

**UNIVERZITA
JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

Magisterské kombinované studium

2010 – 2012

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Martina Trojanová

Příprava trenéra plavání na práci s dětmi
předškolního věku se zřetelem na děti se specifickými
potřebami

Praha 2012

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Anton Tomko, LL.A.

JAN AMOS KOMENSKÝ UNIVERSITY PRAGUE

Master Combined Studies

2010 - 2012

Diploma Thesis

Bc. Martina Trojanová

Preparation sim coach to work with preschool children
with regard to children with special needs

Prague 2012

The Diplom Work Supervisor:

PaedDr. Anton Tomko, LL.A.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 13. 3. 2012

Bc. Martina Trojanová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucímu práce PaedDr. Antonu Tomkovi,LL.A. za odborné vedení, rady, inspiraci a trpělivost při zpracování této diplomové práce.

Anotace

Tato diplomová práce se zabývá plaváním dětí v předškolním věku, rolí trenéra plavání, jeho přípravou. Práce se zaměřuje také na důležitost otužování před nástupem do plavecké školy a plaveckými pomůckami, které pomáhají trenérovi při výuce. Práce se mimo jiné zabývá plaváním dětí s handicapem. Se speciálním zaměřením na plavání dětí s mentální retardací, Downovým syndromem a poruchami chování. Praktická část se zabývá plaváním dětí a jejich spokojeností v plavecké škole a spokojeností s trenérem plavání.

Klíčová slova:

Dotazník, Downův syndrom, mentální retardace, otužování, plavání, plavání s handicapem, plavecké dovednosti, plavecké pomůcky, poruchy chování, předškolní věk, trenér, učitel plavání, výuka plavání, výzkumné šetření.

Annotation

This thesis deals with swimming children of preschool age, roles swimming coach, his preparation. The work also focuses on the importance of hardening before entering the school swimming and swimming aids that help teachers in teaching. The work also deals with children with disabilities swim, swim when most children with mental retardation, Down syndrome and behavioral disorders. The practical part deals with swimming children and their satisfaction in a swimming school coach and swimming.

Keywords:

Behavioral disorders, coach, Down syndrome, hardening, mental retardation, preschool age, research survey, swimming, swimming aids, swimming lessons, swimming skills, swimming teacher, swimming with disabilities, the questionnaire.

Obsah

Úvod.....	9
1 Plavání.....	12
1.1 Historie plavání.....	12
1.2 Zdravotní plavání.....	14
2 Specifikace funkce trenéra plavání.....	19
3 Plavecké dovednosti a nácvik.....	22
4 Plavecké pomůcky.....	25
5 Specifikace předškolního věku.....	27
6 Kojenecké plavání.....	31
6.1 Smysl kojeneckého plavání.....	31
6.2 Cíle kojeneckého plavání.....	32
6.3 Kojenecké plavání jako podpůrný prostředek k rehabilitaci.....	33
6.4 Činnosti ve vodě dle prostředí.....	34
7 Plavání v batolecím věku.....	36
8 Plavání předškolních dětí.....	38
8.1 Skladba hodiny MŠ.....	43
9 Plavání s handicapem.....	46
10 Poruchy dětí účastnících se plaveckých výcviků.....	48
10.1 Mentální retardace.....	48
10.2 Downův syndrom.....	49
10.3 Poruchy chování.....	51
10.4 Disociální poruchy.....	52
10.5 Asociální poruchy.....	54
10.6 Antisociální poruchy.....	56
11 Otužování dětí.....	57
12 Výzkumné šetření a interpretace výsledků.....	61
12.1 Pracovní hypotéza H1 a její zdůvodnění.....	61
12.2 Pracovní hypotéza H2 a její zdůvodnění.....	64
12.3 Verifikace hypotéz.....	68

12.4 Závěr z praktické části	69
Závěr.....	71
Použitá literatura:	74
Seznam příloh	77
Přílohy.....	78

Úvod

Tato diplomová práce je zaměřena na přípravu trenérů plavání dětí předškolního věku se zaměřením na děti se specifickými potřebami. Toto téma je mi velmi blízké, protože se 15 let pohybuji v oblasti plavání, ať už jako plavčík nebo učitelka plavání či lektorka vodního aerobiku.

Plavání patří v současné době k velmi populárním sportům. A to především z důvodu dostupnosti plaveckých bazénů nebo přes léto rybníků, tak i z důvodu, že se jedná o takovou pohybovou aktivitou, kterou lze provozovat od narození až do stáří. Mladím myslíme nyní velmi oblíbené a veřejností hodně propagované baby plavání. Mluvíme o prožitcích rodičů a dětí ve vodě, hře s vodou, pohybem v ní spojenou s písničkami a říkadly. Skutečné plavecké vzdělávání můžeme začít až v předškolním věku a pokračovat v jeho vývoji po celý život. Vždy se můžeme zdokonalovat ve využívání vodního prostředí pro svůj požitek a prospěch. Vodní prostředí se využívá pro podporu zdraví, udržení pohyblivosti a svalové síle, obecně tělesné zdatnosti. Ve vodním prostředí můžeme provádět cvičení, která jsou pro náš pohybový aparát šetrnější než na suchu a přesto díky působení prostředí budou intenzivnější. Plavání je velmi vhodné i pro osoby s oslabením nebo s různými zdravotními postiženími, právě tak jako pro seniory.

Plavání by mělo patřit k základním dovednostem, které by měl každý člověk ovládat, protože si tím člověk může kolikrát i zachránit svůj vlastní život. V posledních letech se hodně negativně ukazuje voda jako živel při častých

záplavách a hodně lidí by také přišlo o život, kdyby neuměli vůbec plavat.

S rozvojem plavání samozřejmě roste i počet zranění a i úmrtí ve vodě. Jedná se buď o osoby, které přecenili své síly a pustili se do míst a na vzdálenosti, které byly nad jejich možnosti, nebo o osoby, které hazardují se svým zdravím a skáčou do vody v neznámých místech. Často se může stát i příčinou úmrtí vrozená zdravotní vada, které zapříčiní dočasnou indispozici při plavání a díky tomu člověk může utonout.

V této diplomové práci se zabýváme hlavně dětmi v předškolním věku. Plavecký pohyb kladně působí na rozvoj pohybového aparátu, dýchací, oběhové a nervové soustavy. Děti tímto získávají hygienické návyky, většinou se naučí i otužovat. Děti ve školním věku mají v rámci povinné školní docházky i plaveckou výuku. Předškolní děti jsou v rukách mateřských školek. Je na mateřské škole zda bude chodit plavat či nikoliv. I když samozřejmě to můžou ovlivnit i rodiče. V dnešní době aquaparků je právě velice důležité umět plavat. A rozvojem kojeneckého plavání se i dobře naplňují odpolední kurzy organizovaného plavání. Zvyšuje se tedy plavecká gramotnost, pokud se to tak dá nazvat. Přesto již u této věkové kategorie, předškolních dětí nesmíme zapomenout ani na prvky záchranného plavání. Vždyť i předškolní dítě může zachránit lidský život a samozřejmě svým plaveckým umem předcházet například tonutí.

Vzhledem ke své nenáročnosti je plavání i velmi vhodné pro osoby s různými handicapami a specifickými potřebami.

Plavat mohou lidé bez některých končetin, s postižením, s Downovým syndromem či jinými zdravotními omezeními. Plavání se často používá i jako součást terapie a těmto lidem velmi pomáhá, protože mají velmi omezené možnosti nějakého vyžití a fyzické aktivity.

1. Plavání

1.1 Historie plavání

Plavání patřilo již od období pravěku k základním pohybovým dovednostem, jako jsou chůze, běh, lezení, házení atd. V té době se však nejednalo o cílené sportování nebo zábavu, ale byly především důležité pro člověka a pro jeho vlastní přežití v boji s přírodou nebo nepřitelem. Z tohoto pohledu šlo tedy hlavně o nezbytnost. Pozorováním plavání domorodých kmenů v Africe a Jižní Americe, lze dojít k závěru, že v pravěkém období lidé používali při pohybování ve vodě různých střídavých nebo souměrných pohybů rukou a nohou. Jednalo se o napodobování pohybů zvířat, která pozorovali při pohybu ve vodě.

Tělesná výchova a tím i plavání se velmi rozvíjí v období antiky. V tomto období se rozvíjely i další obory z oblasti vědy či umění. Vládnoucí vrstva měla zájem, aby jejich děti měly to nejlepší možné vzdělání. Zvali do svých domů soukromé učitele, kteří vyučovali základům tehdejších věd, různým druhům umění a také tělesné výchově. Z dob starého Egypta se dochovalo několik důkazů, které dokazují velkou oblíbenost plavání. Jednalo se o různé malby na vázách nebo sošky znázorňující plavce. Ze záznamů na papyrusech se dozvídáme o učiteli plavání, který vyučoval děti egyptských faraónů.

Obr. 1: Otisk pečetě z Egypta z doby asi 3200 před naším letopočtem, která zobrazuje plavce, který plave styl podobný kraulu



Zdroj: ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. 2. přepracované vydání
Praha: Grada, 2008, s. 8

Největšího rozvoje dosáhla tělesná výchova ve starém Řecku. Plavání se v té době považovalo za jeden z nejdůležitějších vyučovacích předmětů v gymnáziích. Čtení a plavání se považovalo za základní dovednosti každé osoby, a kdo to neuměl, tak byl považován za nevzdělance. Plavání se také využívalo při výcviku a přípravě řeckého vojska. Řecký způsob výchovy vojáka se později přenesl i do dávného Říma, kde se vojáci učili plavat v šatech i se zbraněmi. Postupně se do obliby dostávalo i potápění, které se později využívalo k přepadávání nepřátelských lodí.

Po období rozvoje došlo ve středověku k úpadku tělesné výchovy. Tehdejší křesťanská ideologie zakazovala jakoukoli péči o tělo a toto období bylo charakterizováno špínou a morovými epidemiemi. Ve feudalismu bylo chování a myšlení lidí ovlivňováno církví. V období humanismu

nastalo období vzdělanosti a společnost již nebyla pod tak velkým vlivem církve. Vzdělanci a vědátři studovali staré řecké spisy a učitelé studovali klasickou řeckou kulturu, ve které plavání zaujímalo významné místo, proto i plavání se opět dostávalo na výsluní.

Velké změny nastaly v kapitalistické společnosti. Rozvíjela se výroba a průmysl, což kladlo stále větší nároky na nové informace a vzdělávání. Zakládaly se pedagogické ústavy, ve kterých byli mladí lidé vychovávaní podle nejnovějších metod a kde patřilo mezi nejdůležitější předměty plavání.

1.2 Zdravotní plavání

Dle Čechovská, Miler 2008 s. 84, 85 je: „Obsahem zdravotního plavání jsou aktivity ve vodě zaměřené udržení zdraví, prevenci a korekci řady oslabení nebo aktivity určené osobám se zdravotním postižením. Ty mohou zahrnovat prvky zatěžování ve vodě, modifikované plavecké způsoby nebo činnosti usnadněné využíváním vhodných nadlehčovacích pomůcek, mohou se ale cíleně zaměřit i na činnosti, které provádíme zátěžově (vyvoláváme zvýšený odpor prostředí).

Na rozdíl od kondičního plavání jde zpravidla více než o intenzitu činnosti o kvalitu a přesnost provedení daných cvičení tak, aby plnili funkci nápravného korekčního nebo formujícího prostředku. Ve zdravotním plavání vycházíme z daných pohybových možností jedince, které mohou být i

minimální – u osob se zdravotním oslabením nebo postiženým různého rozsahu, u osob pohybově méně nadaných jedinců s poruchami koncentrace pozornosti a dalších.

V programech zdravotního plavání musíme často nejprve některé plavecké dovednosti naučit korektně, abychom je mohli využívat bez rizik zhoršení zdravotního stavu (plavání prsa nebo kraul se zdviženou hlavou, plavání prsa s asymetriemi). Často se zabýváme rekonstrukcí plaveckých dovedností po úrazových stavech. Základní filozofií práce s jedinci se stabilizovaným zdravotním oslabením a postižením je však co nejvíce přiblížit jejich pohybové aktivity ve vodě aktivitám běžné populace, a to včetně sportovních aktivit a soutěžení. V mnohém proto můžeme využít náhledu, zásad a prostředků platných jak pro plaveckou výuku, tak pro kondiční plavání.“

Technika plavání vychází z pravidel, která v současnosti vymezují čtyři plavecké způsoby, kterými jsou:

- prsa,
- motýlek,
- znak a
- volný způsob (kraul).

Plavecký způsob je vymezen pravidly jako pohyb člověka ve vodě. Má vzhledem k pojmu techniky plavání obecnější charakter. Individuální zvládnutí techniky jedincem nazýváme stylem. Ve stylu se uplatňují individuální

předpoklady plavce, z toho důvodu je vždy chápán jako projev jedinečný.

Při posuzování pohybového aparátu vychází biomechanika z kineziologie a využívá znalosti antropometrických dispozic (parametry těla plavce). Tyto parametry jsou dány konstitučním typem jedince a nedokážeme je většinou ovlivňovat. Jsou to například tělesná výška a hmotnost, délky a plochy různých segmentů těla např. plochy povrchu těla, ruky, nohy, šířky ramen, pánve, rozpětí paží, různé obvody těla, končetin apod.

S pohybovou činností je také třeba skloubit dýchání. Podněty, které působí na receptory pro udržování polohy, teplotu, dotek a hlubokou citlivost, dávají po dokonalém vytvoření podmíněných reflexů vznik specifickým pocitům, jako jsou pocit vody, pocit záběru, pocit rychlosti plavání apod. Protože při plavání chybí pevná opora těla, je udržování rovnováhy a polohy těla u jednotlivých plaveckých způsobů složitější. Výsledná pohybová činnost plavce je dána pohybovou činností horních končetin, trupu a dolních končetin. Proto velmi záleží na dokonalém technickém provedení jednotlivých pohybů.

Dle Čelikovského (1979, s. 15) byl genetický vliv zatím prokázán u rychlosti a rytmu elementárních pohybů, rychlosti reakce, rychlého běhu a struktury běžeckého pohybu, skoku, běhu vytrvalostního charakteru a fyziologických funkčních ukazatelů, které tuto činnost do značné míry podmiňují, především oběhového pohybového a dýchacího systému. Dále u některých ukazatelů maximální

izometrické síly a projevů v motorickém učení. Na základě těchto ukazatelů předpokládáme, že faktor dědičnosti působí v rámci pohybových schopností člověka, jako faktor generální. Nepostihuje však všechny pohybové schopnosti stejnou měrou. Některé z nich lze ovlivnit jen do určité míry. Jiné naopak vykazují velkou přizpůsobivost vůči vlivům vnějšího prostředí, především tělesné aktivitě a lze je do značné míry rozvíjet. Mezi pohybové schopnosti, které jeví poměrně silnější genetickou podmíněnost, patří schopnosti pohybových úkonů rychlostního a rychlostně silového (explozivního) charakteru (rychlý běh, skoky, vrhy) a schopnost k celkové vytrvalosti.

Adaptace na vodní prostředí, sžití se s vodou je pro každého začátečníka velmi důležité. U dětí se této adaptace dosahuje při hře a vlastně o tom ani neví, že se učí. U dospělých je dobré experimentovat s pohybem ve vodě. Na úplném začátku využívat jednoduché lokomoce, chůze, klusu, poskoky, nejlépe ve vodě, která začíná začátečníkovi po prsa.

O plavání víme snad všichni, že je výbornou aktivitou, kterou může provozovat každý a to od raného věku, i ve stáří. Prospívá celému tělu a v neposlední řadě i psychice.

Do podvědomí veřejnosti vstoupil fakt, že plavou i miminka v tzv. baby swimming. Toto plavání je spíše hrou ve vodě s říkankami, zpíváním a pohybem v ní. Ale miminkům se ve vodě líbí a přináší si kladný přístup k vodě do skutečného plaveckého vzdělávání, které začíná až

v předškolním věku a může se vzdělávat a pokračovat v něm celý život.

Vždy je co zlepšovat, zdokonalovat pro svou kondici, sport, zábavu, zaměstnání. V neposlední řadě je rozšířené cvičení ve vodě v podobě vodní gymnastiky, aqua aerobiku, aqua zumbly a i proto, že jsou šetrná pro náš pohybový aparát, využíváme vodní prostředí pro podporu zdraví, udržení a zvýšení pohyblivosti svalů a tělesné zdatnosti vůbec. Ve vodě je toto cvičení šetrnější pro náš pohybový aparát než na suchu a díky vodnímu prostředí budou i mnohem intenzivnější. Proto je toto cvičení vhodné i pro seniory a osoby se zdravotními problémy.

Voda, stejně jako ostatní živly, nás ve svých různých podobách fascinuje. Jsme k ní přitahováni a zároveň v nás vzbuzuje respekt. Život je od počátku spojen s vodou. Plod se vyvíjí ve vodním prostředí a novorozenec se může za dodržení určitých podmínek a s naší pomocí do vody vracet tak, aby mu tam bylo velmi příjemně.

2. Specifikace funkce trenéra plavání

Plavecký trenér je tělovýchovný a sportovní pedagog pro oblast sportovního a závodního plavání, který v průběhu vzdělávání získal odborné znalosti k vedení sportovců, aby dosahovali dobrých výkonů v daném věkovém období. Cílem každého trenéra by mělo být dosahování co nejlepších výkonů v dospělém věku plavce. Při své činnosti používá pedagogické a psychologické zásady, které jsou doplněny o správné zásady sportovního tréninku. Jednou z důležitých součástí jeho práce je plánování výkonnostního rozvoje v závislosti na tělesném a psychickém vývoji mladého plavce. Trénování a i působení trenéra na plavce musí být ku prospěchu jeho zdravotního stavu. Trenér má působit na plavce tak, aby měli o sportovní plavání dlouhodobější zájem a aby v nich vytvářel zájem o sportovní činnost v duchu fair play. Každý dobrý trenér musí svoji trenérskou praxi obohacovat o nové poznatky, metody, které by vedly ke zlepšování výkonů svých svěřenců.

Součástí práce trenérů dětí předškolního věku je i sledovat a odhalovat potenciální sportovní talenty, kteří by mohli v budoucnosti dosahovat významných sportovních úspěchů. Jedná se samozřejmě o dlouhodobý proces, nelze jej provádět jednorázově. V základním plaveckém výcviku se při výběru přihlíží k různým faktorům jako např. prostředí (rodiče, škola, vzdálenost k bazénu), sledují se základní pohybové schopnosti dítěte, tělesný vzrůst dětí i jejich rodičů a i dosavadní plavecké dovednosti (splývání, plavání pod vodou), pružnost pohybů dolních končetin, průbojnost. Rovněž je důležitá schopnost učení se a emocionální pocity při pohybu ve vodě a také koordinace pohybů ve vodě.

Během zlepšovacího výcviku se klade důraz na rozvoj volných vlastností a vlastního učení se. Důležitou roli hraje i pozitivní přístup k tréninku, cílevědomost a tah na branku při plnění zadaných úkolů. Při dalším výběru do vyššího stupně přípravy (závodní družstvo, sportovní třída apod.) se přihlíží k výsledkům pohybových testů, plaveckých výkonů, ke kvalitě plavecké techniky, k prospěchu ve škole nebo i k výsledkům lékařského vyšetření.

V plaveckých oddílech se organizují přípravné skupiny. Úlohou těchto skupin je vyučování plaveckým dovednostem. Značným pozitivem je dobře fungující plavecká škola, která je buď součástí samotného plaveckého oddílu, nebo s plaveckým oddílem úzce spolupracuje:

- přípravná skupina dětí předškolního věku – výcvik probíhá 2x až 3x týdně po 1 hodině, což je základní plavecký výcvik,
- přípravná skupina dětí mladšího školního věku (4. – 5. ročník základní školy) – výcvik probíhá 4x týdně po 1 hodině, což je zdokonalovací plavecký výcvik,
- přípravka pro sportovní přípravu (sportovní třída, centrum talentované mládeže apod.) – jedná se hlavně o žáky 3. – 4. třídy základní školy, výcvik probíhá maximálně 5x týdně po 1 hodině, což je zdokonalovací plavecký výcvik.

Trenér by měl rozpoznat mezi svými svěřenci ty talentované. Je dobré, aby se o takto nadaném plavci dozvěděli rodiče. Trenér by měl rodičům také navrhnout, kam by se mohlo takto nadané dítě dál plavecky posunout. Samozřejmě se musí nejdříve naučit správně plaveckou

techniku, která by měla být nejdříve až okolo 5 - 6 roku věku dítěte, ale již se může okrajově zabývat a zkoušet další sporty, které v plavání jsou:

- synchronizované plavání,
- ploutvové plavání,
- potápění,
- závodní plavání,
- vodní polo,
- skoky do vody,
- záchranné plavání (Vodní záchranná služba).

Plavání je výborná rehabilitace a kompenzace ke každému sportu. Proto po takto plavecky zdatných plavcích rádi sahají i trenéři v jiných sportech, kde své plavecké talenty můžou bohatě zúročit:

- triatlon,
- moderní pětiboj.

Požadavky na učitele plavání v plaveckých školách:

- maturitní zkouška,
- pedagogické minimum,
- akreditovaný kurz MŠMT instruktor plavání.

Požadavky doplňující a doporučující:

- trenér plavání,
- plavčík, mistr plavčí,
- výborný vztah k dětem,
- zdravotnický záchranář.

3. Plavecké dovednosti a nácvik

Základní plavecké dovednosti jsou věci, které je potřeba, aby si osvojil každý, kdo se chce naučit plavat, a patří mezi ně:

- výdechy pod hladinou – dovednost plaveckého dýchání,
- vznášení a splývání ve vodě – dovednost zaujmout hydrodynamickou plaveckou polohu,
- pády a skoky do vody – dovednost zvládnout pád do vody,
- ponoření, potápění – dovednost orientovat se ve vodě,
- vnímání vodního prostředí a dílčích záběrových pohybů – rozvoj pocitu vody.

Osvojení si těchto dovedností je důležitým předpokladem pro následný nácvik plaveckých pohybů jednotlivých plaveckých způsobů. Mělo by proběhnout vždy, tedy pokud jde o dítě i dospělého neplavce. Pořadí plaveckých dovedností není nutné dodržovat striktně, protože všechny části se překrývají nebo doplňují, navazují na sebe.

Nejdůležitější zásady pro nácvik dle Hocha (1980, s.101):

1. Dobrých výsledků dosáhnete jen pravidelným cvičením a důsledným dodržováním všech pedagogických a metodických principů.
2. Nácvik je účinnější, následují-li jednotlivé lekce v kratším časovém odstupu, nejlépe 2 – 3krát v týdnu.

3. Délku nácviku postupně prodlužujte i se zřetelem k otužování. Netrpte rozmary dítěte, které bezdůvodně nechce do vody.
4. Cvičení, při němž nezáleží na přesnosti provedení, nacvičujte formou hry. Ostatní cvičení imitujte, aby byla pro dítě zábavou.
5. Nácvik plaveckého pohybu musí probíhat v soustředěné pozornosti. Proto vždy dobře promyslete metodický postup, aby vlastní nácvik byl krátký, bez zbytečných průtahů.
6. Přirozeným hrabáním se dítě udrží na hladině. Technicky správnému pohybu se musí dítě teprve naučit.
7. Při nácviku nového pohybu stejně jako při opravě některé chyby používejte nadlehčení. Děti s předchozí průpravou na suchu jsou ve výhodě.
8. Mělčiny využívejte jen k základnímu seznámení s vodou a k různým hrám. Dovednosti z mělčiny se na hloubku nepřevádějí automaticky. To, že se dítě udrží na vodě, má velkou emocionální hodnotu na úrovni hry. Proto není obava, že cvičení na hloubce nebude děti bavit.
9. Nepoužívejte při cvičeních odvahy násilné metody. Trpělivost a vlídné vysvětlení nakonec překlene všechny překážky.
10. Dbejte, aby odměna, pochvala a soutěživost byly trvalou součástí výcvikových lekcí.

Děti při tréninku také potřebují:

1. trénovat rovnováhu - mají pak i lepší koncentraci,
2. strukturovaný prostor,

3. vnímání těla v prostoru, učení co znamená: vpřed,
nahoru,
4. koordinaci,
5. motivaci a úspěch.

Pro výuku je důležité:

- vizuální, verbální a manuální vedení, co nejvíce provádět demonstrativně, aby bylo cvičení zcela pochopeno,
- krátké a konkrétní instrukce, mluvit na žáky pomalu s vědomím, že mi rozumí,
- volit prohlášení, vždy předem vysvětlit a upozornit na změnu,
- zadávat úkoly, které zvládnou, neustále odměňovat a chválit i za projevenou snahu.

4. Plavecké pomůcky

Trenér nebo-li učitel plavání musí mít před začátkem výuky připravené plavecké pomůcky. Musí být naprosto připravený, aby se po převzetí dětí mohl plně a kvalifikovaně věnovat jen jim. Je to také z bezpečnostních důvodů, kdy musí mít děti stále na očích.

K plavecké výuce dětí neodmyslitelně patří plavecké pomůcky a hračky do vody. Bez těchto pomocníků by byla plavecká výuka a hra ve vodě hodně náročná a pro děti méně záživná. Dnešní variabilita plaveckých pomůcek je opravdu pestrá a i velmi náročné dítě si vybere hračku, která se mu bude při výuce líbit. Každý správný učitel nebo trenér plavání se musí orientovat v pomůckách a měl by je i správně využívat. Usnadní mu to i práci s dětmi a hlavně pro děti bude výuka zajímavější a budou tam i raději chodit. Díky hračkám a pomůckám se daří i odbourávat strachy dětí z pobytu ve vodě.

Zajímavostí je historie plaveckých pomůcek. Všeobecně si lidé pamatují u plavecké výuky jen takzvané bidlo. Proto je zajímavá historie plaveckých pomůcek.

Plavecké pomůcky se používají od začátku historie plaveckých způsobů. První zmínky o využívání nadlehčovacích pomůcek můžeme najít již v období starého Říma. Roku 1538, kde je významnou osobností Mikuláš Wynmann, který používal jako nadlehčovací pomůcky zvířecí měchýře a korkové pásy. V roce 1970 zavádí Guts-Muts metodu rybářského prutu, která dominovala přes půldruhého století. Dalším krokem k používání nadlehčovacích pomůcek

měla kolektivní metoda důvěry. Ta vznikla na začátku 20. století v USA a preferovala získání důvěry na mělčině a následný výcvik v hloubce. Pro urychlení výcviku se používaly nadlehčovací pomůcky.

Plavecké pomůcky v našich zemích, zhruba v 70. letech 20. století, byly ještě částečně primitivní a některé z nich dnes chápeme jako zcela nevhodné pro výcvik neplavců. Příkladem je nafukovací kruh, který byl tehdy nejrozšířenější pomůckou. Využívaly se také plavecké desky, které však byly vyrobeny ze dřeva nebo umělé hmoty a potažené plátěným obalem. Předchůdcem korkového ježka (dnes nadlehčovací pás) byla destička upevňující se na bedra pomocí provázků, které vedly mezi nohama a kolem pasu.

Názory na plavecké pomůcky a nadlehčení se během vývoje metodiky plavání měnily. I dnes jsou také zastánci, kteří zásadně odmítají či minimálně používají plavecké pomůcky. Přesto při plavecké výuce u dětí, jsou nezbytností stejně jako i další hračky pro zpestření výuky. Nesmí se ale zapomínat, že plavecké pomůcky mají pomáhat zefektivnit a zpestřit program ve vodě. Plavecké pomůcky ale neslouží k tomu, aby se děti u vody nemuseli hlídat.

V etapách, kdy seznamujeme začátečníka s vodou a adoptujeme ho na podmínky výuky, nevyužíváme nadlehčovací pomůcky, které připevňujeme nebo navlékáme na tělo (pásy, vesty, rukávky a další). Začátečník má pocítit vztlak a ztrátu rovnováhy, odpor vody při pohybu, který neovlivňuje nadlehčení stabilizující polohu. Začátečník má vlastními pokusy zjistit, jak se položit na vodu, jaké pohyby dělat rukama, aby mu pomohly v pohybu vpřed nebo vzad.

5. Specifikace předškolního věku

Tato diplomová práce popisuje přípravu trenéra plavání dětí předškolního věku. Proto si musíme specifikovat samotný pojem předškolního věku. Toto období je jedním z nejdůležitějších pro správný tělesný a psychický vývoj dítěte a trvá přibližně od 3 do 6 let. Konec není přesně určen fyzickým věkem, ale sociálně to znamená nástupem dítěte do základní školy.

Období předškolního věku lze definovat z různých hledisek. Z biologických hledisek se toto období definuje následující faktory:

- zvýšený růst,
- sílí svalová hmota,
- dobrá motorická výkonnost – jak hrubá motorika (celková koordinace pohybů), tak i jemná motorika (vystřihávání obrázků, modelování, malování, skládání puzzle),
- nevyzrálý imunitní systém,
- značná pohyblivost – dítě chvíli neposedí a stále musí něco dělat
- vytváří se pohlavní identita – uvědomuje si svoji pohlavní roli a její neměnnost, přebírá chování, způsob myšlení v rámci své pohlavní role.

V předškolním věku se také postupně vyvíjí i myšlení. Myšlení je prelogické, egocentrické, ovlivněné aktuální situací a je názorné a intuitivní. V úsudcích dítě spoléhá na nápadné vnější znaky a zaměřuje se na jednu charakteristiku z celku, nedokáže totiž vnímat celek jako soubor různých detailů. Děti si velmi rády vymýšlejí a mají

velmi živou představivost. Dítě si vše pamatuje živelně bez žádného úsilí si něco zapamatovat. Vnímají a pamatují si vše nové a jedinečné, co na ně udělá nějaký dojem. S tím souvisí i velká zvědavost a veselost. Děti si rády hrají a napodobují činnosti dospělých

Postupně se rozvíjí i verbální schopnosti, tedy řeč. Dítě předškolního věku má slovní zásobu zhruba 1000 – 3000 slov. Ze začátku dítě povídá překotně a nepřihlíží ke gramatice. Jsou pro ně typické otázky co, kdo, proč a jak. Také je schopno vnímat příkazy. Do začátku školní docházky má zvládnout řeč po obsahové i formální stránce.

V tomto období se rozvíjí dětská identita. Vlastní sebehodnocení je závislé na názoru jiných lidí, především rodičů, kteří jsou pro dítě v tomto věku ideálem a vzorem. Mezi 2,5 – 3 roky se u dětí objevují agresivní sklony – děti si ochraňují své hračky a teritoria, děti bouchají, kopou, štípou, koušou. Kolem třetího roku se projevuje u dětí agresivita v řeči, která kolem šestého roku ustupuje, a děti jsou více empatické.

Charakteristickým znakem pro toto období je rozvoj pohybové aktivity a intenzivního smyslového a citového vnímání. Formují se základy osobnosti, první projevy sebeuvědomování, zrychluje se proces osamostatňování. Velký zásah do života dítěte je vstup do mateřské školy.

Změny v motorickém vývoji jsou méně nápadné než v předchozích obdobích, přesto jsou velmi významné. Celkově dochází ke zdokonalování a zlepšování pohybové koordinace, začíná se více uplatňovat jemná motorika.

V 5ti letech je objem mozkové tkáně úplný a mozek se již nezmění – 200 miliard buněk a 14 miliard – šedá kůra mozková. Rozvíjí se současně jemná motorika a začíná se vyhraňovat stranová orientace – lateralita. Motoriku rozvíjí také v kresbě. V kresbě se odráží rozumový růst dítěte:

- 3leté dítě - dokáže napodobit různý směr čáry (vertikální, horizontální, kruhové). Kresba ještě připomíná čmáranice, které dítě pojmenovává, výtvar se předmětu nepodobá.
- 4leté dítě - ovládá kresbu křížku, kresba hlavonožce – nejdůležitější částí obličeje jsou ústa a oči.
- 5leté dítě - je schopno napodobit čtverec, kresba již odpovídá stanovené představě, je detailnější, ukazuje lepší motorickou koordinaci. Postava má – hlavu, trup, nohy, ruce, ústa, oči, nos. Paže jsou dosud znázorňovány pouhými čarami a jsou spíše nahodilé.
- 6leté dítě - kresba by měla odpovídat požadavkům pro vstup do školy.

Co se týče hrubé motoriky, ta se neustále zlepšuje a zdokonaluje – zejména pohybová koordinace, větší hbitost a elegance pohybů. Pohyb je nejpřirozenější potřebou dítěte. Chodí, běhá, zvládá chůzi do schodů, ze schodů bez držení. Dokáže skákat, lézt po žebříku, seskočit z nízké lavičky, stát déle na jedné noze. Zručnost se projevuje i v jeho soběstačnosti – svlékání, převlékání, obouvání, umývání rukou atd.

Školní zralost, čili vývojová úroveň dítěte, nezbytná pro vstup do základní školy je chápána ze tří základních hledisek:

- tělesná zralost - posuzování výšky a hmotnosti dětí.
- kognitivní zralost - dítě by mělo začínat svět chápat realisticky, být méně závislé na svých okamžitých přáních a potřebách, mělo by být schopno proleněného vnímání, rozlišení části a celku.
- emoční, motivační a sociální zralost - dítě by mělo být schopno dostatečné koncentrace pozornosti, práce ve skupině spolužáků, mělo by ovládat do jisté míry svoji emotivitu, vzdát se svých přání a potřeb ve prospěch společně prováděných úkolů. Mělo by být méně závislé na rodině. Mělo by se řídit pravidly, která se od jeho postavení očekávají.

6. Kojenecké plavání

V krátkém exkurzu se musíme zastavit u kojeneckého plavání, jelikož právě od kojenců přes batolecí plavání prochází rodiče s dětmi do přípravy předškolního plavání.

6.1 Smysl kojeneckého plavání

Smysl kojeneckého plavání spočívá ve vytváření podmínek k pohybovým projevům kojenců, v podněcování a rozvoji těchto projevů, a to příjemnou pohybovou aktivitou. Samozřejmě musí být dodrženy podmínky, které jsou spojeny s péčí o dítě tohoto věku, se zajištěním hygieny a biologických potřeb. Pohybová stimulace u zdravého kojence je něčím, co může být bohatou prožitkovou sférou pro dítě i rodiče a co může pomoci dítěti optimálně se celkově rozvíjet. Přiměřená stimulace dítěte podporuje ve vzájemné vazbě jeho plný tělesný, pohybový, psychický i sociální rozvoj.

Velmi důležité je dávat přiměřené podněty dětem, které jsou hodnoceny z hlediska psychomotorického vývoje v dolní hranici normy. Jsou pomalejší, ale není u nich žádný důvod k lékařské péči či speciálním rehabilitacím.

Některým rodičům nestačí jen samotný pocit, že si děti pohyb ve vodě užívají, ale snaží se na dítě dívat soutěživě a chtějí, aby svými výkony předbíhali své vrstevníky. Těmto rodičovským touhám by měly účinně čelit instruktorky profesionálním, odborným vedením lekcí, ale i vysvětlením a pádnou argumentací.

6.2 Cíle kojeneckého plavání

U plavajících dětí v kojeneckém věku je počet pulsů za min. o 10-15 tepů nižší než u dětí které neplavou. Správná technika dýchání, která je součástí lekcí kojeneckého plavání, zajišťuje dětem dostatečnou a správnou výměnu kyslíku a to i v okrajových částech plic.

Plaváním přiměřeně namáháme srdečně-cévní systém dětí, což vede k posílení srdečního svalu a dochází ke zvětšení srdečních komor.

Příznivým následkem plavání kojenců a batolat je zvýšení vitální kapacity plic, pružnosti a rozpínavosti hrudního koše kojence. Objem plic je u plavajících dětí v kojeneckém věku o 10-15% větší než u neplavajících. Dýchání je kvalitnější, protože funguje celá plicní plocha.

Vlivem aktivní činnosti dolních končetin ve vodě se zlepšuje střevní peristaltika, dochází k všestrannému posilování celého tělíčka, zvláště svalů páteřního korzetu, plotýnek, svalů břicha a vnitřních stehenních svalů. Posílení břišních svalů a podpora střevní peristaltiky výrazně pomáhá dětem, které mají potíže s kojeneckou kolikou.

Pohyb ve vodě příjemně unavuje a zlepšuje chuť k jídlu. Pravidelně plavající děti mají velmi dobré trávení. Miminka získávají díky vodě i další přednosti – a to otužilost a odvaha. Pohyby a cvičení ve vodě mají také vliv na kvalitnější a tím i zdravější spánek.

Děti, které chodí plavat, jsou v porovnání s neplavajícími dětmi prokazatelně otužilejší – zdravější, lépe se vyvíjí jejich psychomotorika, jsou pohybově zdatnější,

bystřejší a vnímavější. Nácvik sebezáchovných dovedností již od kojeneckého věku vede k větší ochraně před tonutím.

Specializované programy kojeneckého plavání se zaměřují také na zdravotně postižené děti. Jde např. o děti postižené tělesně, smyslově - zrakově, sluchově, nebo s kombinovanými vadami, ale i mentální retardací.

Nezanedbatelný je i vliv na upevnění vazby mezi dítětem a rodičem, s kterým miminko plave. Oba dva se musí během lekce na sebe plně soustředit, vnímat se a reagovat na sebe. Ze všech předností, které kojenecké plavání má, je tedy nejhodnotnější psychický a citový dopad. Vzniká tak krásné citové pouto a rodiče se učí znát své miminko mnohem lépe. Rodiče i miminko se ale také seznamují s ostatními dětmi a jejich maminkami a tím rozvíjíme první kontakty s vrstevníky. Toto vše uvedené, pomáhá jeho osobnímu rozvoji a psychické vyrovnanosti.

6.3 Kojenecké plavání jako podpůrný prostředek k rehabilitaci

Díky vhodné a šetrné pohybové stimulaci v kombinaci s rehabilitací dosahujeme kojeneckým plaváním velmi dobrých výsledků u oslabených dětí, při léčení tělesně postižených dětí, kojenců např. s lehkými odchylkami neuropsychického vývoje nebo lehkými mozgovými disfunkcemi a s chronickým onemocněním horních cest dýchacích. Ke zmírnění dopadů zdravotních problémů může kojenecké plavání přispět podporou celkového tělesného, pohybového, psychického i sociálního vývoje.

U zdravotně postižených a určitým způsobem nemocných dětí může být plavání prostředkem specifického zatěžování, které může napomáhat optimalizovat zdravotní stav dítěte nebo dohánět vývojový deficit, opožďování oproti běžnému vývoji pro kojenecký a batolecí věk.

Kojenecké plavání pro zdravotně postižené děti nemůže v žádném případě nahradit lékařskou nebo rehabilitační péči. Vhodnost a možnosti využití kojeneckého plavání v konkrétních případech je třeba vždy konzultovat s lékařem a rovněž je třeba pravdivě a úplně o zdravotním stavu informovat instruktory plavání.

Péče o dítě s postižením vyžaduje individuální přístup a zkušeného instruktora. Úkolem instruktora je, aby se podrobně seznámil s charakterem postižení dítěte a postup konzultovat s lékařem. Tento přístup pomáhá zprostředkovávat rodič, který bezprostředně s dítětem pracuje a který zpravidla s dítětem provádí i rehabilitační cvičení.

Miminko může začít plavat v okamžiku, kdy má zahojený pupíček a má zpět svou porodní váhu. Přesto však je lepší začít plavat až v momentě, kdy mají rodiče s děťátkem alespoň částečně stabilizovaný denní režim.

6.4 Činnosti ve vodě dle prostředí

1. Společné činnosti dítěte a rodiče ve vaně, kde provádíme relaxační polohy, je možné posilovat samostatné splývání na zádech, nacvičovat prvky

plaveckého dýchání, jako jsou výdechy do hladiny, do vody a samostatné potopení obličeje a hlavy.

2. Samostatné činnosti dítěte ve vaně v mělké vodě - představují manipulační hru s vodou, která má důležitou vývojovou funkci dále spontánní činnost, která může vyústit v kvalitní vnímání vody - rozvoj pocitu vody i některé již skutečně plavecké dovednosti.
3. Společné činnosti dítěte a rodiče v bazénku a bazénu, ve skupině jsou největším časovým úsekem, po který jsou děti ve škole, umožňuje individuální činnost i kooperaci ve skupině, plavání dětí s rodiči.
4. Činnosti v mělké vodě v bazénu s hloubkou vody do úrovně kolen umožňují provozovat zajímavější činnosti ve vodě. Tyto činnosti jsou vhodné především pro děti, které bezpečně ovládají lezení na suchu, samostatný stoj opory a poměrně bezpečně i samostatnou chůzi. Dítě by mělo dobře umět zatajování dechu, když se dítěti dostane voda do obličeje.

7. Plavání v batolecím věku

V batolecím věku 1 - 3 roky je nejvhodnější formou plavání rodičů s dětmi pod vedením trenéra. Na výsledky jednotlivce má pozitivní vliv především skupinové plavání. Velkou výhodou je vedení rodičů, které vede k větší efektivitě výcviku. Dítě je s rodičem nebo blízkou osobou, které důvěřuje, cítí se klidněji a jistěji. Rodič ví, jak na své dítě nejlépe působit, aby dosáhlo žádoucího výsledku. S batolaty plaveme ve vodě o teplotě 30 stupňů.

Cílem je získání kladného vztahu k vodě, potlačení strachu z vody, vydechování do vody, zatajování dechu, potápění se, splývání s pomůckami i bez nich.

Je potřeba se učit postupně za pomoci her, říkadel, hraček a plaveckých pomůcek. Je nutné respektovat temperament a individuální vývoj každého dítěte. Velkou roli zde hraje i osobnost rodiče a dosavadní zkušenosti, které oba již s vodou mají.

Ve výuce plavání dětí 1 – 3 letými budou patrné veliké rozdíly. Pro děti, které absolvovali kojenecké plavání, je voda přirozeným prostředím a vodní hrátky dobře znají. Zde navazujeme na to, co si osvojili a můžeme přidávat další prvky. Pokud pracujeme s dětmi, které začínají teprve plavat, musíme začít pomalým postupem, kdy se seznamujeme s vodou, cákáním, foukáním do vody, vožením na pomůckách. Většinou jim vadí voda v obličeji, ale může být pro některé děti i nepříjemné vše ve vodním prostředí a vše, co s tím souvisí (chlad, úzkost, hlučný prostor bazénu, ale i špatné zkušenosti). Zde musí mít rodič i instruktor

nekonečnou trpělivost a svým pomalým a nenásilným přístupem a využitím všech prostředků, aby dítě začalo mít vodu rádo. Musí se počítat i s obdobím stagnace, kdy dítě nechce chodit na plavání a nechce nic dělat, ale je potřeba vydržet. Toto období je však pouze přechodné. Je důležité, aby rodič reagoval klidně a bez emocí, když se třeba dítě napije vody, což se běžně stává. Dítě nesmí z chování rodičů poznat, že se něco stalo. Většina dětí, která se účastnila plavání v batolecím věku, pokračuje nadále v plavání i v předškolním věku.

8. Plavání předškolních dětí

Výuka dětí předškolního věku neprobíhá klasickou formou, ale spíše hrou a zahřívacími cviky. Tyto děti nemají klasickou vyučovací hodinu v délce 45 minut, ale bývá kratší, protože jim bývá brzy zima. Mluvíme o teplotě vody 26 – 27 stupňů celsia, která bývá v klasických bazénech. Teploty v dětských bazénech bývají vyšší 28 – 30 stupňů celsia.

Největší radost mají děti z her a velmi vítají, když instruktor umí dělat srandu, a to hlavně sám ze sebe, a když se jim snaží pokaždé vytvořit novou, zajímavou a hravou hodinu. Samozřejmě i výuka plavání musí mít svůj řád a jsou prvky, které musí děti dělat každou hodinu pro zapamatování a osvojení plaveckých dovedností pro další výuky plavání. Tato hodina je podporována novými plaveckými pomůckami a neustálým hledáním novinek na trhu hraček vhodných do plaveckého bazénu.

Hodiny plavání mají podobné složení výuky. Začátek a konec dané hodiny by měl začínat vždy stejně a to nejčastěji nějakou říkankou nebo přivítáním. Velmi oblíbená je například tato říkanka:

Dobry den, dobry den,
dneska máme krásny den.
Ručičkama zatleskáme,
nožičkama zadupáme.
Dobry den, dobry den,
Dneska zlobit nebudem.

Na konci vyučovací hodiny zakončíme tuto říkanku obměněným veršem:

Dobrý den, dobrý den,
sejdeme se za týden.

Další u dětí velmi oblíbená říkanka je:

Koulela se ze dvora,
takhle velká brambora.
Neviděla, neslyšela,
že odněkud se shora,
padá na ni závora.

Kam koukáš, ty závoro?
Na tebe, ty bramboro.
Kdyby tudy projel vlak,
byl by z tebe bramborák!

Výuka se liší i podle zdatnosti dětí a podle jednotlivých úrovní jsou rozděleny do skupin. Obvykle se rozdělí na dvě skupinky - želvičky a delfínci. Zdatnější děti, delfínci, si rovnou hrají a tím se i učí, protože při plavecké výuce se skutečně uplatňuje zásada škola hrou a tím pádem i platí, že kdo si hraje, nezlobí. Bojácnější děti, želvičky, které se bojí hluboké části bazénu nebo začínají a bojí se vody jako takové, by měli začínat s instruktorem ve vodě. Ten musí zajistit opět hrou a legráckami vstup dětí do vody. Ze začátku se děti drží okraje bazénu, protože se bojí vody. Hrají různé hry, např. s nafukovacími balónky, hra na zvířátka ze ZOO, a úkolem je postupně se pustit okraje a

cákat na učitele. Takto je možné postupovat i při výuce dětí s handicapem. Postupně se děti osmělují a zkouší plavat samostatně a přidat se na některé hry a cviky k malé skupince zdravých dětí. Výhodou je, když se podaří propojit skupinky zdravých a handicapovaných, a to pro obě skupiny dětí.

Pokud budeme mluvit o dětech ze speciálních školek, je dobré zachovat začátky a konce hodiny po celý plavecký kurz. Oproti klasické výuce pro předškoláky mluvíme o 10 minutových blocích, kdy jsou dané po sobě prvky výuky, které se střídají s hrou, i když maximálně dvakrát. A to po dobu alespoň 3 hodin a pak nastane obměna. Změní se prvky výuky v 10ti minutových blocích, které se budou opět opakovat alespoň další 3 plavecké vyučovací hodiny.

Je dobré, když má instruktor možnost u tělesně postižených dětí konzultovat jejich stav a spolupráci ve vodě se školním rehabilitačním pracovníkem. Což je velice důležité. Ale nesmíme zapomínat ani na osobní asistenty, kteří učiteli plavání také velice pomáhají. Znájí svého klienta, rozumí mu a dokáží ho správně motivovat, i pokud jde o složitou a psychicky náročnou situaci, kterou pobyt ve vodě může být.

Mezi nejoblíbenější hry ve vodě patří:

- hraní si na zvířata ze ZOO, např. na:
 - medvěda - vydávání zvuků brum, brum,
 - čápa - děti napodobují zobák čápa a vysoké nohy,
 - krokodýla - děti mají ramena ve vodě, natáhnou ruce a z prstů udělají zuby,

- ptáčky - nápodobují mávání křídel a pípání,
 - rybky - nápodobují pusou rybu,
 - hada - plazení po schůdkách do bazénu nebo na dně bazénu, kde stačí,
 - opice - děti se drží okraje bazénu, vysoko vyskakují a vydávají zvuky jako opice,
 - žralok - děti si udělají z ruky ploutev na hlavě a pak mezi sebou hrají na honěnou,
 - sloni - děti napodobují chobot a cákání slona,
 - raci - děti chodí pozadu ve vodě,
 - žáby – děti skáčou a kvákají.
- Kolo, kolo mlýnský – děti se v kruhu drží za ruce, poskakují a otáčejí se střídavě na obě strany.
 - Spadla lžička do kafička – děti se drží v kruhu drží za ruce a na závěr se potopí pod vodu.
 - Rybičky, rybičky, rybáři jedou – jedno dítě dělá rybáře a loví ostatní děti, které dělají rybičky.
 - Praní prádla s maminkou - máchám, ždímu, věším, suším na sluníčku, dešti, větru – dítě nebo vyučující předvádí úkony při ručním praní prádla a ostatní to opakují.
 - Poskoky - vysoké kolena, ruce na hlavě, na očích, večerníček s ukláněním.

Nejzdatnější skupina se věnuje více technice plavání, ale ani zde se nesmí zapomínat na Jana Amose Komenského a jeho školu hrou. Jsou to děti předškolního

věku, ale mohou být i děti školního věku ze speciálních škol. Výuka jde pomaleji, ale děti jsou schopny se naučit plavat.

Neskutečně hodně pomáhá tělesný kontakt a spousta pochval. Instruktor má tedy obrovský podíl na rychlejší úspěšnosti, když je se svými svěřenci ve vodě. Ale ani tato výuka se neobejde bez her a říkanek. Také velký vliv na jejich relaxaci a odpočinek má hudba, protože hudba zvýrazní jejich aktuální nálady více než u zdravých lidí. Zvláště hlasitá a rytmická hudba je doslova probouzí. Tancují disko dokonce i ve vodě. Při pouštění hudby musíme být ale velmi obezřetní a informovaní, protože se občas účastní různých koncertů pro handicapované. V den koncertu bývají dlouho vzhůru, blikající světla, hlasitá hudba a další vlivy umocňují jejich emoce následující den. Musíme dávat větší pozor hlavně na epileptiky a nechat si je víc hrát. Bývají prudší po takovém večeru. Samozřejmě by se jim hudba líbila každou hodinu, ale to pak se nemají na co těšit a snažíme se hrát i něco, co je pro ně nové.

Další obrovskou pomůckou, která je stěžejní pro výuku, je rozcvička s hudbou. Děti nabudí, ihned reagují, a když se zvolí hudba vysloveně nakopávací, může se potom s dětmi dělat cokoliv. Pro školáky je to hudba diskotéková nebo rocková. U školek hity z pohádek a dětské písničky. Mluvíme o výuce dětí zdravých, ale i s handicapem. U handicapovaných se rozcvička může prodloužit i na 10 minut a zapojit do ní i pohyby s míčky a deskami. Do takovéto formy cvičení se rády zapojí i děti s Downovým syndromem, které se dostatečně zahřejí a vydrží ve vodě celou vyučovací jednotku (samozřejmě opět záleží na teplotě bazénu).

Odměnou pro děti bývá přestávka na konci vyučovací jednotky, kde mohou používat bezpočet hraček a plaveckých pomůcek. Konec plaveckého kurzu děti zakončují v každé plavecké škole jinak. Některá nabízí dětem sladkosti, jiná třeba dárkovými předměty, které si nechali vyrobit se svým logem a také mokrým vysvědčením, které si nechali vyrobit přímo pro sebe dle vlastního návrhu. Také děti rády mají soutěže a opičí dráhy, které jsou pro ně opravdovým zpestřením. Nesmíme zapomenout na tolik oblíbený hudební podklad při závěrečných lekcích nebo přestávkách. Každopádně slovní hodnocení a jakýkoliv dárek děti předškolního věku ocení.

V jedné skupině žáků se zdravotním postižením při koupání a plaveckém výcviku neplavců se zdravotním postižením připadají na 1 pedagogického pracovníka nejvýše 4 žáci; pokud to vyžaduje zdravotní stav žáka, je možné ve škole při zdravotnickém zařízení a s žáky s těžkým zdravotním postižením konat plavecký výcvik individuální výukou.

8.1 Skladba hodiny MŠ

Hodinu musí trenér vždy přizpůsobit aktuální náladě a možnostem skupiny. Děti jsou rozřazeny do skupinek želvičky – delfinci dle předchozího přezkoušení tak, aby byla skupina vyrovnaná.

Celá vyučovací jednotka je zaměřena na hru, prožitky a trenér se pomocí her snaží děti naučit a osvojit nové prvky,

které vedou k osvojení a rozvoji plaveckých dovedností za pomoci široké škály plaveckých pomůcek a hraček. Nejefektivnější výuka je taková, která probíhá alespoň 2x týdně.

Průběh běžné vyučovací hodiny:

1. Trenér převezme děti, pozdraví se s nimi a udělá docházku.
2. Trenér řekne hlavní náplň dané hodiny – nový prvek, pomůcku.
3. Rozcvička na suchu a ve vodě: pomocí říkanek, písniček, vodolepek, míčků, plaveckých pomůcek a opakováním již získaných dovedností, to především pomocí opakování, kdy děti opakují, co jim trenér ukazuje.
4. Hlavní část hodiny: nový prvek nebo použití plavecké pomůcky.
5. Opakování dovedností a oblíbených her či skákání nebo již zmiňovaná hudba pro děti.
6. Volno s pomůckami nebo společná hra např.: na žraloka, rybičky, rybičky, rybáři jedou apod.
7. Zhodnocení hodiny, pochvaly, rozdání odměn, rozloučení.

Pokud budeme hovořit o skupince dětí s handicapem, je vhodné zařadit z důvodu relaxace svalů vířivku.

Trenér by měl mít všechny děti celou vyučovací hodinu na očích. Výuka ve vodě je efektivní, ale je vhodné, když jsou na skupinu dva trenéři, kdy je jeden na suchu a druhý ve vodě.

9. Plavání s handicapem

Lidé s handicapem se mají možnost ve vodním prostředí naučit plavat a pohybovat stejně dobře jako lidé bez handicapu. Přináší to obrovskou psychickou podporu a pocit uspokojení spojený s velkým zážitkem. Zlepšují svůj zdravotní stav, kondici a u dětí můžeme mluvit hlavně o zábavě. Ve vodě posilují a plaváním zvyšují svou vitální kapacitu plic, dochází k prokrvení celého těla a rovnoměrně zatěžují celé tělo a hlavně zapojují i svaly, které při normálním životě nejsou aktivní. Nesmíme zapomenout na socializační a rehabilitační efekt.

Hlavním posláním by mělo být i další motivování handicapovaných k aktivnímu a nezávislému životu, pokud to jeho handicap dovolí, a vytvářet další podmínky pro kvalitní a smysluplné využití volného času.

Handicapovaný člověk může plavat na těchto výkonnostních úrovních:

- základní,
- výukové,
- kondiční,
- vrcholově sportovní.

Nikdy, ale nesmíme zapomenout a klást důraz na rehabilitační plavání a cvičení. Vede to ke zlepšení celkového zdravotního stavu - již zmiňované kapacity plic, zvětšení kloubních rozsahů a v neposlední řadě lepší koordinace pohybů.

Na osoby s handicapem nesmíme spěchat. Je výhodné pro obě strany, si nejdříve utvořit bližší vztah promluvit si s ním, tím myslíme přátelskou atmosféru, vzbudit pocit důvěry. Rozhovorem zjistit míru jeho postižení, aby trenér mohl připravit individuální plán plavání přímo na tělo. Děti mívají strach z vody, proto je nasnadě nejdříve zapojit hru na břehu, která se přenese i na okraj bazénu již ve vodě a postupně se tato obava překoná. Pokud již klient plave, musí trenér zjistit, zda je potřeba dopomoci se vstupem do bazénu a ven. Nesmíme zapomenout i na spolupráci s asistentem. Ve vodě je velice důležitá tato hlasová spolupráce klient – asistent a trenér – klient – asistent. Neměli bychom zapomenout, že výuka a pobyt ve vodě musí bavit a být příjemný, proto je důležité mít připravený dostatek her, pomůcek a různých zpestření.

Další oblíbenou aktivitou je potápění. Děti rády poznávají svět pod vodou, skáčou a vnímají změnu pohybu svého těla pod vodou proti pohybu na hladině. Ale i takovým to radostem předchází příprava a průpravná cvičení za pomoci asistentů a plaveckých pomůcek. Postupně se snažíme dítě oprostít od dopomoci asistenta a zvládnutí i potopení či plavání pod vodou samostatně. Každý, kdo se zvládl potopit a plavat pod vodou, většinou překonal sám sebe a pravděpodobně tím tu nejtěžší překážku.

10. Poruchy dětí účastnících se plaveckých výcviků

Při plavecké výuce předškolních dětí se nejčastěji na bazénu setkáme s dětmi s mentální retardací - Downovým syndromem, poruchami chování nebo autismem. Proto se zaměříme na tyto specifické potřeby dětí.

10.1 Mentální retardace

Pipeková (2006, s. 269) říká: „Mentální retardace je vývojová porucha integrace psychických funkcí postihující jedince ve všech složkách jeho osobnosti – duševní, tělesné i sociální. V procesu učení se nejvíc projeví trvale porušená poznávací schopnost, která je nejvýraznějším rysem mentální retardace.“

Černá (2008, s. 75): „Jedinec s mentální retardací a jedinec s mentálním postižením se v současné české psychopedii používá jako synonyma. Samotný syndrom je pak nazýván mentální retardace.“

Mentálním postižením nebo mentální retardací je nazýváno trvalé snížení rozumových schopností, které vzniklo v důsledku organického poškození mozku. Není to nemoc, ale trvalý stav.“

Mentální retardace může vzniknout ve třech obdobích:

- prenatalním (před narozením dítěte) - kvůli infekci matky během těhotenství, jejímu špatnému životnímu stylu, úrazu
- perinatálním (během porodu nebo těsně po něm) - porod může být protražovaný (dlouhotrvající), může dojít k hypoxii plodu, tedy k nedostatku kyslíku atd.
- postnatálním (po porodu do 2 let věku dítěte) - infekce, úrazy, záněty mozku, těžká žloutenka, špatná výživa

Svou roli zde hraje i dědičnost a specifické genetické příčiny jako například chromozomální aberace, která způsobuje DS

10.2 Downův syndrom

Nejznámějším a nejčastěji popisovaným syndromem způsobeným změnou počtu chromozomů (trizomie 21 chromozomu). Jedná se o dost vysoký výskyt v populaci osob s mentálním postižením – udává se až 5 procent. (Černá, 2008, s. 89)

Pipeková (2006, s. 275) rozlišuje tři typy Downova syndromu:

- nondisjunkce (prostátrizomie) – 93% případů
- mozaika – 3% případů
- translokace – 4% případů, dědičná forma

Toto riziko stoupá se zvyšujícím se věkem rodiček.

Hloubka mentálního postižení je různá. Nejčastější MR je lehká a střední. Ale do jisté míry je ovlivňována výskytem nemocí a komplikací. Patří sem vrozené srdeční vady (až u 40% dětí), nystagmus, vrozená katarakta, myopie, převodní nedoslýchavost i ztráta sluchu aj.

Podle Černé (2008, s. 90) jsou v literatuře popisovány společné tělesné znaky:

- malá postava
- malá zploštělá lebka
- mohutná šíje
- šikmé oči s kožními záhyby ve vnitřních koutcích
- plochý obličej s vystouplými lícními kostmi
- krátké a široké ruce se zakřivenými prsty
- malá ústa a nízké patro
- opičí rýha
- snížený svalový tonus
- nadměrná kloubní pohyblivost
- zvýšená citlivost na respirační infekce
- neúplný nebo opožděný sexuální vývoj.

Všeobecně takto postižení rostou pomaleji, dorůstají v průměru 147 – 162 cm u mužů a 135 – 155 cm u žen. Častěji se u lidí s Downovým syndromem objevují smyslové vady a asi 50 % z nich bývá krátkozrakých a dalších 20 % dalekozrakých. Bohužel se lidé s tímto postižením dožívají věku okolo 60 let.

Postižení se vyskytuje rovnoměrně u obou pohlaví, u všech lidských ras, etnických skupin, sociálně-ekonomických tříd a národností.

Švarcová (2006, s. 144) říká: „V současné době neexistuje žádná spolehlivá metoda, která by zabránila výskytu tohoto postižení. Screeningové (vyhledávací) testy u těhotných žen ukážou, zda existuje zvýšená možnost narození dítěte s Downovým syndromem. Pro potvrzení nebo vyloučení této možnosti může těhotná žena podstoupit amniocentézu (vyšetření založené na odběru plodové vody) nebo jiné diagnostické vyšetření, kde se s vysokou mírou pravděpodobnosti potvrdí či vyloučí přítomnost chromozomální odchylky. V pozitivním případě se rodiče mohou rozhodnout, zda si přejí narození postiženého dítěte, nebo chtějí těhotenství předčasně ukončit.“ Současné znalosti potvrzují, že k chybnému okopírování genetického materiálu dochází náhodně, není to způsobeno ničím, co rodiče před a v průběhu těhotenství udělali nebo neudělali.“

21. březen je vyhlášen jako Světový den Downova syndromu. Symbolické datum 21. 3. bylo odvozeno z číslic 3 a 21 (trizomie 21. chromozómu) a mělo by posloužit ve všech zemích světa k lepšímu objasnění a porozumění problematiky lidí narozených s jedním chromozomem navíc.

10.3 Poruchy chování

To, které chování se považuje za vhodné a žádoucí a které naopak za nevhodné a nežádoucí, určuje společnost. Lidé nemají většinu těchto společenských norem chování vrozenou, nýbrž si je osvojují během života. Pokud se někteří jedinci nejsou schopni těmito normám naučit a trvale je porušují, stávají se ve společnosti nežádoucí a jsou

vystavení buď represivním opatřením, nebo pokusu o nápravu – převýchovu nebo léčbu.

- a) **poruchy sociálních vztahů** - negativní vzory chování, nenaplnění základních lidských potřeb-potřeba bezpečí, jistoty, materiálního zabezpečení a potřeba silné emocionální vazby a emocionální odezvy. Zásadní roli hraje rodina. V případě nevhodného působení rodiny škola nemůže pozitivní řešení suplovat, může se pouze pokusit minimalizovat následky. Toto si ovšem někteří rodičové neuvědomují a přenášejí odpovědnost plně na školu.

- b) **poruchy tělesného nebo psychického vývoje** - u některých chorob jsou poruchy chování přímo součástí obrazu nemoci (mentální postižení či obrna), u některých poruch se biologické předpoklady dnes považují již za prokázané.

10.4 Disociální poruchy

Jednou skupinou poruch chování jsou disociální poruchy, které jsou relativně málo závažné, odstranitelné a zvládnutelné za použití běžných pedagogických opatření:

- a) **zlozvyky** - vznikají na základě opakování činnosti, objevují se nezáměrně, bezděčně, na základě určitého signálu, ve vypjatých situacích. Vznikají v důsledku chyb ve výchově, následkem chorob, úrazů nebo nadměrné zátěže (dumláním, návykové nechutenství, nespavost).

- b) vzdorovitost** - bývá většinou spojována s perfekcionalistickou výchovou v rodině, kdy rodičové často kladou přehnané nároky na své děti, které se s tím těžko vyrovnávají.
- c) lež** - při posuzování lži je nezbytné sledovat více faktorů. Důležité je především, kdo lže, proč lže, jaké má pro lež motivy jaké jsou následky. Lež nelze brát zcela na lehkou váhu, protože může být průvodním projevem psychického onemocnění nebo závažnou formou predelikventního chování.
- d) krádež** - jsou charakteristické záměrností jednání, jde o formu omezení vlastnického práva jiného člověka či společnosti.
Příležitostné krádeže – neplánované- mají menší význam; krádež bývá výsledkem impulzivní reakce, nezvládnutelné aktuální potřeby vlastnit nějakou věc, která se dětem líbí, aniž by o svém činu předem uvažovaly.
Předem promyšlené krádeže – plánované – jsou závažnějším signálem poruchy socializace; vyskytují se ve starším školním věku.
Opakované krádeže v partě – nejzávažnější; je zde podpora ostatních členů skupiny a krádež
- e) záškoláctví a útěky, toulání** – únik z prostředí, které se jedinci jeví jako ohrožující a nepřijatelné. Jde o impulzivní útěk, zkratkovité jednání. Bývá to jako signál nebo varování. Chronické útěky jsou plánované a je to výsledek dlouhodobých problémů ať v rodině či škole,

skupině. Záškoláctví v době povinné školní docházky, útky z domova nebo výchovných zařízení aj. Toulání je dlouhodobé opuštění domova a předcházelo tomu utíkání. Bývá spojeno s odchylkami v chování, které vedou k zajištění živobytí (dealeři, krádeže, prostituce, apod.)

f) agresivní chování – v běžné řeči je agrese synonymem pro násilí a brutalitu, jako příklady reálné agrese nacházíme např. vzdor, záchvat zuřivosti, válku, urážky, střílení, loupeže, studentské nepokoje. Většina definic má společný názor, že agrese představuje škodlivý způsob chování, který zahrnuje škody psychické i fyzické.

- **agresivita** – projev nepřátelství a to slovní nebo fyzické.

- **mobbing (šikana)** – je zvláštní formou agrese. Šikana je opakované týrání, fyzické či psychické omezování jedince či kolektivu. Prosazování sebe sama, své zájmy, potřeby, cíle a to bezohledně až nemilosrdně.

10.5 Asociální poruchy

Další skupinou jsou asociální poruchy, které představují již značné riziko a nebezpečí pro normalitu vývoje toho, kdo se určitého druhu chování dopouští, ale také pro společnost jako celek, protože se projevuje především v sociálních vztazích, zásadní poruchu asociálního rázu představuje

chování závislostní (toxikomanie, narkomanie, alkoholismus, kouření, gamblerství, v neposlední řadě závislost na kultech a sektách):

- a) **negativismus** - znamená odmítnutí všech zásahů a podnětů zvenčí, stáhnutí se do sebe a případně odmítnutí komunikace.

- b) **závislost** - může vzniknout téměř na cokoliv, je vždy reakcí na náročnou situaci, kterou člověk nezvládl běžnými prostředky. Závislost je vnímána jako závažnější stav psychického a somatického rázu vyplývajícího z opakovaného kontaktu s drogou nebo z činností závislost vyvolávající (práce, cvičení, sex, hraní počítačových her apod.).

Příčiny závislostí:

- 1) útěk od problematické reality,
 - 2) pocit řešení neřešitelného problému,
 - 3) nezvládnuté léčení nemoci,
 - 4) důsledek pokusnictví, případně svedení, revolta, zahánění nudy,
 - 5) úsilí o zvýšení pracovní či jiné výkonnosti.
-
- c) **sebevražda** - člověk může toto jednání užít proto, že se ocitl v závažné životní situaci a neumí ji vyřešit jinak, nebo jako průvodní jev psychické poruchy, popřípadě jde o jistý druh demonstrace, odporu, pokusu upozornit na sebe.

 - d) **sexuální deviace** - normální lidské sexuální chování lze označit jeho chování výhradně lidské, o deviaci

hovoříme v případě určité sexuální úchytky – pedofile, zoofilie apod.

10.6 Antisociální poruchy

Poslední skupinou jsou antisociální poruchy, při kterých je chování primárně nebo sekundárně výrazně zaměřeno na princip škodit a omezit práva druhých. Mezi tyto poruchy patří zabití, vražda, pohlavní zneužití, některé formy přepadení, krádeží, vandalismus, ohrožení života, prostituce, zabití.

11. Otužování dětí

S plaveckou výukou souvisí i otužování dětí. Teplota v bazénech bývá 26 - 28 stupňů Celsia a na to děti nebývají vždy zcela zvyklé. Proto je důležité správné otužování a pohyb okolo bazénu. Otužování se projeví celkovým zlepšením imunity a děti jsou pak i méně nemocné.

Malé děti mají omezenou schopnost udržovat vnitřní teplotu. Reakce na chladové podněty se teprve vyvíjí, stejně jako schopnost dokonale udržovat tělesnou teplotu. Pokud je dítě nevhodně oblečeno velice rychle se přehřeje nebo naopak prochladne, to pak má ve většině případů za následky onemocnění akutním virovým onemocněním, tzv. nemoci z nachlazení (rýmy, záněty nosohltanu, hrtanu, průdušek a někdy i plic). Příliš opakované infekce tohoto typu mohou vést až k chronickým zánětům průdušek, někdy i ke vzniku průduškového astmatu.

Většina dnešních lidí, nejen dětí, během dne pobývá v suchých a přehřátých prostorách. Pobyť venku je minimální a navíc oblečení je většinou nevhodné. Tyto skutečnosti vedou ke zchoulostivění jedince a poklesu odolnosti vůči virovým infekcím. Záměrným trénováním tepelně regulačních mechanismů lze dosáhnout vysoké adaptační schopnosti na chlad, a tím nepřímo zvyšovat odolnost proti virovým nákazám. U lidí choulostivých dojde na snížení teploty vnitřního prostředí a sliznic již při malém ochlazení, lidé otužilí naopak udrží vnitřní teplotu i při značných chladových zátěžích. Zdravý člověk je schopen dosáhnout v udržování tělesné teploty vysoké dokonalosti. Dokazují to například každoroční plavecké výkony otužilců na polozmrzlých řekách

v období Vánoc. Tuto schopnost získali celoročním pravidelným otužováním. Otužování má vedle zvyšování odolnosti proti nákazám i další zdravotně příznivé stránky: stimuluje látkovou výměnu, celkově aktivizuje, zlepšuje chuť k jídlu a navozuje příjemnou duševní pohodu.

Základní zásadou, která by měla být bezpodmínečně dodržena u každého dítěte, je zábrana zchoulostivění přetápěním místností, nedostatečným pobytem na čerstvém vzduchu a nadměrným oblékáním.

Udržování teploty v obytných místnostech v zimním období by mělo být kolem 20°C, důležité je i pravidelné větrání místností, dítě navykáme postupně na spánek při otevřeném okně i v chladném období. Samozřejmě k tomu přizpůsobíme oblečení i lůžkoviny. Každodenním pobytem venku, při jakémkoliv počasí (kromě mimořádně nepříznivých povětrnostních podmínek, jako jsou vichřice, prudký déšť nebo teploty pod -10°C). S novorozencem jdeme na procházku, jen pokud teplota neklesne pod -5°C.

Podstatou zdokonalení tepelně regulačních mechanismů je možné u předškolních dětí dosáhnout soustavným navykáním na chladové podněty. Důležitá je hlavně soustavnost, občasné nárazové vystavení dítěte příliš intenzivnímu chladu by vedlo spíše k nachlazení než k jeho otužení.

Dítě není dobré nikdy otužovat přes jeho odpor, opakovaně se k němu klidně promlouvá, vysvětluje a hlavně se nešetří pochvalou, když se zadaří. Nejprve se dítě omývá žínkou namočenou v příjemně vlažné vodě končetiny cca 1

minutu, každý týden se snižuje teplota vody o 1°C a postupně se omývá celé tělo. Během 1 - 2 měsíců se teplota vody snižuje až na 20°C, když si dítě dobře zvyklo, přejde se na sprchování. Nejprve na malou část těla, postupně na celé tělo podle reakce dítěte po dobu cca 2 minut. Po proceduře se vždy tělíčko řádně osuší, ošetří vhodnou mastí či pleťovým mlékem a promasíruje.

Jestliže dojde z nějakého důvodu k přerušení otužování, začíná se znovu s teplotou vody, která je dítěti příjemná.

Otuživý vliv chladného vzduchu, o němž jsem se již zmínila při požadavku na pobyt dětí venku, můžeme dále posílit navykáním dítěte na spánek při otevřeném okně i v chladném ročním období. Podmínkou je ovšem postupnost návyku (s kontrolou teplot), nejlépe od počátku podzimního období, a samozřejmě i přiměřená tepelná ochrana vhodnými lůžkovinami. V zimě regulujeme teplotu v ložnici rozsahem pootevíráním oken nebo jejich ventilačních křídel.

Dále je možné otužování vzduchem formou ranních rozcviček v minimálním oblečení (jen trenýrkách, při nízkých teplotách i v tílku) venku nebo při otevřeném okně. Začíná se rovněž od podzimu, zásadou je opět soustavnost a postupnost. Vzdušná lázeň trvá asi 10 minut a musí být spojena s čilým tělocvikem a běháním. Při nízkých teplotách nebo reakcích dítěte (výrazný pocit zimy, chladový třes aj.) se doba lázně zkracuje. Při příjemnějších teplotách se může naopak prodloužit. Začíná se od pokojové teploty a poté se pozvolna teplota snižuje (s frekvencí 3 - 4 lázně -1°C), v předškolním věku k 15°C a u silných otužilých dětí i níže (do 10°C).

V dnešní uspěchané době mnohý rodič namítne, že na takovéto hračky nemá čas, že je to sice dobrý nápad, ale v praxi těžko uskutečnitelný. Možná, že se nad tím spíše zamyslí, jestliže jeho dítě onemocní a on si uvědomují, že tomu mohl pravděpodobně zabránit. Možná, že půjde do sebe a nějaký ten čas si najde. A začne-li, zjistí, že nejen pomáhá upevnit zdraví svému potomkovi, ale že díky tomu má možnost na trávení více času ve zdraví své rodiny a užíváním si volných chvil, což se bohužel dnešním rodinám nedostává.

12. Výzkumné šetření a interpretace výsledků

12.1 Pracovní hypotéza H1 a její zdůvodnění

Předpokládáme, že více než 50 % dětí, které navštěvují organizované plavání, má lepší vztah k vodě a nutí rodiče chodit na plavání i mimo organizovanou svou činnost (organizované plavání).

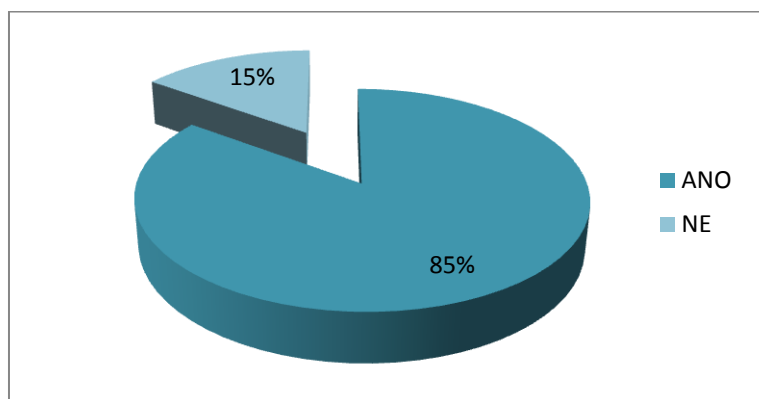
K H1 se váží následující otázky dotazníku: č. 5, 6, 7. Předpokládáme, že každá otázka hodnocena samostatně v celkovém hodnocení pro potvrzení H1 bude samostatně vypovídat a podávat informace pro potvrzení nebo vyvrácení dané hypotézy.

Otázka č. 5: „Chodíte s dětmi na veřejné plavání?“

Tabulka č. 1: Počet dětí, které chodí na veřejné plavání

Chodíte s dětmi na veřejné plavání?	Počet	Počet v %
ANO	17	85
NE	3	15
Celkem	20	100

Graf č. 1: Počet dětí, které chodí na veřejné plavání



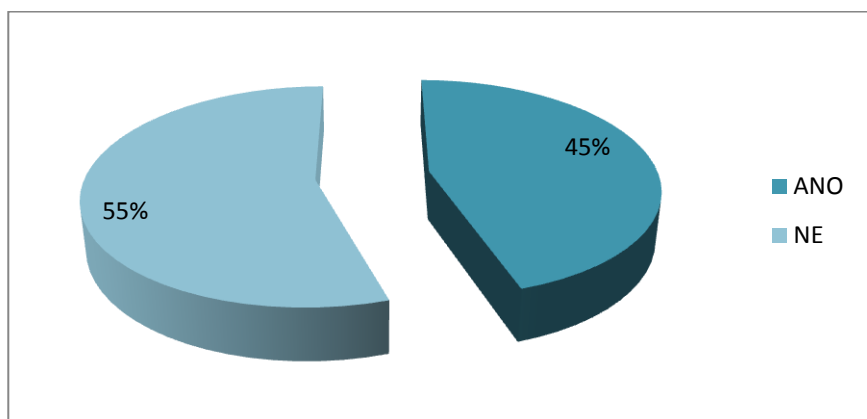
Z uvedených odpovědí je zřejmé, že většina rodičů chodí s dětmi plavat do bazénů i v rámci svého volného času. Plavání je totiž velmi dostupné a mohou si užívat jak děti, tak i rodiče. Jedním z důvodů pro navštěvování bazénů jsou i aquaparky, které spojují běžné plavání se zábavou. Proto někteří rodiče chodí pravidelně, ale většinou do aquaparků a nejenom do bazénů, kde lze pouze plavat.

Otázka č. 6: „Navštěvuje Vaše dítě organizované plavání v rámci mateřské školy či základní školy?“

Tabulka č. 2: Počet dětí, které navštěvují organizované plavání

Navštěvuje Vaše dítě organizované plavání v rámci MŠ či ZŠ?	Počet	Počet v %
ANO	9	45
NE	11	55
Celkem	20	100

Graf č. 2: Počet dětí, které navštěvují organizované plavání



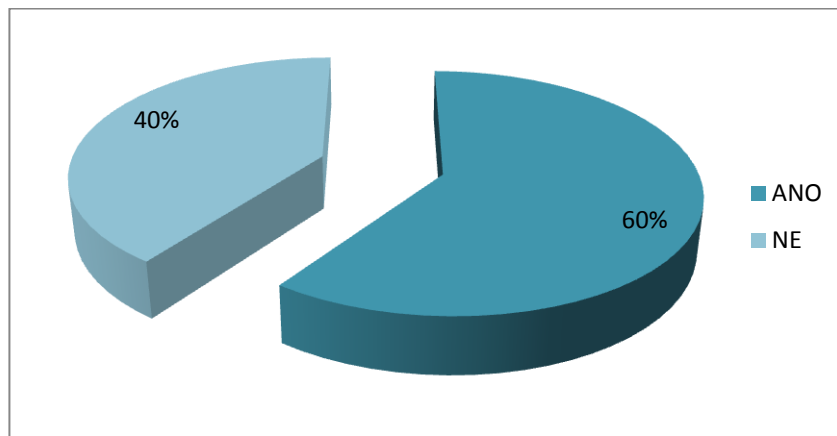
Odovědi na tuto otázku jsou překvapivé, protože se dalo očekávat, že plavat chodí snad všechny děti. Při zjišťování důvodů, proč děti nechodí plavat, se opakovaly dva důvody: a to zdravotní důvody (což se vyskytovalo nejčastěji) a že děti chodí na soukromé hodiny.

Otázka č. 7: „Nutí Vás dítě plavat i mimo organizovaného plavání?“

Tabulka č. 3: Počet dětí, které nutí své rodiče plavat i mimo organizované plavání

Nutí vás dítě plavat i mimo organizovaného plavání?	Počet	Počet v %
ANO	12	60
NE	8	40
Celkem	20	100

Graf č. 3: Počet dětí, které nutí své rodiče plavat i mimo organizované plavání



V této otázce většina rodičů odpovídala, že jejich děti mají vodu rády a že je často přemlouvají, aby chodili plavat. Jedná se většinou o děti, které začínali s plaváním už v raném dětství. Naopak rodiče dětí, které o plavání nejeví takový zájem, jsou děti, které mají většinou jiné zájmy a koníčky, které preferují před plaváním.

H 1 je tedy potvrzena.

12.2 Pracovní hypotéza H2 a její zdůvodnění

Předpokládáme, že dobře vedená výuka učitelem plavání vede k prokazatelně zvýšenému zájmu dětí o plavání i mimo organizovaný výcvik.

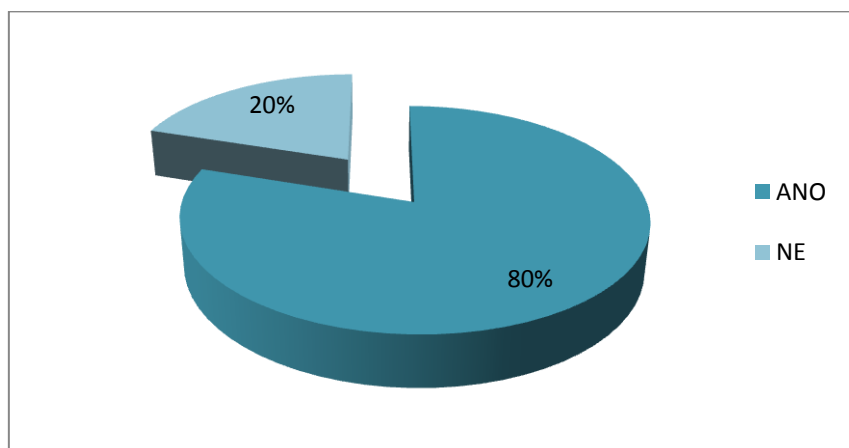
K H2 se váží následující otázky dotazníku: č. 8, 9, 10.

Otázka č. 8: „Navštěvuje Vaše dítě rádo organizované plavání a hovoří o tom?“

Tabulka č. 4: Počet dětí, které rády navštěvují organizované plavání

Navštěvuje Vaše dítě rádo organizované plavání a hovoří o tom?	Počet	Počet v %
ANO	16	80
NE	4	20
Celkem	20	100

Graf č. 4: Počet dětí, které rády navštěvují organizované plavání



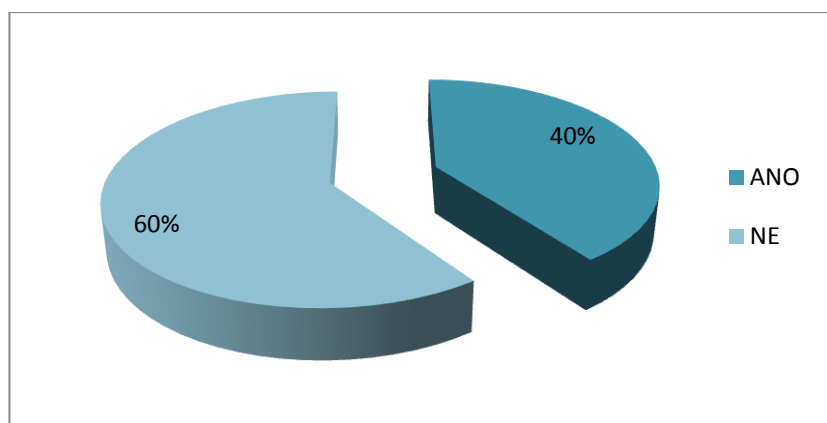
Většina dětí chodí ráda na organizované plavání, protože jsou většinou vedeni už od dětství k plavání. A je to i tím, že výuka probíhá formou her a je to pro děti zábava a velmi se na další hodiny těší. Lze se proto domnívat, že některé děti chodí do plavání jak v rámci školní výuky, tak i v rámci soukromých organizovaných hodin.

Otázka č. 9: „Ukazuje Vám Vaše dítě dovednosti, říkanky, písničky a hry, které se naučilo v organizovaném plavání?“

Tabulka č. 5: Počet dětí, které ukazují doma dovednosti

Ukazuje Vám Vaše dítě dovednosti, říkanky, písničky a hry, které se naučilo v organizovaném plavání?	Počet	Počet v %
ANO	8	40
NE	12	60
Celkem	20	100

Graf č. 5: Počet dětí, které ukazují doma dovednosti



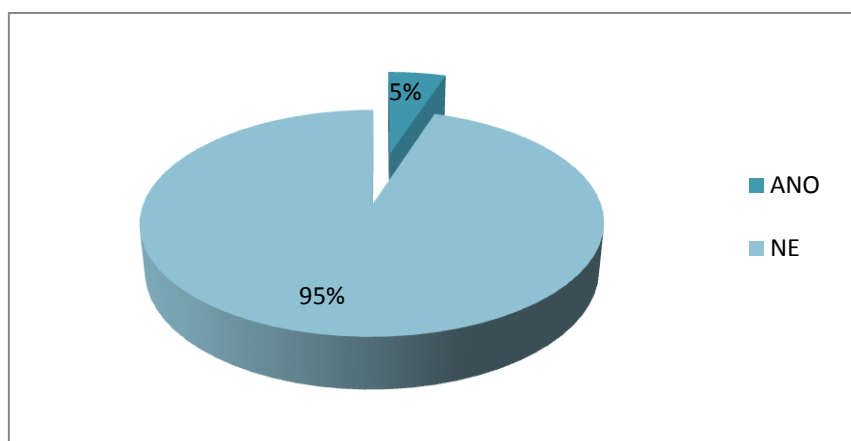
Na tuto otázku odpovídalo 60% rodičů záporně a pouze 40 % kladně. Lze se domnívat, že to bylo způsobené tím, že děti mají spoustu jiných zážitků, které jsou více emotivní a se kterými se rodičům svěřují.

Otázka č. 10: „Stěžuje si dítě na specializovaného pedagoga – učitele plavání mimo organizovaný výcvik?“

Tabulka č. 6: Počet dětí, které si stěžují na učitele plavání

Stěžuje si dítě na učitele plavání mimo organizovaný výcvik?	Počet	Počet v %
ANO	1	5
NE	19	95
Celkem	20	100

Graf č. 6: Počet dětí, které si stěžují na učitele plavání



Na tuto otázku odpovědělo 95 % rodičů, že si děti nestěžují. Lze předpokládat, že je to především díky tomu, že se jedná o děti z mateřské školy a že dětem se v plavání líbí.

H2 je tedy potvrzena.

12.3 Verifikace hypotéz

K údajům uvedeným v předchozí kapitole bude přiřazen význam směřující k potvrzení či vyvrácení stanovených hypotéz (H1 a H2).

Legenda:

+	Hypotéza potvrzena
-	Hypotéza vyvrácena
+/-	Hypotéza nepotvrzena/nevyvrácena

Pracovní hypotéza 1

Předpokládáme, že více než 50 % dětí, které navštěvují organizované plavání, má lepší vztah k vodě a nutí rodiče chodit na plavání i mimo svou činnost (organizované plavání).

Z výše uvedeného šetření a provedených analýz odpovědí respondentu v dotazníkovém šetření jak je uvedeno v předchozím vyplývá, že hypotéza č. 1 byla potvrzena.

Tabulka č.7: Verifikace H1

Číslo otázky	H1 - potvrzena/nepotvrzena
5	+
6	+
7	+

Pracovní hypotéza H2

Předpokládáme, že dobře vedená výuka učitelem plavání vede k prokazatelně zvýšenému zájmu dětí o plavání i mimo organizovaný výcvik.

Tabulkač.8: Verifikace H2

Číslo otázky	H2 - potvrzena/nepotvrzena
8	+
9	+
10	+

Vyhodnocením odpovědí na otázky č. 8, 9 a 10, na které respondenti odpovídali, bylo průkazně dokázáno, a i jednotlivé dílčí analýzy a hodnocení dílčích odpovědí prokázaly, pravdivost hypotézy H2.

Z výše uvedené tabulky i z hodnocení a analýz výše uvedených odpovědí lze prohlásit, že hypotéza č. 2 byla potvrzena.

12.4 Závěr z praktické části

Cílem diplomové práce bylo popsat a věnovat se přípravě trenérů a učitelů plavání při práci s dětmi předškolního věku se zaměřením na děti se specifickými potřebami. V praktické části bylo cílem zjistit názory rodičů a jejich dětí na kvalitu výuky plavání a jak děti samotné plavání prožívají a zda má organizované plavání vliv na individuální plavání.

Uvedené výsledky odpovídají očekávání, která byla stanovena v hypotézách. Jak již bylo detailně popsáno v závěrech jednotlivých otázek, lze jednoznačně říct, že účast dětí v organizovaném plavání má vliv i přístup dětí k plavání ve volném čase. Přístup dětí k plavání je ovlivněn i kvalitou a především přístupem učitele či trenéra k výuce a dětem.

Většina dětí, které navštěvují organizované plavání v rámci výuky v mateřské nebo základní škole, navštěvuje plavání i v odpoledních kurzech nebo v individuálních hodinách. Většina dětí plave velmi rádo a přesvědčují rodiče, aby chodili plavat ještě častěji.

Závěr

Diplomová práce byla zpracována z pozice profesionálního trenéra plavání předškolních dětí, protože v posledních letech trenérů ubývá, ale došlo k velkému nárůstu možnosti plavání vznikem nových aquaparků a bazénů. Největší zájem je o oblast baby plavání, což povede v nejbližších letech i k nárůstu plavání předškolních dětí. Ne každý rodič chce, aby se dítě normálně naučilo plavat, až na to bude mít motoricky. Na děti se hodně chvátá, aby toho co nejvíce zvládli a co nejdříve, a je jedno zda na to mají motoricky či psychicky i mentálně. Způsobeno je to i tím, že spousta rodičů je hodně zaneprázdněna a snaží se dětem zaplnit volný čas a dávají je do spousty zájmových kroužků.

Plavání je aktivitou, která je působí preventivně proti spoustě nemocem a zdravotním komplikacím. Také je velmi často vyhledávanou součástí rehabilitací po úrazech. I toho důvodu je velmi doporučované z řad medicínských odborníků a stává se součástí celospolečenského vyžití. S rostoucím významem plavání rostou i požadavky na trenéry plavání a i na samotné rodiče.

Na předškolní plavání se dá dívat z několika různých pohledů. Za standartních podmínek jsme v roli rodiče či příbuzného. Nejvíc ale jsme v pozici trenéra vlastních dětí či již trenéra na profesionální úrovni, autorka diplomové práce jako učitelka plavání. V horizontu několika let zpět může autorka z pozice práce, kterou vykonává, jako trenérka plavání, poukazovat na výrazné změny ve výuce plavání, v jeho zabezpečení, ale také jak se změnil přístup rodičů k volnočasové aktivitě jako je plavání.

Dříve plavčíci učili plavat s bidlem, jak si mnozí ještě pamatujeme, a plavecké pomůcky byly jen rukávky a kruhy. Bylo běžné, že plavčíci házeli bojácné děti do vody, i když nechtěli a tím vznikali fobie a strachy z vody. Dnes se hodně dbá na individualitu dítěte a lidský a pohodový přístup trenéra. Autorka ve své práci v oblasti předškolního plavání může také poukázat na to, že nyní je již všude preferována výuka hrou. Myslíme si, že kvalitní trenér udělá vše pro to, aby dítě rádo chodilo do vody a zúčastnilo se plaveckých kurzů. Snaží se jakýmkoliv způsobem odstranit strach z vody nebo překonat již i problém, který mohlo dítě prožít či slyšet.

Dalším pohledem je to, co se děje v plaveckých školách dnes. Přímo v plavání tyto věci jsou vidět převážně v tom, že rodiče chtějí mít z baby plavání fotku pod vodou a nejlépe jen dítěte. Nebo navštěvují kurzy plavání a chtějí, aby se již v 3 letech učilo a naučilo plavat, i když motoricky toho ještě není dítě schopné. Ale má to i výhody, protože děti jsou častěji ve styku s vodním prostředím v domácích bazénech, aquaparcích apod. Nyní se hodně klade také důraz na výuku nebo alespoň prvky záchranného plavání, což je velice důležité hlavně v letních měsících. Součástí výuky předškolních dětí je často i ukázka záchrany tonoucího a dětem se vysvětluje, jak si počínat, když se v podobné situaci ocitnou. Vše je ale primárně směřováno k prevenci utonutí a prevenci zranění ve vodě. Byla zrušena povinná plavecká výuka, což lze prohlásit, že je jen na škodu, protože plavání je pro děti velmi prospěšné.

Je možný i další pohled očima rodičů. Jelikož jsem současně i rodič, tak by měl být každý rodič důsledný, tolerantní k přáním a potřebám svých dětí a pečlivě vybírat

učitele plavání, kteří děti naučí plavat, aniž by přišli jednou se slzičkou u oka, že na ně někdo zvyšoval hlas, byla jim zima nebo s prosbou, že tam už nechtějí nebo že raději chtějí na hřiště.

S tímto souvisí i praktická část, ve které autorka zjišťovala, jak jsou dnešní děti spokojené se svými trenéry a plaveckou školou a zda jim výuka něco dá. I pokud se jedná jen o říkanky, stříkání vody na obličej nebo foukání do vody. Důležitý je i pohled rodičů, kteří budou jistě podporovat aktivity svého dítěte, pokud bude spokojeno a doufejme, že ne jen z důvodu zaplnění volného času.

Učit děti plavat je veliká radost. Přijdou, bojí se, radují se, to vše je jim vidět v očích. Postupně se rozkoukávají, spolupracují, radují se. Pracovat s těmito předškoláky je radost a obrovská zodpovědnost. Vždyť stačí jeden nevrlý trenér a může celou naši dosavadní práci zkazit, jakož i práci rodičů. Naštěstí práce s dětmi musí vycházet ze srdíčka. Děti to poznají a svého učitele pak milují. Ten s nimi pak může dělat cokoli a udělají vše.

Pokud mluvíme o handicapovaných dětech, tak autorka přiznává, že z jejich letitých zkušeností je to také radost a o to větší, když se opravdu naučí plavat a pobyt ve vodním prostředí milují. Srdeční záležitostí jsou pro ni děti s Downovým syndromem, se kterými nemá žádnou negativní zkušenost, nýbrž naopak jen ty úsměvné.

Použitá literatura:

ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. 2. upravené vydání
Praha: Grada, 2007, ISBN 978-80-247-1635-0.

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. 2. přepracované vydání
Praha: Grada, 2008, ISBN 978-80-247-2154-5

ČELIKOVSKÝ, S. a kol. *Antropomotorika*. 1. vydání. Praha:
SPN, 1979.

ČERNÁ, M. a kolektiv. *Česká psychopedie*. Praha:
Karolinum, 2008, ISBN 978-80-246-1565-3.

FRANTOVÁ, M. *Výuka plavání dětí předškolního věku*.
Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, 2008

HEJNÁ, I. *Integrace dětí s Downovým syndromem*. Online,
2002.

HOFFER, Z. a kol. *Technika plaveckých způsobů*. Praha:
Karolinum, 2000, ISBN 80-246-0169-9.

HOCH, M. *Učte děti plavat*. Praha: Olympia, 1980.

HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum, 2003,
ISBN 80-7184-889-1.

HRUŠKA, J. a kol. *Kompletní systém výchovně vzdělávací
péče o děti a mladistvé s tělesným postižením*. Praha:
Septima, 1995.

JANKOVSKÝ, J. *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a
kombinovaným postižením*. Praha: TRITON, 2001, ISBN 80-
7254-192-7.

- KIEDROŇOVÁ, E. *Jak se rodí vodníčci*. Ostrava: Salvo, 1991, ISBN 80-85236-18-4.
- KUDLÁČEK, M. a kol. *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, ISBN 978-80-244-1655-7.
- MONTANOVÁ, L. *Pedagogika speciální*. Brno: Masarykova univerzita, 1995.
- PÉDROLETTI, M. *Od šplouchání k plavání*, Portál: 2007, ISBN 978-80-7367-205-8.
- NOVOTNÁ, M., KREMLIČKOVÁ, M. *Kapitoly ze speciální pedagogiky pro učitele*. Praha: SPN, 1997.
- NÝVLTOVÁ, V. *Psychopatologie pro speciální pedagogy*. Praha: UJAK, 2008. ISBN 978-80-86723-48-8.
- ODENT, M., JOHNSON, J. *Všichni jsme děti vody*. Český Těšín: Rodiče, 2002, ISBN 80-86500-61-6.
- PIPEKOVÁ, J. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido, 2006, ISBN 80-7315-120-0.
- SELINGER, V., VINAŘICKÝ, R., TREFNÝ, Ř. *Fysiologie tělesných cvičení*. Praha: Avicentrum, 1980.
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
- ŠVARCOVÁ, I. *Mentální retardace*. Praha: Portál, 2006, ISBN 80-7367-060-7.
- TROJANOVÁ, M. *Sportovní talenty na speciálních školách*. Bakalářská práce, Praha: UJAK, 2010.

VÍTKOVÁ, M. *Integrativní speciální pedagogika, integrace školní a sociální*. Brno: Paido, 2004, ISBN 80-7315-071-9.

Baby on line - praktický průvodce moderních rodičů [on-line] [cit. 2012-01-10]. Dostupné z WWW: <http://www.babyonline.cz>.

Plavecká akademie bez bariér [on-line] [citace 2012-03-02]. Dostupné z WWW: <http://www.kontaktbb.cz>.

Pro plný život [on-line] [citace 2012-01-13]. Dostupné z WWW: <http://proplnyzivot.osu.cz>.

RL Corpus [on-line] [citace 2012-01-20]. Dostupné z WWW: <http://www.rl-corpus.cz>.

Wikipedie [otevřená encyklopedie] [cit. 2012-02-12]. Dostupné z WWW: <http://cs.wikipedia.org>.

Zdraví a zdravotnictví [on-line] [citace 2012-01-10]. Dostupné z WWW: <http://www.zdrav.cz>.

Seznam příloh

Příloha A - Dotazník

Příloha B - Obrázky

Příloha C - Záznamový list želvičky

Příloha D - Záznamový list

Příloha F - Řídky

Příloha G - Diplom

Přílohy

Příloha A - Dotazník

Vážený rodiče,
jsem studentka v posledním semestru magisterského studia oboru SPECIÁLNÍ PEDAGOGIKA. Chtěla bych Vás tímto poprosit o spolupráci na dotazníku. Informace jsou anonymní a určeny pouze pro praktickou část mé diplomové práce.

1. Vaše dítě je:
Kluk
Holka
2. Dítěti je:
4 roky
5 let
6 let
3. Vaše dítě navštěvuje MŠ jak dlouho:
1 rok
2 roky
3tí rok
4. Dítě je z neúplné rodiny
Ano
Ne
5. Chodíte s dětmi na veřejné plavání:
Ano
Ne
6. Navštěvuje Vaše dítě organizované plavání v rámci mateřské školy či základní školy:
Ano
Ne
7. Nutí Vás dítě plavat i mimo organizovaného plavání:
Ano
Ne
8. Navštěvuje Vaše dítě rádo organizované plavání a hovoří o tom:
Ano
Ne

9. Ukazuje Vám Vaše dítě dovednosti, říkanky, písničky a hry, které se naučilo v organizovaném plavání:

Ano

Ne

10. Stěžuje si dítě na specializovaného pedagoga – učitele plavání mimo organizovaný výcvik:

Ano

Ne

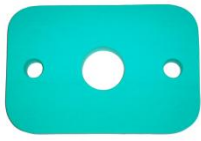
Děkuji za trpělivost při vyplnění dotazník

Příloha B–Obrázky

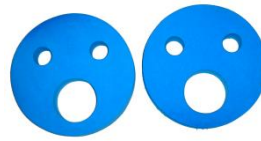




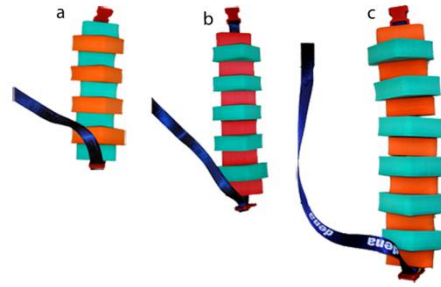




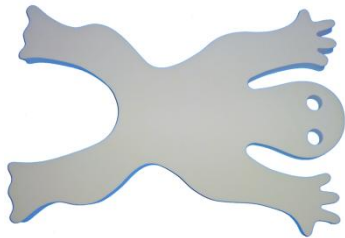
plavecká deska



nadlehčovací kroužky



plavecké pásy



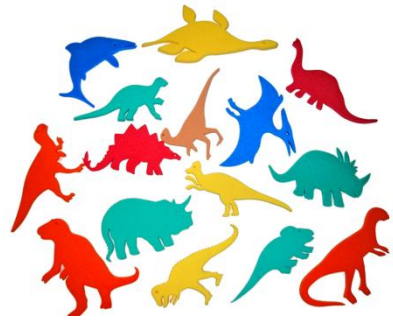
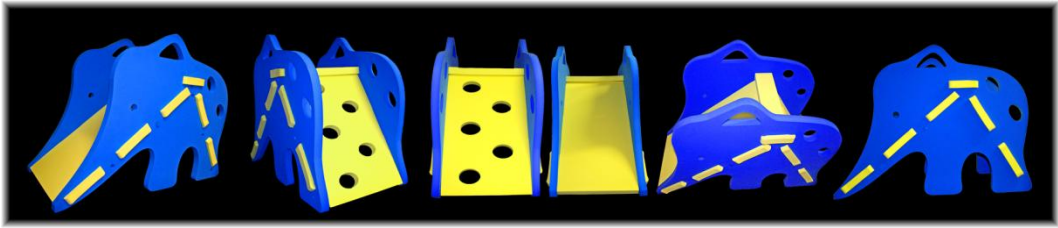
žába



ponton



velmi oblíbené nudle nebo žížalky



Příloha D - Záznamový list

Plavecká škola HASTRMÁNEK Český Krumlov		PRO-SPORT ČK o.p.s, Fialková 225, Český Krumlov																								
		ZŠ	MŠ	H	O	Poznámka instruktora:																				
Škola:	Druh výuky: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																									
Skupina:	Termin výuky:																									
Den:																										
Hodina:	Instruktor:																									
Tabulka docházky a výsledků výuky		Docházka										Vstupní testy			Závěrečné testy - DELFÍNCI				Závěrečné testy - ŽELVIČKY							
pořadí	třída	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	Splývání			Splývání				Další testy							
	rok naroz.											Celkem	břicho	potopi hl.	břicho	záda	uplavu	lovění 120 cm	stok 180 cm	potop hlavy	kopání	klouzačka	stok z okraje	foaik pusa	foaik nos	lovění
	Příjmení a jméno																									
1.																										
2.																										
3.																										
4.																										
5.																										
6.																										
7.																										
8.																										
9.																										
10.																										
11.																										
12.																										
13.																										
14.																										
15.																										
16.																										
17.																										
18.																										
19.																										
20.																										

Příloha F - Říkaný

Brambora - básnička

Koulela se ze dvora,
tááákhle velká brambora.
Neviděla, neslyšela,
že odněkud se shora,
padá na ni závora.
Kam koukáš, ty závoro?
Na tebe, ty bramboro.
Kdyby tudy projel vlak,
byl by z tebe bramborák!

Běží liška k Táboru - písnička

Běží liška k Táboru,
nese pytel zázvoru.
Ježek za ní pospíchá,
že jí pytel rozpíchá.
Běž zajíčku běž za ní,
přeber jí to koření.
Liška se mu schovala,
ještě se mu vysmála.

Foukej, foukej, větříčku - básnička

Foukej, foukej, větříčku,
shoď mi jednu hruštičku.
Shoď mi jednu nebo dvě,
budou sladké obě dvě.

Hastrmane, tatrmane – říkadlo

Hastrmane, tatrmane,
dej nám kůži na buben,
budeme Ti bubnovati,
až polezeš z vody ven!

Houpy, houpy – básnička

Houpy, houpy,
co si žabák koupí?
Koupí on si za kačku
velikánskou klouzačku.
Po klouzačce do rybníka,
veze klobouk pro vodníka.

Já malý poupě – básnička

Já malý poupě,
já stojím v koutě,
já vinšovat neumím,
já se za tě pomodlím.

Já mám koně – písnička

Já mám koně, vraný koně, to jsou koně můj.
Když já jim dám ovsa, oni skáčou hopsa,
Já mám koně, vraný koně, to jsou koně můj.
Já mám koně, vraný koně, to jsou koně můj.
Když já jim dám obroku, oni skáčou do skoku,
Já mám koně, vraný koně, to jsou koně můj.
Já mám koně, vraný koně, to jsou koně můj.
Když já jim dám jetele, oni říčí vesele,
Já mám koně, vraný koně, to jsou koně můj.
Já mám koně, vraný koně, to jsou koně můj.
Až já jim dám vodičku, odvezou mou Aničku,
Já mám koně, vraný koně, to jsou koně můj.

Kovej, kovej, kováříčku – říkadlo

Kovej, kovej, kováříčku,
okovej mně mou nožičku,
dám ti za ni groš,
jestli Ty ji nekováš,
utrhnu Ti nos nos nos!

Kuřátko v obilí – básnička

Jak to bylo, pohádko?
Zabloudilo kuřátko.
Za zahradou mezi poli,
pípá, pípá, nožky bolí.
Ve vysokém obilí,
bude večer za chvíli.
Povezte mi, bílé ovsy,
kudy vede cesta do vsi?
Jen se zeptej ječmene,
snad si na to vzpomene.
Kuře bloudí mezi poli,
pípá, pípá, nožky bolí.
Pověz, milí ječmínku,
jak mám najít maminku?
Ječmen syčí mezi vousy,
ptej se pšeníc, vzpomenou si.

Kuře pípá u pšeníc,
nevědí však také nic.
Milé kuře,
je nám líto.
Ptej se žita,
poví ti to.
Kuře hledá žitné pole,
ale to je dávno holé.

Leze žába po žebříku – říkadlo

Leze žába po žebříku, (napodobujeme ručkování - lezení po žebříku)
natahuje elektriku, (ruce - pěstičky - odtahujeme a zpět k sobě)
nejde to, nejde to, (pěstičky povolíme, otáčíme dlaněmi - ne)
necháme to na léto. (několikrát tleskneme)

Myška tanečnice – básnička

Znám já myšku tanečnici,
tancovala po světnici.
Jednou večer, mráz byl venku,
kočka mňoukla na okénku,
myška se jí ulekla,
pod podlahu utekla.
Od té doby po světnici,
hledá myšku tanečnici.

Nespavá básnička – básnička

Když nemůžeš v noci spát,
chceš si s někým povídat.
Ale všichni kolem spí.
Vem si knížku, chvílku čti.
Začnou se ti klížit víčka.
Uspala tě, milá knížka.

Oblékání – říkadlo

Do tunelu jede vlak
pomaličku, tak a tak
kudy, kudy cestička,
už je venku pěstička! (nebo nožička, když se oblékají kalhoty)

Příloha G – Diplom



BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Bc. Martina Trojanová

Obor: SPPGO

Forma studia: Kombinované magisterské

Název práce: Příprava trenéra plavání na práci s dětmi předškolního věku se zřetelem na děti se specifickými potřebami

Rok: 2012

Počet stran bez příloh: 76

Celkový počet stran příloh: 15

Počet titulů české literatury a pramenů: 24

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 0

Počet internetových zdrojů: 6

Vedoucí práce: PaedDr. Anton Tomko, LL.A.