polévání hlavy
- lezení ve vzporu klečmo po plaveckých pontonech
- první alternativa – napodobování zvířátek, druhá alternativa – zdobení bazénu Donalepkami



Obr. 29 Překážková dráha – Seznámení s vodou

2) Překážková dráha – dýchání (obr 26)

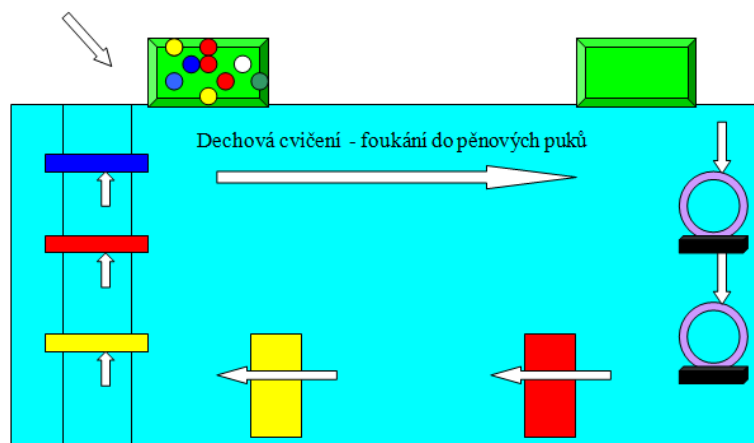
- časová dotace 5 - 10 minut
- pomůcky: pěnové puký, obruče, plavecké pontony, nadlehčovací hranoly, hadice
- prostředí: plavecký areál Aquacentrum Šumperk – malý bazén

Cíl:

- pravidelné vydechování do vody, zlepšování kapacity plic

Popis:

- foukání do pěnových puků při chůzi
- procházení obručí v podřepu s výdechy do vody
- přelézání přes pontony
- procházení pod nadlehčovacími hranoly s výdechy do vody



Obr. 26 Překážková dráha – Dýchání

3) Překážková dráha – splývání (obr. 27)

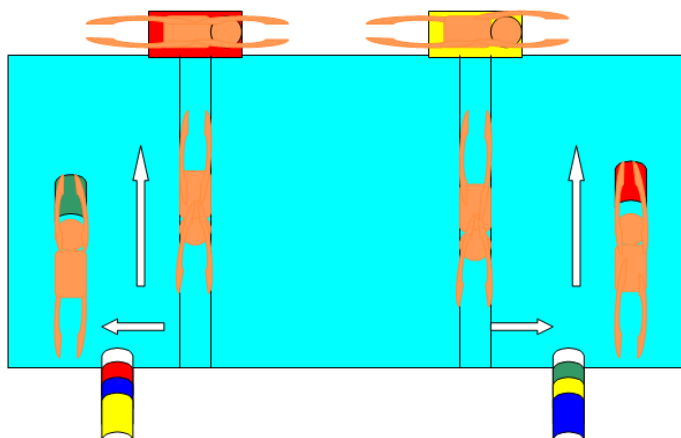
- časová dotace 5 - 10 minut
- pomůcky: hadice, plavecké pontony, plovák Dena
- prostředí: plavecký areál Aquacentrum Šumperk – malý bazén

Cíl:

- poznávání vztlaku vody, odvaha, pozornost

Popis:

- dvě družstva po pěti, válení sudů – setrvání v poloze znak nebo prsa, počítání do pěti
- ručkování po hadici na dva nádechy, podlezení hadice, 3x nádech + výdech do vody
- splývání s odrazem od stěny s plovákem Dona, nebo bez plováku.



Obr. 27 Překážková dráha - Splývání

4) Překážková dráha – orientace pod hladinou (obr. 28)

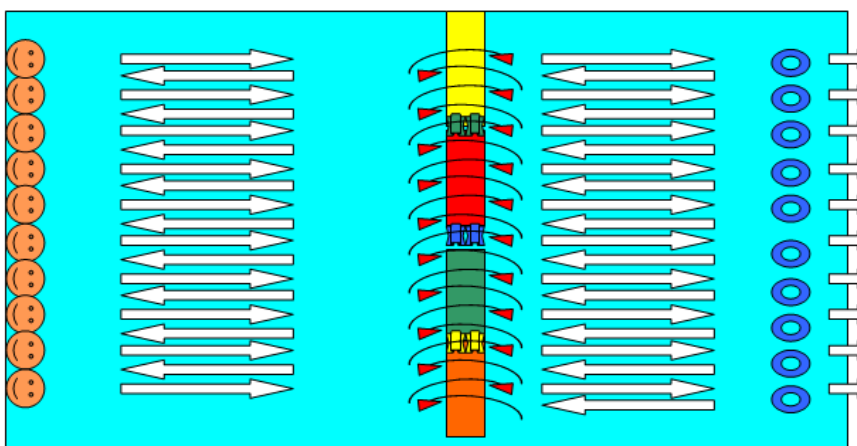
- časová dotace 5 - 10 minut
- pomůcky: píšťalka, posilovací kroužky, plavecké pontony
- prostředí: plavecký areál Aquacentrum Šumperk – malý bazén

Cíl:

- orientace, odvaha, procvičování plaveckého dýchání a otevření očí pod hladinou vody, cvičení obratnosti

Popis:

- na signál vyběhají děti od mety, přelézají plavecké pontony, běh k metě, nádech, výlov jednoho posilovacího kroužku – položení na okraj bazénu
- zpět - běh, přelézání plaveckých pontonů, běh k metě, vydýchání



Obr. 28 Překážková dráha – orientace pod vodou

5) Překážková dráha – skoky a pády (obr. 29)

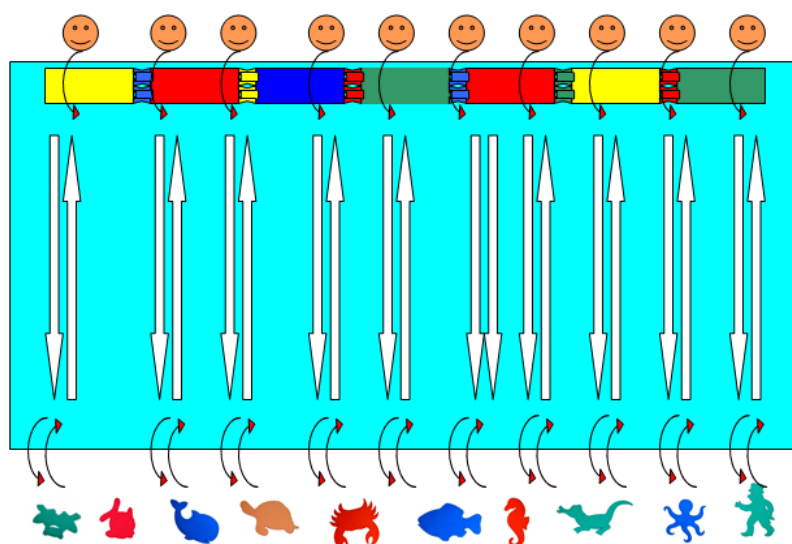
- časová dotace – 5 až 10 min
- pomůcky: píšťalka, plavecké pontony, Denalepky – vodní svět
- prostředí: plavecký areál Aquacentrum Šumperk – malý bazén

Cíl:

- skoky do vody, samostatný pohyb ve vodě, odvaha, rychlost

Popis:

- na signál přeskočit pontony, běh k protější metě, vylézt z bazénu, vzít jednu Denalepku, skok do vody, běh k protější metě, vylézt přes překážku.



Obr. 29 Překážková dráha - skoky a pády

Všechny uvedené typy jsou vhodným zpestřením předplavecké výuky, které se dají různými způsoby kombinovat. Tyto dráhy jsou velmi dobrým pomocníkem při samovolném odkládání nadlehčovacích pomůcek. Dětem v plnění úkolů jsou spíše na obtíž. Upevnily u dětí žádoucí kvality a přinesly radostné chvíle ve vodním prostředí. Nutno dodržovat stálý dohled nad dětmi.

Příloha 4:

Fotodokumentace souboru průpravných cvičení na suchu, které probíhaly v MŠ

Po dobu pěti měsíců ve shodě s probíraným tématem, byly dětem předčítány pohádky a příběhy z vodního prostředí.



Obr. 30 Četba pohádek a příběhů z vodního prostředí

Odstranění strachu z vody, nácvik dýchání (obr. 31 – 42)



Obr. 31 Co plave a co se potopí



Obr. 32 Koupání medvídků



Obr. 33 Omývání obličeje



Obr. 34 Omývání obličeje



Obr. 35 Vyfukování vody z dlaní



Obr. 36 Foukání polévky



Obr. 37 Foukání do míčků



Obr. 38 Foukání do píšťalky



Obr. 39 Hluboký vdech – slámka



Obr. 40 plynulý výdech - slámka



Obr. 41 Foukání slámkou do hrníčků naplněných do poloviny vodou



Obr. 42 U plynulého výdechu lze zachovat stejnou hladinu vody.
U prudkého výdechu je tomu naopak.

Dechová cvičení můžeme provádět i pomocí různých her, vztahující se k dané roční době.



Obr. 43 DC - Foukání do pingpongových - kdo dofoukne nejdál svůj míček

Využití signálu, povelu

Různé typy pohybových her, dále jen PH a cvičení probíhala v tělocvičně, ve třídě, na školní zahradě, vně starého bazénu či fontány, v přírodě (obr. 44-49).



Obr. 44 PH - Vláček



Obr. 45 Chytíme se za ruce, uděláme kruh



Obr. 46 Návčik vylézání z bazénu



Obr. 47 Návčik vylézání z bazénu



Obr. 48 Návčik skoků do bazénu - podzim



Obr.49 Seskoky

Propojení her z mateřské školy do výuky plavání (obr. 51, 52)



Obr. 50 Přehazovaná – alternativa na suchu



Obr. 51 Střílečky, hýbačky – alternativa na suchu

Písemný souhlas

Souhlas rodičů s uvedením křestních jmen a fotografií v bakalářské práci s názvem „Přípravný plavecký výcvik dětí ze sociálně slabých rodin“.

Váš případný nesouhlas bude respektován.

Děkuji Alena Cislická – třídní učitelka

V Šumperku dne 05. 09. 2011

Jméno dítěte	Souhlasím ANO – NE	Datum	Podpis rodiče
DÍLEK KLUBA	ANO	5.9. 2011	Nobilita Jan
KAJNAROVÁ TERÉZIA	ANO	5.9. 2011	Alena
KEKSEL FILIP	ANO	5.9. 2011	[Signature]
KOLARÍK TETR	ANO	5.9. 2011	Kecel
KOVARČIČEK ŠIMON	ANO	5.9. 2011	Kovarčíček
KUBA JAKUB DANIEL	ANO	5.9. 2011	[Signature]
KUŠCOVÁ ZUZANA	ANO	5.9. 2011	Kušcová
VALENTA MICHAEL	ANO	5.9. 2011	[Signature]
VASÍČEK RADIM	ANO	5.9. 2011	Vasíček
VETEŘEK ANTONÍN	ANO	5.9. 2011	Veteřek
DUNKA LUKÁŠ	ANO	5.9. 2011	Dun
ZAVODNÝ JAKUB	ANO	5.9. 2011	Zavodný
ŠTUDENÝ MARTIN	ANO	5.9. 2011	[Signature]