

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy



**Problematika vnímání vodního prostředí u dětí
předškolního věku**

**The issue of perception of the aquatic environment
in preschool children**

Autor: Bc. Iveta Řenčová

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Irena Svobodová

Praha 2013

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů. Současně dávám svolení k tomu, aby tato diplomová práce byla umístěna v Ústřední knihovně Pedagogické fakulty a používána ke studijním účelům.

V Praze dne 21.6.2013

.....

Iveta Řenčová

Na tomto místě bych ráda poděkovala PaedDr. Ireně Svobodové za odborné vedení diplomové práce, za velmi užitečné rady a vstřícný přístup. Při mé práci mi výrazně pomohla Klára Kovářová (ředitelka plavecké školy Magic Castle Kunratice), která mi poskytovala informace o plavání dětí předškolního věku a o vedení plavecké školy. V souvislosti s tím bych chtěla také poděkovat celému lektorskému týmu a dětem z plavecké školy Magic Castle Kunratice.

Abstrakt

Diplomová práce se zaměřuje na problematiku vnímání vodního prostředí u dětí předškolního věku. Poukazuje na rozdíly mezi dětmi úplnými začátečníky předškolního věku, kteří s plaváním začínají a dětmi, kteří se plavání věnují již od kojeneckého věku, ale začínají chodit na plavání samostatně bez rodičů. Pomocí zvolených, plaveckých testů zjišťuje rozdíly mezi skupinami dětí daného věku.

Klíčová slova

Vodní prostředí, Plavání, Plavecká výuka, Předškolní věk

Abstract

This thesis focuses on the perception of the aquatic environment in preschool children. Highlights the differences between children of preschool age complete beginners who start with swimming and children, who are engaged in swimming since infancy, but they are going to swim alone without parents. With swimming, selected test detects differences between the age groups of children.

Key words

Aquatic environment, Swimming, Swimming lesson, Preschool age

Obsah

1. Úvod	8
2. Problém a cíl práce	10
3. Teoretická část	12
3.1 Plavání jako základní pohybová aktivita.....	12
3.1.1 Voda a člověk	13
3.1.2 Vliv vodního prostředí na lidský organismus.....	14
3.2 Předškolní věk.....	17
3.2.1 Vývojový a růstový profil dítěte.....	17
3.2.2 Motorický vývoj dítěte.....	18
3.2.3 Kognitivní vývoj dítěte	19
3.2.4 Socializace dítěte	19
3.3 Plavání dětí předškolního věku	20
3.3.1 Předplavecká výuka	21
3.3.2 Základní plavecké dovednosti	22
3.3.3 Organizace plavecké hodiny.....	26
3.3.4 Plavecké pomůcky	27
3.4 Faktory ovlivňující přípravnou plaveckou výuku.....	32
3.4.1 Prostředí výuky	32
3.4.2 Vyučující, pedagog, cvičitel, trenér	33
3.4.3 Předpoklady žáka.....	34
3.4.4 Organizace plavecké výuky	34
3.5 Metody a postupy plavecké výuky.....	36
3.5.1 Metoda komplexní	36
3.5.2 Metoda analyticko-syntetická.....	36
3.6 Příklad skladby hodiny.....	37
4. Hypotézy	39
5. Metody a postup práce	40
5.1 Použité metody.....	40
5.2 Postup práce	42
6. Výzkumná část	44
6.1 Charakteristika výběrového souboru.....	44
6.2 Plavecký test.....	44
6.2.1 Výdech do vody pod hladinou vody	45

6.2.2	Splývavá poloha na břiše	47
6.2.3	Poloha na zádech tzv. vznášení (floating)	48
6.2.4	Orientace pod vodou	50
6.2.5	Skok do vody s dopomocí.....	51
6.3	Řízený rozhovor s dětmi	53
7.	Diskuse	56
8.	Závěry	59
8.1	Využití diplomové práce	60
8.1.1	Rozřazení dětí v plaveckých školách.....	60
8.1.2	Materiál pro instruktory plavání	60
	Použitá literatura	61
	Přílohy	63

1. Úvod

Plavání je jednou ze základních pohybových aktivit, které posiluje zdraví a zlepšuje fyzickou kondici. Plaváním se zvyšuje síla, vitalita, pohyblivost celého těla a pokud je prováděno správně, přináší radostný zážitek. Nabízí možnost pro posílení kardiovaskulárního systému a může se stát pohybovou činností, která nám zajistí zlepšení a udržení celoživotní kondice.

Obecně je plavání laskavější k našemu tělu než cvičení prováděná na suchu. Naše tělo je přirozeně nadnášeno vodou, což pomáhá vyhnout se přílišnému zatěžování kloubů. Plavání je pohybová aktivita, která může být prováděna v každém věku, přesto strach z vody je velkým nepřítelem plavání a brání lidem vychutnat si nadnášení vodou a uvolnit své tělo.

Věnuji se plavání od kojenců přes plavání dětí předškolního věku, školního věku až po kondiční plavání dospělých. Sbíráám zkušenosti mezi širokou škálou různých věkových skupin. Za problematickou kategorii, vzhledem k vnímání vodního prostředí, považuji kategorii dětí předškolního věku. V plaveckých školách a baby klubech jsou děti rozdělené do skupin. Plavání s rodiči je určené pro děti do 3 let věku dítěte a plavání bez rodičů je zhruba od 3 let věku dítěte. Děti, které začínají chodit bez rodičů, patří do skupiny začátečníků a zároveň do této skupiny patří i děti, které s plaváním v plavecké škole začínají.

Tady vzniká hlavní myšlenka mé diplomové práce, s kterou se v praxi běžně potýkám a často ji řeším. Jsou to značné rozdíly mezi dětmi začátečníky a dětmi, kteří s plaváním pokračují od kojeneckého a batolecího věku. A proto jsem si zvolila problematiku vnímání vodního prostředí u dětí předškolního věku, kde budu pomocí testu ze základních plaveckých dovedností zjišťovat, jaké jsou rozdíly mezi dětmi daného věku. Skupina dětí předškolního věku v naší plavecké škole představuje nejvyšší zastoupení, a proto si myslím, že tato práce by mohla být v budoucnosti

přínosem pro naši plaveckou školu, které by pomohla v lepším rozdělení začátečníků a „pokročilých“¹ daného věku.

Stále diskutujeme o tom, zda výuku ovlivňuje předchozí zkušenost s vodou, a proto jsem se rozhodla udělat si obrázek pomocí vlastního výzkumu této problematiky.

Práce plavecké instruktorky mne stále inspiruje, velmi obohacuje a přináší mi hodně zkušeností, jak pozitivních tak negativních. Myslím si, že plavání je jednou z velice důležitých lidských dovedností, a proto bychom na něj měli klást důraz, aby se plavecká gramotnost u lidí stále zvyšovala.

„Mějme stále na paměti, že nejlepší prevencí utonutí, je umění plavat.“²

¹ „pokročilí“ = skupina dětí, které absolvovaly kurz plavání s rodiči v plavecké škole a začínají plavat sami s instruktorkou bez rodičů.

² Čechovská I., Plavání dětí s rodiči, 2007, str. 7

2. Problém a cíl práce

Hlavním cílem diplomové práce je posoudit rozdíly v úrovni plaveckých dovedností mezi dětmi začátečníky v předškolním věku a mezi dětmi „pokročilými,“ kteří se plavání věnují od kojeneckého věku.

Z tohoto obecného záměru vyplývají dílčí cíle:

1. Zkoumat provedení plaveckého dýchání do vody dětí „pokročilých“ a začátečníků v předškolním věku. Na základě sledování dětí při provedení plaveckého dýchání do vody budeme moci posoudit, zda existuje rozdíl mezi těmito dvěma skupinami dětí.
2. Zkoumat provedení splývání a vznášení (tzv. zaujmutí hydrodynamické plavecké polohy) mezi dětmi „pokročilými“ a dětmi začátečníky v daném předškolním věku. Na základě sledování dětí při plaveckých dovednostech budeme moci posoudit, zda existuje rozdíl mezi těmito dvěma skupinami dětí.
3. Zkoumat provedení orientace pod vodou mezi dětmi „pokročilými“ a dětmi začátečníky v daném předškolním věku. Na základě sledování dětí při provedení této plavecké dovednosti budeme moci posoudit, zda existuje rozdíl mezi těmito dvěma skupinami dětí.
4. Zkoumat provedení skoku do vody ze stoje, s dopomocí plaveckého instruktora plavání, dětí „pokročilých“ a dětí začátečníků daného věku. Na základě sledování dětí při provedení skoku do vody ze stoje s dopomocí budeme moci posoudit, zda existuje rozdíl mezi těmito dvěma skupinami dětí.
5. Na základě stanovených dílčích cílů 1, 2, 3 a 4 posoudit, zda je rozdíl v úrovni plaveckých dovedností mezi dětmi začátečníky (tzn. začínajícími dětmi s plaveckými dovednostmi) a dětmi „pokročilými“ (tzn. dětmi, které chodily již na výuku plavání s rodiči od kojeneckého věku).

Na základě stanovených dílčích cílů vznikají konkrétní problémové otázky, které budou ve výzkumné části postupně zodpovězeny.

- Budou děti ze skupiny „pokročilých“ úspěšnější v provedení plaveckého dýchání do vody, než děti „začátečníci“?
- Budou děti ze skupiny „pokročilých“ úspěšnější v provedení splývavé polohy a vznášení na zádech, než děti „začátečníci“?
- Budou děti ze skupiny „pokročilých“ úspěšnější v orientaci pod vodou, než děti „začátečníci“?
- Budou děti ze skupiny „pokročilých“ úspěšnější v provedení skoku do vody ze stoje s dopomocí cvičitele plavání, než děti „začátečníci“?
- Existuje rozdíl v úrovni plaveckých dovedností mezi dětmi „začátečníky“ a dětmi „pokročilými“, které chodily na výuku plavání s rodiči od kojeneckého věku?

3. Teoretická část

3.1 Plavání jako základní pohybová aktivita

Pohybovou aktivitou se označuje jakýkoliv tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem, jehož výsledkem je podstatné zvýšení energetické spotřeby oproti spotřebě klidové, respektive komplexní chování, které většinou vyžaduje 15-40% celkové energetické spotřeby. Dále dle Čelikovského (1990) je pohybová aktivita jedním ze základních požadavků pro zdravý rozvoj, ale i udržení aktivního zdraví. Pohybová aktivita představuje veškerý motorický vývoj projevu člověka zahrnující pohybové úkoly každodenního života, pracovní a jiné účelově zaměřené pohyby.

V souvislosti s objasňováním pojmu pohybová aktivita je nutné zmínit, že v naší literatuře vychází řada autorů z pojetí Čelikovského (1990), který používá pojem pohybová činnost a z něj odvozuje pojem pohybové jednání jako specifickou činnost, která je řízena lidskou vůlí a spočívá v relativním uspořádání motorických, vědomě cílených aktů. Pohybová aktivita je jedním ze základních požadavků pro zdravý rozvoj, ale také i udržení aktivního zdraví. Kultivuje a rozvíjí dovednostní výbavu člověka, která slouží především k vyrovnání se s vnějším prostředím lidské existence. Pokud je realizována v definovaném prostředí, je cílená a účelově podmíněná, získává dovednostní charakter.

Dle Čechovské (2007) je plavání základní pohybovou aktivitou, kterou by si měl každý člověk během svého života osvojit. Tato aktivita nás provází celým životem již od počátku, kdy se plod v děloze vyvíjí ve vodním prostředí a novorozenec se může s naší pomocí do vody vracet, aby mu tam bylo velmi příjemně.

„Malé dítě dokáže být plně zaujato vodou po dlouhou dobu. Pozorovat proud vody, stavět mu překážky, nořit do vody ruce, brouzdat se vodou, do neomrzení vodu nabírat, přenášet a vylévat. Hrát si s vodou a hrát si ve vodě. Kladný vztah dítěte k vodě je přirozený. Proč však nevydrží během dětství všem dětem? Hezký vztah k vodě se dá pokazit snadno a rychle. Některé rodiče může velmi nepříjemně zaskočit, jak špatně se pak napravuje.“³

³ Čechovská, I., Plavání dětí s rodiči, 2007, str. 8

3.1.1 Voda a člověk

Kontakt s vodou nám má přinášet především potěšení, proto by se nikdy neměl spojovat s úzkostí a obavami. Naopak takové plavání v bazénu, nebo mořských vlnách má být pro celou rodinu příjemným zážitkem stejně tak, jako večerní koupel pro ty nejmenší.

Čechovská (2007) ve své knize uvádí zajímavé a dle mého názoru pravdivé myšlenky, že voda není naším přirozeným prostředím, i přesto, že jsme v ní strávili 9 měsíců svého bytí, schouleni v mamčině břiše, ale spokojenost a pohoda, kterou jsme tam pociťovali v nás přetrvává dál, jde pouze o to ji po narození nepotlačit, ale naopak rozvíjet. Nesmíme však opomenout fakta, že děti vidí svět našima očima, ztotožňují se s našimi postoji, napodobují naše reakce a chování, a proto záleží tedy především na nás, zda si kontakt s vodou spojí s pocitem bezpečí a radosti, nebo budou-li se vody bát. Obav a strachu se děti později zbavují velmi obtížně.

Voda je pro nás důležitá a my bychom měli dětem pomoci k ní nalézt kladný vztah. Jistotu pro nás zajišťuje racionální odhad vlastních možností ve vodě a dobře naučené plavecké dovednosti. Rodiče mají možnost vztah k vodě a rozvoj plaveckých dovedností u svých dětí výrazně ovlivňovat od úplných začátků. Dítě není vybaveno dokonalým plaveckým reflexem, tak jako je tomu u mláďat jiných savců. V nácviu bezpečného zvládnutí vody musíme dětem pomoci, samy to nezvládnou.

3.1.2 Vliv vodního prostředí na lidský organismus

Bělková (1984) ve své knize „*Didaktika plavecké výuky*“ uvádí několik činitelů, které dle mého názoru mají důležitý vliv na lidský organismus ve vodním prostředí, a proto bych je na tomto místě ráda uvedla. Plavání se odehrává ve vodním prostředí a působí několika faktory na lidský organismus člověka. Tyto faktory ovlivňují vztah jedince k této základní pohybové aktivitě.

1. Plavání jako socializační činitel:

Nejen plavání, ale i tělesná kultura jako celek, působí jako významný socializační činitel. Jedinec se může uplatnit jako objekt činnosti, ale také poskytuje široký prostor společenské aktivity v roli subjektu. Dochází k navazování společenských kontaktů a tím se vytváří základní předpoklady pro sociální začleňování jedince. Z hlediska harmonického rozvoje jedince je tato sociální interakce procesem žádoucím, zároveň je též jednou ze základních potřeb člověka.

Plavání je často první pohybovou aktivitou, se kterou se dítě ve svém ontogenetickém vývoji seznamuje formou organizované výuky, jež má všechny znaky sociálního učení. Interakční charakter tohoto procesu poskytuje dětem první příležitost k navazování společenských vztahů- mezi pedagogem a dítětem a mezi dětmi navzájem. V prvních šesti letech života sociální zkušenosti výrazně ovlivňují následující zařazení jedince do společnosti a poznamenávají rozhodným způsobem celý vývoj jeho osobnosti. Člověk, který se nenaučil v mládí plavat, se v dospělosti stává objektem sociální deprivace, neboť se v určitých situacích nemůže cítit rovnocenným partnerem ostatním - plavcům. Rodič, který neumí plavat, vědomky i nevědomky své dítě ochraňuje před vodním prostředím a vedení k plaveckému pohybu není samozřejmostí. Toto bývá také důsledek častého utonutí ve vodním prostředí.

2. Plavání jako psychologický činitel:

Specificky pozitivní vliv na vodní prostředí jako takové má na duševní funkce člověka, který čelí negativním civilizačním faktorům. Mezi ně patří především stres.

Bezprostřední kontakt s vodou stimuluje kožní mechanoreceptory a povrchové svaly, což vyvolává příznivé vyvážení procesů podráždění a útlumu. Plavání je třeba zařadit mezi důležité prostředky mentální hygieny člověka. Úspěšně napomáhá zlepšení

stavů spojených s poruchami vegetativního nervového systému jako je nespavost, podrážděnost, deprese.

3. Plavání jako biologický činitel:

Zdraví je předpokladem fyzické schopnosti, mobilizace duševních sil a pohody. Pohybová aktivita je důležitým prostředkem zachování zdraví a prevence předčasného stárnutí organismu.

Plavání působí na zdravotní stav jedince dvojím způsobem:

NEGATIVNĚ- ve veřejných bazénech je nebezpečí nákazy virového onemocnění, která se přenášejí nejen vodním prostředím, a proto je důležité dodržovat hygienická pravidla. Chemický prvek-chlór, který upravuje čistotu vody, také může negativně působit na lidský organismus, může způsobovat různá alergická onemocnění.

POZITIVNĚ- plavání zatěžuje rovnoměrně a všestranně veškeré svalstvo, především velké svalové skupiny a také zapojuje svaly, které nejsou v běžném životě tolik používány. Napomáhá rozvíjet schopnost střídat svalové napětí s uvolněním, což je základem ekonomického úsilí nejen při sportovním, ale i fyzickém výkonu.

Hydrostatický vztlak odlehčuje přetěžované páteři a celému pohybovému aparátu, zejména dolním končetinám. Vodní prostředí nám umožňuje vykonávat hodnotnou svalovou práci a páteř ani končetiny nezatěžovat vlastní hmotností. Zároveň vodní prostředí umožňuje rehabilitační činnost pro jedince oslabené či imobilní.

Vodorovná poloha, kterou člověk ve vodě zaujímá, je také velmi prospěšná pro oběhový systém. Návrat krve do srdce je v horizontální poloze snadnější a krev nemusí překonávat hydrostatický tlak krevního sloupce. Spolu se stejnoměrnou a rytmickou činností svalů i hlubokým a pravidelným dýcháním je cirkulace krve a srdeční práce ulehčena. Dochází k lepšímu prokrvování plic a ty zapojují do činnosti i svou horní část. Při vdechu musí dýchací svaly plavce překonat hydrostatický tlak vodního sloupce, což vede k jejich posilování. Stejná překážka čeká plavce při výdechu do vody, a proto musí být úplný a intenzivní. Vzduch nad hladinou je mimořádně čistý a nasycený vodními parami, a proto se plavání doporučuje u osob s respiračním oslabením.

Voda, kterou můžeme vnímat jako chladnou, působí pozitivně na funkci termoregulačního systému a napomáhá všeobecně žádoucímu otužování organismu.

Dochází tak ke zlepšení odolnosti organismu vůči náhlým teplotním změnám a infekcím, což je významné především pro děti předškolního a školního věku.

Velký rozsah pohybů horních a dolních končetin působí příznivě na udržování kloubní pohyblivosti. Pro sportovce s jednostrannou pohybovou zátěží působí plavání jako kompenzační pohyb k vyrovnávání svalových a kloubních dysbalancí. Plavání patří mezi pohybovou aktivitu s nejnižším úrazovým rizikem. Odpor vody brání provedení prudkého a násilného pohybu, jehož důsledkem bývají různá zranění aktivního a pasivního pohybového aparátu.

3.2 Předškolní věk

Dle literatury se uvádí, že předškolní období trvá od 3 do 6-7 let věku dítěte, či počátkem školní docházky. Podle Čechovské (2007) se období rozděluje na mladší, střední a starší předškolní věk. Vágnerová (2007) ve svých skriptech pro studenty uvádí, že konec fáze předškolního věku není určen jen fyzickým věkem, ale především nástupem do školy, tedy je určen sociálně. Nástup do školy s věkem sice souvisí, ale může se jednat o rozmezí jednoho roku či více let.

„Předškolní věk je charakteristický stabilizací vlastní pozice ve světě, tzv. diferenciací vztahu ke světu.“⁴ Toto období je také označováno, jako obdobím vlastní iniciativy, dítě má vlastní potřebu něco zvládnout či dokázat, vytvořit a potvrdit své kvality. I v sociální oblasti můžeme vyzorovat v tomto období znatelnou diferenciaci, kdy se rozvíjí vztahy nejen s rodinou, ale i mezi vrstevníky. Dle Vágnerové (2007) je toto období třeba chápat, jako fázi přípravy na život ve společnosti.

Období předškolního věku je obsahově náročné a je nutné jej konkretizovat k dané práci, tedy k plavání. A proto jsem se zaměřila na několik kapitol, které jsou vhodné k danému věku uvést.

3.2.1 Vývojový a růstový profil dítěte

Děti předškolního věku jsou plné energie, zvědavosti a nadšení. Jsou neustále v pohybu a do všeho se pouštějí naplno. Ve všem co děti dělají, se projevuje kreativita a fantazie, dále se také výrazně rozšiřuje slovní zásoba a rozvíjí se intelekt.

Předškolní děti jsou velmi pevně přesvědčeni o svých názorech a zároveň začínají také vnímat názory ostatních a získávat kontrolu nad svým chováním.

Děti předškolního věku ochotně poslouchají pokyny a požadavky rodičů a vychovatelů, či instruktorů. Zvládají si počkat na to, co chtějí a nemusí mít všechno hned, jako v období batolat.

Allen a Marotz (2002) ve své knize uvádějí přehledný růst a tělesný vývoj:

- Dítě roste pomaleji, než v předchozích obdobích života, za rok vyroste o 5-7 cm.

⁴ Vágnerová, M., Vývojová psychologie, 2007, str. 78

- Na váze přibírá až 2,3 kg ročně.
- Tělesná teplota se pohybuje v průměru mezi 35,5 a 37,4 °C.
- Nohy rostou rychleji než ruce, dítě díky tomu vypadá vyšší, štíhlejší a dospělejší.
- Obvod hlavy je stejný jako obvod hrudníku, velikost hlavy je vůči tělu úměrnější.
- Postoj je vzpřímenější, břicho už není tolik vystouplé.
- Má všechny mléčné zuby, koncem tohoto období začínají vypadávat.
- Denně potřebuje zkonsumovat přibližně 1500-2000 kalorií.

3.2.2 Motorický vývoj dítěte

„Dítě v předškolním období prochází významnými proměnami v rámci motorických dovedností.“⁵ Významnou roli zde hraje pohybová aktivita, která roste a zdokonaluje se, a proto je velmi důležité, aby děti v tomto období měli dostatek podnětů k aktivitám, které zlepšují motorické schopnosti a dovednosti. „Dle Špaňhelové (2004) dochází k velkému zdokonalování hbitosti a lepší pohybové koordinaci.“⁶ Nabývá obratnosti rukou, nohou i trupu. Dle publikace Allen a Marotze (2002) chodí dítě po schodech nahoru i dolů bez pomoci a střídá při tom nohy. Z posledního schodu někdy snožmo skáče. Každým rokem dokáže udržet déle rovnováhu na jedné noze a také umí chodit rovně v jedné přímce (na namalované čáře na zemi). Leze po žebřících, prolézačkách a v pěti letech dokáže vylézt i na strom s případnou dopomocí. Umí kopat do většího míče, skákat na místě. Hází míč vrchem, ale nedokáže ještě hodit daleko, ale cíleně mířit se naučí už koncem tohoto období. Jezdí na tříkolce, či šlapadlu, ale také se postupně v tomto období naučí jezdit na kole a držet rovnováhu. Lépe zachází s tužkou či pastelkami, dělá svislé, vodorovné i kruhové tahy a každým přibývajícím rokem se jemná motorika u dítěte zlepšuje. V tomto období je také velmi důležitý přechod z kreslení hlavonožců ke kresbě postav s lepšími fyzickými proporcemi. Ve čtyřech letech už zvládá překreslit některé tvary a písmena. Před nástupem do školy se umí podepsat.⁷

⁵ Kysela, O., Psychomotorika ve výuce plavání dětí předškolního věku, 2012, str. 5

⁶ Kysela, O., Psychomotorika ve výuce plavání dětí předškolního věku, 2012, str. 5

⁷ Miklánková, L., Předplavecká příprava dětí, 2007, str. 45-48

3.2.3 Kognitivní vývoj dítěte

U dětí předškolního věku se postupně zdokonaluje nejen motorický vývoj, ale i kognitivní, tedy poznávací. *„Převážná většina dětí je v tomto věku velmi aktivní a zvědavá, což se projevuje velkým množstvím položených otázek. Je třeba, aby rodiče nebo lidé v okolí dítěte projevovali zájem a na tyto otázky vždy odpovídali a tak zvědavost ukojili.“*⁸ Dle publikace Allen a Marotze (2000) děti v tomto období pozorně poslouchají pohádky a příběhy přiměřené věku. Dítě se rádo dívá do knížek a předstírá, že čte, nebo vysvětluje co je namalované na obrázcích. Hraje si realisticky-krmí panenku, či ji ukládá ke spánku. Vágnerová (2007) uvádí, že předškolní děti svůj názor na svět vyjadřují v kresbě, vyprávění nebo hře, kdy hra i kresba je neverbální symbolickou funkcí. V této funkci se projevuje tendence zobrazit realitu tak, jak ji dítě chápe.

Dítě tohoto věku dokáže pojmenovat či napodobit zvuky různých zvířat. Umí rozpoznat základní barvy, nahlas počítá předměty. Částečně začíná chápat pojem času a trvání, kdy užívá příslovecná určení času „pořád,“ či „celý den.“ Přesto subjektivně vnímá časové úseky delší, než doopravdy ve skutečnosti jsou.

3.2.4 Socializace dítěte

*„Předškolní věk je třeba chápat jako období přípravy na život ve společnosti, a to z širšího hlediska, než je pouze bezprostředně navazující vstup do školy. Základní způsoby sociálního chování si dítě osvojuje v rodině, naučí se zde komunikovat, vnímat projevy jiných lidí a chápat je.“*⁹

Dle Vágnerové (2007) socializace a rozvoj osobnosti jedince probíhá v interakci. Dítě rozvíjí svou individualitu v kontaktu s jinými lidmi, nejen s rodinou. Rozšíření kontaktů mimo rodinu mu umožňuje získání nových kognitivních zkušeností, které jsou nezbytné pro další osobnostní rozvoj. Postupné začleňování mezi vrstevníky jako rovnocennou skupinu poskytuje užitečnou zkušenost, která přispívá k dalšímu rozvoji vztahů a chování k dětem a dospělým, i k potřebnému sociálnímu osamostatňování. Ve vrstevnické skupině může dítě uspokojit potřebu seberealizace. První institucí s níž se dítě předškolního věku setkává je mateřská škola, ale i různé volnočasové kroužky, kde

⁸ Kysela, O., Psychomotorika ve výuce plavání dětí předškolního věku, 2012, str. 7

zlepšuje své schopnosti a získává nové dovednosti. Do těchto institucí vstupuje jako samostatný jedinec a tím si potvrzuje své kompetence v seberealizaci. Přestože předškolní zařízení a volnočasové kroužky nemají takové nároky, jako bude mít základní škola, dítě se musí daným požadavkům přizpůsobit a tím si osvojuje další sociální dovednosti.

3.3 Plavání dětí předškolního věku

Pohybová činnost v plavání se skládá ze standartních pohybových aktů – záběrových cyklů. Charakterizujeme ji jako vzdálenost, kterou plavec překoná v průběhu jednoho cyklu plaveckých pohybů. Čechovská (2007) ve své knize uvádí, že plavání se vyznačuje cyklickými pohyby, uzavřenou strukturou pohybu a je charakterizováno stálostí pohybové struktury a stálým rytmem. Z hlediska motoriky jde o pohybový akt spojený s pohybovým rytmem a sladěný s činností vegetativních orgánů, tedy o koordinaci senzomotorických a vegetativních funkcí.

V předškolním věku zajišťuje plavání mimo jiné i řadu specifických funkcí. Zabezpečuje motorickou stimulaci pohybové využití dítěte, přispívá k rozvoji pohybových schopností a obohacuje znalosti dítěte o nové pohybové dovednosti a atypickém prostředí. Rozvíjí základní hygienické návyky, vede k otužování dětského organismu, a svou náročností na adaptibilitu nového prostředí, také přispívá k rozvoji některých psychických pozitivních vlastností (vůle, překonávání nepříjemných pocitů, sebedůvěra, atd.). Významnou roli mimo rozvoj plaveckých dovedností, hrají i prožité zážitky pobytu ve vodě.

Dle Miklánkové (2007) je důležité, aby se negativní emoce spojené s vodním prostředím omezili na minimum. Předškolní dítě nepřesvědčíme rozumovými argumenty o působení vodního prostředí na lidský organismus, ale velmi snadno můžeme odvést pozornost nějakou atraktivní činností, která dítě zaujme a vyvolá naopak kladné emoce, jako radost z pohybu, ze hry, ze splněného úkolu, z atraktivní pomůcky, apod. Přenesení některých známých her na souši do vodního prostředí, má zklidňující účinek a může dítěti usnadnit proces adaptace na pohyb ve vodě.

⁹ Vágnerová, M., Vývojová psychologie, 2007, str. 92

3.3.1 Předplavecká výuka

Dětské plavání od doporučené modelové techniky plavání se velmi liší. Děti nemají dostatečné silové ani vytrvalostní schopnosti, které jsou pro plavání nezbytné. Dále koordinace pohybů a řízení těchto pohybů je ještě velmi omezené. Nesmíme nikdy připustit, aby děti byly přetěžovány a stresovány. Vždy je zapotřebí spatřovat smysl v činnosti samé, vidět jen cíl je chybou.

Dle Bělkové (1984) pojetí plavecké výuky u nás vychází z tradičního organizačního rozdělení na základní a zdokonalovací výcvik. V posledních letech se pro pohybovou aktivitu ve vodním prostředí dětí mladších 6 let užívá termín plavání kojenců a batolat, předplavecký výcvik, nebo přípravný výcvik, předškolní plavání, přípravná plavecká výuka či plavecká výuka v předškolním věku. Cílem této aktivity není výuka plavání, tak jak ji již běžně chápeme, ale adaptace dítěte na vodní prostředí.

Nesprávná terminologie je totiž zavádějící a bohužel především rodiče bývají zklamáni, že jejich dítě po absolvování kurzu „neplave,“ tak jak by si představovali. Proto v této práci používám termín „předplavecká výuka“ či „předplavecká příprava,“ a chápeme ji jako pohybovou aktivitu, jejímž cílem je adaptace dítěte na vodní prostředí, odstranění stresových zábran a zamezení vytvoření negativního vztahu k pohybu ve vodě. Didaktickým záměrem této předplavecké přípravy je zvládnutí základních plaveckých dovedností, které jsou nezbytnými předpoklady pro následnou výuku plavání a zvládnutí základních lokomočních plaveckých pohybů ve vodě.

Předplaveckou výuku dětí můžeme rozdělit podle věku takto:

Novorozenecké období – od narození do 28. dne – plavání – domácí prostředí

Kojenecké období – od 1. měsíce do 1. roku – pro plavání dělíme:

2.-3. měsíc – domácí prostředí, speciální vany, tzv. „vaničkování“

4.-6.měsíc – vířivky, menší teplé bazény určené pro danou věkovou skupinu

7.-12.měsíc – menší i větší bazény, ale pouze dané pro věkovou skupinu, ne pro veřejnost. Z vlastních zkušeností s kojeneckým plaváním, nedoporučuji chodit minimálně do 1 roku dítěte do veřejných bazénů, pouze do menších bazénů, ve kterých se vedou plavecké lekce.

Batolecí období – od 1. roku do 3. let – menší i větší bazény, dítě už dokáže kolem 3. roku života spolupracovat samo, je to velmi zajímavé období, kdy je rodič někdy výborným pomocníkem, někdy jako rušivým elementem.

Předškolní věk – od 3. roku života do 6. roku (nebo do začátku školní docházky), v tomto období začíná již přípravná plavecká výuka, ke konci období se může přidat i základní plavecká výuka, kde kolem 6. roku života u talentovaných dětí lze začít s přípravným plaveckým tréninkem.

3.3.2 Základní plavecké dovednosti

Základní plavecké dovednosti jsou důležitým prvkem při plavecké výuce jak u malých začátečníků tak i u dospělých začátečníků. Dokonalé zvládnutí těchto plaveckých dovedností je základním předpokladem pro další rozvoj plavecké úrovně. Autoři literatury Hoch (1990), Bělková (1984), Čechovská (2007) a Miklánková (2007) uvádějí tyto základní plavecké dovednosti.

1. Plavecké dýchání s výdechy pod hladinou
2. Splývání a vznášení – zaujmutí hydrodynamické plavecké polohy
3. Orientace ve vodě – ponoření a potápění
4. Pády a skoky do vody
5. Základní plavecká lokomoce

Plavecké dýchání s výdechy pod hladinou:

Čechovská (2007) ve své knize uvádí, že při správném plaveckém dýchání se provádí kratší, ale intenzivní nádech ústy a dlouhý, plynulý a úplný výdech ústy i nosem do vody. V případě otevřených očí je tato zkušenost velmi cenná, jde o zkušenost zrakové kontroly pod vodou v reálných podmínkách. Nádech a výdech se opakuje nepřetržitě a plynule, nezadržuje se dech. Výdech je časově delší než nádech.

Tyto cviky jsou nejen důležité pro budoucí správné plavání, ale i pro získání zkušeností s vodou a osvojení si pocitu pohybu ve vodě a získání důvěry k ní.

- Otírání obličeje, cákání.
- Foukání do vody, nejprve do dlaní, později do bazénu.
- Bublání, nejprve pusou, později nosem.

- Dýchání do vody nejprve s potopením části obličeje, celým obličejem, později celou hlavou – důležité je děti správně naučit se nad vodou pouze nadechnout a vydechnout všechny vzduch pod vodou.

Splývání a vznášení:

Nácvik plavecké polohy úzce souvisí s rozvojem schopnosti rovnováhy a zvládnutím dovednosti zaujmout a udržet plaveckou polohu ve vodě. Je nezbytným předpokladem pro úspěšný nácvik pozdější techniky plavání. Zařazujeme sem splývání a vznášení.

Vznášení je zaujmutí svislé a vodorovné polohy v klidu na hladině, kdy využíváme hydrostatický vztlak. Je to poloha uvolněná, splývavé polohy jsou již do jisté míry polohy zpevněné. (Čechovská, 2007)

Motyčka (1991) uvádí fakt, že splývání se provádí po odrazu ode dna nebo od stěny bazénu. Můžeme ho provádět v poloze na zádech nebo na břiše. Provádí se ve vodorovné poloze, se vzpaženými pažemi, dlaněmi přes sebe, s hlavou mezi nataženými dlaněmi a s nataženými nohama bez kopu.

V poloze na prsou oproti poloze na zádech nemá dítě správnou budoucí splývavou polohu – je zde záklon hlavy a dýchá nad vodou, a proto tuto polohu střídáme s ostatními polohami a snažíme se co nejrychleji naučit zanoření hlavy. Tato poloha je aktivní polohou pro rozvoj pohybů končetin, děti ji přijímají častěji lépe než polohu na zádech.

- Opřené ruce dítěte o okraj bazénu (možno i s páskem).
- Opření rukama o desku, o rybičku...učíme vždy s dopomocí.

V poloze na zádech je přímá aktivace břišních svalů, svalů pletence ramenního a také jsou zapojeny svaly v oblasti pánve. Ideální poloha je, když celé tělo leží na vodě se zanořenými ušima.

- Dítě si drží destičku či žížalu na břiše a uvolněně leží.
- Dítě má ruce pod hlavou a snaží se uvolnit.
- Dítě leží na zádech a dělá hvězdičky – uvolní natažené ruce i nohy do stran.

Orientace ve vodě – ponoření a potápění:

Podle Čechovské (2007) je orientace ve vodě souhrn dovedností související se všemi předchozími dovednostmi. Je to prostorová orientace ve vodě i pod vodou, která je předpokladem pocitu bezpečí a jistoty ve vodě. Orientaci ve vodě člověk uplatní především při nečekaném pádu do vody (uklouznutí do vody, převrácení loďky, běžné riziko související s aktivitami jako rafting, windsurfing, kanoistika), ale také při pokusu o záchranu tonoucího. Vztahuje se k průpravě pro potápění, lovení a plavání pod vodou. Předpoklady úspěchu jsou otevřené oči, umění zadržet dech a výdech nosem. (Čechovská, 2008)

Tyto cviky jsou důležité pro osvojení si pocitu pohybu pod vodou a orientaci v ní.

- Potopení obličeje na krátko u kraje bazénu, kdy ponor prodlužujeme.
- Potopení celé hlavy ve vertikální poloze, nejprve se zavřenýma očima, později s otevřenýma očima.
- Lovení předmětů, hraní her pod vodou, využíváme různé plavecké pomůcky, například zrcadlo – děti se pod vodou do něho podívají, či barevné balonky, kdy děti musí pod vodou poznat barvu, což je stimulující hra na orientaci pod vodou, otevření očí.

Pády a skoky do vody:

Základní pády a skoky se dělají z okraje bazénu popředu i pozadu a v poloze skrčeně i schylmo. Patří sem i skok po hlavě, kde je zapotřebí dbát na bezpečnost a na dostatečnou hloubku vody. U pádů a skoků je důležité dávat dopomoc.

Pády a skoky do vody učíme nejen proto, aby dítě mohlo i jinak vstoupit do bazénu, ale především, jako součást plaveckých dovedností a záchranu života.

- První skok ze sedu s dopomocí, poté bez dopomoci, může být na tlesknutí, počítání...
- Ze stoje s dopomocí, dbáme na postoj nohou – palce přes okraj bazénu – pozor na pády na břicho.
- Ze stoje bez dopomoci, kdy děti mohou proskakovat obručí, či kruhem, či ve vzduchu chytit plaveckou pomůcku.
- Návčik šipky – vždy důležitá dopomoc učitele.

- Dále můžeme učit skoky s pohybovým úkolem, které děti moc baví.
(například: zatleskání nad hlavou v letové fázi skoku po nohou, dále přeskoky přes pomůcku, atd.)

Základní plavecká lokomoce:

Zpočátku využíváme svislou polohu vertikální, kdy pomocí hry učíme děti první pohyb ve vodě.

- U okraje bazénu (opičky, honičky, přípravné cviky na splývání a obrátky).
- Žížala pod břicho, děti se s instruktorkou drží za ruce a běží dokola – kolo kolo mlýnské...či básnička Bublina, atd.
- Učíme tzv. šroubka – šlapeme vodu a točíme se na místě kolem své osy.
- Postupně přecházíme v polohu na záda, kde přidáváme znakové nohy.
- Postupně přecházíme ve splývavou polohu na břicho a přidáváme kraulové nohy, tady věnujeme velkou část ponoru obličeje s výdechy pod hladinou.

Základní plavecké dovednosti patří do tzv. první etapy v přípravné plavecké výuce, kdy úkolem je především sensorická adaptace smyslových orgánů na kvality nezvyklého prostředí, nebo-li adaptace na vodní prostředí. Voda je silné podmětové prostředí, se kterým se dítě dostává do styku a velmi rušivě ovlivňuje vlastní didaktickou činnost. Dominantní složkou je individuální vyrovnání se s vodním prostředím oproti plnění úkolů výuky. Bělková (1984) ve svých poučných skriptech dále uvádí, že čím dokonalejší je adaptace na vodu, tím rychlejší a hladší je vlastní průběh plavecké výuky. Osvědčeným prostředkem této etapy u předškolních dětí jsou hry, jež napomáhají každé dítě posunout do vyšší úrovně adaptace na vodní prostředí, která je přijatelná pro další výuku. Typické jsou činnosti, které lze jednoduše napodobit a děti zaujmou, například vydechneme pod vodou bubliny, lehne si na vodu jako hvězdice, potopíme se a zahrozíme jako vodník, podíváme se pod vodu na poklad, atd. Dětská hra v této fázi především napodobuje osvojování si plaveckých dovedností, především tedy vycházíme z pohybového úkolu zaměřeného na orientaci ve vodě, plavecké dýchání, či vnímání vodního prostředí.

„Adaptaci na vodní prostředí je možno rozvíjet již ve velmi raném věku, prakticky od narození, neboť tato schopnost je dětem přirozená. Vždyť v prenatálním období svého života se v něm vyvíjely.“¹⁰

Druhou etapou v přípravné plavecké výuce je tzv. základní etapa, kde v této etapě motorická složka adaptace nabývá převahy, protože didaktickým úkolem je zvládnout pohybovou strukturu jednoho plaveckého způsobu, případně základních prvků způsobů dalších. Třetí etapou je zdokonalovací etapa, kde úkolem této etapy je zdokonalování plaveckých způsobů a osvojování si dalších plaveckých dovedností a způsobů.

Vzhledem k zadání mé diplomové práce není zapotřebí tyto etapy dále rozvíjet a popisovat základní plavecké způsoby. Mým úkolem je ve výzkumné části vystihnout rozdíl mezi dětmi začátečníky, kde se tedy pouze věnují na úrovni první etapy v přípravné plavecké výuce.

3.3.3 Organizace plavecké hodiny

Na začátku plaveckého kurzu je nutné si stanovit cíl kurzu a úkoly, tedy co chceme děti naučit, z něhož vyplývají cíle a úkoly jednotlivých hodin. Z úkolů a cílů jednotlivých hodin nám vyplývají jednotlivé cviky na každou hodinu, které jsou dobré pro naši kontrolu jako testovací prvky, zkusíme je na začátku, v polovině, v průběhu či na konci kurzu a které nám objektivněji pomohou pohlížet na efektivnost naší výuky.

1. Hodina by měla vždy mít 1-3 nové prvky, ale každý z jiné oblasti.
2. Hodina by měla být zajímavá, zařazovat prvky hry.
3. Hodina by měla být dynamická, ale je důležité vkládat odpočinek, který by měl být vždy po každém cvičení, např. formou dýchání do vody, nebo potápěním u kraje bazénu (u madla).
4. Při hodině bychom měli děti kladně motivovat a povzbuzovat.
5. Důležitým prvkem v organizaci hodiny je měnit cviky tak, aby se procvičovaly přiměřeně rychle a stejnoměrně všechny základní plavecké dovednosti a tedy i všechny polohy.

¹⁰ Bělková, T., Didaktika plavecké výuky, 1994, str. 34

3.3.4 Plavecké pomůcky

Využívat plavecké pomůcky v plavecké výuce je nezbytné a žádoucí, protože zpestřují, usnadňují a zefektivňují učení ve vodě. V poslední době se nabídka pomůcek rozšířila díky používání lehkých, plovoucích, pružných a nesavých materiálů ve velké škále různých barev. Tyto pomůcky jsou účelové a mají vždy mnohostranné využití. Materiál umožňuje splnit i tvarové požadavky na speciální pomůcku k provedení určitého plaveckého pohybu. Díky tomu se pomůcky stávají nezbytnou součástí plavecké přípravy.

Dají se používat i nafukovací plavecké pomůcky, ale nejsou trvalé a většinou neplní záchranný účel. Plavecký kruh lze používat pouze pod přímým dohledem dospělého a někdy i s dopomocí. Dítě z nafukovacího kruhu může vypadnout či se převrátit, což je velice nebezpečné. Zde dochází k velmi častým utonutím, ale na hry je zajímavou pomůckou. Nafukovací rukávky jsou sice těsně připevněny na paži dítěte, ale pro účely výuky nevhodné, jelikož zabraňují dítěti přirozenému pohybu paží.

Hoch (1990) uvádí, že nadlehčovací pomůcky např. nadlehčovací pásy, kruhy, nafukovací rukávky, límečky, desky různých tvarů a velikostí, žíněnky, cvičební podložky, kroužky, piškot apod. pomáhají odstranit strach z vody a hloubky, usnadňují nácvik základních poloh. Napomáhají udržet správnou polohu těla a provést daný pohyb. Při použití nadlehčovacích pomůcek je potřeba brát v úvahu bezpečnost ve stabilitě, možnost správného provedení pohybu a jejich účinek v závislosti na rotačním momentu.

Nácvik v nadlehčení se nesmí stát zvykem. Lze jej chápat jako dopomoc ve smyslu postupu od lehkého k obtížnějšímu. Především při cvičeních, ve kterých se žák odpoutává ode dna a ztrácí jistotu, že se udrží na hladině, nebo nemá-li správnou polohu.

Dle Čechovské (2001) je podstatné hned zpočátku u neplavců nevyužívat plavecké pomůcky, které připevňujeme nebo navlékáme na tělo, když seznamujeme začátečníka s vodou a adaptujeme ho na podmínky výuky. Dítě má pocítit vztlak a ztrátu rovnováhy, odpor vody při pohybu, který neovlivňuje nadlehčení stabilizující polohu. Začátečník má vlastní pokusy (experimentací) zjistit, jak se vhodně položit na vodu, jaké pohyby dělat rukama, aby mu jednou pomohly v pohybu vpřed a jindy v pohybu vzad. Nadlehčovací pomůcky lze v začátcích plavecké výuky tolerovat při

organizaci nějaké složitější situace - hry nebo skupinového cvičení, nebo v nepříznivých podmínkách (hloubka vody, svažující se dno apod.).

V tabulce č. 1 uvádím plavecké pomůcky nejvíce využitelné pro začátečníky předškolního věku.

plavecké desky	velké
	malé (různých tvarů)
	žížaly
	piškot
nadlehčovací pomůcky	pásek
	nafukovací kruh
	nafukovací rukávky
hračky, doplňky	míče-různé velikosti
	obruče, tunely
	hračky na potápění

Tab. č. 1 Plavecké pomůcky

Přehled a využití plaveckých pomůcek pro děti předškolního věku



Obr. č. 1 Malá plavecká deska

Malá plavecká deska se používá pro nácvik správné polohy těla ve vodorovné poloze na bříše či na zádech. Desku uchopíme horníma končetinami a snažíme se pouze splývat a udržet tělo ve vodorovné poloze. Další využití této desky pro začátečníky: kraulové nohy a prsové nohy. Plavání začátečníků s pomocí malé desky je efektivnější. Je také vhodná pro nácvik správného dýchání ve vodorovné poloze na bříše.



Obr. č. 2 Střední plavecká deska

Střední plavecká deska je stejně využitelná jako malá plavecká deska, pro děti začátečníky je lepší, protože je větší a děti mají větší oporu. Využívá se také při držení stability těla, kdy děti si na desku lehnou na břicho a drží tělo ve vodorovné poloze.



Obr. č. 3 Nadlehčovací plavecký pás

Nadlehčovací plavecký pás se především využívá u začátečníků, pomáhá dětem odstranit strach a zlepšit plaveckou techniku. Jednou z výhod tohoto pásu je, že se upevní kolem pasu a plavec ve svém pohybu není nijak omezován.



Obr. č. 4 Žížala, hadice

Žížala nebo hadice je využitelná plavecká pomůcka nejvíce právě u začátečníků, protože udrží celé tělo nad hladinou vody. Plaváči ztrácejí zábrany a nebojí se s žížalou plavat. Je to také zábavná pomůcka pro zpestření her, nebo různých soutěží.



Obr. č. 5 Míče overbaly

Míče overbaly se u začátečníků používají na různé druhy her. Tato pomůcka je více využitelná až u plavců, kteří si na ni mohou lehnout a držet balanc.

3.4 Faktory ovlivňující přípravou plaveckou výuku

Přípravná plavecká výuka je ovlivněna řadou faktorů. Děti jsou vnímavé a lehce zranitelné bytostí a my bychom měli udělat vše proto, aby plavecká výuka byla ovlivněna řadou kvalitních a pozitivních činitelů. Vodní prostředí má natolik specifické účinky, že pokud si dítě odnese z plavecké lekce negativní zážitek, bohužel na něho nikdy nezapomene a návrat pozitivního vztahu k vodě bude obtížný. Odborníci se shodují na těchto činitelích:

1. Prostředí výuky
2. Vyučující (pedagog, cvičitel, trenér)
3. Předpoklady žáka
4. Organizace plavecké výuky

3.4.1 Prostředí výuky

Jak jsem již uvedla, pohyb ve vodním prostředí má zcela specifické účinky, však dokonalé sžití s vodou je nutnou podmínkou procesu motorického učení v plavání. Dle Bělkové (1994) musíme nejprve neplavce seznámit se silami, s nimiž ve vodě přichází do styku. Jedná se o proces postupné adaptace především smyslových orgánů na specifické podněty vnějšího prostředí. Čím důvěrnější bude mít dítě k vodě vztah, tím bude účinnější a rychlejší postup v plaveckém přípravném výcviku. Voda je 20-25x lepší vodič tepla než vzduch, a proto jsou ztráty tepla ve vodním prostředí závislé na teplotě vody. Důležitou roli hraje i tvorba tepla daná intenzitou pohybové činnosti. Děti mají relativně větší povrch těla vzhledem k hmotnosti a jejich potní žlázy produkují méně potu, proto se liší termoregulace dětí od dospělých. Pro začátečníky v předškolním věku se doporučuje teplota vody kolem 28-30 °C. Platí obecná zásada, že čím jsou děti mladší má být voda v bazéně teplejší. Záleží také na hygienických normách a tím čistotě prostředí, ve kterém výuka probíhá.

Hloubka vody je dalším důležitým faktorem ovlivňujícím výuku. Autoři Hoch (1990) a Bělková (1984) uvádějí fakt, že hloubka vody by se měla pohybovat od 30cm

po pás neplavců, z výukových důvodů je výhodné, jestliže na jedné straně bazénu je hloubka a na druhé mělčina.

Hloubka umožňuje bezpečné provádění skoků do vody a současně poskytuje možnost zvykat děti též na plavání v hluboké vodě, kde dítě ztrácí možnost přerušit plavání a postavit se na dno. Z vlastních zkušeností vím, že typická reakce dítěte - neplavce při vstupu do bazénu, kde mu hloubka dosahuje po ramena, je přitažení dolních končetin k břichu. Dítě se křečovitě drží cvičitele či okraje bazénu. Podmínky výuky nám usnadní i některé nespécifické vlastnosti bazénu, například dráhy, vlnolamy, madlo u kraje bazénu, či hladina vody srovnaná se zemí – z vlastních zkušeností velice dobrý prvek pro výuku, kdy děti bezpečně mohou sedět na okraji bazénu a být v kontaktu s vodou (např. nohy ve vodě, nácvik správného provedení kraulových nohou, atd.), široké schody na podélné straně bazénu a podobně.

3.4.2 Vyučující, pedagog, cvičitel, trenér

Specifičnost výuky ve vodním prostředí klade na osobu i osobnost pedagoga zvýšené nároky. Vedení lekce předplavecké přípravy vyžaduje profesionální znalosti a didaktické schopnosti. Samozřejmostí by mělo být odborné a pedagogické vzdělání, organizační schopnosti a dlouhodobější zkušenosti s výukou plavání z pedagogické praxe. Dle Bělkové (1984) je důležité, aby pedagog plavání disponoval vyjadřovacími schopnostmi na patřičné úrovni, tak aby byl schopen přiměřeným a srozumitelným způsobem formulovat jasně své požadavky. Akustika v bazénech je často velmi špatná a rušivé vlivy (cákání vody atd.) kladou na hlasivky pedagoga mimořádné nároky. A proto je velice účelné, když seznámíme děti se základními pokyny na suchu před vstupem do vody.

Odborné vzdělání pedagoga plavání zahrnuje vědomosti z oborů fyziologie, pedagogiky, psychologie i biomechaniky plavání. Je nutné znát techniku jednotlivých plaveckých způsobů, jejich biomechanickou analýzu a stejně tak metodické postupy nácviku. Všeobecně se předpokládá, že pedagog sám je dobrým plavcem a je schopen předvést dětem ukázkou požadované činnosti tak, aby byla pro děti srozumitelná. Zásadně musí být ukáзка správná a názorná, ukáзка by měla předcházet nácviku, ale často je třeba ji zařadit opakovaně i v průběhu nácviku k dalšímu upřesnění pohybu. Děti ukázkou sledují zásadně ze břehu.

Pedagog by měl neustále rozšiřovat okruh svých vědomostí dalším studiem a být schopen je využívat v konkrétních podmínkách předplavecké přípravy. Schopnost získávat nové poznatky z oboru by měla jít ruku v ruce s konstruktivní schopností projektovat osobnost žáka, vybrat a uspořádat činnosti s ohledem na věk a individuální zvláštnosti dítěte.

Schopnost navázat pozitivní vztah s předškolním dítětem, umění komunikovat s ním a získat jeho důvěru jsou jedním z uzlových bodů předplavecké přípravy. Pedagog musí citlivým řízením činností ve vodě vytvářet pozitivní atmosféru, která působí jako zklidňující činitel, umožňuje rozvíjet aktivitu dětí a zvyšuje jejich kladnou motivaci k pohybu ve vodním prostředí.¹¹

3.4.3 Předpoklady žáka

Zde vycházíme z výše uvedených specifík motorického vývoje učení dětí v předškolním věku, které ovlivňují úspěšnost motorického učení dětí v předplavecké přípravě. Jedním z důležitých předpokladů žáka je jeho věk, který ovlivňuje plaveckou výuku. Mezi dětmi jsou velké rozdíly. Psychika tříletého dítěte se nedá srovnat s psychikou šestiletého dítěte a stejně tak i jeho fyzická vybavenost. Dále je také rozdíl mezi dívkami a chlapci již v předškolním období. Dalším bodem je osobnostní charakteristika dítěte, kdy víme, že děti mohou být tvrdohlavé, cílevědomé, hodné, bojácné, mlčenlivé atd. Všechny osobnostní vlastnosti daného plaváčka nám také ovlivňují plaveckou výuku, kdy už je na nás jak se s tím jako cvičitelé popereme.¹²

3.4.4 Organizace plavecké výuky

Autoři literatury Hoch (1990), Bělková (1984), Čechovská, Miller (2001) se shodují na tom, že plavání splňuje pedagogickou funkci, aby vedlo ke správnému cíli, musí být dodržovány všechny principy a zásady výchovy. Vycházíme-li z těchto zásad a principů, převedeme si je na plaveckou výuku.

¹¹ Hoch, M., Učte děti plavat, 1990, str. 60-78

¹² Kiedroňová, E., Jak se rodí vodníčci, 1991, str. 30

Systematicčnost: Postupně snazší získávání plaveckých dovedností. Stanovení cíle a úkolů za časovou dobu (kurz), kterých chceme dosáhnout. Lépe se plánuje učivo do jednotlivých učebních jednotek, kdy se vyhneme nahodilému a málo účinnému cvičení a také nezůstáváme u stereotypního opakování osvědčených cviků.

Vybíráme cviky, které vedou od jednoduššího ke složitějšímu, systematicky přecházíme od jedné výcvikové jednotky k druhé, hledáme obměnu jednoho a téhož cviku, místo jeho opakování. Pokud je pauza mezi výukami delší než 7-14 dní (dle věku a individuálních odlišností), naučené prvky děti zapomínají a nácvik ztrácí gradaci.

Přiměřenost: Při plavání je důležité se držet specifických norem, které souvisí s věkem, s motorickými zkušenostmi, se vztahem k vodnímu prostředí, s psychikou a s důvěrou (k pedagogovi, cvičiteli..). Odborné znalosti těchto norem pomohou vybírat správné cviky, sestavovat je a správným postupem dojít k cíli. Vždy je nutná správná volba nácvikových metod, kde je důležité se držet správných pohybů, držení pomůcek a dopomoci.

Aktivita: Upevnění nacvičovaného pohybu v dovednost je nejúčinnější při soustředěnosti a pozornosti dítěte. Pokud cvičení vyžaduje vyšší soustředěnost, je důležité střídání odpočinku se soustředěním, protože přichází rychleji nepozornost.

Aktivitu může snižovat strach přenášený z rodičů i prarodičů, nesprávná metodika, ale také špatné působení cvičitele (nejen verbální a motorické, ale i vnitřní pocity, nevyrovnanost, nesoustředěnost, starosti...).

Názornost: Je velice důležité správné provedení cvičitele, kdy ukázka by měla být provedena viditelně, jednoduše a dle věku dětí by měla být dobře popsána. Ideální je používat správné výrazy i u dětí předškolního věku (podvědomě si je zapamatují) a doplnit je přirovnáním, ukázkou, hrou či básničkou.

3.5 Metody a postupy plavecké výuky

Dle Bělkové (1984) vyučovací postup v plavecké výuce volíme opět s ohledem na věk, zvolený plavecký způsob a materiální pomůcky. Používáme dvě základní metody z hlediska logiky postupu v nácviku pohybů.

Vzhledem k mé diplomové práci tyto metody pouze uvedu a nebudu je více rozvádět, protože se zaměřuji na děti v předškolním věku, které s plaváním teprve začínají a věnují se pouze na úrovni základních plaveckých dovedností.

3.5.1 Metoda komplexní

V případě použití této vyučovací metody se snažíme naučit daný pohybový akt v konečné formě. Při ukázce a prvních pokusech plaváčků nezdůrazňujeme podrobnosti, ale snažíme se o zvládnutí pohybů bez nároku na přesnost. Pohyb usnadníme využitím plaveckých pomůcek, či vyloučením správného dýchání do vody. Tato metoda je vhodná při učení plaveckého způsobu znak či kraul, které mají jednoduchou a přirozenou strukturu pohybů.

„Je dobře přístupná především předškolním dětem, které se učí především napodobováním a jejichž analytická schopnost motorické činnosti je omezená.“¹³

3.5.2 Metoda analyticko-syntetická

Tato metoda se využívá především pro nácvik plaveckého způsobu prsa a z hlediska věku pro starší děti a dospělé. Přístup k nácviku nové dovednosti je opačný než u metody komplexní, kdy nejdříve nacvičujeme dílčí prvky pohybu (pohyb nohou, paží, dýchání) a teprve později je spojujeme v jeden celek. Jak již bylo v práci uvedeno v základních plaveckých dovednostech, například o dýchání do vody-nacvičujeme nejprve foukání do dlaní, poté do bazénu, poté bublání pusou, bublání nosem, až ponor celé hlavy s výdechem pod vodou.

¹³ Bělková, T., Didaktika plavecké výuky, 1984, str. 40

3.6 Příklad skladby hodiny

Na začátek bych ráda připomněla některé zásady, na které musíme myslet nejen při přípravě hodiny, ale i při její realizaci. Při skladbě hodiny je nutné vycházet z možností bazénu. Ideální je pracovat tak, abychom viděli na všechny děti a každé dítě mohlo pracovat svým tempem, aby se pomalé děti nestresovaly a neměly pocit neúspěchu a rychlé děti aby nezlobily.

Dále je důležité omezit stání na suchu na minimum, kdy hrozí nebezpečí prochladnutí a nebezpečí úrazů. Každého upozorňujeme samostatně na chyby a vysvětlujeme další prvky, kdy každé dítě má pocit pozornosti učitele, což je velice důležité na efektivitu výuky a prohlubuje se vzájemná důvěra mezi učitelem a žákem.

A zde bych ráda nabídla příklad skladby hodiny, který lze aplikovat na všechny hodiny u dětí předškolního věku a lze z něj vycházet při sestavování výukových hodin. Tato skladba hodiny vychází z výše uvedených kapitol (3.3.2 Základní plavecké dovednosti). Využíváme zde různé hry a cvičení viz. Příloha č. 2, básničky, písničky a hry.

Skladba hodiny:

- Převzít všechny děti společně od doprovodu.
- Přivítání, docházka, odložení ručníků, županů.
- Na suchu- drobná cvičení – mávání, tleskání, kopání, nové prvky.
- Nasazení plavecké pomůcky, dle potřeby – na výuku techniky, je důležitá nadlehčovací pomůcka, aby se děti mohly soustředit na vyučovaný prvek a ne na polohu těla.
- Sed na okraj bazénu, kopání nohou, vstup do bazénu – po schůdkách či skokem ze sedu.
- U kraje bazénu rozcvička ve vodě – bublání do vody, stoupnutí na dno bazénu, zatočení kolem své osy u kraje bazénu (šlapání vody), poloha na břicho s hlavou ve vodě.
- Ručkování kolem bazénu (záleží na velikosti a tvaru bazénu, pokud máme bazén malý, ideální hra opičí dráha na začátek výuky, kdy si děti zvyknou na vodní

prostředí a rozehrějí se ve vodě) s úkoly-podplavání velké desky, přezení, tunel, atd.

- Nácvič splývání, může být už uváděno jako nový prvek, či opakování z minulých hodin, střídáme například s odrazem od stěny bazénu s destičkou, či dle zkušenosti dětí bez destičky, nebo s dopomocí.
- Nový prvek – může být ten co jsme nacvičovali na suchu, na kraji bazénu, například kroužkové nohy, plaveme s destičkou (obměňujeme pomůcky – medvídek, kolečko – jako volant, atd.).
- Mezi plaváním a nácvičem nových prvků zařazují bubláni do vody, potopení, různé hry u kraje bazénu.
- Změna polohy těla, může být opakování prvku z dřívějších hodin
- Odpočinek, relaxace, zařadím hru, například na koníky, kdy si děti sednou na žížaly a jedou na koni, či hvězdy na zádech, kdy mají děti žížaly na bříšku a pouze uvolněně leží na zádech.
- Opakování nového prvku.
- Změna polohy těla, opět opakují prvek z dřívějších hodin
- Opět relaxace, či bubláni do vody, lovení kroužku pod vodou, potápění pro poklad.
- Poslední opakování nového prvku.
- Skoky s dopláváním ke kraji bazénu, bez pomůcek (dle možností a schopností dětí).
- Rozloučení ve vodě u kraje bazénu, například plácnutí pod vodou s cvičitelem, zpětná vazba, jak se dětem hodina líbila, pochválení.
- Na suchu obléknutí do županů, zamávání, rozloučení, odvedení dětí k doprovodu.

4. Hypotézy

H1: Předpokládám, že počet dětí, které úspěšně provedou test výdech do vody, bude minimálně o 3 vyšší u skupiny pokročilých, než u skupiny začátečníků.

H2: Předpokládám, že počet dětí, které úspěšně provedou splývavou polohu na břiše a vznášení na zádech, bude minimálně o 3 vyšší u skupiny pokročilých, než u skupiny začátečníků.

H3: Předpokládám, že počet dětí, které úspěšně provedou test orientace pod vodou, bude minimálně o 3 vyšší u skupiny pokročilých, než u skupiny začátečníků.

H4: Předpokládám, že počet dětí, které úspěšně provedou skok do vody ze stoje s dopomocí, bude minimálně o 3 vyšší u skupiny pokročilých, než u skupiny začátečníků.

H5: Předpokládám, že počet dětí, které úspěšně provedou jednotlivé testy plaveckých dovedností, bude alespoň ve 4 testech minimálně o 3 vyšší u skupiny pokročilých, než u skupiny začátečníků.

5. Metody a postup práce

Ve své diplomové práci jsem se zaměřila na problematiku vnímání vodního prostředí u dětí předškolního věku. Vzhledem k tomu, že se plavání, především tedy z funkce pedagoga, věnuji již několik let, rozhodla jsem se, že se zaměřím na rozdíly mezi dětmi začínajícími v daného věku a dětmi pokročilými, kteří na plavání chodily již s rodiči v kojeneckém či batolecím období.

5.1 Použité metody

Terénní výzkum:

V mém případě práce v terénu spočívala v plavecké škole Magic Castle Kunratice, kde působím jako cvičitelka plavání. Celý výzkum i s důkladnou přípravou trval dva měsíce a metodou terénního výzkumu byly získány teoretické i praktické zkušenosti a získána data pro samotný výzkum.

Pedagogické pozorování:

Jedná se o nejstarší a nejrozšířenější metodu získávání dat, bývá často definováno jako „sledování smyslově vnímatelných jevů, průběhu dějů aj.“ Jedná se o vědeckou metodu, kterou lze rozdělit na pozorování sebe sama (introspekce) a pozorování jiných lidí či různých objektů (extrospekce). V diplomové práci jsem se zaměřila na pozorování dětí, využila jsem tzv. extrospekci, která mi pomohla při pozorování provedení plaveckého testu u každého dítěte daného věku. Tato metoda z hlediska mého výzkumu je metodou subjektivní, a proto je důležité, aby byla použita pouze jednou osobou.

Měření pohybových charakteristik:

Metoda získávání dat pro výzkum – byly stanoveny základní plavecké dovednosti, které se v průběhu mého výzkumu na každém plaváčkovi testovaly.

Zpracování dat v programu Microsoft Excel:

Nasbíraná data ze základních plaveckých dovedností od každého plaváčka, byla zpracována do tabulek tak, aby bylo možné s nimi dále pracovat.

Statistická analýza dat v programu Microsoft Excel:

Tato metoda byla použita při zpracování dat do nasbíraných tabulek. Na základě statistické analýzy byly vyhodnoceny výsledky testů ze základních plaveckých dovedností dětí předškolního věku.

Induktivní uvažování:

Tato metoda směřuje od testování k obecným závěrům. Metoda byla využita při posouzení hypotézy 5, tedy rozdílu mezi začátečníky a dětmi pokročilými daného věku, kdy na základě jednotlivých případů byly odvozeny obecné závěry.

Konzultace s odborníky:

Konzultace s odborníky probíhala především v plaveckém centru Magic Castle Kunratice se zkušenými lektorkami, které se věnují především plavání dětí předškolního věku. Dále také s rodiči plaváčků, kteří byli informováni o mém výzkumu.

Explorační metoda:

Tato metoda patří do tzv. empirického výzkumu a bylo z ní použito skupinové interview. Chráska (2007) ve své literatuře uvádí, že skupinový rozhovor, nebo-li interview by měl probíhat v přirozeném prostředí a doporučuje, aby skupina s níž je rozhovor prováděn měla minimálně 4 členy. Skupinový rozhovor jsem použila v každé skupině dětí po 4 členech, jako řízené interview. Rozhovor byl proveden v přirozeném prostředí pro děti plaváčky na bazéně.

5.2 Postup práce

Samotný postup práce začíná stanovením problému a cílu práce, ze kterého vycházejí dílčí cíle. Na základě dílčích cílů práce byly vytvořeny problémové otázky, na které byly hledány odpovědi ve výzkumné části. V souvislosti dílčích cílů a problémových otázek byly vytvořeny hypotézy, které měly být samotnou výzkumnou částí přijaty či odmítnuty.

Výzkumná část vychází z otázky, zda jsou rozdíly v úrovni plaveckých dovedností mezi dětmi začínajícími v předškolním věku a dětmi pokročilými. Tyto děti začínají plavat samostatně s instruktorkou bez rodičů, jsou všechny řazeny do jedné skupiny malých začátečníků. Vzhledem k tomu, že charakteristika je velice široká bylo nutné ji pro samotný výzkum konkretizovat. Jak již bylo uvedeno v teoretické části práce, předškolní věk je velice rozmanité vývojové období, které je odborníky charakterizováno na více než tři roky. Protože víme, že každý rok může být po fyzické i psychické stránce v tomto období důležitý, vybrala jsem pouze děti ve věku 3-3,5 let, které začínají plavat bez rodičů. Vzhledem k předchozím zkušenostem některých dětí z kojeneckého plavání s rodiči, jsem vybrala pouze děti „pokročilé“, které chodily na kurzy s rodiči od kojeneckého období pouze dvě pololetí, tedy absolvovaly v plavecké škole Magic Castle Kunratice dva kurzy.

Vytvořila jsem dvě skupiny dětí po deseti ve věku 3-3,5 let, z nichž jedna skupina začátečníků lekce plavání s rodiči neabsolvovala a druhá skupina pokročilých absolvovala pouze dva kurzy v kojeneckém či batolecím věku.

Dalším krokem byl výběr plaveckých dovedností. Ten proběhl na základě studia odborné literatury a po konzultaci s instruktorkami v plavecké škole.

Byl vytvořen plavecký test, složený z pěti úkolů patřících do základních plaveckých dovedností, které jsou popsány v teoretické části.

Vzhledem k tomu, že ve výzkumné části není posuzován vývoj, ale pouze splnění úkolu v daný okamžik, bylo zapotřebí, aby byl celý výzkum proveden na začátku nového kurzu, tedy hned na první uvítací hodině. Samotné pozorování a plnění úkolů z plaveckých dovedností trvalo tři týdny.

Dalším krokem bylo zadávání výsledků testu do tabulek v programu Microsoft Excel a jejich následné zpracování v tomto programu. Výstupem byly přehledné tabulky a grafy.

Po dokončení daného testů ze základních plaveckých dovedností byl proveden řízený rozhovor se skupinou dětí a následně byl zpracován.

6. Výzkumná část

6.1 Charakteristika výběrového souboru

Výběrový soubor představuje 10 dětí úplných začátečníků, kteří s plaváním v plavecké škole nemají zkušenosti a jsou ve věku 3-3,5 let. Druhou skupinu tvoří 10 dětí pokročilých, opět ve věku 3-3,5 let, kteří začínají plavat bez rodičů a to tedy pouze s instruktorkou a mají za sebou 2 kurzy kojeneckého plavání s rodiči v plavecké škole.

6.2 Plavecký test

Otestovala jsem děti podle plaveckého testu, který jsem zvolila ze základních plaveckých dovedností. Jak již zmiňuji ve svém postupu práce, test byl proveden na začátku prvních třech lekcí, kdy bylo předpokládáno, že výuka ještě neproběhla a děti musely předvést co umí, tedy ne co se ode mne naučily. Plavecký test odpovídá dílčím cílům práce, z nichž vyplívají problémové otázky, na které ve výzkumné části nalezneme odpovědi. Před provedením plaveckého testu jsem zvolila vhodné hypotézy.

Do plaveckého testu patří:

1. Výdech do vody pod hladinou vody
2. Splývavá poloha na břicho
3. Poloha na zádech tzv. vznášení = floating
4. Orientace pod vodou- potopení pod hladinu vody a otevření očí
5. Skok do vody po nohou s dopomocí cvičitele

6.2.1 Výdech do vody pod hladinou vody

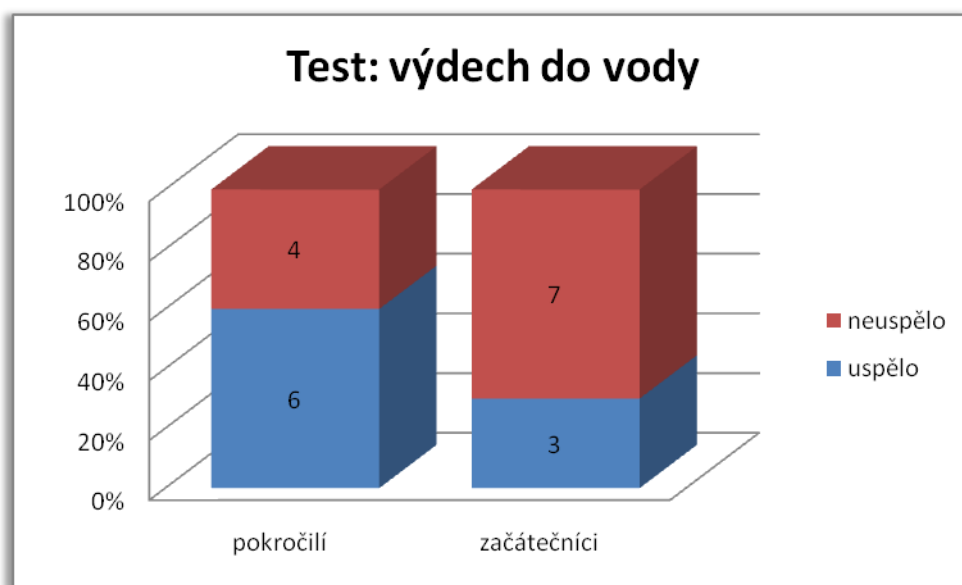
Testu se zúčastnilo všech 20 dětí, kde byly vidět již velké rozdíly jak mezi začátečníky tak mezi dětmi pokročilými. Každé dítě ze skupiny začátečníků jsem označila číslem od 1 do 10 a to samé jsem udělala ve skupině pokročilých. Zde uvádím tabulku, ve které jsem uvedla i vlastní popisky.

Správně provedený výdech pod hladinou vody: Pokud dítě u kraje bazénu potopilo hlavu pod hladinu, vydechlo a byly vidět bubliny, bylo provedení hodnoceno jako úspěšné (v tabulce „ANO“). Zde bylo již patrné, že některé děti se velmi bojí a neumějí bublat, ani se potopit.

Začátečníci		Pokročilí	
Z1	NE-nepotopí se	P1	ANO-dlouhý výdech, hezké
Z2	NE-potopí, ale neublá	P2	ANO- bez problému
Z3	NE-bojí se	P3	NE-ublá jen nad hladinou
Z4	ANO-velmi hezké	P4	ANO- kratší výdech, ale správně
Z5	ANO-kratší, ale správně	P5	NE-bojí se potopit, neublá
Z6	NE-potopí, neublá	P6	NE-ublá jen nad hladinou
Z7	NE-potopí, neublá	P7	ANO-velmi hezké
Z8	ANO- velmi hezké	P8	ANO-kratší výdech, ale správně
Z9	NE- bojí se potopit	P9	NE-velmi se bojí potopit
Z10	NE-potopí, neublá	P10	ANO- hezké

Tab. č. 2 Test: výdech do vody

Z tabulky č.1 vyplývá, že 3 z 10 dětí ze skupiny začátečníků provedly správný výdech pod hladinou vody a 6 z 10 pokročilých provedlo správný výdech pod hladinou vody. Tedy počet dětí ze skupiny pokročilých, které úspěšně provedly výdech do vody, je o 3 vyšší, než počet úspěšných dětí ze skupiny začátečníků. Děti ze skupiny pokročilých byly v testu výdech do vody úspěšnější, než děti ze skupiny začátečníků.



Graf č. 1 Test: výdech do vody

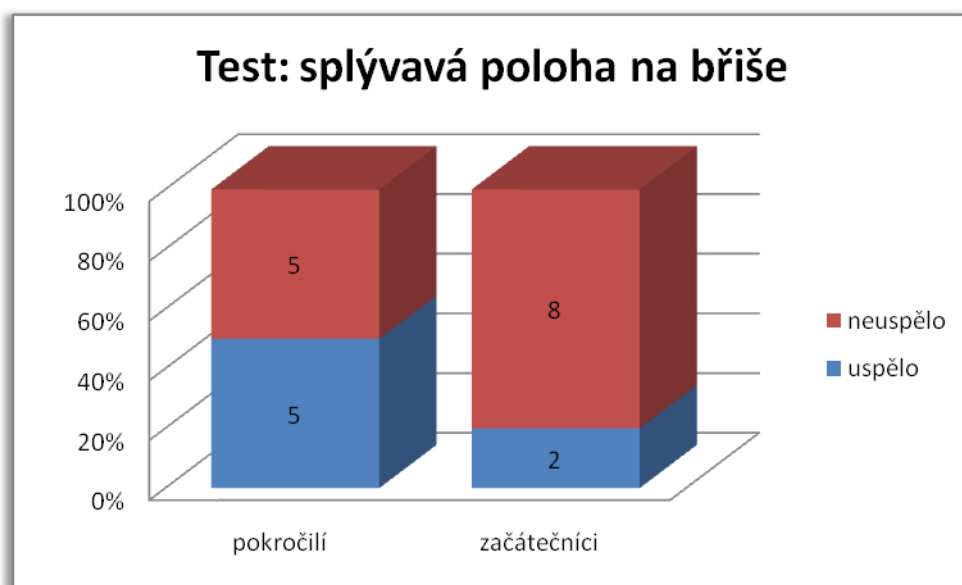
6.2.2 Splývavá poloha na bříše

Správně provedená poloha na bříše: Pokud se dítě, s mojí menší dopomocí, odrazilo od stěny bazénu a provedlo splývavou polohu ve vodorovné poloze (se vzpaženými pažemi, dlaněmi přes sebe, s hlavou mezi nataženými dlaněmi a nataženými nohama bez kopu, bylo provedení hodnoceno jako úspěšné (v tabulce „ANO“).

Začátečníci		Pokročilí	
Z1	NE-bojí se	P1	ANO-s dopomocí
Z2	ANO-s dopomocí	P2	ANO- moc hezké
Z3	NE-bojí se	P3	NE-bojí se
Z4	ANO-bez dopomoci	P4	NE- bojí se
Z5	NE-nechce, bojí se	P5	NE-nechce
Z6	NE-bojí se	P6	NE-s dopomocí, špatné, kope
Z7	NE-bojí se	P7	ANO-velmi hezké
Z8	NE-nechce	P8	ANO-s dopomocí, hezké
Z9	NE- bojí se	P9	NE-bojí se
Z10	NE-nechce, bojí se	P10	ANO- hezké

Tab. č. 3 Test: splývavá poloha na bříše

Splývavou polohu na bříše správně provedly 2 děti z 10 začátečníků a 5 dětí z 10 pokročilých. Tedy počet dětí ze skupiny pokročilých, které úspěšně provedly výdech do vody, je o 3 vyšší, než počet úspěšných dětí ze skupiny začátečníků. Děti ze skupiny pokročilých byly v testu splývavé polohy na bříše úspěšnější, než děti ze skupiny začátečníků.



Graf č. 2 Test: splývavá poloha na bříše

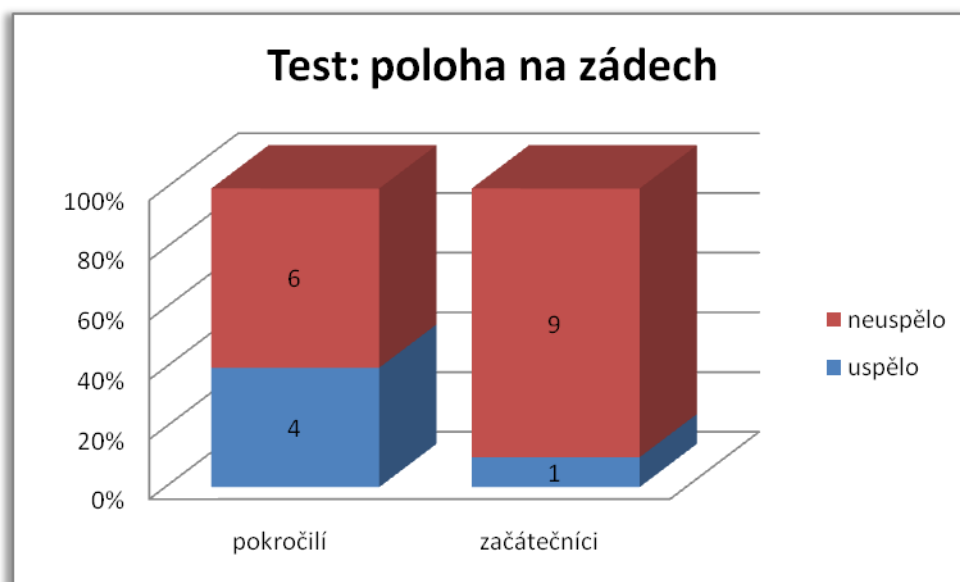
6.2.3 Poloha na zádech tzv. vznášení (floating)

Tuto polohu jsem provedla s dopomocí tedy bez plavecké pomůcky, kdy jsem všem dětem pomohla si na záda lehnout. Pokud dítě samo leželo alespoň pár sekund na zádech bez mojí pomoci a zaujalo vodorovnou polohu v klidu na zádech s ponořením hlavy a uší, bylo provedení hodnoceno jako úspěšné (v tabulce „ANO“).

	Začátečníci:		Pokročilí:
Z1	NE-bojí se	P1	ANO-s dopomocí
Z2	NE-neuvolní se	P2	ANO- malá dopomoc
Z3	NE-bojí se	P3	NE-nelehne si
Z4	ANO-s dopomocí	P4	NE- leží, ale jen s dopomocí
Z5	NE- nechce	P5	NE-bojí se, neuvolní se
Z6	NE-bojí se	P6	NE-nelehne si
Z7	NE- neuvolní se	P7	ANO-malá dopomoc
Z8	NE- sám ještě ne	P8	NE- nelehne si
Z9	NE- nelehne si	P9	NE-velmi se bojí ležet
Z10	NE-bojí se, nechce	P10	ANO- s dopomocí

Tab. č. 4 Test: poloha na zádech

Z tabulky č. 3 vyplývá, že ze začátečníků byla správně provedená poloha 1 dítětem z 10 a z pokročilých byla tato poloha provedena správně 4 dětmi z 10. Tedy počet dětí ze skupiny pokročilých, které úspěšně provedly polohu na zádech, je o 3 vyšší, než počet úspěšných dětí ze skupiny začátečníků. Děti ze skupiny pokročilých byly v testu poloze na zádech úspěšnější, než děti ze skupiny začátečníků.



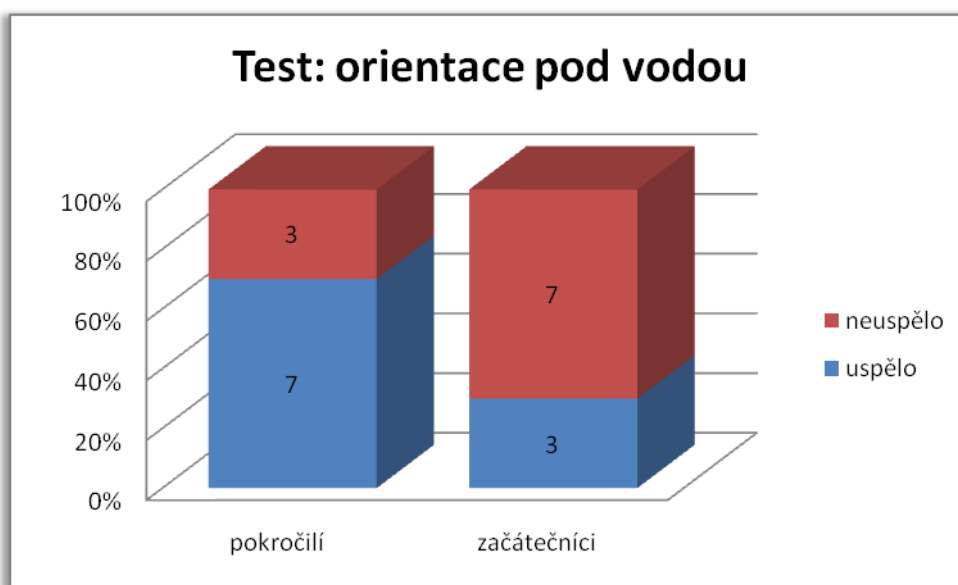
6.2.4 Orientace pod vodou

Pro tento druh testování jsem zvolila hru na barvy, při které nejlépe poznám, jestli děti opravdu otevřou pod vodou oči. Úkol byl proveden správně (v tabulce „ANO“), pokud se dítě potopilo pod hladinu vody, otevřelo oči a poznalo barvu balónku, kterou jsem mu pod vodou dala před obličej v momentě kdy bylo potopené.

	Začátečníci:		Pokročilí:
Z1	NE-nepotopí se	P1	ANO- hezké
Z2	NE-potopí, neotevře oči	P2	ANO-bez problému
Z3	NE-bojí se	P3	NE-nepotopí se
Z4	ANO-velmi hezké	P4	ANO-hezké
Z5	NE- potopí, neotevře oči	P5	NE-bojí se potopit
Z6	NE-potopí, neotevře oči	P6	ANO- hezké
Z7	ANO-bez problému	P7	ANO-velmi hezké
Z8	ANO- velmi hezké	P8	ANO- hezké
Z9	NE- bojí se potopit	P9	NE-velmi se bojí potopit
Z10	NE-potopí, neotevře oči	P10	ANO- hezké

Tab. č. 5 Test: orientace pod vodou

Z tabulky č.5 vyplývá, že 3 z 10 dětí ze skupiny začátečníků a 7 dětí ze skupiny pokročilých, provedly správně test orientace pod vodou, kdy měly pod vodou otevřít oči a poznat barvu balónku. Tedy počet dětí ze skupiny pokročilých, které úspěšně provedly tento test je o 4 vyšší než u skupiny začátečníků. Děti ze skupiny pokročilých byly v testu orientace pod vodou úspěšnější, než děti ze skupiny začátečníků.



Graf č. 4 Test: orientace pod vodou

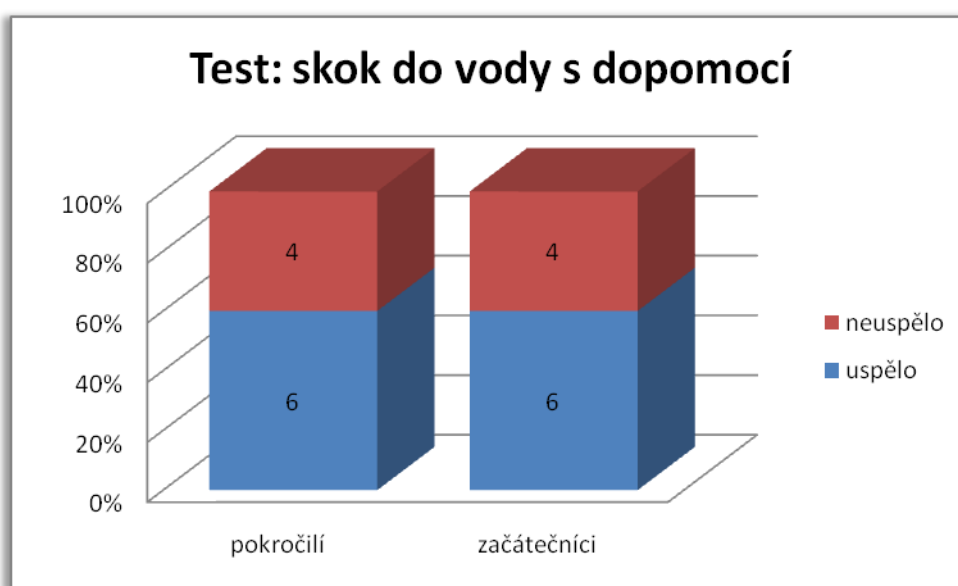
6.2.5 Skok do vody s dopomocí

Pokud dítě ze stoje u kraje bazénu skočilo do vody s dopomocí (držení za ruku po celou dobu) a potopilo se, patřilo do skupiny dětí, které tento druh testu správně provedly (v tabulce „ANO“).

	Začátečníci:		Pokročilí:
Z1	NE-nepotopí se	P1	ANO-bez problému
Z2	ANO- s dopomocí	P2	ANO- bez problému
Z3	NE-bojí se	P3	NE- bojí se potopit
Z4	ANO-velmi hezké	P4	ANO- s dopomocí
Z5	ANO-bez problému	P5	NE-bojí se potopit
Z6	ANO- s dopomocí	P6	NE-bublá jen nad hladinou
Z7	NE- bojí se skočit	P7	ANO-velmi hezké
Z8	ANO- velmi hezké	P8	ANO- bez problému
Z9	NE- bojí se potopit	P9	NE-velmi se bojí potopit i skočit
Z10	ANO- s dopomocí	P10	ANO- hezké

Tab. č. 6 Test: skok do vody s dopomocí

Z tabulky č. 5 vyplývá, že 6 dětí z 10 začátečníků umí skočit do vody s dopomocí a potopit hlavu. Dále z této tabulky vyplývá, že také 6 dětí z 10 pokročilých umí skočit do vody, kde někteří i bez dopomoci. Počet dětí ze skupiny pokročilých, kteří úspěšně provedly test skok do vody s dopomocí je rovnocenný počtu dětí ze skupiny začátečníků.



Graf č. 5 Test: skok do vody s dopomocí

6.3 Řízený rozhovor s dětmi

Po dokončení plaveckých testů jsem po měsíci práce s dětmi ve vodě udělala formu řízeného rozhovoru, kde důležitým faktorem bylo to, že děti si na mne i na vodu zvykly a odpovídaly na otázky, které mne ohledně plavání vzhledem k jejich minulosti zajímaly. Celkově jsem testovala 20 dětí, ale pro tento typ výzkumu jsem si vybrala pouze 2 děti z každé skupiny, tedy ze skupiny začátečníků a pokročilých.

1. Otázka: **Jak se Vám líbí plavání a co nejraději ve vodě děláte?** (vycházím z počátečního měsíčního plánu)

Z1: „*Mně se nejvíc líbí opičí dráha.*“

Z2: „*To mně zase potápění a klouzačka.*“

P3: „*Nejraději mám hru na lachtánky.*“

P4: „*Opičí dráha a skákání.*“

2. Otázka: **Chodily jste dříve na plavání než jste začaly plavat se mnou? A věděly by jste kam?**

Z1: „*Ne nikdy jsem nebyl v bazénu*“

Z2: „*Jo, chodím s tatínkem na klouzačky do velkého bazénu.*“ (myšleno pravděpodobně aquapark)

P1: „*Chodila jsem do skokánku s maminkou*“.

P2: „*Ano, chodil jsem sem s maminkou k tetě Monice.*“

3. Otázka: **Učil Vás tatínek s maminkou bublat do vody?**

Z1: „*Ne, mamka to neumí.*“

Z2: „*Ne a proč?*“

P1: „*Bubláme vždy s maminkou a taky se sestřičkou doma ve vaně.*“

P2: „*U tety Moniky jsme s maminkou bublali.*“

4. **Otázka: Potápí se s Vámi rodiče když jdete do bazénu?**

Z1: „*Mamka se mnou nechodí do bazénu.*“

Z2: „*Jenom taťka, mamka se asi bojí.*“

P1: „*Ne, maminka se nepotápí.*“

P2: „*Jo, u tety Moniky jsme se s maminkou potápěli.*“

5. **Otázka: Čeho se nejvíce v plavání (v bazénu) bojíte? Nebo co Vám nejde?**

Z1: „*Nemám rád skákání a potápění, to neumím.*“

Z2: „*To mě skákání baví, ale nechci moc plavat s destičkou.*“

P1: „*Hmm, nevím, nebojím se.*“

P2: „*Nechci dělat šipku.*“

6. **Otázka: Máte sourozence (sestru či brášku) a chodí plavat sám? Nebo chodí s nim rodiče?**

Z1: „*Mám malou sestřičku, ale nechodí plavat.*“

Z2: „*Já mám bráchu, ale bojí se hodně skákat a já už ne.*“

P1: „*Maminka se sestřičkou chodí plavat sem do tohoto bazénu.*“

P2: „*Mám brášku i sestru a chodí plavat sami taky sem do bazénu.*“

7. **Otázka: Chodíte ještě na nějaký jiný kroužek nebo sport?**

Z1: „*Ne chodím jen na plavání.*“

Z2: „*Jo chodím ještě ve školce na angličtinu.*“

P1: „*Ano, chodím ještě na kreslení a angličtinu a tanečky.*“

P2: „*Chodím jen na plavání a do školky.*“

8. **Otázka: Koupali jste se někdy v rybníce či v řece, nebo jezdíte k moři?**

Z1: „*Ještě jsem nebyl u moře.*“

Z2: „*Už jsem byla u moře a byly tam velké vlny a v řece jsem byla na lodce s taťkou u babičky.*“

P1: „*Ano byla jsem u moře.*“

P2: „*Ne nikdy.*“

9. Otázka: **Chodíte plavat se školkou?**

Z1: „ *Nechodím do školky.* “

Z2: „ *Ano chodíme do velkého bazénu.* “

P1: „ *Ano chodíme.* “

P2: „ *Jo, ale tam mě to moc nebaví.* “

10. Otázka: **Trénujete doma bublání ve vaně a potápění?**

Z1: „ *Moc ne.* “

Z2: „ *Nemáme doma vanu, jen sprchu.* “

P1: „ *Se sestřičkou doma ve vaně.* “

P2: „ *Doma se ve vaně rád potápím.* “

Děti byly hodné a na všechny otázky mi odpověděly, již z některých odpovědí je patrný vývoj dětí ve vodním prostředí. Z celého řízeného rozhovoru lze u daných 4 dětí odvodit, jak se budou ve vodě chovat a zda-li mají s plaváním, či s vodou zkušenosti. Z odpovědí lze dále vyvodit, že děti pokročilí mají mnohem více zkušeností s plaveckými dovednostmi. Rodiče se jim více věnují, děti se méně bojí. Naopak začátečníci se vody více bojí, rodiče s nimi většinou plavecké dovednosti netrénují. Z řízeného rozhovoru je patrné, že rodiče začátečníků nemají kladný vztah k vodě, a proto s nimi do plaveckého kurzu kojenců či batolat nechodili.

7. Diskuse

Hypotéza H1: „*Předpokládám, že počet dětí, které úspěšně provedou test výdech do vody, bude minimálně o 3 vyšší u skupiny pokročilých, než u skupiny začátečníků.*“

H1 byla přijata, protože počet dětí, které úspěšně provedly test výdech do vody u skupiny pokročilých je o 3 vyšší než u skupiny začátečníků. U tohoto testu mne děti ze skupiny začátečníků velmi překvapily a již po něm jsem více viděla následující sled plaveckého testu. Skupina začátečníků byla vybrána pouze z řad dětí, které s plaváním v plavecké škole začínaly a nechodily dříve na plavecký kroužek. Po prvním splněním testu bylo patrné, že některé děti chodí s rodiči plavat a rodiče je učí. Dále z této skupiny úplných začátečníků bylo naopak zřejmé, že některé děti se velmi vody bojí a nikdy v bazéně nebyly. Ve skupině pokročilých mne zaskočil výrazný rozdíl mezi dětmi v potopení hlavy, přestože děti absolvovaly dva kurzy kojeneckého plavání.

Hypotéza H2: „*Předpokládám, že počet dětí, které úspěšně provedou splývavou polohu na břicho a vznášení na zádech, bude minimálně o 3 vyšší u skupiny pokročilých, než u skupiny začátečníků.*“

H2 byla přijata, protože splývavou polohu na břicho správně provedly 2 z 10 začátečníků a 5 z 10 pokročilých. Vznášení na zádech tzv. floating správně provedlo 1 z 10 dětí ze skupiny začátečníků a 4 z 10 dětí ze skupiny pokročilých. Zde bylo potvrzeno, že pokud rodiče chodí s dětmi do bazénu a učí je sami plavat, tak děti umí více základních plaveckých dovedností než děti, které se vody bojí a nikdy v bazénu nebyly. Jak jsem již zmínila u hypotézy č. 1, tento následující fakt jsem poznala. Naopak mne překvapila skupina pokročilých, kteří byli zvyklí na rodiče ve vodě. S mojí pomocí si na záda nechtěly lehnout. Celkově oběma skupinám více vyhovovala poloha na břicho. Pokud se děti uměly odrazit a zaujmout tuto vodorovnou polohu s potopením hlavy, úspěšně provedly splývavou polohu na břicho lépe než floating.

Hypotéza H3: „*Předpokládám, že počet dětí, které úspěšně provedou test orientace pod vodou, bude minimálně o 3 vyšší u skupiny pokročilých, než u skupiny začátečníků.*“

H3 byla přijata, protože 7 dětí z 10 (ze skupiny pokročilých), zvládlo potopit hlavu pod hladinu vody a otevřít oči. Ze skupiny začátečníků tento úkol zvládly 3 děti z 10. Pokročilí byly v tomto úkolu opět úspěšnější, než začátečníci. Her na orientaci pod vodou je mnoho a je to jedna ze základních plaveckých dovedností, která patří k jednodušším a dá se naučit rychleji.

Hypotéza H4: „*Předpokládám, že počet dětí, které úspěšně provedou skok do vody ze stoje s dopomocí, bude minimálně o 3 vyšší u skupiny pokročilých, než u skupiny začátečníků.*“

H4 byla odmítnuta, protože 6 z 10 dětí ze skupiny pokročilých skočilo do vody ze stoje s dopomocí, ale také 6 z 10 dětí ze skupiny začátečníků skočilo do vody. Domnívám se, že tato hypotéza nebyla přijata také proto, že jsem dětem dávala dopomoc a mohly se mne držet po celou dobu skoku za ruku. S dopomocí to bylo pro mnohé začátečníky jednodušší, avšak hypotéza byla zřetelně daná a test objektivně hodnocen. Skupina pokročilých v tomto testu uspěla v počtu dětí stejně dobře jako skupina začátečníků. Pokud bych měla hodnotit i technické provedení skoku do vody ze stoje, skupina pokročilých byla výrazně lepší.

Hypotéza H5: „*Předpokládám, že počet dětí, které úspěšně provedou jednotlivé testy plaveckých dovedností, bude alespoň ve 4 testech minimálně o 3 vyšší u skupiny pokročilých, než u skupiny začátečníků.*“

H5, která byla hlavním problémem práce byla přijata, přestože H4 byla odmítnuta. Skupina pokročilých, tedy skupina dětí, které absolvovaly 2 kurzy s rodiči kojeneckého plavání byla lepší v plaveckých dovednostech a vnímání vodního prostředí než skupina úplných začátečníků. Přesto si myslím, že výsledek není jednoznačný, protože jsem se ve své práci držela rozdělení dětí, které mají již kurzy v plavecké škole s rodiči za sebou a druhou skupinu tvořily děti, které takové kurzy neabsolvovaly. Tady vzniká důležitý poznatek, že i děti které neabsolvovaly kurz s rodiči mohou být lepší než děti, které chodí na plavání od kojeneckého (či batolecího) věku, protože mají cit pro vodu a rodiče je sami učí plavecké dovednosti.

Za úspěch mého výzkumu považuji nový přístup k rozřazení dětí v naší plavecké škole, kdy se více informujeme a přistupujeme k dětem individuálně. Nemáme pouze začátečníky, kam patří všichni, co začínají bez rodičů, ale i ti, kteří ještě kurz plavání neabsolvovali (či dokonce děti, které doslova vidí bazén poprvé v životě). Myslím, že je důležité, více se před novými kurzy o dětech informovat. Zda-li chodí s rodiči do bazénu, zda-li má obecně rodina vztah k vodě a další.

Nedostatek výzkumu jsem již zmínila při hodnocení hypotézy H5, kde vidím jako menší problém, že jsem pouze vycházela z rozdělení dětí na skupinu, která absolvovala kurz s rodiči a která neabsolvovala kurz s rodiči. Nezařadila jsem možnost, že i děti, které neabsolvovaly kurz s rodiči, chodí plavat a věnují se pohybu i pobytu ve vodě v rámci veřejného plavání.

Řízený rozhovor s dětmi uvádím jako doplňující formu mého výzkumu, která mi přinesla důležitý poznatek o tom, že bychom se měli jako cvičitelé plavání více o dětech informovat, než vstoupí do samotného kurzu. Pouze jednoduchými otázkami, pro daný věk dětí, můžeme zjistit hodně informací, které nám v plavecké výuce mohou pomoci, tak proč toho nevyužít.

8. Závěry

V diplomové práci se zabývám rozdílem mezi dětmi začátečníky předškolního věku, které nechodily do kurzů s rodiči, a dětmi pokročilými, které kurz s rodiči od kojeneckého věku absolvovaly. Podařilo se mi nalézt odpovědi na všechny položené otázky a dosáhnout stanovených cílů práce.

V teoretické části práce se zaměřuji na předškolní věk z hlediska psychosomatického vývoje a plavání daného věku. Vzhledem k tomu, že diplomová práce se zabývá pouze plaveckými dovednostmi na úrovni začátečníků, byly důkladně představeny plavecké dovednosti a faktory ovlivňující výuku. Dále byly uvedeny metody a postupy plavecké výuky.

V otázce, zda existuje rozdíl v úrovni plaveckých dovedností mezi dětmi začátečníky a dětmi pokročilými, jsem došla k následujícím závěrům:

- Děti pokročilí jsou lepší ve výdechu do vody pod hladinou vody, lépe provedou splývavou polohu na břiše, umí se lépe položit na záda a mají lepší orientaci pod vodou.
- V provedení plavecké dovednosti skok do vody ze stoje s dopomocí nebyl rozdíl mezi dětmi začátečníky a pokročilými prokázán.

Na základě vyhodnocení odpovědí v řízeném rozhovoru s dětmi jsem došla k těmto závěrům:

- Děti pokročilí mají mnohem více zkušeností s plaveckými dovednostmi, rodiče se jim více věnují a děti se vody méně bojí.
- Rodiče začátečníků nemají kladný vztah k vodě, a proto s nimi do plaveckého kurzu kojenců či batolat nechodili.

Na základě vlastních zkušeností byl uveden příklad stavby plavecké hodiny pro děti předškolního věku.

Ve výzkumné části byly určeny hypotézy, poté byl sestaven plavecký test a popsán postup celého výzkumu. Plavecký test jsem použila v prvních lekcích obou skupin, aby byly výsledky objektivní. Osobně jsem hodnotila každý úkol z testu. Jako doplňující formu výzkumu jsem zvolila metodu explorační, kde byl použit řízený rozhovor s dětmi z obou skupin.

8.1 Využití diplomové práce

8.1.1 Rozřazení dětí v plaveckých školách

Diplomová práce může být využita pro naši nebo i jiné plavecké školy při řešení rozdělení dětí do skupin. Pokud dítě již absolvovalo kurz s rodičem v kojeneckém či batolecím období, mohlo by být zařazeno do skupiny pokročilých. Pokud dítě začíná plavat samo bez rodičů a plavecký kurz neabsolvovalo, mohlo by být zařazeno do úplných začátečníků. Vedle toho by byly pro rozřazení zohledněny výsledky z dotazníku a testování plaveckých dovedností. Na základě vytvořeného plaveckého testu by mohly být děti rozzařovány do skupin podle úrovně plaveckých dovedností.

Diplomová práce upozorňuje, že je zapotřebí se více o dětech informovat před zařazením do kurzu. V příloze č. 3 přikládám dotazník, který může být využitelný před zařazením dítěte do kurzu.

8.1.2 Materiál pro instruktory plavání

Vytvořený plavecký test na základě plaveckých dovedností může posloužit jako návod pro plavecké instruktory při prvních hodinách plavání začátečníků. Plavecký test může být také využit jako zpětná vazba pro instruktory, protože mohou vidět zlepšení provedení daného úkolu u každého dítěte. Může tedy sloužit pro hodnocení kvality výuky a posouzení zvýšení úrovně plaveckých dovedností.

Použitá literatura

1. ALLEN, K., MAROTZ, L. R., *Přehled vývoje dítěte- By the ages of children*, Praha: Portál s.r.o., 2000, ISBN 80-7178-614-4
2. BACUS, A., *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*, Praha: Portál s.r.o., 2004, ISBN 80-7178-862-7
3. BĚLKOVÁ, T., *Didaktika plavecké výuky*. Praha: Univerzita Karlova, 1994, ISBN 80-7066-837-7, str. 105
4. ČECHOVSKÁ, I., *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada Publishing, 2007, ISBN 978-80-247-1635-0, str. 131
5. ČECHOVSKÁ, I., MILLER, T., *Plavání*. Praha: Grada Publishing, 2001, ISBN 80-247-9049-1, str. 130
6. ČELIKOVSKÝ, S., *Antropomotorika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990, ISBN 80-04-23248-5
7. HOCH, M., *Učte děti plavat*. Praha: Olympia, 1990, ISBN 80-912-7178-3, str. 100
8. CHRÁSKA, M., *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007, ISBN 978-80-247-1369-4, str. 272
9. HOCHOVÁ, J., ČECHOVSKÁ, I., *Plavecká výuka předškolních dětí*. Praha: Sportpropag, 1989, ISBN 80-7367-134-5, str. 65
10. KIEDROŇOVÁ, E., *Jak se rodí vodníčci*, Ostrava: Salvo, 1991, ISBN 80-7367-125-9
11. KYSELA, O., Diplomová práce, *Psychomotorika plavání dětí předškolního věku*, Praha: Univerzita Karlova, 2012, str. 81
12. MIKLÁNKOVÁ, L., *Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti*, Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, 2007, ISBN 978-80-244-1674-8
13. PÉDROLETTI, M., *Od šplouchání k plavání*, Praha: Portál s.r.o., 2007 ISBN 978-80-7367-205-8

14. PELIKÁN, J., *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*, Praha: Karolinum, 2007, ISBN 978-80-7184-569-0, str. 270
15. ŠULOVÁ, L., ZAUCHE, CH., *Předškolní dítě a jeho svět*, Praha: Karolinum, 2003
16. VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie*, Liberec, 2007, ISBN 978-80-7372-213-5, str. 122

Internetové zdroje

17. *Škola plavání "13" Davidová* [online]. 2013 [cit. 2013-04-25]. Dostupné z: <http://www.skolaplavani.cz/index.htm>
18. *Magic Castle Kunratice* [online]. 2013 [cit. 2013-05-26]. Dostupné z: <http://www.magic-castle.cz/cz/magic-castle-uvodni-slovo.html>
19. *Studio Skokánek* [online]. 2013 [cit. 2013-06-10]. Dostupné z: <http://studio-skokanek.cz/>
20. *Plavecký klub Šipka* [online]. 2013 [cit. 2013-05-26]. Dostupné z: <http://www.plavani-sipka.cz/praha-6-hotel-pyramida>
21. *Aliance dětského plavání* [online]. 2012 [cit. 2013-06-09]. Dostupné z: <http://www.alianceplavani.cz/>
22. *Delfínek plavání* [online]. 2013 [cit. 2013-05-27]. Dostupné z: <http://delfinek.euweb.cz/>

Přílohy

Příloha č. 1. Seznam obrázků

Obr. č. 1 Malá plavecká deska	29
Obr. č. 2 Střední plavecká deska.....	29
Obr. č. 3 Nadlehčovací plavecký pás.....	30
Obr. č. 4 Žížala, hadice	30
Obr. č. 5 Míče overbaly	31
Obr. č. 6 Dýchání do vody pod hladinou.....	64
Obr. č. 7 Splývavá poloha na zádech.....	64
Obr. č. 8 Splývavá poloha na břiše	65
Obr. č. 9 Orientace pod vodou.....	65

Příloha č. 2. Seznam tabulek

Tab. č. 1 Plavecké pomůcky	28
Tab. č. 2 Test: výdech do vody.....	45
Tab. č. 3 Test: splývavá poloha na břiše.....	47
Tab. č. 4 Test: poloha na zádech.....	49
Tab. č. 5 Test: orientace pod vodou.....	50
Tab. č. 6 Test: skok do vody s dopomocí	52

Příloha č. 3 Seznam grafů

Graf č. 1 Test: výdech do vody.....	46
Graf č. 2 Test: splývavá poloha na břiše.....	48
Graf č. 3 Test: poloha na zádech.....	50
Graf č. 4 Test: orientace pod vodou.....	51
Graf č. 5 Test: skok do vody s dopomocí	52

Příloha č. 4 Fotografie z výuky



Obr. č. 6 Dýchání do vody pod hladinou



Obr. č. 7 Splývavá poloha na zádech



Obr. č. 8 Splývavá poloha na břiše



Obr. č. 9 Orientace pod vodou

Příloha č. 2 Záznamový arch dítěte

Skupina:

Jméno dítěte:

Datum narození:

Období kurzu:

Číslo:	Plavecká dovednost:	Splněno/nesplněno:	Poznámka:
1)	Potopení hlavy		
2)	Výdech do vody		
3)	Splývavá poloha na břiše		
4)	Splývavá poloha na zádech		
5)	Orientace pod vodou (barvy)		
6)	Skok do vody s dopomocí		

Příloha č. 3 Dotazník před zařazením do kurzu

Jméno dítěte:

Datum narození:

Chodilo dítě již na plavání?	
Od kdy a jak dlouho? Kam? S kým?	
Chodíte s dítětem do bazénu?Pravidelně?	
Učíte dítě plavat?	
Hrajete si s dítětem ve vodě?	
Používáte nějaké plavecké pomůcky? Jaké?	
Potápíte se společně?	
Chodíte s dítětem do přírodních vodních ploch? Jak často?	
Rád/a plavete?	
Jezdíte na dovolenou k vodě?	
Dotazník vyplnil – otec, matka, někdo jiný-kdo?	
Co očekáváte od kurzu plavání?(nemusí být vyplněno)	

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta
M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce
Evidenční list**

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

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

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