

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra primární pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Sebezáchrana dětí předškolního věku jako prevence utonutí

Self-salvation of pre-school aged children as a prevention of drowning

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Babeta Chrzanovská

Autor bakalářské práce:

Marika Ducková

Studijní obor:

Učitelství pro mateřské školy

Forma studia:

prezenční

Bakalářská práce dokončena:

duben, 2012

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma *Sebezáchrana dětí předškolního věku jako prevence utonutí* vypracovala pod vedením vedoucí bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury.

Datum

.....

podpis

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala především Mgr. Babetě Chrzanowské za motivaci, cenné rady a podporu při psaní této práce. Za ochotu a vstřícnost děkuji plavecké škole Mgr. Boubínové i paní učitelce a dětem z MŠ Londýnská. Dále bych chtěla poděkovat své rodině a příteli, kteří mi vytvořili skvělé zázemí v době celého studia.

Anotace

Cílem práce bylo vytvořit a uvést do praxe program výuky zaměřený na nácvik sebezáchranných prvků a podpořit u dětí základní povědomí o zásadách bezpečného pobytu ve vodním prostředí. Část praktická se opírá o východiska popsána v teoretické části a je zaměřena na aplikaci programu výuky ve vybraném kurzu plavání. Je také podpořena řízeným rozhovorem s dětmi i učitelkou mateřské školy a zjištěním vstupních a výstupních podmínek jednotlivých dětí. Výsledky práce ukazují pokrok při provedení těchto sebezáchranných prvků i určité zvnitřnění zásad bezpečnosti.

Annotation

The aim of my work was to create and bring into practice an educational programme focused on learning and practising of self-salvation elements, and to encourage the basic awareness of the water environment safety principles. The practical part is based on solutions described in the theoretical part, and focuses on the application of the educational programme on a selected swimming course. It is also supported by a managed dialog with the children and a kindergarten teacher, as well as by a comparison of the conditions of the children at the beginning of the course and the course conclusion. The results of my work demonstrate a progress thanks inclusion of the self-salvation elements as well as an increase of the basic awareness of the safety principles.

Klíčová slova v českém jazyce:

přípravná plavecká výuka, základní plavecké dovednosti, sebezáchranné plavání, hra, výukový program, zkušenost

Klíčová slova v anglickém jazyce:

Preparatory swimming lessons, basic swimming skills, self-salvation swimming, game, educational programme, experience

Obsah

| | |
|---|----|
| Úvod..... | 7 |
| I. TEORETICKÁ ČÁST | 9 |
| 1. Obecná vývojová charakteristika období předškolního věku | 9 |
| 1.1 Růst a vývoj dítěte ve vztahu k pohybu | 10 |
| 1.2 Vliv individuálních zvláštností dětí | 12 |
| 1. Úzkosti, strach a stres z vodního prostředí | 13 |
| 2. Charakteristika etapy přípravné plavecké výuky | 14 |
| 2.1 Plavecké dovednosti | 17 |
| 2.2 Organizační formy vedení plaveckého výcviku..... | 17 |
| 2.2.1 Herní a imitační prvky | 19 |
| 2.3 Činitelé ovlivňující efektivitu výuky plavání..... | 20 |
| 2.3.1 Učitel v procesu výuky plavání | 21 |
| 2.3.2 Prostorové a materiální podmínky plaveckého výcviku | 21 |
| 2.3.3 Použití plaveckých pomůcek | 23 |
| 3. Bezpečnost při výuce plavání | 24 |
| 3.1 Statistiky zaměřené na tonutí dětí | 25 |
| 3.2 Záchrané plavání | 26 |
| 3.2.1 Popis sebezáchranných prvků..... | 28 |
| II. PRAKTICKÁ ČÁST | 30 |
| 4. Problém a cíl práce | 30 |
| 5. Postup práce a dílčí cíle práce..... | 30 |
| 6. Výzkumné otázky | 31 |
| 7. Metodologie práce | 31 |
| 8. Vlastní průběh práce | 33 |
| 8.1 Charakteristika konkrétní skupiny dětí | 33 |
| 8.2 Charakteristika konkrétního kurzu plavání | 34 |
| 8.3 Charakteristika prostředí konkrétního bazénu..... | 38 |
| 8.4 Experiment jedné skupiny | 38 |
| 8.4.1 Struktura jednotlivých lekcí kurzu | 41 |

| | | |
|------|--|----|
| 8.5 | Řízený rozhovor s dětmi | 47 |
| 8.6 | Řízený rozhovor s učitelkou mateřské školy | 50 |
| 9. | Výsledky šetření | 51 |
| 10. | Diskuse | 53 |
| 11. | Závěr | 56 |
| 12. | Použitá literatura | 58 |
| 13. | Přílohy | 1 |
| 13.1 | Inventář činností | 1 |
| 13.2 | Fotografie z kurzu | 8 |
| 13.3 | Pomůcky použité při výuce | 14 |

Úvod

Plavání je jednou z nejdůležitějších pohybových aktivit, která může celoživotně pozitivně působit na člověka. Plavecké činnosti nabízí celou řadu benefitů, jež mohou hrát velmi významnou roli v oblasti zdravotní prevence, regenerace fyzických a duševních sil. Mohou také sloužit jako kompenzace nepříznivých vlivů vnějšího prostředí a v neposlední řadě i jako způsob rehabilitace a rekondice.

Z těchto důvodů si lidé v rámci dobrých společensko-ekonomických podmínek pořízují vedle rodinného domu také vlastní bazény různých tvarů a hloubek. Mnohým rodinám se tak otevírá možnost společného a zábavného vyžití bez věkového či zdravotního omezení. Nasvědčuje tomu boom plaveckých činností, různých aqua center apod.

Bazén, ale také nezakrytá studna, napuštěný zahradní bazének, nádrž na dešťovou vodu či okrasné rybníčky bohužel nepřinášejí pouze pozitivní vlivy do našeho života ale také často podceňovaná potencionální rizika. Ta jsou velmi zřetelná při pohledu na statistické údaje z posledních let, jež prezentují počty tonoucích či dokonce utonulých dětí i dospělých.

Vážnost a nutnost řešení tohoto problému je velmi aktuální. Osobní zkušenost a teoretické znalosti poukazují na potřebu zdůraznění bezpečnosti a prevence již u dětí předškolního věku. Přestože český systém organizace plaveckého výcviku má dlouhodobou tradici a celkově dobrou pověst, nabízí se myšlenka nasměrovat prevenci tonutí do organizace plaveckých kurzů přípravné, základní i zdokonalovací etapy plaveckého výcviku dětí.

Podstatnou část veřejnosti ohrožené tonutím tvoří právě děti předškolního věku. Zkušenosti některých zahraničních plaveckých škol rovněž poukazují na potřebu a důležitost sebezáchranných dovedností, často je vkládají i do svých osnov pro výuku plavání. Osobní zkušenost ze závodního plavání podporuje myšlenku, že bez dokonale osvojených zásad bezpečnosti pobytu ve vodním prostředí se nemůže ani ten nejlepší plavec cítit zcela jistě.

Výše zmíněná fakta podporují myšlenku, že se zdá být vhodné zařazovat spolu se základními cíli přípravné etapy plavecké výuky (adaptace na vodní prostředí a zvládnutí základních plaveckých dovedností) také prvky sebezáchrany.

Vzhledem k tomu, že v průběhu třetího roku života se u dětí začínají objevovat počátky sebekontroly, bylo dále součástí uvedené práce pěstovat a ověřovat v dětech také verbální formou určité sebeuvědomění.

Otázkou bylo v jakém rozsahu a na jaké úrovni budou děti této věkové skupiny a v rámci jednoho kurzu schopny vstřebat získané zkušenosti týkající se akce sebezáchrany v oblečení, floatingu a také zda si osvojí zásady pobytu ve vodním prostředí.

Pro práci byl důležitý experiment s jednou skupinou. Jednalo se o skupinu dětí předškolního věku, které v rámci kurzu přípravné plavecké výuky absolvovaly vypracovaný program výuky s nácvikem sebezáchranných prvků plavání se zaměřením na bezpečnost pobytu ve vodním prostředí. Na konci tohoto kurzu bylo zjištěno, do jaké míry si děti dovednosti osvojily. Skupina prošla 16 lekcemi plavání. Byl zjištěn také vstupní a výstupní stav plaveckých dovedností dětí i jejich případná dřívější zkušenost s institucionální výukou plavání.

Přípravná plavecká výuka dětí předškolního věku je mou současnou a do budoucna i plánovanou profesní specializací. Ke vzniku uvedené bakalářské práce přispěla moje vlastní praxe s výukou plavání dětí předškolního věku i výukou plavání osob s handicapem.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Obecná vývojová charakteristika období předškolního věku

„V širokém smyslu slova se jako předškolní věk označuje celé období od narození (někdy i včetně vývoje prenatálního) až do vstupu do školy. V užším smyslu slova je „věkem mateřské školy“.“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 87)

V období předškolního věku se děti výrazně mění, vyvíjí se ve všech oblastech. V průběhu třech, čtyřech let se dají zpozorovat veliké změny na stránce tělesné, sociální i psychické. Dítě se z prostředí rodiny postupně dostává stále více do kontaktu s okolním světem, což mu přináší mnohé zkušenosti, podněty a především objekty, od kterých se pomocí napodobování učí ve světě žít. Předškolák si začíná stále více uvědomovat a prosazovat svojí osobnost, vlastní „já“.

„V období do čtyř let dítě experimentuje s tělem, pomocí pohybů komunikuje s okolním světem a nabývá zkušeností. V období do 6 let imituje (napodobuje) své okolí, přebírá role budoucího života“ (Dvořáková 2006b, s. 6).

Dítě není tolik vázáno na společenské normy a společností očekávané chování jako dospělí. V jeho mozku převažuje vzruch nad útlumem, proto naplňuje své základní potřeby pohybu a aktivity zcela přirozeně a bezostyšně. Někteří rodiče i učitelé občas zapomínají, že dítě není malým dospělým. Není adekvátní požadovat po dítěti naprostou kázeň, tichost a klidové aktivity. Na paměti by to měli mít i pedagogové.

V Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání, jsou velmi vhodně uspořádány vzdělávací oblasti pro vzdělávací nabídku v předškolním vzdělávání. Tyto oblasti se vzájemně prolínají a ovlivňují, vše souvisí se vším. Obecné kategorie mohou upřesnit představu i učitele plavání o oblastech, v nichž se dítě přirozeně vyvíjí.

Oblasti jsou *„biologická, psychologická, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální. Tyto oblasti jsou nazvány:*

1. Dítě a jeho tělo

2. *Dítě a jeho psychika*

3. *Dítě a ten druhý*

4. *Dítě a společnost*

5. *Dítě a svět* “

(RVP PV 2004, s. 15)

Dítě předškolního věku zvládne udržet pozornost nejdéle kolem deseti minut, podle míry zaujetí a stupně vývoje centrální nervové soustavy. Často ale v důsledku různých vnějších i vnitřních činitelů (např. teplota vody, špatná motivovanost, únava, nemoc, ...) ztrácí pozornost mnohem dříve. Z různých publikací zabývajících se tematikou předškolních dětí se dovídáme, že u dětí převládá v mozku vzruch nad útlumem, dítě je velmi aktivní, zvědavé, hravé. Rádo objevuje, zkouší metodou pokusu a omylu. Tyto charakteristiky často pomáhají učitelům v procesu výuky, dítě se samo ptá, chce se učit, často jej motivuje činnost samotná.

1.1 Růst a vývoj dítěte ve vztahu k pohybu

Každá pohybová činnost je nějakým způsobem dána a limitována věkem, vývojem člověka a také jeho individuálními potřebami.

Dvořáková (2007) popisuje pohyb jako jednu z důležitých fyziologických potřeb dětí. Děti se projevují velmi živě až excentricky. Potřebu pohybu se dítě snaží spontánně naplnit pestrými dynamickými činnostmi, které krátce střídá s činnostmi klidovými.

Bělková (1994) zmiňuje, že na děti v předškolním věku můžeme mít vyšší nároky než v dřívějších stádiích jeho vývoje. Lze jim zadávat přiměřené pohybové úkoly, ale nemůžeme očekávat jejich úplné a dokonalé provedení. Dá se jej však dosáhnout opakováním a zpřesňováním, kdy dítě během určitého času dozraje.

Galloway (2007) míní, že děti se velice rády pohybují, využívají všech způsobů lokomoce. Není snadné udržet je v klidu. Zároveň ale popisuje negativní účinky dnešního sedavého způsobu života a upozorňuje na neustále se zvyšující procento dětí

trpícími nadváhou. Jako vhodný způsob zlepšení tohoto stavu doporučuje pohyb a zdravou stravu.

„Vcelku bychom motorický vývoj mohli označit jako stálé zdokonalování, zlepšenou pohybovou koordinaci, větší hbitost a eleganci pohybů.“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 88)

Rámcový program pro předškolní vzdělávání uvádí pro vzdělávací oblast Dítě a jeho tělo očekávané výstupy, ve kterých také zmiňuje, že *„dítě na konci předškolního období zpravidla dokáže zvládnout základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí.“* Jako jedno z těchto prostředí uvádí také vodu. (RVP PV, s. 17)

Například oproti plavání kojenců se může jevit jako značná výhoda fakt, že dítě v předškolním věku (tedy zpravidla tři až šesti let), které dochází s mateřskou školou na kurzy přípravného plavání, také pravidelně navštěvuje mateřskou školu. V mateřské škole prošlo obdobím adaptace i mnoha činnostmi rozvíjejícími jeho osobnost ve všech oblastech. Mělo by tedy již vědět, jak se chovat ve skupině vrstevníků a spolupracovat s nimi, jak přijímat jinou autoritu než vlastní rodiče či známou učitelku. Uvědomuje si své tělo a zvládá osobní hygienu, což je v prostředí bazénu velmi důležité. Především by se již nemělo cítit při takto organizované výuce příliš stísněně, nekomfortně, nebo aby se dokonce bálo. Naopak, jedním z cílů plavání je relaxace, dobrý pocit z pobytu ve vodě a chuť učit se novým dovednostem.

Jak zmiňují Čechovská, Miler (2008) je potřeba nalézt vhodnou cestu, jak využít kontaktu s vodou takovým způsobem, aby byl vždy příjemný, přínosný a nabízel pocitu uspokojení.

Dvořáková (2007) uvádí, že pohybová činnost se odráží na tělesné zdatnosti dětí i na jejich fyzické a psychické odolnosti proti zátěži. Měla by se také pozitivně odrážet na funkčnosti svalového aparátu a vnitřních orgánů i na aktuálním stavu imunitního systému člověka.

Někdy je potřeba uvědomit si, že dítě nevnímá svět stejně jako dospělí. Například schopnost hloubkového stereoskopického vidění se vyvíjí až do 10 let, mladší děti tak často špatně odhadují vzdálenosti, jak konstatuje Škodáček (2003). Autor dále upozorňuje, že děti mají asi o 30% užší zorné pole než dospělý. Jsou také menší, což

ovlivňuje jejich vnímání perspektivy. Následkem je pomalý postřeh toho, co se děje vzadu. Celkově mají děti prodlouženou reakční dobu, pětileté dítě ji má dvojnásobně delší než dospělý, dívky ještě o trochu více než chlapci. Hloubku vnímají děti zkresleně. Dítě častěji padá a ztrácí rovnováhu z toho důvodu, že jeho těžiště je výrazně výše než těžiště dospělého.

1.2 Vliv individuálních zvláštností dětí

V předškolní pedagogice se často zmiňuje důležitost individuálního přístupu k dětem. Z mého pohledu se to mnohem snadněji teoreticky zdůvodní, než v praxi používá. Zkušení učitelé si většinou sami od sebe takovýto princip aplikují do svého pedagogického působení už jen z toho důvodu, že sami během práce s dětmi poznají, jak je důležité mít ke každému dítěti trošku jiný, specifický postoj. Pro začínajícího učitele to není vždy snadné, navíc pokud vezmeme v potaz, že prostředí plaveckého bazénu tomu také příliš nepříspěvá s ohledem na zvýšený hluk i celkovou orientaci učitele mezi jednotlivými dětmi.

„Individuální potřeby dětí jsou projevem jejich potřeb lidských a zároveň těch, které jsou specifické pro předškolní věk.“ (Havlíková, 1995, s. 34). Autorka ale také dodává, že mezi dětmi jsou zjevné značné rozdíly v konkrétní podobě potřeb.

Podstatným faktorem je počet dětí a také složení konkrétní skupiny. Někdy se sejdou děti aktivnější, zvědavější, jindy převažuje ve skupině jiná charakterová vlastnost. Děti jsou často do značné míry ovlivňovány momentálními okolnostmi, jakými jsou počasí, zdravotní stav, klima v domácnosti i ve školce, nálada nebo i vzhled učitele a celkově mírou naplnění jejich potřeb.

Existuje řada modelů potřeb, například Maslowova hierarchie všeobecných lidských potřeb, či model potřeb malého dítěte podle J. Langmeiera a Z. Matějčka, dále také Potřeby dítěte a škola E. Skiera. Jejich vymezení a pojmenování je různorodé, méně či více konkrétní. Samozřejmě se tyto potřeby projevují všude, v každodenních

činnostech a je v rukou učitele, aby vytvořil vhodné podmínky pro jejich uspokojování. Pro plaveckou výuku se zdají být nejpodstatnější:

- potřeba sebedůvěry, bezpečí, jistoty a stálosti
- potřeba pohybu
- potřeba přiměřené teploty, okysličení, odpočinku
- potřeba určitého množství, kvality a proměnlivosti vnějších podnětů
- potřeba prožívání radosti
- potřeba aktivního střetávání s realitou, poznávání a nabývání nových zkušeností, znalostí a dovedností
- potřeba vlastní zodpovědnosti a spoluzodpovědnosti

Havlíková (1995)

1. Úzkosti, strach a stres z vodního prostředí

Jak je při lekcích plavání často vidět i slyšet, voda dává emocím volný průběh. Ve vodním prostředí se často uvolní nejen děti, ale i dospělí. Jsou osoby, na něž ale voda působí zcela opačně. Stresové situace mohou vznikát při přelití obličejem vodou, skocích a pádech do vody, při přechodu z mělčiny do hloubky, či pokud je potřeba překonání vln.

S těmito stresovými faktory se velmi snadno vyrovná většina dětí při prvních několika lekcích. Strach či úzkost se dá eliminovat jak přítomností známé učitelky, dobrého a známého kolektivu, tak i nadlehčovacími pomůckami.

Například Bělková (1994) zmiňuje, jak je vhodné v začátcích výuky udržovat podobné podmínky – teplotu vody, vzduchu, hloubku vody aj.

V přípravné etapě plavecké výuky je velmi důležitý faktor individuálního vypořádání se neplavce s vodním prostředím. Voda, jakožto silné podnětné prostředí snadno vyvolá obavu či úzkost.

„Nácvik plavání je spojen s řadou zábran, které je třeba odstraňovat. Poloha plavce je velmi labilní. Z vědomí nebezpečí utonutí vzniká někdy strach.“ (Hoch, 1987, s. 71)

Škodáček (2003) popisuje, že na nejmenších dětech nepozorujeme strach, jde totiž o souhru vrozených schopností a naučených odpovědí.

Naučit plavat aktivní a šikovné dítě není velký problém, úskalí nacházíme, pokud se pokoušíme učit plavat děti bázlivé, pohybově méně zdatné, přičemž úkolem učitele plavání je naučit plavat všechny děti. Bělková (1994)

Jestliže chceme, aby byl pobyt v bazéne pro dítě přínosný a příjemný, je třeba si uvědomit, že „ *pohodě nejvíce škodí stres. Jeho součástí je emoční prožívání situace, kterou adaptační mechanismus jedince nezvládá.* “ (Havlínová, 1995, s. 27)

Svobodová (2010) uvádí, že mateřské školy ve svých programech často nabízejí různé nepravidelné, dobrovolné činnosti pro děti. Jednou z těchto aktivit můžou být i plavecké kurzy. Autorka popisuje určitá rizika, která s sebou tyto činnosti mohou přinášet. Jsou jimi: nucení dítěte do činností, vytváření stresových situací či necitlivost k rozličnosti potřeb a prožitků dětí. Je potřeba se těchto faktorů vyvarovat, docházku konkrétních dětí je vhodné konzultovat s učitelkou, potažmo s rodiči dětí. Pokud budeme dodržovat pedagogické zásady, nemělo by k těmto negativním dopadům docházet.

Samozřejmě je velmi podstatná i přítomnost známé osoby – učitelky, která může eliminovat stresové prožitky dětí. Také sám lektor plavání zde hraje velkou roli, jeho osobnost, přístup i charisma. Zkušený a vyrovnaný pedagog vytvoří mnohem klidnější a přirozenější prostředí než roztěkaný začátečník, který se sám může cítit pod tlakem.

Stejně tak pomáhá i citlivý přístup cvičitele a vhodné motivující hry či plnění snadných úkolů, při kterých dítě získává větší sebejistotu a činnosti, které důvěrně zná z prostředí mimo bazénu. Toto vše může velmi pomoci s odbouráním bariéry, se kterou se můžeme často setkat i u dospělých. Určitý pocit jistoty a bezpečí se dá v dítěti vyvolat, pokud při nácviku sebezáchranných prvků dětem zmíníme, že například takto “ve hvězdičce” (floating) mohou hezky ležet na vodě, v klidu dýchat a odpočinout si, nebo že pokud by i v oblečení omylem spadly do vody, tak to nevádí, protože se už umí krásně dostat na břeh, mají to natrénované, navíc už přeci vědí, jak se u vody chovat.

2. Charakteristika etapy přípravné plavecké výuky

Jakožto pravidelně realizovaná forma tělesné výchovy se v mateřských školách nezřídka objevuje právě plavecký výcvik, jak popisuje Dvořáková (2007). Plavání autorka charakterizuje jako dovednost důležitou pro život, a to zejména z důvodu bezpečnosti.

Na našem území prošlo plavání poměrně dlouhým a zajímavým historickým vývojem, z nějž postupně vzešla dnešní podoba organizace výuky. Nyní probíhá výuka plavání v České republice ve třech etapách:

1. přípravná etapa – děti předškolního věku (ale také začínající dospělí)
2. základní etapa – děti z prvního stupně ZŠ
3. zdokonalovací etapa

pozn. dnes jsou u nás běžné také kurzy kojeneckého plavání a plavání batolat

Jako každá výuka i výuka plavání má svůj konkrétní rámec, ve kterém si určuje základní cíle pro každou etapu výuky plavání. Cíle přípravné etapy plavecké výuky jsou tyto:

- adaptace na vodní prostředí
- osvojení si základních plaveckých dovedností

Bank (1997) uvádí také jako jeden z cílů přípravné plavecké výuky otužování.

Co se týče obsahu výuky, Bělková (1994, s. 21) uvádí: „*Primárním obsahem výuky plavání je nácvik speciálních pohybových dovedností, které jsou předpokladem zvládnutí komplexní plavecké činnosti.*“

Jako hlavní prostředek výuky v přípravné etapě plavání slouží hra, stejně jako je tomu v mateřských školách.

Vhodnými vyučovacími metodami jsou dle Bělkové (1994, s. 44-45):

- „*metoda slova*“ – slovní usměrňování činnosti dětí

- „metoda ukázky“ – nezbytný předpoklad pro vytvoření pohybové představy
- „metoda opakovaného cvičení“ – častost a soustavnost opakování pohybu je předpokladem vytvoření pohybového návyku

Plavecká výuka je permanentní, stále otevřený proces osvojování si plaveckých dovedností. Její etapy jsou sice teoreticky popsány odděleně, avšak v praxi je přechod z jedné do druhé plynulý, nezřetelný. Pro konkrétní etapu je nutné volit přiměřené úkoly, postupy i motivaci. Zde se tedy projevují pedagogické zásady systematičnosti a přiměřenosti.

Výuka je postavena na názornosti a principu napodobování. Bank (1997) zmiňuje, že při ukázce a prvních pokusech neplavců se nezdůrazňují podrobnosti, jde o zvládnutí pohybu v jeho hrubé základní podobě bez nároku na přesnost.

Různorodost a střídání aktivit se při práci s dětmi často doporučují, podporuje to jejich soustředění a vyhovuje i celkovému nastavení organismu, kdy je dítě často velmi aktivní. Při kurzech plavání je také výhodou skutečnost, že je potřeba se na bazén dopravit, tam se také převléci, osprchovat apod. Nabízí se tak celé spektrum činností, se kterými se dítě běžně v režimu MŠ tak často neseťkává. Tímto způsobem se formuje jeho osobnost v mnoha jiných oblastech než pouze v konkrétní pohybové aktivitě. Děti vede jiný učitel, než na kterého jsou zvyklé, proto se adaptují nejen na nové prostory a činnosti, ale i na novou osobu. Všechny tyto okolnosti jistě přispívají k rozvoji „dovednosti“ žít, tak jak to vychází i ze současné vzdělávací koncepce.

Někdy se ale objeví děti, pro které tato adaptace není snadná a potřebují třeba jen více času než jejich vrstevníci. K těmto dětem je důležité přistupovat individuálně, vhodně a flexibilně transformovat metody a nikdy v dětech nevyvolávat pocity nátlaku, strachu nebo ponižování. Sama jsem se setkala s lidmi, kteří i na základě jediné špatné zkušenosti na vodní prostředí úplně zanevřeli a i v dospělosti zažívají ve vodě pocity strachu či úzkosti.

Autoři Bělková (1994), Hoch (1983), Bank (1997) i Čechovská a Miler (2008) se shodují, že právě rekreační plavání je velmi vhodné jako dlouhodobá ne-li celoživotní činnost, a to jak pro různé věkové kategorie, tak i pro veřejnost s různými

zdravotními omezeními.

Délka trvání jedné lekce plavání je zpravidla 45 min., s tím, že je vhodné hodinu rozdělit na několik částí, kdy Bělková (1994) doporučuje strukturu:

1. část úvodní-shromáždění se, pozdrav, motivace dětí
2. část průpravná – na suchu či ve vodě: rušná cvičení pro zahřátí, švihová a uvolňující cvičení, imitační cvičení plaveckých pohybů, rozplavání
3. část hlavní – opakování probraných pohybových prvků či nácvik
4. část závěrečná – hry, zhodnocení (lektor)

2.1 Plavecké dovednosti

Základní plavecké dovednosti jsou rozhodujícími předpoklady dalšího plaveckého rozvoje.

Bělková (1994) uvádí, že je vhodné, aby si dítě osvojilo plavecké dovednosti bez výrazné vazby na konkrétní plavecký způsob.

Autoři Hoch (1983), Bělková (1994), Čechovská (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, potápění
4. *pády a skoky do vody*
5. *rozvoj pocitu z vody* – vnímání vodního prostředí
6. *eventuelně základní plavecká lokomoce*

2.2 Organizační formy vedení plaveckého výcviku

V tělesné výchově se obecně uplatňují určité formy výuky, které může pedagog při práci s dětmi využít. Je vhodné vždy předem promyslet strukturu hodiny, počet dětí,

velikost prostoru, v němž se vyučuje, i ostatní okolnosti a podle toho zvážit účelnost, pozitiva a negativa jednotlivých forem.

Pro plaveckou výuku můžeme využít vedení hromadné, skupinové i individuální. Dvořáková (2007, s. 74) uvádí informace uvedené v Tabulce č. 1.

Tabulka č. 1: Pozitiva a negativa organizačních forem

| | <i>Pozitiva</i> | <i>Negativa</i> |
|---|---|---|
| <i>Hromadné vedení</i> <i>frontální nebo proudové</i> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>nevznikají prostoje</i> • <i>možnost rytmizace</i> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>malý přehled</i> • <i>nerespektování zásady individuálního přístupu</i> |
| <i>Skupinové vedení</i> <i>družstva, stanoviště, překážkové dráhy</i> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>efektivnost – bez prostoju</i> • <i>nácvik, výcvik, zaměření na kvalitu</i> • <i>možnost více stanovišť, úkolů</i> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>chaotičnost</i> • <i>náročnost na vedení učitelem</i> |
| <i>Individuální vedení</i> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>vhodné pro trénink a rehabilitaci</i> • <i>zaměření k jednotlivci</i> • <i>možnost korekce</i> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>reakce dětí může být odmítavá</i> • <i>potřeba další osoby, která zaměstná ostatní děti</i> |

Lektoři plavání využívají také kruhového vedení, které je v pohybu, bez prostoju a umožňuje využití velké části bazénu.

Dvořáková (2007, s. 9) dále zmiňuje, že abychom opravdu respektovali základní potřeby dětí, je velmi vhodné “*vyváženě střídat klidové činnosti s dynamickými a činnosti řízené s volnými- spontánními.*“

Z tohoto důvodu se také obecně doporučuje na konci lekce, v závěrečné části, zařazovat i do hodin plavání spontánní hry a neřízené aktivity.

Obecné pedagogické principy- zásady jsou nejobecnější požadavky, normy, pravidla vyplývající ze zákonitostí výchovně vzdělávacího procesu a optimalizující výchovně-vzdělávací proces. Dvořáková (2007, s. 68) uvádí tyto zásady:

- *Zajímavost a přitažlivost*
- *Posloupnost*
- *Přiměřenost*
- *Soustavnost*
- *Trvalost*
- *Vlastní aktivitu*
- *Názornost*
- *Uvědomělost dítěte*

Například Hoch (1987, s. 69) zdůrazňuje, že *“návčik plavání podléhá určitým principům, z nichž se zaměříme na systematicčnost, přiměřenost, aktivitu, názornost a trvanlivost.”*

2.2.1 Herní a imitační prvky

V předškolním věku převládá jakožto činnost hra. Hra je stěžejním vodítkem k plnění rámcových cílů, formulovaných v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání. Těmito cíly jsou rozvoj dítěte, jeho učení a poznávání, osvojení hodnot a získání osobnostních postojů. (RVP PV, 2004)

„Hra je základní aktivitou dětské realizace. Prostřednictvím her se vždy realizují věku přiměřené potřeby osobního rozvoje (emocionálního, kognitivního, tělesného i pohybového) a současně i rozvoje sociálního.“ (Dvořáková 2006a, s. 8)

Jak uvádí Bělková (1994) pedagogická činnost se při plavecké výuce váže na nutnost soustavně děti motivovat a stimulovat, průběžně je hodnotit, a to převážně kladně.

„Potřeba hry vychází u předškolního dítěte z vnitřního puzení proniknout do okolního světa, poznat ho, mít ho pod kontrolou, obstát v něm.“ (Havlínová, 1995, s. 39)

Herní činnost je v pohybovém rozvoji dětí velmi významná. Bělková (1994) uvádí, že hry v plavecké výuce mají charakter spíše pohybových úkolů, překážkových drah apod. Doporučuje však, záměrně se vyhýbat soutěživým snahám dětí, které jsou jim přirozené. Jestliže přistoupíme k této formě, je důležité orientovat se na kvalitu dovednosti, ne na rychlost.

„Zásoba pohybových dovedností má značný vliv na osvojování si plaveckých dovedností. Čím větší množství různých pohybů dítě ovládá, tím příznivější budou předpoklady pro jejich nácvik.“ (Bělková, 1994, s. 27)

2.3 Činitelé ovlivňující efektivitu výuky plavání

Činitelů, kteří mají vliv na efektivitu celého procesu vyučování plavání, je jistě celá řada. Pro každého člověka jsou důležité okolnosti, ve kterých se učí, žije, pracuje. Závisí na naší individualitě a aktuálním stavu, které z nich jsou pro nás podstatné více a které méně.

Bělková (1994, s. 32) uvádí jako nejpodstatnější tyto činitele:

- 1. „pedagog – odborné znalosti, pedagogické schopnosti, vlastnosti osobnosti a organizační schopnosti*
- 2. neplavec – věk, psychické vlastnosti, koordinační schopnosti, specifické dovednosti*
- 3. činnost – vlastnosti prostředí, složitost pohybové struktury ale i vědecké poznatky*
- 4. podmínky – materiální základna, organizační systém a personální zajištění“*

S přihlédnutím k odborné literatuře pedagogického zaměření a na základě vlastních zkušeností lze dále doplnit například: zdravotní stav dítěte, klimatické

podmínky, zainteresovanost pedagoga – dobu, po jakou se práci věnuje, znalost činnosti, celkovou atmosféru.

2.3.1 Učitel v procesu výuky plavání

Dvořáková (2007) uvádí, že proces učení se a vyučování je ovlivněn vzájemnou interakcí mezi dítětem a učitelem, jejich předpoklady, motivy, hodnotami a úspěšností. Rámcové cíle vzdělávacího programu pro předškolní děti jsou realizovány v celém vzdělávacím procesu veškerým kontaktem a komunikací učitelky s dětmi. Projevují se v něm rovné vztahy a možnost oboustranné komunikace.

„Pedagogický styl je plně vyhovující, jestliže je podporující, sympatizující, projevující se přímou, vstřícnou, empatickou a naslouchající komunikací pedagoga s dětmi.“ (RVP PV, 2004, s. 17)

Názory z řad lektorů plavání se ohledně způsobu vedení přípravné plavecké etapy často dost různí. Každý pedagog je při své práci ovlivněn vlastním charakterem, způsobem komunikace, převládajícím pedagogickým stylem. Do jisté míry jej ovlivňuje i doba, po jakou se v oboru pohybuje, jaké zkušenosti během ní získal, a kdy se sám na tuto profesi připravoval.

Děti jsou v tomto ohledu velmi senzitivní a například temperament nebo způsob motivace lektora se na výuce zřetelně projevuje.

2.3.2 Prostorové a materiální podmínky plaveckého výcviku

Prostorové a materiální podmínky pro výuku přípravného plavání jsou uváděny jako jeden z nejpodstatnějších činitelů ovlivňujících efektivitu výuky.

Děti, ale i dospělí jsou při činnostech ovlivněni prostředím, ve kterém se pohybují i pomůckami, které používají. Učitelům plavání může vhodné prostředí pomoci v motivaci dětí.

Podmínky jednotlivých plaveckých škol se různí, veskrze jsou velice limitovány financemi. Majitelé plaveckých škol stojí často před rozhodnutími, která jejich práci rozhodně neusnadňují. V jedné rovině vycházejí vstříc možnostem rodičů a lidí, kteří na kurzy plavání docházejí a v rovině druhé jsou sami pod tlakem ze strany majitelů či provozovatelů plaveckých stadionů. V letošním roce byla například plavecká škola Jany Boubínové (ve které se experiment uskutečnil) nucena zvýšit ceny kurzů z důvodu zvyšujících se cen nákladů bazénu (teplo, voda, atp.). Takovéto zvyšování cen se odráží i na vybavenosti plaveckými pomůckami, vyhlídkou na rekonstrukci bazénu apod.

Prostory bazénu mohou na někoho působit chladným, stísnujícím dojmem. Vhodné osvětlení, prostory šaten a umýváren, čistota, barevnost i celkový estetický ráz v nás mohou snáze vyvolat pocit bezpečí. Kryté bazény, které jsou pro plaveckou výuku nejvíce využívané, jsou vhodné jakožto celoroční, stálé prostředí, které by mělo poskytovat zdravotně a chemicky nezávadnou vodu. Taková voda je čistá, čirá, bez choroboplodných zárodků a je nutným kritériem pro to, aby byl pobyt v ní pro člověka blahodárný a prospěšný. Její teplota má velký vliv na udržení soustředěnosti neplavců i na dobu, po jakou děti ve vodě vydrží. Termoregulace není u dětí ještě zcela vyvinuta a také procento podkožního tuku je nižší než u dospělých, proto se jejich tělo srovnává se změnami teplot hůře. Tuto skutečnost je potřeba mít na paměti, protože tím pádem nemůžeme srovnávat vlastní pocity s dětmi.

Obecně tedy platí, že pro malé děti je vhodná voda teplejší. Pokud by podmínky nebyly vyhovující, je potřeba upravit dobu i metody použité pro výcvik.

Bělková (1994) uvádí pro výuku předškolních dětí vhodnou teplotu vody od 28°C do 32°C.

„Za normálních podmínek má lidské tělo spotřebu tepla ve vodě 2 až 3krát větší než na vzduchu. Tak při stejné teplotě vody a vzduchu 32-33 °C je ztráta tepla o 75% větší než na vzduchu. To se zvláště výrazně projevuje u menších dětí.“ (Hoch, 1983, s. 9)

Z hlediska přiměřeného komfortu cvičitele je také vhodná teplejší voda, zejména pokud se jedná o bazén s nízkou hladinou, kterou má dospělý po pás. Pokud nemá lektor neoprén, který se již i doporučuje, může v mokřích plavkách snadno prochladnout.

Akusticky nevýhodné prostředí bazénu může někdy způsobit negativní reakce ze stran pozorovatele. Plavečtí učitelé i trenéři se dostávají do situací, kdy jsou často nuceni nejen velmi názorně gestikulovat, ale také zintenzivnit hlasový projev- křičet. I přes tato fakta jsem přesvědčená, že i v těchto ztížených podmínkách se dá vytvořit přátelská a klidná atmosféra.

V některých případech se používá ve výuce dřevěná tyč, která může opět pro vnějšího pozorovatele působit v rukách učitele poměrně agresivně. Pokud se tato pomůcka používá pouze z hlediska případné pomoci (podání dítěti nebo jako pomůcka k potápění, pomoc pro sešplhání ke dnu), pak lze dřevěnou tyč přijmout ve výuce s klidem a její využívání nechat na zkušeném učiteli.

2.3.3 Použití plaveckých pomůcek

Při plaveckém výcviku se často používají různorodé pomůcky. Patří mezi ně plavecké desky, nadlehčovací pomůcky, brýle, ploutve, piškoty, míčky a míče, skluzavky, válce, hranoly a jiné. Ty, které jsou určené pro nejmenší děti mají charakter snadné manipulovatelnosti, jsou pestrobarevné, z lehkých a zdravotně nezávadných materiálů, mají často podobu hraček nebo zvířat. I pro tyto děti se vyrábějí například plavecké brýle a ploutve, ale v rámci našeho kurzu nebyly využívány.

O vhodnosti využívání výše uvedených plaveckých pomůcek existují různé názory. Z hlediska osobní zkušenosti se přikláním k názoru, že jsou určitě obohacující složkou a přinášejí vhodné obměňování podnětů. Jediné, co je vhodné promyslet je míra a způsob používání především prostředků nadlehčovacích. Vyvarovat se jejich přílišnému používání-„přepomůckování“, někdy mohou zbytečně odvádět pozornost dětí nebo i fixovat nechtěné návyky – například plavání malých dětí se šnorchem odstraňuje potřebu dýchání do vody, což je jedna z plaveckých dovedností, kterou je potřeba u dětí od prvopočátků upevňovat. „*Nácvik v nadlehčení se nesmí stát zvykem.*“ (Hoch, 1987, s. 84)

Při používání nadlehčovacích pomůcek je také důležitá hloubka vody v bazéně, ve kterém se vyučuje. Z tohoto důvodu se zdají být velmi vhodné bazény s postupně se

snižujícím dnem, které poskytnou možnost nacvičovat různé dovednosti v různých hloubkách nebo skupinu podle výšky rozmístit po celé šířce bazénu.

Děti pomůcky většinou vítají s radostí. Myslím, že je to i tím, že jsou z dnešních mateřských škol zvyklé na práci s různými pomůckami a hračkami. Pomůcky jsou také samy o sobě motivačním prvkem a poskytují širokou škálu zpestřujících a nových činností.

Dobrý cvičitel jistě vždy namotivuje děti k činnostem a hrám i ve chvíli, kdy nebude mít po ruce žádné pomůcky. Děti si na ně velmi brzy zvykají a některé se i příliš zafixují, bez nich se potom cítí nejisté. Je vhodné dětem tyto podpůrné prostředky včas odebrat nebo je alespoň různě střídat. Při přípravné etapě plavání nám jde především o to, aby si děti přivykly na vodní prostředí, aby experimentovaly a zjišťovaly, jaké účinky má vztlková síla vody, zkoušely se potápět, což si s nadlehčovacími pomůckami nikdy tak dobře nevyzkouší.

3. Bezpečnost při výuce plavání

Vodní prostředí skrývá mnoho nebezpečí. Při dobré organizaci, zajištění vhodného prostředí, respektování pravidel a zásad pro pobyt v tomto prostředí, a především pokud jsou obezřetní dospělí a děti se k této obezřetnosti vedou, není důvod se výuky plavání obávat. Koneckonců všude, kde se pohybujeme, hrozí mnohá nebezpečí, která si v běžném životě ani neuvědomujeme.

„Většina utonulých je nalezena v přírodních vodách. Utonutí v bazénech je méně časté, ale o to závažnější, neboť každý bazén, včetně soukromého, by měl být dozorován.“ (Kaufman, 2008, s. 113)

Škodáček (2003) upozorňuje na živost a zvýšenou motorickou aktivitu dětí, kvůli nimž často dochází k nehodám a úrazům. Až kolem 8 roku si děti začínají, díky prožitým zkušenostem, uvědomovat a předvídat nebezpečí.

Z Maslowovy teorie všeobecných lidských potřeb vyplývá, že potřeba sebedůvěry a potřeba bezpečí je u člověka na prvních místech. Rovněž teorie potřeb dítěte od E. Skiera vyzdvihuje potřebu bezpečí a jistoty ale také potřebu vlastní zodpovědnosti a spoluzodpovědnosti dítěte. Havlínová (1995)

Jako důležité kroky ke zvýšení bezpečnosti a předcházení tonutí uvádí Gregora (2004):

- nenechávat dítě samotné ve vaně, u bazénu nebo vodní nádrže
- nespoléhat na nadlehčovací plavecké pomůcky
- dbát na to, aby byl bazén zabezpečen proti spadnutí dítěte do vody
- zabezpečit jímký a nádrže na vodu

Gregora (2004) také popisuje případy tonutí, kdy malé děti mohou utonout i v mělké vodě. Pokud se dítěti dostane voda na obličej, chce se nadechnout, aby mohlo křičet. V tu chvíli vodu vdechne, voda vnikne do dýchacích cest, dítě se začíná dusit. Tím dojde k nedokysličení tkání, rozpadu červených krvinek, k nasátí vody do krevního oběhu a porušení plicních sklípků.

Velkou pozornost bychom měli věnovat organizaci nácviku skoků a pádů do vody. Je potřeba dětem často opakovat vymezená pravidla a vyžadovat po nich, aby samy kontrolovaly situaci, aby nespoléhaly pouze na pedagoga (který samozřejmě děti kontroluje a jejich skoky koriguje). Je potřeba, aby děti stály na kraji bazénu s přiměřenými rozestupy, skákaly pouze do vody, ve které nikdo ani nic není.

Dvořáková (2007, s. 77) upozorňuje „Při každém výcviku či kurzu se děti ze třídy dělí na skupiny, každou vede jeden vyučující. Při plaveckém výcviku má skupina neplavců maximálně 10 členů, skupina plavců maximálně 15 dětí.“

Dále také Bělková (1994) uvádí, že především děti ohrožuje plavecká negramotnost. Avšak plavání popisuje jako tělovýchovnou aktivitu s nejnižším úrazovým rizikem (kvůli odporu vody nejsou možné prudké a násilné pohyby).

3.1 Statistiky zaměřené na tonutí dětí

„Nejčastějšími oběťmi utonutí jsou děti a mládež, v mnoha případech jde o neplavce nebo málo zkušené plavce. Utonutí jsou evidována Českým statistickým úřadem (každý mrtvý nalezený ve vodě je označen za utonulého) a jak vyplývá ze statistiky, Česká republika, ač je vnitrozemský stát, se v Evropě řadí mezi země s

nejvyšší úmrtností z této příčiny. Ročně utone v ČR skoro 300 osob.“ Kaufman (2008, s. 112-113)

Navrátil (2011) popisuje statistiky, které upozorňují, že v České republice utonulo v roce 2009-238 lidí, z toho 185 mužů a 53 žen. Příčiny byly různé. Ve vaně utonulo 11 lidí, v bazéně 2, 26 lidí v přírodní vodě, 51 při pádu do přírodní vody, 5 lidí utonulo při povodních, 23 osob úmyslně, 120 neurčeno. Polovina tonutí se stane u břehu. Utonutí je druhá nejčastější příčina úmrtí u dětí v průmyslových zemích (po dopravních úrazech). Alarmující je, že až 60 % dětí do 5 let bylo ve vodě samo, když utonulo.

Šulc (2008) zmiňuje ve statistice o téměř utonulých, kteří zemřeli během hospitalizace, že alarmující byla zejména skupina dětí ve věku 0-5 let, kde místem úrazu byl v 66 % bazén a úraz byl ve více než polovině případů zapříčiněn pádem. K utonutí malého dítěte stačí pouhých 10 cm vody. Autor také uvádí statistiky z Velké Británie za rok 1999 (ECSCA, WHO), které upozorňují, že zejména dítě neodhadne sílu proudu, spodních vod ani hloubku.

3.2 Záchrané plavání

Každý člověk, který se věnuje plavání, na sebe bere určité riziko a také určitou zodpovědnost za osoby pohybující se ve vodním prostředí okolo něj. Poskytnutí první pomoci je v České republice považováno za občanskou povinnost, tuto problematiku řeší trestní zákoník i jiné legislativní dokumenty.

Řada tuzemské i zahraniční literatury se zabývá otázkami záchrany, sebezáchrany a braného plavání v různých podmínkách. Vzhledem k věku dětí, které se účastní, v této práci popisovaných, kurzů přípravného plavání, se jedná o sebezáchrané prvky plavání (záchrana jiného tonoucího nepřichází v tomto věku v úvahu). Je důležité si uvědomit, že zdaleka ne vždy se člověk setkává s ideálními podmínkami vodního prostředí, jaké jsou v bazénech, kde je vhodná teplota i složení vody, voda je klidná a čistá, prostředí je dobře osvětlené, nevznikají zde vlny či proudy, nejsou tu žádné překážky. Tyto aspekty významně ovlivňují záchrany tonoucího i sebezáchranu. Tato práce se však věnuje především problematice sebezáchrany dětí předškolního věku z

hlediska vodního prostředí bazénů.

Přikláním se k navrženému inventáři dovedností záchranného plavání pro přípravnou a základní plaveckou výuku, který uvedla ve své diplomové práci studentka Janotová (2006). Inventář zpracovala na základě analýzy a porovnávání prvků záchranného plavání, které zařazují do svých výukových plánů plavecké školy v různých zemích.

Inventář obsahuje tyto prvky:

- bezpečný vstup do vody
- ručkování po okraji bazénu
- potopení obličeje, postupně celé hlavy a celého těla
- kontrola dýchání – nejprve zadržování dechu, později výdechy do vody
- orientace pod vodou – otevření očí, rozpoznání předmětů, případně jejich lovení
- floating, splývání
- primitivní lokomoce
- zvládnutí pádu/skoku do vody, dosažení hladiny po zanoření, dosažení floatingové polohy
- bezpečný výstup z vody

Pro vstup do vody a výstup z ní se dají použít schůdky či žebřík na kraji bazénu, ne všechny bazény je však mají, stejně jako je tomu u vodních nádrží, rybníků a podobných vodních ploch. Celkově je vhodné, aby se děti naučily dostat se do vody i jiným způsobem např. bezpečným sklouznutím po břiše, kdy se stále přidržují okraje nebo dosáhnout mělčiny tím, že se vzepřou o kraj bazénu a následně se zapřou kolenem jedné nohy.

Česká republika nemá některé prvky záchranného plavání (vstup a výstup z vody, floating apod.) v osnovách, přesto jsou zpravidla do výuky zařazeny, většinou ale až v etapě zdokonalovací.

Hochová (1998) uvádí, že do 4. měsíce života je u dětí přítomný reflex zatažení dechu, který je možno uchovat, pokud dítě před koncem tohoto období začne navštěvovat kurzy plavání. Dovednost zatažit dech na určitý pokyn potom přetrvává i do

budoucího života. Jestliže takové dítě spadne do vody, ve většině případů reaguje klidně, z vody se vynoří a zkouší dosáhnout okraje bazénu. Velká pozornost se věnuje nácviku zatažení dechu především v přímořských státech.

3.2.1 Popis sebezáchranných prvků

Miler (2006) popisuje floating neboli vznášení jako uvolněné, energeticky nenáročné vznášení na hladině, které nám dovolují fyzikální a anatomické vlastnosti lidského těla. Tělo setrvává v poloze na zádech tělo a je tak umožněno dýchání nosem i ústy, hlava je v záklonu, končetiny se nepohybují. Floatingu se dosáhne hlubokým nádechem a klidným položením těla na hladinu, dále je potřeba udržovat plynulý a hluboký nádech i výdech, který se střídá s úplným zadržením dechu po co nejdelší dobu.

Tento prvek se nejnáze provádí malým dětem, jejichž tělesná konstrukce a především hustota těla je jiná než u dospělých. Stejně tak je hustota těla rozdílná u mužů a žen. Nejnáze se vznášejí kojenci a jedinci ženského pohlaví. Nejhůře se vznáší dospělému muži s velkým poměrem svalů v těle, protože takzvaně „padá ke dnu“.

Floating je zařazen do programů plavecké výuky například na Novém Zélandu, v Austrálii, USA či Velké Británii.

Název „sebezáchranná akce v oblečení“ byl vytvořen pro účely této práce proto, aby v sobě zahrnoval několik prvků sebezáchranného plavání. Ty jsou sjednoceny tak, aby na sebe navazovaly a vytvořily ucelenou, plnohodnotnou akci sebezáchrany. Jedná se sloučení několika prvků sebezáchranného plavání, které zprostředkují jedinci zkušenost s pádem do vody, orientací pod a nad hladinou, plaváním i dosažením okraje bazénu v oblečení.

Po zařazení těchto prvků do programu plavecké výuky dítě vyzkouší a zjistí, že i když je to náročnější než běžné plavání, je ve většině schopno se s takovou situací vypořádat a tuto vzpomínku si uchovává jako veskrze pozitivní.

Pokud by dítě spadlo nečekaně a náhle do vody, je tu pravděpodobnost, že se tak může stát i v době, kdy na sobě nemá plavky a pohybuje se v prostorech kolem bazénu

bez záměru do vody vstoupit. V takovémto případě není připraveno na změnu prostředí, teploty, na nutnost změnit pohyb oproti pobytu na souši a mohlo by zpanikařit.

Oblečení po pádu do vody ihned nasákne vodou, ztěžkne a dítěti znemožňuje klidné a rychlé vynoření na hladinu i plynulost pohybu ve vodě a dosažení břehu.

Janotová (2006) v diplomové práci zmiňuje, že prvek nácviku sebezáchranného plavání v oblečení se objevuje pouze v australském a novozélandském programu. V novozélandském programu se dokonce objevuje prvek plavání v neklidné vodě, kdy vlny, kterými dítě proplouvá, vytvářejí ostatní děti destičkami, což jsme s dětmi vyzkoušeli také.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4. Problém a cíl práce

Cílem práce bylo vytvořit a uvést do praxe program výuky přípravného plavání pro děti předškolního věku. Tento program výuky byl zaměřený na nácvik sebezáchranných prvků. Dále bylo snahou zjistit, do jaké míry si děti osvojily tyto prvky ve stanoveném čase a podmínkách. Současně měly tyto děti získat alespoň základní povědomí o zásadách bezpečného pobytu ve vodním prostředí.

5. Postup práce a dílčí cíle práce

Na základě výše vytyčeného cíle byl stanoven následující postup práce a dílčí úkoly.

Postup práce

1. vybrat vhodné kurzy přípravné plavecké výuky (s kolegiálním zázemím, ochotou spolupráce)
2. zajistit vhodné výzkumné subjekty (děti předškolního věku)
3. vypracovat plán výzkumu
4. vypracovat program výuky
5. zjistit vstupní předpoklady dětí
6. v praxi aplikovat program výuky
7. zjistit výstupní stav dovedností na poslední lekci
8. zjistit do jaké míry si děti osvojily sebezáchrannou akci v oblečení, floating a zda získaly povědomí o zásadách pobytu ve vodním prostředí (řízený rozhovor)
9. vyvodit závěry a případná doporučení pro praxi

Dílčí cíle

1. charakterizovat konkrétní sebezáchranné prvky
2. uskutečnit řízený rozhovor s učitelkou mateřské školy (zjistit její postoj k problematice)
3. porovnat možný vliv na postup ve výuce u subjektů s jinými vstupními podmínkami

6. Výzkumné otázky

1. Kolik dětí zvládlo na konci programu ve zvolených podmínkách celou sebezáchrannou akci?
2. Kolik dětí a jakým způsobem zvládlo sebezáchrannou akci částečně?
3. Kolik dětí výzkumného souboru zvládlo floating?
4. Jak dlouho děti dokázaly setrvat ve floatingu?
5. Jak si děti představovaly a zda si osvojily zásady pobytu ve vodním prostředí? (orientační slovní průzkum v rámci výchovného působení v průběhu vyučování)

Poznámka: Pro zvládnutí a provedení floatingu nebyl stanoven žádný časový limit záměrně a to z toho důvodu, že dostupná literatura neurčuje žádnou hraniční hodnotu, ze které by se dalo vycházet. Jednou z otázek proto bylo, kolik vteřin zhruba zvládne předškolní dítě ve floatingu setrvat, po absolvování kurzu.

7. Metodologie práce

Práce byla založena na principech **empirického výzkumu**. Z důvodu výskytu mnoha přístupů, definic a celkově různorodosti pojetí metodologie pedagogického výzkumu u různých autorů, vycházelo se z jedné, níže uvedené definice.

„Empirický výzkum v pedagogice je způsob vědeckého zkoumání, jehož předmětem jsou jevy konkrétní reality (vzdělávací procesy, jejich obsah, subjekty aj.). Používá specifické metody (pozorování, experiment, dotazník aj.).“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 58)

Jednalo se o uvedení vypracovaného programu výuky do praxe. Tento experiment byl podle podmínek, ve kterých se uskutečnil, takzvaně „přirozený“. Byl proveden technikou „jedné skupiny“ (Chráska, 2007, s. 28)

Jsem si vědoma, že technika jedné skupiny není ideální, považuje se obecně za nejjednodušší techniku experimentu a také nejméně přesnou. Na tento fakt upozorňuje také Chráska (2007, s. 28) *„Výsledky tohoto experimentu jsou velmi málo věrohodné a často dokonce mohou být zavádějící. U jednoskupinového experimentu totiž není k dispozici žádné srovnání, a nelze tudíž tvrdit, že např. lepší výsledky dětí jsou způsobeny právě kladnou motivací.“*

Technika experimentu s jednou skupinou byla po uvážení zvolena z několika důvodů. Prvním důvodem bylo, že v této práci nebylo cílem ani tak přinést nějakou zásadní účinnost programu výuky či nečekané výsledky a změny v dovednostech dětí. Spíše jsem chtěla samostatně vypracovat funkční, proveditelný a teoreticky podložený program výuky a uvést jej do praxe.

Dalším důvodem bylo problematické hledání dvou srovnatelných skupin. Třídy v mateřské škole jsou stále častěji skupinově heterogenní (smíšené) a takovéto skupiny také docházejí na kurzy plavání.

Posledním důvodem byla časová náročnost experimentu, která by se při dvou skupinách ještě zdvojnásobila.

Pokud uvážím, že již děti ve skupině dětí, se kterými byl experiment proveden, byly velice různé, lišily se jak úrovní vývoje, tak i vstupními dovednostmi a zkušenostmi, zdá se, že experiment se dvěma skupinami by byl mnohem náročnější na srovnání, pokud by bylo takovéto srovnání vůbec realizovatelné.

Další použitou metodou byla **metoda rozhovoru**. Metodu rozhovoru jsem využila pro orientační slovní průzkum, a to v rámci výchovného působení v průběhu

vyučování. Jednalo se o zásady pobytu ve vodním prostředí. Byl to rozhovor *skupinový*, kdy skupina 14 dětí postupně odpovídala na dvanáct otázek.

Zařadit metodu rozhovoru s takto velkou skupinou není snadné ani to není standardní, ale tento postup byl zvolen záměrně. V prostředí bazénu je velice složité vést se skupinou dětí rozhovor. Jde o velice specifické prostředí, kdy samotné děti předpokládají pohybovou aktivitu, ne povídání.

Individuální rozhovor jsem použila pouze okrajově, pro zjištění postoje učitelky mateřské školy k nácviu sebezáchraného plavání a celkově k výuce plavání. Domnívám se totiž, že pokud by byl negativní nebo zcela nezúčastněný-lhostejný, odrazilo by se to na motivovanosti dětí.

8. Vlastní průběh práce

8.1 Charakteristika konkrétní skupiny dětí

V rámci experimentu jsem se zaměřila na skupinu dětí 4 až 6letých, které docházely na kurz plavání v rámci docházky do mateřské školy.

Na první lekci dorazily děti v počtu 18 s tím, že rodiče se rozmyslí a dle zkušeností cvičitelky p. učitelky se pravděpodobně někteří odhlásí a jiní přibudou. Skupina se po třech lekcích víceméně ustálila na 12 dětí, viz struktura jednotlivých lekcí kurzu.

Jedná se o skupinu heterogenní, v níž jsou děti z jedné mateřské školy. Na bazén jsou doprovázeny učitelkou a školnicí, které jsou ve většině hodin výuky přítomny výuce, respektive ji sledují ze břehu. Děti jsou co do fyzické vyspělosti velmi různorodé.

Vzhledem k podmínkám bazénu a počtu dětí a charakteru výzkumu nebyly děti při výuce rozděleny do menších skupin, tak, jak tomu často při kurzech plavání je. V konkrétním kurzu jsem toto považovala spíše za přínosné vzhledem k přehlednosti výuky. Děti se lépe soustředily vlastní na činnost a činnosti jiné skupiny jim tak

neodváděly pozornost, neměly ani tendence příliš soutěžit. Nevznikaly situace, kdy chtěly být kvůli kamarádovi nebo jiné činnosti v odlišné skupině.

8.2 Charakteristika konkrétního kurzu plavání

Kurz plavání probíhal vždy v ranních hodinách od 8:15 do 9:00 hodin na podzim roku 2011 a v zimě roku 2012. Počet plánovaných lekcí kurzu byl 20, počet uskutečněných lekcí byl 16. Délka jedné lekce byla 45 minut.

Cílem kurzu byla adaptace předškolních dětí na vodní prostředí, zvládnutí základních plaveckých dovedností, základní osvojení sebezáchranných prvků plavání včetně vytvoření určitého povědomí dětí ohledně zásad bezpečnosti pobytu ve vodním prostředí.

Z průběžných rozhovorů s učitelkou vyplynulo, že školka s plaveckou školou spolupracuje dlouhodobě a některé z přítomných dětí se již jednoho kurzu zúčastnily.

Vzhledem k tomuto faktu i vzhledem k očividným fyzickým rozdílům dětí jsem se rozhodla zjistit jejich počáteční úroveň dovedností a adaptace na vodní prostředí. Od rodičů jsem shromáždila informace o tom, zda mají děti za sebou nějaký druh předchozí institucionální výuky plavání.

Hodnocení počáteční plavecké úrovně bylo provedeno dvěma způsoby.

1. Od rodičů dětí docházejících na kurzy plavání byly shromážděny informace o tom, zda se jejich dítě dříve účastnilo jakéhokoli organizovaného kurzu kojeneckého či přípravného plavání. Vycházelo se z počtu 16 dětí. Viz graf č. 1.
2. Zjištění vstupního stavu dovedností a adaptace na vodní prostředí u skupiny dětí bylo provedeno při druhé lekci kurzu plavání. Zjištění výstupního stavu při lekci poslední.

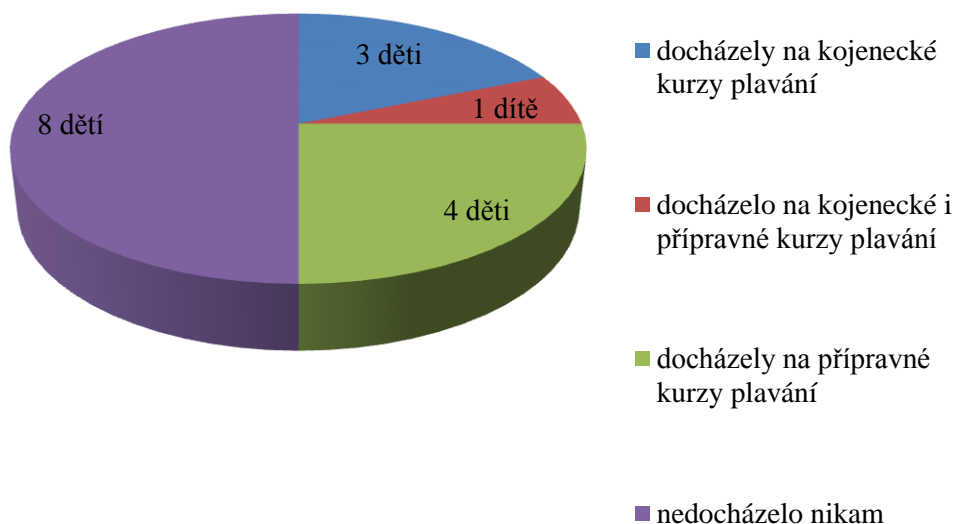
Použila jsem upravenou verzi Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností dle Čechovské, Milera (2008, s. 12-13).

Činnosti byly zahrnuty do běžného dění a to hravou formou. Jednotlivé činnosti trvaly vždy jen několik minut a byly střídány s jinými tak, aby děti nevyčerpaly a neodradily od další výuky. Správné provedení požadovaných úkolů bylo dětem vždy nejdříve názorně předvedeno (v některých případech vícekrát).

Děti nebyly nijak upozorňovány, že zjišťují míru jejich adaptace na vodu a plavecké dovednosti. Tento postup byl zvolen z toho důvodu, aby se zabránilo přílišné soutěživosti dětí a případnému stresu. Přesto však vždy v průběhu nebo po činnosti následovalo ústní hodnocení, pochvala.

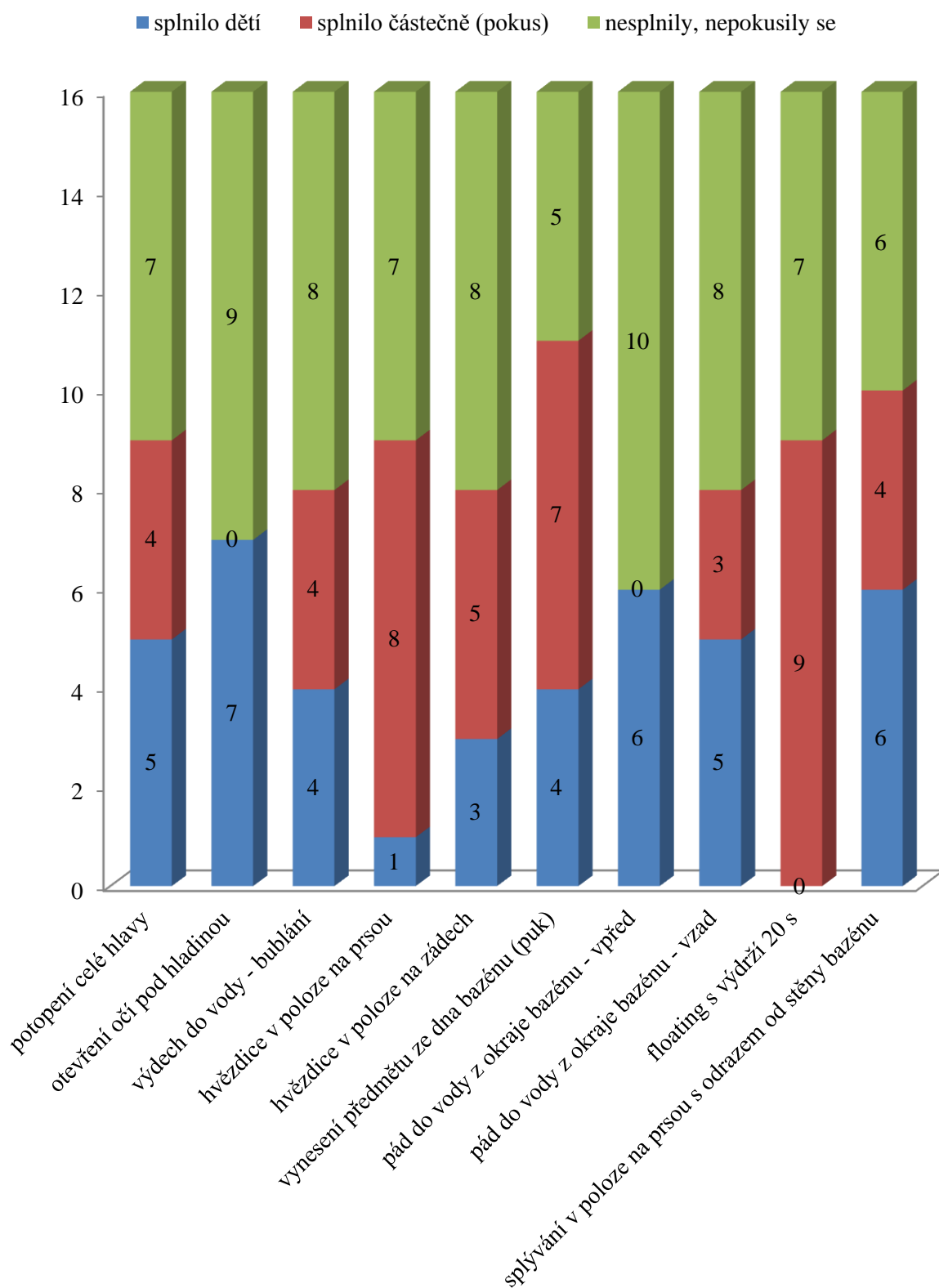
Zpracování výsledků se uskutečnilo poté, mimo kurz a prostory bazénu. Celkový počet dětí byl 16. Výsledky jsou převedeny do Grafu č. 2 a Grafu č. 3.

Předchozí institucionální výuka plavání



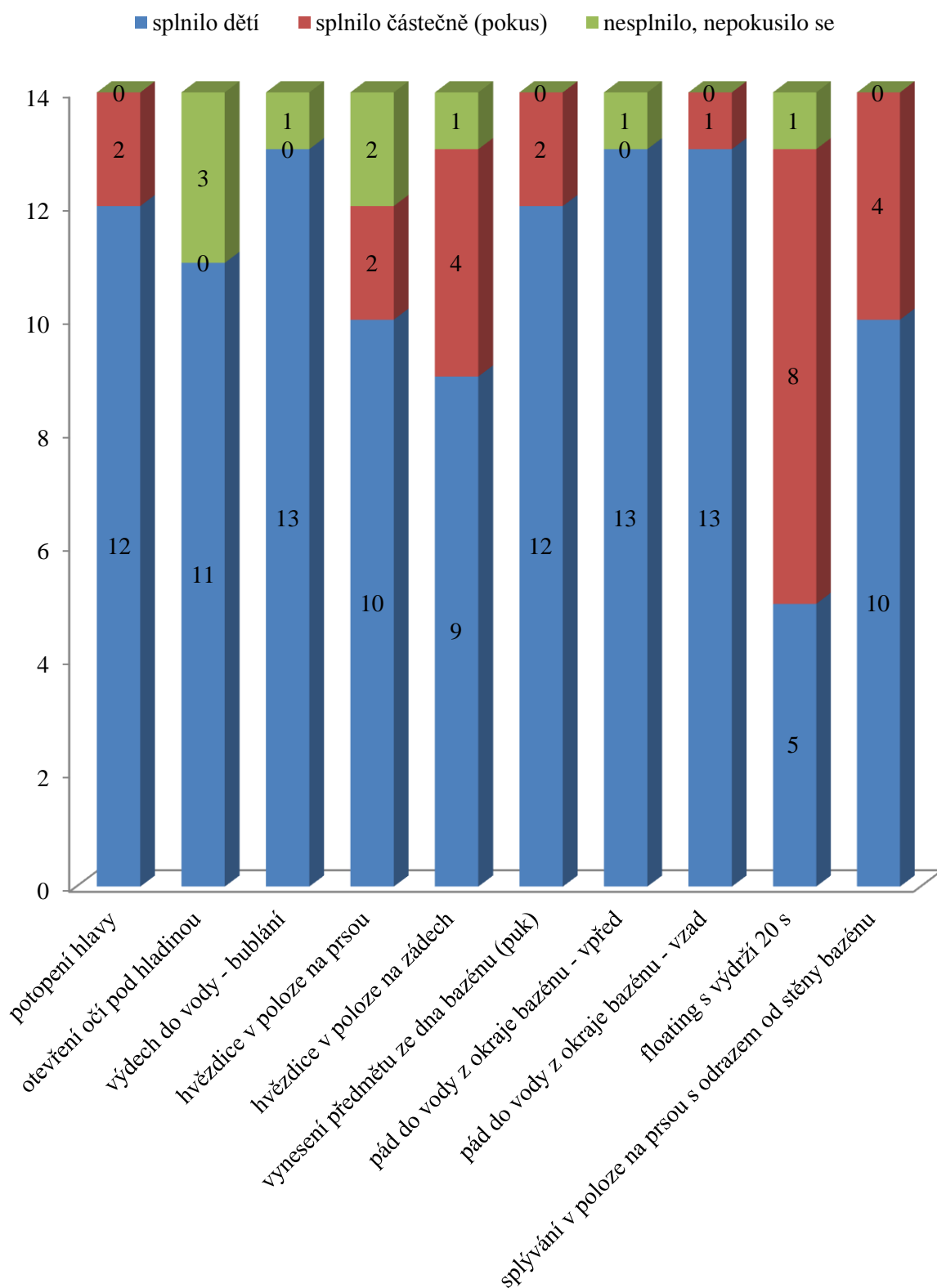
Graf č. 1 : Předchozí institucionální výuka plavání

Vstupní stav dovedností dětí



Graf č. 2 : Zjištění vstupních dovedností a adaptace na vodní prostředí

Výstupní stav dovedností dětí



Graf č. 3 : Zjištění výstupních dovedností a adaptace na vodní prostředí

8.3 Charakteristika prostředí konkrétního bazénu

Plavecké kurzy pořádá Plavecká škola Jany Boubínové v areálu krytého bazénu SK Slavia v Praze. Kurzy probíhají v malém bazéně, který je situován v horním patře. Plavecký stadion má velmi dlouhou tradici, doplácí na to však svým věkem. Přesto je prostředí celkem příjemné. V areálu se nachází dva kryté bazény, dětský a 25 metrový. V letních měsících jsou k dispozici také venkovní bazény.

Kurz probíhal pouze v dětském, krytém bazénu, jehož délka je 12,5 m, šířka 8 m. Bazén je koncipován tak, že se jeho hladina postupně snižuje z 80 cm na 60 cm hloubky. Teplota vody je 28 °C, teplota vzduchu ke 30 °C.

V době kurzu, který jsem vedla, byla přítomna lektorka (do výuky nijak nezasahovala) a také učitelka a školnice z MŠ, o patro níž u 25 metrového bazénu byl přítomen plavčík. Učitelky mateřských škol jsou smluvně zavázány plaveckou školou k tomu, aby byly výuce přítomny.

Plavecké pomůcky byly uloženy v kovových klecích, které zajišťují dobrou cirkulaci vzduchu, aby mohly pomůcky vždy oschnout, v jiném případě mohou být napadeny plísní.

8.4 Experiment jedné skupiny

K rozšíření výuky přípravného plavání o prvky sebezáchrany byly pro experiment jedné skupiny vybrány sebezáchranné prvky floating a sebezáchranná akce v oblečení.

Prvky sebezáchranného plavání byly postupně rozvíjeny v jednotlivých krocích a postupem od nejjednoduššího k nejsložitějšímu po celou dobu kurzu. Některé dílčí úkoly a dovednosti potřebné pro osvojení těchto prvků se shodují s prvky zařazovanými do běžných lekcí přípravného plavání. Zde však byly účelně zařazovány s mnohem vyšší frekvencí a byl na ně kladen důraz. Pro nácvik byly použity různé činnosti popsané blíže v inventáři činností.

Činností vedoucích ke zvládnutí dovednosti floatingu bylo zařazeno mnoho. Jednalo se nejdříve o dechová cvičení, postupně s nácvikem od nejmenší po největší hloubku bazénu s použitím nadlehčovacích pomůcek. Děti se hydrodynamické poloze učily také v kruhovém vedení s oporou o ostatní děti. Postupně přibývala snaha odstraňovat pomůcky, prvek provádět v hlubší vodě a ve stále delší výdrž.

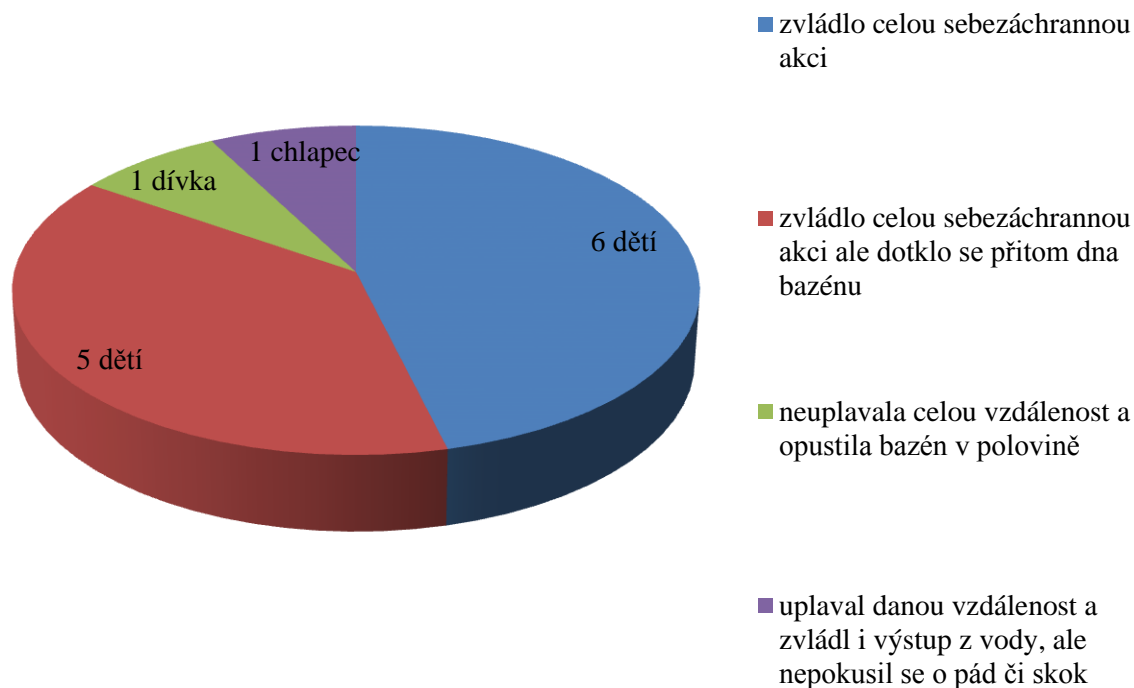
Sebezáchranná akce byla nacvičována celý kurz bez použití oblečení. Jednalo se o skoky a pády do vody, nácvik vynoření se z vody, odhady vzdálenosti kraje bazénu (hry - dostaň se co nejrychleji na břeh, chytň se žluté barvy, dostaň se do největší hloubky a jiné). Dále se nacvičovala orientace nad a pod hladinou (lovení předmětů, sledování dna, aj.), dosažení okraje bazénu a výstup z vody. Samozřejmě je s tímto prvkem spojeno také uplávání krátké vzdálenosti, což se nacvičovalo především nácvikem plaveckého způsobu prsa. Postupně se jednotlivé dílčí úkoly spojovaly.

Celou sebezáchrannou akci v oblečení i pokus o co nejdelší provedení floatingu děti vyzkoušely až na předposlední lekci plavání.

V rámci předposlední, 15. lekce kurzu, tedy děti v počtu 13, vyzkoušely

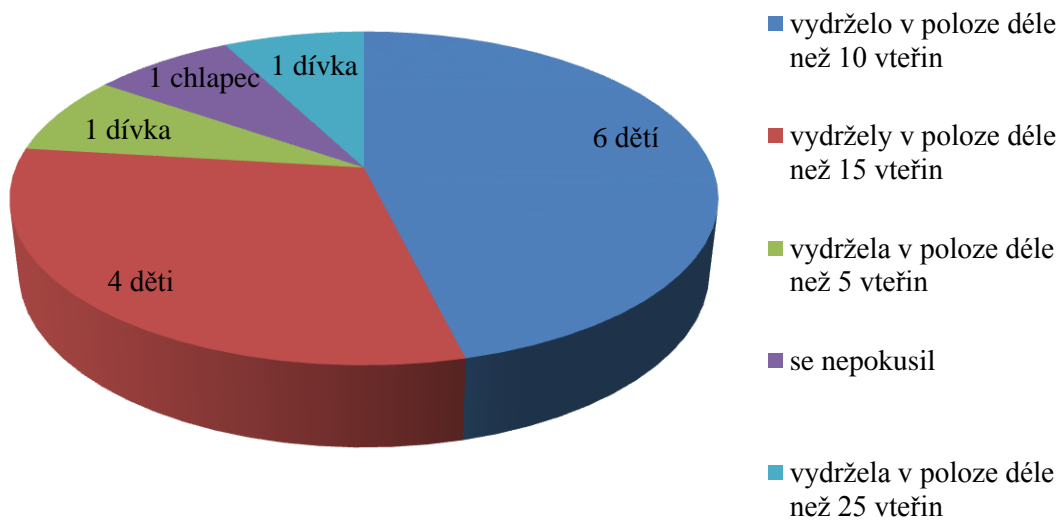
1. co nejdelší výdrž ve floatingu bez použití pomůcek
2. celou sebezáchrannou akci v oblečení

Sebezáchranná akce v oblečení



Graf č. 4: Sebezáchranná akce v oblečení

Výdrž ve floatingu



Graf č. 5: Výdrž ve floatingu

8.4.1 Struktura jednotlivých lekcí kurzu

Při každé lekci probíhalo samozřejmě také opakování, korekce, upevňování a stupňování náročnosti dříve zařazených činností.

1. lekce

dílčí cíle a úkoly: vzájemné seznámení, vymezení pravidel pro pobyt v prostorách bazénu (dodržování hygieny, pohyb v prostorách bazénu, kázeň), postupná adaptace na vodní prostředí, ručkování po okraji bazénu, primitivní lokomoce ve vodě, činnosti, které děti znají z prostředí mimo bazén

počet dětí: 18

reflexe: Na lekci přišly děti dobře naladěné, na plavání se těšily. Většina dětí neměla větší problémy s adaptací na vodní prostředí, pět z nich se však bálo. V první lekci byly použity nadlehčovací pásy pro všechny děti, nebylo požadováno příliš činností. Nejvíce se využilo lokomoce.

2. lekce

dílčí cíle a úkoly: nácvik foukání do vody, snaha o to, aby si děti neotíraly oči od vody, zrychlení lokomoce ve vodě (běh, běh pozpátku, cval stranou, poskoky,...), zjištění vstupního stavu dovedností a adaptace na vodní prostředí

počet dětí: 16

reflexe: Zdálo se, že se děti již lépe přizpůsobují pobytu ve vodě. Při činnostech pro zjištění dovedností se některé unavily, některým dětem byla zima. Postupně jsem se snažila s dětmi trochu sblížit, především si zapamatovat jejich jména.

3. lekce

dílčí cíle a úkoly: nácvik bublání do vody (ponořená ústa nebo celý obličej), pády do vody ze dřepu a z chůze (vkročení do vody), honičky, volná hra, správné držení pomůcek, povídání o zásadách bezpečnosti ve vodním prostředí

počet dětí: 13

reflexe: Nejvíce děti zaujaly pády a skoky do vody. Musela jsem ale stále opakovat, že mají být opatrné. Bylo potřeba děti hodně regulovat, aby si neskákaly jeden druhému na hlavu. Správné držení pomůcek bude ještě vyžadovat hodně tréninku. S lekcí jsem byla spokojená, je však potřeba vymyslet způsob, jak dětem opravdu vštípit, že i v návalu emocí je potřeba dbát na bezpečnost.

4. lekce

dílčí cíle a úkoly: nácvik dýchání do vody u okraje bazénu, nácvik prsových a kraulových nohou na suchu a u kraje bazénu, základy floatingu-hluboký nádech a zadržení dechu, vyvlávnání, pády do vody po zádech, skluzavka

počet dětí: 10

reflexe: Děti na lekcích stále ubývá, podle slov paní učitelky je to dáno zimou a tím, že je lekce brzy ráno, čím později tedy vychází slunce, tím méně se chce dětem i rodičům vstávat. Děti si pořád nezvykají na to, že mají mít kolem sebe místo a odstup, zejména při nácviku prsových nohou u kraje bazénu. Seskupují se do skupinek a mačkají se na sebe, což znemožňuje správné provedení činností i koncentraci.

5. lekce

dílčí cíle a úkoly: nácvik potápění (podplavání pod cvičitelem), balanc na pontonu vsedě a na plavecké desce ve stoje, nácvik „žirafky“ (vytažení se z ramen-pro splývání i skoky do vody), floating s nadlehčovacím pásem a kroužky na rukou

počet dětí: 12

reflexe: Nebyla jsem si do poslední chvíle jista, zda zařadit nácvik potápění podplaváním, ale naštěstí jsem byla mile překvapena. Děti činnost zvládaly, nechtěly přestat a stále se řadily do fronty. Snažila jsem se jejich pohybu dopomáhat dotekem-

někdy se dětem špatně potápělo. Floating bude potřebovat ještě mnoho forem nácvičku, nedařilo se nám postupovat v jeho nácvičku tak, jak jsem si představovala původně.

6. lekce

dílčí cíle a úkoly: plavecké dýchání s deskou, prsové a kraulové nohy s deskou, vznášení v kruhu, hudebně pohybové činnosti v kruhu, floating s kroužky na ruku

počet dětí: 8

reflexe: Na tuto lekci dorazilo zatím nejméně dětí. Při vznášení se v kruhovém vedení se to ale projevilo, bylo těžké, aby čtyři děti stály a držely další čtyři, které se pokládaly na hladinu. Děti byly dnes trochu rozdováděné, ale legrace mi v lekcích vůbec nevadí, alespoň je vidět, že už jsou děti ve vodním prostředí uvolněné a v pohodě. Jen je potřeba hlídat určitou hranici, především kvůli bezpečnosti.

7. lekce

dílčí cíle a úkoly: splývání v poloze na prsou ke stěně bazénu, potápění a lovení předmětů, skluzavka s pohybovými úkoly (tlesknout, zamávat,...), skoky a pády s pohybovým úkolem, floating s deskou pod zády

počet dětí: 13

reflexe: Dětem se pohybové úkoly při klouzání a skocích zalíbily, jen jsem po několika kolech už nevěděla, jaké další úkoly zařadit, pro příště nějaké vymyslím. Floating se pomalu začíná zlepšovat i u dětí, které dlouho nemohly polohy dosáhnout.

8. lekce

dílčí cíle a úkoly: plavání s kroužky nebo nadlehčovacími pásy, bezpečný vstup do vody a výstup z ní, otevření očí pod hladinou a identifikace předmětu, splývání po odrazu, opakování

počet dětí: 11

reflexe: Při plavání delších úseků se děti vždy velmi unaví, začala jsem proto zařazovat takové oddychové chvílky s jiným pohybovým úkolem. Děti trochu déle vydrží a lépe se soustředí. Po několikáté se mi potvrdilo, že střídání činností opravdu děti aktivizuje, činnosti je více baví, mně samotné je to také mnohem příjemnější.

9. lekce

dílčí cíle a úkoly: souvislé uplavání větších vzdáleností, splývání po odrazu s co nejdálším doplutím (k označenému místu-kontrola pohledem) a návrat do stoje

počet dětí: 6

reflexe: Kvůli nemocnosti dnes dorazilo velice málo dětí, paradoxně se mi s takto malými skupinami pracuje hůře než s 15 dětmi, v malém počtu jsou děti mnohem více upovídané, skupina stáhne jednotlivce více k činnosti. Na druhou stranu to bylo pro plavání lepší, děti měly více místa. Neustále řeším velkou chuť soutěžit, stále opakuji, že nejde o rychlost ale o to jak hezky plavou. Některé děti se po určité vzdálenosti vzhledem k únavě vracejí do naučených stereotypů (například plavou čubičku, začnou se odrážet ode dna). Při nácviku splývání mě děti velmi překvapily, nečekala jsem píli a snahu s jakou se do planění úkolu pustily.

10. lekce

dílčí cíle a úkoly: zaměření se na kvalitu provedení plaveckého způsobu prsa, činnosti ve dvojicích, úkoly spojené s odhadem vzdáleností a hloubky, přeprava předmětů

počet dětí: 12

reflexe: Při činnostech ve dvojicích vznikají často překerní situace. Ti spolu být nechtějí a ti nemůžou být bez sebe. Je mi líto děti striktně rozdělit, ale zdlouhavé řešení takovýchto maličností výuce nepomáhá. Nejlepším způsobem se ukázalo zakrýt si oči se slovy (až otevru oči, budou tu dvojice holka a kluk) a začít počítat do tří, pěti atd. Úkoly spojené s odhadem vzdálenosti chvíli vypadaly jako soutěž, nebo si děti počkaly, kdo to zjistí a nakonec se přidaly k největšímu houfu, což jsem nechtěla. Začala jsem potom děti rozdělovat do menších skupinek nebo je posílat po jednom, když měly hledat barvu, bylo jedno místo jen pro jednoho.

11. lekce

dílčí cíle a úkoly: bezkontaktní záchrana (podání a přijetí pomůcky), skoky a pády do vody ve vytažení do „žirafky“

počet dětí: 8

reflexe: Pokud se na lekci dostaví málo dětí, jsou to téměř vždy ty nejpokročilejší. Děti, se kterými bych potřebovala pracovat více, nedorazily. Žirafky jsem vymyslela náhodou, chtěla jsem, aby děti pochopily vytažení z ramen, že je potřeba být co nejvyšší a mít rovný „krk“. Cíle hodiny byly splněny. Nácvik floatingu stále pokračoval, ne však takovým tempem a kvalitou, v jaké jsem doufala.

12. lekce

dílčí cíle a úkoly: skoky do vody s pomůckou, potopení s orientací pod hladinou, horizontální přetočení na hladině, prsové a znakové nohy v poloze na zádech s deskou

počet dětí: 9

reflexe: Horizontální přetočení na hladině se ukázalo jako celkem problematická záležitost. Některé děti mají stále snahu držet si nos, jiným, odvážným do něj někdy nateklo. Děti se však nevzdávaly, což mě potěšilo. Po několikáté se mi stalo, že jsem si připravila příliš velké množství činností a řízenou činnost jsem přetáhla a ukrátila tak děti o volnou hru, musím si to hlídat.

13. lekce

dílčí cíle a úkoly: splývání po odrazu s co nejvzdálenějším doplutím a plynulým přechodem na plavání prsou, skok do vody s orientací pod hladinou a lovením předmětů, stavění lodí z pontonů

počet dětí: 10

reflexe: Přechod ze splývání na plavání děti zvládly celkem snadno. Výuka mi dnes přišla trochu nekompaktní, těžko soudit, jestli to bylo mnou, dětmi nebo čím. Nejspíš byla problémem studená voda. Děti se dnes klepaly, dokonce když měly možnost volné hry, vylézaly z bazénu, chtěly skončit, protože jim byla zima. Jindy nemůžu děti dostat z vody ven.

14. lekce

dílčí cíle a úkoly: splývání po odrazu s co doplutím co nejdál a plynulým zaujmutím polohy splývání na zádech, plavání v neklidné vodě (ostatní děti vytvářejí vlny pomocí desek)

počet dětí: 11

reflexe: Plavání v neklidné vodě jsem se obávala, některé děti byly trochu znepokojené, vadilo jim cákání, otíraly se, přestávaly plavat. Jedna holčička neustále něco vypráví, nevím už, jak na to reagovat, je šikovná ale nesoustředěná. Když ji neposlouchám, přeruší činnost a chodí stále za mnou, snažím se jí tedy vymýšlet jiné, těžší úkoly a kladně hodnotit každou chvíli, kdy nepovídá, ale soustředí se na činnost.

15. lekce

dílčí cíle a úkoly: experiment-co nejdělsí výdrž ve floatingu bez použití pomůcek, celá sebezáchranná akce v oblečení

počet dětí: 13

reflexe: Tuto lekci jsem byla nervózní, jak vše zorganizuji, jak budou děti úkoly zvládat a především, jak budou reagovat na oblečení. Některé se tvářily vyděšeně, ale beze slova vše zvládly, jiné byly suverénní. Každopádně nikdo nic nenamítal. Snažila jsem se neustále opakovat, že si to jen zkusí, že jsem blízko nich a kdykoli jim můžu pomoci. Děti, které činnost ústně hodnotily, říkaly, že se nebály nebo jen trochu, že se jim to líbilo, ale bylo to těžké. Některé však plavání v oblečení nebraly jako nic mimořádného, nijak se k němu nevyjadřovaly. Udivilo mne, za jak mimořádnou považovali tuto činnost dospělí-lektoři plavání, učitelé, plavčík.

16. lekce

dílčí cíle: zjištění výstupních dovedností, král/královna plavců (kdo nejlépe přeplave bazén), řízený rozhovor s dětmi

počet dětí: 14

reflexe: Abych dětem dokázala to, co jsem jim stále opakovala, že nejde o rychlost ale kvalitu plavání, vyhlásila jsem hledání krále či královny plavců. Řízený rozhovor byl

trochu zmatený a někdy i zábavný. Nakonec jsem se dozvěděla vše, co jsem potřebovala.

8.5 Řízený rozhovor s dětmi

Řízený rozhovor byl použit ke zjištění dosaženého povědomí dětí ohledně zásad bezpečnosti pobytu ve vodním prostředí.

Řízený rozhovor byl proveden na poslední 16. lekci plavání, se 14 dětmi. Byl proveden v rámci vyplnění času při prostojích, které vznikají, když se děti kloužou po skluzavce a stojí v zástupu nebo v jiných chvílích v průběhu řízených i volných činností.

Odpovědi dětí byly zaznamenávány heslovitě, písemnou formou.

1. Těšíte se, když jdete na plavání?
 - ano -11 dětí
 - dneska jsem se netěšila, venku je zima a nechtělo se mi vstávat-1 dítě
 - někdy se mi nechce vstávat-1 dítě
 - mně se někdy nechce plavat-1 dítě

2. Co se vám na plavání nejvíc líbí?
 - skákání do vody-3 děti
 - klouzání po skluzavce-2 děti
 - plavání (prsa)-2 děti
 - bublání do vody-2 děti
 - když si sami hrajeme-1 dítě
 - hra Rybičky, rybičky-1 dítě
 - když skáčeme pozadu-1 dítě
 - když plaveme ve vlnách-1 dítě
 - nevím-1 dítě

3. Co se vám na plavání nelíbí?
 - když je mi zima-5 dětí
 - že musím vstávat-3 děti
 - skákání-2 děti
 - líbí se mi všechno-2 děti
 - když musíme plavat-1 dítě
 - když na mě stříká voda-1 dítě

4. Chodíte s rodiči k vodě nebo plavat?
 - chodíme do bazénu-6 dětí
 - jezdíme k moři-3 děti
 - nechodíme nikam-3 děti
 - k babičce-1 dítě
 - maminka by chtěla přijít sem, podívat se, jak plavu-1 dítě

5. Máte doma (u prarodičů, známých, kamarádů) na zahradě bazén nebo jezírko?
 - máme bazén doma-3 děti
 - u prarodičů-2 děti
 - u kamarádů-2 děti
 - nemáme-7 dětí

6. Vzpomenete si, byly jste někdy v takovém bazéně nebo u něj úplně samy?
 - ne, vždy tam je i někdo jiný-11 dětí
 - jednou-2 děti
 - jednou, jen se sestrou-1 dítě

7. Může jít do vody někdo, kdo se právě hodně najedl?
 - ne-špatně by se nám plavalo-6 dětí
 - asi ano-5 dětí
 - ne-musí nám odlehnout-1 dítě

- ne-bolelo by nás břicho-1 dítě
 - nevím-1 dítě
8. Co by se stalo, kdybyste omylem spadli do bazénu?
- plaval/la bych a pak vylezl/la ven-4 děti
 - udělala bych hvězdičku-3 děti
 - nevím-2 děti
 - křičel/la bych-2 děti
 - někdo by mi pomohl-2 děti
 - bál bych se-1 dítě
9. Je někdo, kdo dává na bazéně pozor na ty, co plavou?
- není-3 děti
 - učitelky-3 děti
 - plavčík-3 děti
 - maminka-2 děti
 - policajt-1 dítě
 - nevím-1 dítě
 - ty-1 dítě
10. Na co je potřeba dávat pozor, když se skáče do vody?
- jestli není voda špinavá, abychom do ní viděli-4 děti
 - aby nebyla moc studená-3 děti
 - aby ve vodě nebyl nějaký kámen nebo něco nebezpečného-3 děti
 - aby tam nebyly jiné děti-2 děti
 - nevím-2 děti
11. Co je potřeba udělat, kdybychom viděli někoho, jak se topí?
- zavolat někoho dospělého-10 dětí
 - hodit mu desku-2 děti
 - nevím-2 děti

12. Může se kolem bazénu utíkat?

- nemůže-11 dětí
- může-3 dětí

8.6 Řízený rozhovor s učitelkou mateřské školy

1. Zařazujete plaveckou výuku do vašich dlouhodobých ŠVP či TVP?

„Ano, do obou jako mimoškolní aktivitu.“

2. Navazujete např. po návratu do MŠ na činnosti, které probíhají při kurzech přípravného plavání dětí? V rámci trendu propojování aktivit a různých oblastí (dramatická výchova, výtvarná výchova, tělesná výchova apod.)

„Ano někdy, většinou ve spojení s výtvarnou výchovou.“

3. Souhlasíte se zařazováním přípravné plavecké výuky do pravidelně realizovaných forem tělesné výchovy MŠ, popřípadě proč ne?

„Souhlasím. Děti plavání baví, nebojí se tolik vody a je to pro ně změna.“

4. Jak dlouho spolupracujete s touto plaveckou školou?

„Poměrně dlouho. Asi od roku 1990, tedy více než 20 let.“

5. Máte pozitivní či spíše negativní zkušenosti s kurzy plavání?

„Rozhodně pozitivní.“

6. Pociťujete nějaké větší rozdíly v přístupu, vedení, metodách výuky během let?

„Asi ani ne, jen letos je to víc skvělý.“

7. Objevují se také nějaké, třeba nečekané nebo zajímavé reakce ze strany rodičů a dětí?

„Rodiče si kurzy pochvalují. Zvláště maminka jednoho chlapečka si všimla velké změny, když byli společně v bazéně. Většina dětí chodí plavat ráda.“

8. V čem spatřujete podstatu a cíle přípravné plavecké výuky dětí?
„*Děti se nebojí vody.*“
9. Zastáváte názor, že je přínosné, abyste i vy byla přítomna na lekcích plavání, byť jen pro citovou oporu dětí, které vás znají či naopak?
„*Rozhodně ano*“
10. Změnila byste něco na kurzech plavání, které děti navštěvují?
„*Ani ne.*“
11. Setkala jsme se někdy (ať už v profesním či osobním životě) s případem tonutí nebo dokonce utonutím dítěte?
„*Ne, naštěstí nikdy.*“
12. Myslíte, že přípravná plavecká výuka dětí by měla mít za cíl také seznámení dětí se sebezáchrannými prvky, které se používají při tzv. záchranném plavání, či si myslíte, že je to zbytečné a dítěti by tato zkušenost stejně v nastalé situaci nijak nepomohla?
„*Určitě to není ke škodě.*“

9. Výsledky šetření

Vyhodnocení experimentu, jehož hlavní podstatou bylo osvojení sebezáchranných prvků v plavání, nám poskytlo následující odpovědi na položené výzkumné otázky:

1. Kolik dětí zvládlo na předposlední lekci kurzu ve zvolených podmínkách celou sebezáchrannou akci v oblečení?
odpověď: ze 13 dětí zvládlo celou sebezáchrannou akci 6 dětí
2. Kolik dětí a jakým způsobem zvládlo sebezáchrannou akci částečně?
odpověď: ze zbylých 7 dětí
 - 5 dětí zvládlo sebezáchrannou akci v oblečení, ale dotkly se přitom (často i opakovaně) dna bazénu

- 1 dívka neuplavala vzdálenost 12,5m (délka bazénu) a opustila bazén zhruba v polovině úseku (zvládla ale skok a výstup z vody v oblečení)
- 1 chlapec uplavala danou vzdálenost a zvládl i výstup z vody, ale nepokusil se o pád či skok a s tím spojené i vynoření z vody (do vody vstoupil a začal plavat bez odrazu)

3. Kolik dětí výzkumného souboru zvládlo floating?

odpověď: Zaujmutí a alespoň chvilkové setrvání ve floatingové poloze zvládlo na předposlední lekci kurzu 12 ze 13 dětí.

4. Jak dlouho děti dokázaly setrvat ve floatingu?

odpověď: Rekord skupiny vytvořila dívka, která uvedla v rozhovoru tuto polohu jako svou nejoblíbenější činnost v rámci kurzu a často si ji sama nacvičovala v době, kdy měly děti volnou hru. V poloze vydržela 29 vteřin. Zbýlých 12 dětí dopadlo takto:

- 4 děti vydržely v poloze déle než 15 vteřin
- 6 dětí vydrželo v poloze déle než 10 vteřin
- 1 dítě vydrželo v poloze déle než 5 vteřin
- 1 dítě se nepokusilo

5. Jak si děti představovaly a zda si osvojily zásady pobytu ve vodním prostředí?

odpověď: Odpovědi dětí v rámci rozhovoru podpořily myšlenku, že je dobré s nimi občas o otázkách bezpečnosti při pobytu ve vodním prostředí hovořit. Většina dětí reagovala na otázky dobře. Doufám, že častým opakováním se jim tyto zásady alespoň z větší části vštípily a v případě potřeby jim problesknou hlavou, jako zažité a samozřejmé.

Ukázalo se, že děti, které před kurzem absolvovaly nějakou institucionální výuku již dříve, postupovaly v průběhu celého kurzu ve výuce rychleji, neměly z vody strach. Ve výuce to bylo ze začátku dost patrné, ale postupem času se rozdíl mezi

děťmi, které již prošly plaveckou výukou a těmi, co úplně začínaly, ve značné míře stíraly. Nemyslím si, že se jednalo o prokazatelný vliv předchozí výuky. Důvodů je několik. Čtyři děti, které absolvovaly institucionální plaveckou výuku dříve, byly z kurzu nejstarší, a tudíž mohly být i nejnávštěvnější. Nevíme, jaká byla úroveň ani časová dotace jednotlivých kurzů, které děti absolvovaly. Celkově mohlo mít v průběhu kurzu i před ním na děti vliv mnoho jiných aspektů.

Vstupní a výstupní dovednosti a adaptace na vodní prostředí nemohly být plně srovnány z toho důvodu, že při zjišťování výstupního stavu chyběly dvě děti. Nebylo v mých možnostech počet dětí ovlivnit a zajistit tak plnou srovnatelnost. Přesto je možné srovnání 14 dětí, které absolvovaly obojí. Děti, které prošly kurzem plavání se v adaptaci na vodní prostředí a v plaveckých dovednostech ve značné míře zlepšily, jak ukazuje Graf č. 2. a Graf č. 3.

Rozhovor s paní učitelkou ukázal, že mateřská škola s plaveckou školou spolupracuje opravdu dlouhodobě. S výukou je spokojena a schvaluje podstatu experimentu.

10. Diskuse

Práce je postavena na tom, že jsem chtěla dětem v rámci klasického kurzu přípravné plavecké výuky zprostředkovat zkušenost se sebezáchrannými prvky a s plaváním v oblečení.

Myšlenka, že „*pro formování vývoje člověka má velký význam nabytá zkušenost, dítě předškolního věku je vázáno na názor a jeho myšlení je stále úzce vázáno na vlastní činnost*“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 87), mě motivovala k pokusu vytvořit modelovou situaci sebezáchranné akce a zhodnotit úroveň této prožití zkušenosti u dětí předškolního věku.

Dalším důvodem byla fakta ohledně velkého nárůstu počtu soukromých malých bazénů a statistiky ohledně utonutí dětí. Vycházím tedy z problematiky bazénů a ne přírodních (kalných, znečištěných, hlubokých) vod. I když jsem přesvědčena, že by se jednalo o velice zajímavý a podnětný problém.

Záměrem osvojování pravidel bezpečnosti pro pobyt ve vodních prostorách bylo, aby se u dětí podpořil pocit určité sebekontroly (vlastní korekce a regulace chování, možnost sebepodílení) a především pocit důležitosti bezpečného chování ve vodních prostorách. Děti by si tak měly alespoň částečně uvědomit, že jsou za své bezpečí také zodpovědné (nespoléhat pouze na dospělého). Vytvoříme tak dětem podmínky pro vlastní zkušenost se sebezáchranou.

Všechny úkoly požadované po dětech jsem se rozhodla předem osobně vyzkoušet v bazénech. Myslím si totiž, že představa pedagoga o činnostech, které požaduje od dětí je často nepřesná, zkreslená. Někdy požaduje po dětech takové úkoly, které bychom i my dospělí sami těžce zvládali, pokud vůbec. Na základě této vlastní zkušenosti jsem některé používané a popisové prvky pozměnila, jiné vymyslela. Vybavila jsem se tak, dle mého názoru, dost velkým zásobníkem činností a úkolů, které jsem poté různě kombinovala, propojovala a opakovala v rámci kurzu.

S ohlédnutím k vlastní dosavadní praxi i znalostem získaným při studiu předškolní pedagogiky lze uvést, že bezpečnost je pro práci pedagoga primární záležitostí. Každá dobrá učitelka připravuje organizačně vhodné metody učení a her, vlastním příkladem děti vede k bezpečnosti a v průběhu dne děti mnohokrát přepočítá.

Počet dětí byl jednou z prvních věcí, na které jsem se ptala, když jsem zjišťovala, jak kurzy dané plavecké školy probíhají a domlouvala se ohledně možnosti vedení kurzu. Dozvěděla jsem se, že se počty různí dle mateřské školy. Myslím si, že menší počet dětí je vhodnější jak pro práci pedagoga, tak pro děti samotné. Velký křik nebo chaos, který ve vodě vzniká při větším počtu (např. při 20 dětech), některým dětem vadí, cítí úzkost, bojí se, některé se jakoby schovávají v davu a snaží se obejít požadované činnosti, např. skok do vody, s tím, že je lektor určitě nevidí. Také zásada individuálního přístupu je lépe praktikovatelná při méně dětech. Byla jsem lektorkou upozorněna, že na konci kurzu většinou chodí jen velmi málo dětí, to se naštěstí příliš nepotvrdilo.

Když jsem se zajímala o počet lekcí jednoho kurzu, zjistila jsem, že z 20 lekcí se většinou reálně splní tak 15, do pravidelnosti výuky bohužel školám zasahují časté kulturní akce – např. divadla nebo také státní svátky. Školky mají v rámci této plavecké školy možnost, nahradit si kurzy v jiných termínech, prý ji ale ve většině případů nevyužívají. Tato zkušenost lektorky se mi potvrdila, z plánovaných 20 lekcí se jich uskutečnilo pouze 16. Já osobně v tom vidím dost velké úskalí, autoři použité literatury se shodují, že plynulost, vysoká frekvence a návaznost plaveckých lekcí je velmi potřebná. Dokonce si ze své zkušenosti myslím, že by bylo vhodné lekce zintenzivnit na dvě místo jedné týdně.

Velice kladně vnímám přístup učitelky z mateřské školy, která se zajímá o pokroky dětí, někdy interpretuje postoje rodičů a tím mi přináší další druh zpětné vazby, ale hlavně je přítomna výuce. Pozitivní je to jak pro bojácnější nebo úzkostné děti, které cítí a vidí oporu a jistotu ve známém člověku, kterého mají na blízku, tak pro učitelku, která i pro vlastní diagnostiku dětí získává nový pohled na jejich psychický a fyzický rozvoj.

Co se týče vstupu lektora do vody, názory se různí. Jako negativum působí snížení přehlednosti, kterou jinak lektor na vyvýšeném místě má (na břehu bazénu či ve stoje). Přesto upřednostňuji blízký kontakt s dětmi, a to z několika důvodů:

- lepší zrakový kontakt s určitým dítětem – např. v poloze na zádech, pokud se dítě bojí
- dopomoc, opravy a kontrolu dotekem
- lepší individuální práce, motivace
- menší potřebu hlasitého mluvního projevu
- rychlejší organizace
- možnost zapojení se lektora do her
- zainteresování lektora, jeho motivace pro vymýšlení nových prvků a her

Tento přístup mi byl naštěstí umožněn vzhledem k přítomnosti učitelky, školnice a také lektorky, která průběh kurzu sledovala.

V rámci svého nynějšího zaměstnání se jednou týdně dlouhodobě zabývám rozvojem plaveckých dovedností u tříletého chlapce, o nějž pečuji. I tato zkušenost mne velmi obohatila a přispěla k lepšímu pochopení různorodosti práce s dětmi v prostředí bazénu. Uvědomila jsem si například jak velice je důležitý vztah dítěte s tím, kdo jej plaveckým dovednostem učí. Také jak moc je důležité na dítě nespěchat, první minuty v bazénu vždy znovu opatrně a pomalu adaptovat dítě na vodu.

Popisovaný kurz trval 5 měsíců. Po jeho skončení se však učitelka s vedoucí plavecké školy domluvily na jeho plynulém navázání a pokračování s tím, že některé děti přibudou, jiné skončí. S tímto záměrem mě paní učitelka oslovila, zda bych nechtěla i nadále kurz vést, což jsem samozřejmě a s podporou vedení plavecké školy ráda přijala.

V tuto dobu kurz stále pokračuje ve stejnou dobu, opět jednou lekcí týdně. Jsem za to velmi ráda, nejenže mi přibudou zkušenosti jakožto cvičiteli plavání ale také mám možnost i nadále sledovat pokroky dětí.

Po strávení tolika hodin s dětmi v bazénu jsem se rozhodla rozšířit své vzdělání, pokud budu přijata na Fakultu tělesné výchovy a sportu, snad se mi podaří školu i dokončit a stát se tak trenérem plavání a možná se právě výuka plavání stane mou budoucí profesí.

11. Závěr

Hlavním cílem této práce bylo vypracovat a uvést do praxe program výuky pro přípravnou etapu plaveckých kurzů, který by zahrnoval prvky záchranného plavání. Bylo snahou zjistit, do jaké míry si děti osvojily tyto prvky ve stanoveném čase a podmínkách. Současně se dvěma prvky sebezáchrany (floatingem a sebezáchrannou akcí v oblečení) měly tyto děti získat alespoň základní povědomí o zásadách bezpečného pobytu ve vodním prostředí. Cíl práce byl splněn. Experiment byl proveden s jednou skupinou dětí předškolního věku v rámci kurzu přípravného plavání. Bylo mi umožněno celou výuku vést podle vypracovaného programu.

Postup práce jsem dodržela a splnila. Zajistila jsem vhodný kurz plavání i skupinu výzkumných subjektů. Vypracovala jsem plán výzkumu a především program výuky, který jsem v praxi aplikovala.

Byly zjištěny vstupní i výstupní dovednosti dětí, jejich adaptace na vodní prostředí a možná účast na předchozí institucionální výuce plavání. Rozhovor s dětmi zajistil také zjištění, v jaké míře si děti osvojily zásady bezpečnosti ve vodním prostředí.

V rámci plnění dílčích cílů jsem charakterizovala konkrétní sebezáchranné prvky. Uskutečnila jsem také řízený rozhovor s učitelkou dětí z mateřské školy a zjistila její kladný a celkem aktivní postoj k problematice i výuce plavání všeobecně. Byl porovnán možný vliv rozdílných vstupních podmínek u dětí. Kdy děti s významně lepšími vstupními předpoklady a absolvovanou předchozí institucionální postupovaly ve výuce rychleji a snadněji. Je tu však pravděpodobná možnost ovlivnění řadou jiných aspektů.

Všechny výzkumné otázky byly zodpovězeny. Po aplikování programu výuky se u dětí zlepšil stav plaveckých dovedností a adaptace na vodní prostředí. Dosáhlo se také určitého povědomí o zásadách bezpečnosti u dětí. Sebezáchranné prvky byly do značné míry osvojeny. Floatingovou polohu zvládlo zaujmout, alespoň na několik vteřin, 12 ze 13 dětí. Sebezáchrannou akci v oblečení vyzkoušelo všech 13 přítomných dětí, šesti z nich se to podařilo bez problémů.

Při tvorbě programu výuky bylo snahou respektovat a využívat znalosti z didaktiky plavecké výuky, předškolní pedagogiky, vývojové psychologie i podstaty pohybových činností dítěte předškolního věku.

Bylo by jistě správné, aby plavecká výuka vyvolávala v dětech kladné pocity a následně i vzpomínky. Rozhodně by bylo dobré, kdyby měla tato výuka přínos i v otázkách bezpečnosti. Z tohoto důvodu si myslím, že je vhodné doporučit pro praxi nácvik sebezáchranných prvků i cílené seznamování dětí s pravidly bezpečného pobytu v prostorách vody.

12. Použitá literatura

1. BANK, L. *Plavecký výcvik*. Dotisk prvního vydání. Olomouc: Vydavatelství UP Olomouc, 1997.
2. BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, T. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994, 105 s. ISBN 80-706-6837-7.
3. ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí do 6 let*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2007, 131 s. Děti a sport. ISBN 978-802-4716-350.
4. ČECHOVSKÁ, I., MILER T. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008, 127 s. ISBN 978-80-247-2154-5.
5. DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007, 124 s. ISBN 978-80-7290-298-9 (BROŽ.).
6. DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2006a. ISBN 80-863-0727-1.
7. DVOŘÁKOVÁ, H. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, KTV, 2006b, 44 s. ISBN 80-729-0259-8.
8. GALLOWAY, J. *Děti v kondici: --zdravé, šťastné, šikovné*. 1. vyd. Překlad Libor Soumar. Praha: Grada, 2007, 144 s. Děti a sport. ISBN 978-802-4721-347.
9. GREGORA, M. *První pomoc u dětí*. Praha: Mladá fronta a.s., 2004, 68 s. ISBN 80-2304-1064-3.
10. HAVLÍNOVÁ, M. *Zdravá mateřská škola*. 1. vyd. Praha: Portál, 1995, 141 s. Výchova dětí od 3 do 8 let. ISBN 80-717-8048-0.
11. HOCH, M. et al. *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 176 s.
12. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, 2007, 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
13. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ D. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

14. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 80-71787728.
15. SVOBODOVÁ, E et al. *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, 166 s. ISBN 978-807-3677-749.
16. ŠKODÁČEK, I., *Dětské úrazy a možnosti jejich prevence*. Praha: Centrum úrazové prevence UK 2. LF a FN Motol, 2003. 144 s. ISBN 80-239-2063-4.
17. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004. 48 s. ISBN 978-80-87000-33-5.

Příspěvek ve sborníku

18. HOCHOVÁ J. Význam kojeneckého plavání. In Čechovská, I. (ed.) *Problematika plavání a plaveckých sportů. Sborník ze semináře pořádaného katedrou plaveckých sportů FTVS UK dne 26. – 27. 3. 1998*. Ed. I. Čechovská. Praha: FTVS UK, 1998, s. 45.–47.

Článek

19. KAUFMAN, Jan. Koupání a riziko úrazů a tonutí. *Hygiena: časopis pro ochranu a podporu zdraví*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2008, roč. 53, č. 3. ISSN 1802-6281. Vychází 4x ročně.

Diplomová práce

20. JANOTOVÁ, Kateřina. *Záchranné plavání v různých pojetích plaveckého vzdělání*. Praha, 2006. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta Tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce PaedDr. Tomáš Miler.

Internetové zdroje

1. NAVRÁTIL, Jiří. *Stránky Jirky Navrátila s rodinou zaměřené na aktivity v rámci VZS ČČK: Tonutí* [online]. 2011, 16. 2. 2011 [cit. 2012-04-01]. Dostupné z: <http://www.vzs.navratil.cz/teorie/tonuti/tonuti.html>

2. Speciální plavecká příprava pro záchranu tonoucích: Plavání, lekce č. 23. MILER, T. *Speciální plavecká příprava pro záchranu tonoucích: intranet UK FTVS* [online]. 2006 [cit. 2012-04-01]. Dostupné z: http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/download.php?dir=./obsah/plavjedna/pres&soubor=prezentace_23.ppt

3. ŠULC, P. *Centrum úrazové prevence UK 2. LF a FN Motol: Okénko do prevence ve světě* [online]. Praha, 2008 [cit. 2012-04-01]. Dostupné z: <http://www.cupcz.cz/clanky/bulletin-aktuality/rijen-2008.html>

13. Přílohy

13.1 Inventář činností

Protože se konkrétní použité úkoly a činnosti v různých lekcích často opakovaly, zdálo se efektivnější z důvodu přehlednosti nepopisovat každou zvlášť ale vytvořit seznam těchto činností. Všechny zde uvedené aktivity byly v rámci kurzu použity.

Snahou bylo do lekcí zařazovat také humorné situace, sloužící k motivaci, upevnění vztahů mezi dětmi i lektorem a také k odbourání stresových faktorů.

Při vypracování programu výuky se vycházelo z doporučení zkušených cvičitelů plavání, dostupné literatury a také z vlastních zkušeností. Snahou bylo vypracovat takovou metodiku, která by kombinovala úkoly běžně zařazované a doporučované v lekcích přípravného plavání v České republice s úkoly směřujícími k úplnému či alespoň částečnému zvládnutí zvolených sebezáchranných prvků.

Záměrem bylo vždy vycházet z předem připraveného programu výuky pro jednotlivé lekce. Někdy však bylo potřeba také respektovat aktuální situaci a vhodně na ni reagovat. Například to, jak děti ve výuce postupují, které činnosti je motivují a baví, nebo naopak, které je potřeba zlepšovat. Dále se zohledňovalo také z počasí, počet dětí, atmosféra a různé jiné okolnosti.

Zařazení krátkých otázek:

Na bazéně není mnoho prostoru ani času, z hlediska dětí ani chuti (chtějí hned skočit do vody a hrát si), si o něčem povídat, něco dlouze vysvětlovat. Proto jsem se rozhodla zařadit velmi krátké chvilky vsunuté mezi aktivity ve vodě, při kterých bych dětem připomínala vhodné chování ve vodě i mimo ni a také určitá pravidla ohledně bezpečnosti. Vždy šlo o zopakování nějakého pravidla nebo informace při určité činnosti (těsně před nácvikem skoků a pádů do vody apod.) nebo ve formě otázek.

Pro formu otázek se mi osvědčil způsob, kdy děti:

- odpovídaly na dvě tři otázky kýváním hlavy – ano/ne
- odpovídaly při prodlevě, která vzniká při využití klouzačky. V tuto dobu děti stojí a čekají ve frontě na sklouznutí. Byla jim zadána otázka, kterou si měly rozmyslet a před sklouznutím odpovědět

Příčinou takto volené organizace byla snaha zabránit hluku a chaosu, který vzniká při překřikování dětí, když odpovídají hromadně. Také tomu, že děti často při odpovědích pouze opakují po svých kamarádech a tím pádem ztrácí jejich výpověď hodnotu. Často se také stává, pokud žádáme po skupině dětí slovní odpovědi, že je chrlí pouze jedno dvě aktivní děti a ostatní se nezapojují.

Takto jsem se každou lekci zeptala přibližně celkem na pět, šest otázek.

Konkrétní pohybové úkoly - Činnosti rozvíjející plavecké dovednosti

ČÁST PRŮPRAVNÁ

Rozcvička na suchu – zahřátí organismu, protažení

Při vytváření rozcviček jsem vycházela ze své dosavadní praxe v mateřských školách, z uvedené literatury a také fantazie. Rozcvičkám jsem věnovala jen krátký časový úsek, kolem 5 minut. Snažila jsem se o motivační charakter, konkrétnost, návaznost a jednoduchost.

- oblékání: nápodoba - děti vstávají z postele, protáhnou se a zívají, na polici hodně vysoko mají oblečení (spodní prádlo, kalhoty, tílko, bundu, šálu, rukavice,...) tak si vše postupně obléknou – ve stoje a v sedu, zapnou si knoflíky, učešou si vlasy, zavážou boty ale děti vždyť my chceme plavat! – všechno ze sebe setřese
- projížďka na kole: držíme volant, díváme se mezi nohama na cestu (posilování břišních svalů)

- přitisknutí bederní páteře vleže (nepust' myšku do tunelu pod zády, letí tu moucha - schová se ti pod záda,...)
- přeměny: vysoký komín, dům se střechou, malé vajíčko, hodiny – tik tak hlavou, hvězdy, slunce, měsíc, dlouhé lano, za které někdo tahá, těsto, které kyne,...
- rok s květinou: děti se mění tak jako strom v různých ročních dobách (zima – schoulené semínko pod sněhem, jaro – semínko klíčí, je mu teplo a roste, léto – vykvete a natahuje se ke slunci, podzim – fouká vítr a lomcuje s květinou, prší,...)
- plavecké pohyby: nácvik základních plaveckých pohybů paží i nohou – prsa, znak, znak soupaž, kraul
 - postavení rukou při plavání - ne pěsti ani roztřepené prsty ale „lopatky“ - vyzkoušet
- různé pohybové úkoly:
 - mlýn nataženými pažemi (flexibilita klubů)
 - skákání – panák (zahřátí)
 - kolotoč – zatočit se kolem své osy
 - kroužení pažemi – zápěstí, lokty, celé paže a totéž nohami
 - mačkání nebo kroucení dlaní - opisujeme kruhy
 - houpačka v kolenou s přidáním paží
 - protažení krční páteře – nepoužíváme záklony, kroužení, úklony, kývání ano-ne
 - vyklepání, vytřesení těla a končetin - ať nám v bazéně zůstane nějaká voda
 - praní, máchání, ždímání prádla, věšení na šňůru, která je vysoko
- prohřátí části těla: třením rukou vytvoří děti teplo a pohladí si břicho, obličej apod.
- počasí: pomocí pohybu předvést sněžení, déšť, foukání větru různé intenzity (možné doplnění zpěvem – Sněží, sněží, mráz kolem běží, zima je kočička, hřbet se jí ježí. Fouká, fouká bílá je louka, zima je pejskovi ke kamnům kouká.)
- těsto: děti ze sebe modelují dle jejich fantazie, bez ukázky- vánočku, rohlík, kulatý chléb, placku, koblihu, housku...

- cvičení s použitím pomůcek dostupných na bazéně: ručníku, míčků
- prsty nohou
 - vsedě – propnuté či fajfky, do špičky či roztřepené, ukazují před sebe, na sebe, do stran
 - ve stoje - hrabou něco pod sebe nebo od sebe (pěkné x ošklivé věci) - rovnováha a procvičení prstů

Přechody mezi rozcvičkou a rozplaváním (ze souše do vody) :

- děti si namočí rukama různé části těla
- skokem či pádem do vody – jednotlivě či hromadným skokem (mohou se držet za ruce)
- na procházce - kročný způsob pádu do vody
- použitím konvičky – děti se „sprchují“
- nácvikem bezpečného vstupu do vody po břicho s oporou o kraj bazénu
- ve dřepu čelem/zády k vodě, mají zavřené oči, do vody skočí jen ten, komu na záda foukne mráz (učitel)
- nácvik pádu do vody čelem vzad: ve dřepu zády k vodě – učitel dítě chytí za ruce, pohoupe a na zvukový signál jej pustí do vody
- každý si zvolí libovolný skok, pád do vody (na signál)
- skáče se po skupinkách – např. dívky/ chlapci

Rozplavání ve vodě – zahřátí, adaptace na vodu, přechody z mělčiny do hloubky – překonání celé délky bazénu

- běh a chůze ve vodě s obměnami: s přidržením se okraje bazénu, na místě, vzad, vpřed, stranou, ve sníženém postoji (schováme ramena), s předpažením, upažením, vzpažením, klus poskočný, po špičkách – ve vytažení, s ostatními dětmi v držení za ruce, pokusy o předkopávání a zakopávání

- poskoky: vpřed, vzad, stranou, snožmo, na jedné noze (držíme si bolístku), střídavě, krok sun krok, s pomocí a bez pomoci paží, s obraty
- vlnobití: s oporou o kraj bazénu děti dělají vlny, kopáním v sedu, pažemi – záběr (ruce v pěst, lopatku, roztažené prsty – zkoušíme záběrovou plochu rukou)
- zvířata: překonáváme bazén jako zvířata (ta si mohou i různě schovávat křídla, chobot,...)
 - čáp: velký zobák – předpažit
 - vrabec: malá křídla, poskoky
 - motýl: velká křídla
 - ryba: bublání do vody, plavání
 - slon: velké uši či chobot – naznačit pažemi
 - krokodýl: jsou mu vidět pouze oči, někdy se vynoří a nadýchne
 - medvěd: je velký a neohrabaný
 - klokaní maminka: drží si klokaní kapsu, ve které má miminko – poskoky snožmo s předpažením
 - žirafa: má dlouhý krk: naznačit pažemi (ty zakrývají uši) – vhodné pro pozdější nácvik splývání i skoků do vody
- máchání a věšení prádla, panák, houpačka, mlýn, plavecké pohyby aj. (vyzkoušet činnosti prováděné na suchu i ve vodě – Je to snazší/ těžší? Pomáhá nám voda?)
- tleskání ve vodě/ nad vodou, plácání, bušení do vody – při chůzi či ve stoje
- hladíme vodu, zabíráme silou - abychom vytvořili vír
- kreslíme na vodu: slunce - měsíc - hvězdy, zavřeme se do čtverce, kreslíme kapkami
- oběhnout bazén dokola a probíhat mlhovištěm (učitel s konvičkou)
- ve dvojicích vytvořit „bazénky“ spojenýma rukama: bubláme do něj – vířivka
- kontrola pohledem: zamávat kamarádovi pod vodou, počítat prsty pod vodou,...(v bazéně na Slavii jsem často využívala obrázky ryb nalepené na dně bazénu, děti se při potopení dotýkaly očí, ploutví apod.)
- dechová cvičení: bublat nahlas (meluzína)/ potichu (aby o nás nikdo nevěděl), zadržení dechu, foukat do vody, nácvik s plaveckou deskou

- vyvlávání: v poloze na zádech cvičitel uchopí dítě za ramena a pomalu s ním pohybuje ze strany na stranu
- žirafka mládě a dospělá: nácvik vytažení z pasu a ramen (skoky a pády, plavání s deskou)
- foukání, pohánění míčků po hladině
- záchrana pomůcek: všechny pomůcky co nejrychleji dostat z vody na určené místo
- stavění lodí z pontonů (největší loď - kolik nás uveze nebo jaká nejmenší mě uveze,...)
- hození a podání pomůcky pro pomoc jiné osobě
- plavání ve vlnách: ostatní děti stojí u kraje bazénu a dělají vlnobití (deskami, kopáním, gejírem,...), jeden plave kolem
- rackové v bouřce: ptáci si poletují ale, když začne bouřka (zvukový signál - bouchání do desky, deskou o bazén apod.) běží se schovat na určené místo
- při použití skluzavky - klouzat

Činnosti v kruhu:

Svolání dětí do kruhu: Velké kolo uděláme, všechny děti zavoláme, kolo kulatý. (učitelka je ve středu bazénu a se zavřenýma očima zpívá, když je otevře, lekne se a konec písničky změní - šišatý, hranatý, dřavý,... děti se smějí a rychle kruh opraví.)

- hudebně pohybové činnosti: Kolo, kolo mlýnský, Pásla ovečky aj. Osvědčily se i u nejstarších předškoláků. Důvěrně je znají a velmi rády hrají, protože ve vodě jsou pro ně zábavnější.)
- sloupy a hvězdičky: v kruhu stojí střídavě chlapci a dívky, drží se pevně za ruce a vždy jedna skupina hraje sloupy – pevně stojí a druhá si lehne na vodu (na břicho či zádech) a provádí hvězdičky
- v držení za ruce se najednou ponořit, foukat do vody, bublat do vody (vířivka), vyskočit, běžet k sobě a od sebe (velký a malý kruh),...

- všichni se co nejrychleji dostanou ven z bazénu, dotknou klouzačky, dotknou desky, na místo v bazéně kde je voda nejhlubší/ nejvíc mělká (rychlá orientace v prostředí, řešení problému)

ČÁST HLAVNÍ

Tato část plavecké lekce byla využívána k nácviku sebezáchranných prvků a plaveckých způsobů. Navazovala a často se prolínala s rozplavbou. Při hlavní části jsem většinou používala pomůcky. Nácvik probíhal s deskou, na pontonu, u kraje bazénu, s kroužky na rukou, s hranolem, bez pomůcek.

- nácvik prsových nohou a paží
- nácvik kroužkových nohou
- nácvik znakových nohou
- nácvik prsových nohou v poloze na zádech

ČÁST ZÁVĚREČNÁ

Závěrečnou část jsem volila jako dobu, při které by měly děti dát průchod svým přáním, spontánním aktivitám a hrám. Byly to činnosti neřízené ale samozřejmě sledované a v případě nutnosti usměrňované. Pro tyto činnosti bylo snahou vytvořit vhodné motivující a podněcující prostředí, nabídnout pomůcky apod.

Děti při hrách ve vodě balancují, pocákají se vodou, uklouznou, potopí si části těla, voda jim v pohybu pomáhá nebo jej ztěžuje, zjišťují vztlak a odpor vody. Je dobré s nimi všechny tyto pocity prožívat, zkoušet je ustát, modifikovat.

13.2 Fotografie z kurzu



Fotografie č. 1: rozcvička na suchu - žirafky



Fotografie č. 2: kralové nohy - střetnou se vlny holek a kluků?



Fotografie č. 3: činnosti v kruhu



Fotografie č. 4: příprava na floating – zadržení dechu



Fotografie č. 5: floatingová poloha



Fotografie č. 6: pády a skoky do vody



Fotografie č. 7: záchrana pomůcek



Fotografie č. 8: přeprava míčků foukáním



Fotografie č. 9: bazénky ve dvojicích



Fotografie č. 10: sebezáchranná akce – plavání v oblečení



Fotografie č. 11: sebezáchranná akce - výstup z vody v oblečení



Fotografie č. 12: stavění lodí z pontonů

Poznámka: K dokumentaci byly použity pouze fotografie dětí, jejichž rodiče s jejich použitím v rámci bakalářské práce souhlasili.

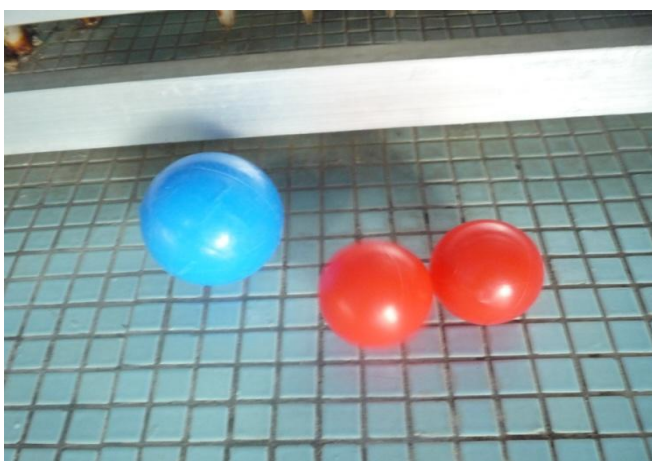
13.3 Pomůcky použité při výuce



Fotografie č. 13: plovák chobotnice a plavecká deska dýně



Fotografie č. 14: puky



Fotografie č. 15: míčky



Fotografie č. 16: konvička



Fotografie č. 17: nadlehčovací kroužky



Fotografie č. 18: plavecké desky



Fotografie č. 19: nadlehčovací hranoly



Fotografie č. 20: plavecké pásy