

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Katedra pedagogiky**

## **Bakalářská práce**

Olga Nevrlá

Motivace předškolních dětí k pohybovým aktivitám

Olomouc 2014

vedoucí práce: RNDr. Zdeněk Gaďourek, Ph.D.

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně pod vedením RNDr. Zdeňka Gaďourka, Ph.D.

K práci jsem použila literaturu a prameny uvedené v seznamu použité literatury.

V Olomouci 11. 4. 2014

.....  
Olga Nevrlá

## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu své bakalářské práce RNDr. Zdeňku Gaďourkovi, Ph.D. za cenné rady a připomínky a dále za odborné profesionální vedení, které mi v průběhu zpracování závěrečné práce poskytoval.

## **OBSAH:**

Úvod.....	6
Cíle a úkoly práce .....	7
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>8</b>
<b>KAPITOLA 1</b> .....	<b>9</b>
1. Problematika práce v publikovaných pramenech .....	9
1.1 Dítě v předškolním věku .....	9
1.2 Charakteristika předškolního věku .....	9
1.2.1 Pohybový vývoj předškolních dětí .....	9
1.2.2 Motorika a tělesný vývoj předškolních dětí.....	10
1.3 Vývoj dětí obecně.....	10
1.3.1 Emocionální vývoj dětí.....	11
1.3.2 Kognitivní vývoj dětí .....	12
<b>KAPITOLA 2</b> .....	<b>13</b>
2. Pohybové aktivity dětí v předškolním věku .....	13
2.1 Vysvětlení pojmu pohybové aktivity.....	13
2.2 Funkce a význam pohybové aktivity .....	14
2.3 Možnosti realizace pohybových aktivit.....	15
2.4 Zdravotní rizika spojená s pohybovou aktivitou .....	16
<b>KAPITOLA 3</b> .....	<b>18</b>
3. Motivace .....	18
3.1 Motivace člověka.....	20
3.2 Motivační systémy versus odměňování.....	21
3.3 Maslowova teorie potřeb .....	21
<b>II. PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>24</b>
<b>KAPITOLA 4</b> .....	<b>25</b>
4. Přípravná etapa plavání .....	25
4.1 Význam plavání v předškolním věku .....	26
4.2 Didaktika plavání.....	26
4.3 Pedagogické principy .....	27

4.4 Členění přípravné etapy.....	28
4.5 Základní plavecké dovednosti .....	29
KAPITOLA 5 .....	30
5. Motivace k plavání dětí předškolního věku .....	30
5.1 Kojenecké plavání .....	30
5.1.1 Srovnání výuky v plavání kojeneček - batole.....	31
5.2 Motivace k plavání předškolních dětí v mateřské škole.....	32
5.2.1 Příprava na plavecký výcvik.....	33
5.2.2 Odstraňování strachu z vody.....	33
5.2.3 Propojení her z mateřské školy do výuky plavání .....	34
5.2.4 Příklady her I. ....	36
5.3 Plavecká výuka.....	37
5.3.1 Příklady her II. ....	41
Závěr .....	43
Seznam použité literatury .....	44

## Úvod

Tato práce se zabývá zejména motivací dětí k pohybovým aktivitám a jejím zařazením do soustavy předškolní výchovy a vzdělávání. Na základě osobní zkušenosti s motivací předškolních dětí k pohybovým aktivitám, zejména uplavání, může bakalářská práce přispět k lepšímu porozumění v oblasti využívání metod pozitivní motivace.

Pracovala jsem jako cvičitelka v plavecké škole na krytém bazénu v Šumperku, kde jsem měla možnost věnovat se dětem předškolního věku. Mohu tedy z vlastní zkušenosti říci, že pohybové aktivity dětem velice prospívají. Upevňuje to jejich zdraví a startuje se i jejich základ pro zdravý životní styl. Právě při pohybových aktivitách je velice důležitá správná motivace dětí. Děti jsou hravé a zvědavé, a při správné volbě kladných prvků v začátcích veškerých aktivit se předpokládá další rozvoj a růst zájmu o pohybové aktivity právě u těchto dětí.

V úvodní části práce je popsán samotný termín motivace, její definice a význam. Dále též vysvětlím, co si představuji pod pojmem pohybové aktivity. V této kapitole se věnuji, jak jsem již uvedla výše, i aktivitám spojeným s výukou plavání a kladnému vztahu k vodě vůbec. Tato práce se věnuje jednotlivým fázím vývoje dítěte v předškolním věku a jak je pro něj v tomto období důležitá správná motivace - zejména ve vztahu k aktivním pohybovým činnostem.

Svou osobní zkušenost s tématem své bakalářské práce čerpám hlavně z šumperského regionu, kde od malička žiji. Zním tedy možnosti nabídky využití pohybových aktivit pro předškolní děti v této oblasti. Děti si při nástupu do mateřské školy s sebou přinášejí různě nastavené vnímání pro pohybové aktivity. Je potřeba jim postupně vysvětlit, že pohybové dovednosti jsou velice důležité pro jejich zdraví a správný životní styl. Tento vztah si s sebou ponosou po celý zbytek svého života. Čím kladnější tedy tento vztah k pohybu je vypracován již v mládí, tím snadněji se udržuje po celý život jedince.

## **Cíle a úkoly práce**

Cílem této bakalářské práce je ukázat a popsat možnosti motivace k pozitivnímu vnímání pohybových aktivit, které jsou předkládány dětem předškolního věku v mateřských školách na území ČR. Ve své práci ukazuji možnosti použití pozitivní motivace u předškolních dětí v rámci různých her a cvičení. Tuto pozitivní motivaci jsem vzhledem ke svým zkušenostem instruktorky plavání využila především k popisu her a cvičení zejména při zvykání si dětí na vodu a tzv. předplavecký výcvik. Snažím se popsat a ukázat správnou metodiku pozitivní motivace, která má zásadní vliv na další vývoj a rozvoj u pohybových aktivit dětí v dalším průběhu jejich života.

**Motto: „ Je lepší rozsvítit jen malou svíčku, než proklínat temnotu.“**

**Konfucius**

# **I. TEORETICKÁ ČÁST**



# KAPITOLA 1

## 1. Problematika práce v publikovaných pramenech

### 1.1 Dítě v předškolním věku

„Děti předškolního věku – to jsou všechny děti od 3 do 6 let. Toto období bývá často označováno jako období rozkvětu a hry. Dítě chce objevovat svět. Velice typická je otázka: Proč? Děti si rády cíleně a systematicky hrají, což jim napomáhá zdravému vývoji. Používají řeč převážně k regulaci svého chování. Dalším prostředkem sebevyjádření se stává malba a výtvary všeho druhu. Je patrná rostoucí potřeba socializace dítěte a jeho osamostatnění.“ (Kloudová, 2013)

### 1.2 Charakteristika předškolního věku

„Dítě se dokáže samo najíst, obléct a zvládne úkony každodenní hygieny.“

„Co se týče tělesné konstituce dítěte, vyvíjí se čím dál rychleji. Děti v tomto období obvykle měří 90-120 cm, váží 15-25 kg. Dochází k růstu dlouhých kostí a významnému nárůstu svalové hmoty. V tomto věku je riziko ohrožení páteře dítěte a osvojení špatných pohybových stereotypů. Proto je žádoucí pravidelná pohybová aktivita a občasné protažení. Děti v tomto období by se měly vyvarovat nošení těžkých předmětů, neboť u nich hrozí nebezpečí kýly. V tomto věku se také vytváří obranyschopnost dítěte.“ (Kloudová, 2013)

#### 1.2.1 Pohybový vývoj předškolních dětí

„Tříleté dítě je pohybově již dobře vybaveno a jeho motorické (pohybové) dovednosti mu umožňují s dostatečnou přesností konat všechny základní pohyby. Děti jsou vytrvalejší a pohyby jsou přesnější. Pohyb z místa na místo a hybnost vůbec se dál zdokonaluje, taktéž i jemná motorika. Na základě pohybových schopností rozvíjíme motorické dovednosti od jednoduchých ke složitějším. Pohyb posiluje správný růst, vývoj svalů, kloubů a kostí. Pohybová aktivita u dětí podporuje důvěru, emoční stabilitu, nezávislost, vnitřní sebekontrolu, dobrou náladu a představu o vlastním těle, správné držení těla. Naopak snižuje stres, napětí, agresivitu. Děti předškolního věku mají malé strachové zábrany, velmi snadno se pohybu naučí. Proto je nutné děti záměrně rozvíjet a stimulovat. Motorický vývoj je ovlivněn psychikou, prostředím, výchovou v rodině, nemocností,

úrazovostí, dále taky výživou a chováním učitelů. Většinou se děti nejdříve naučí pohybu jako celku, podle výsledku zkoordinují chybu, a pak pohyb opakují. Je třeba zatěžovat krátkodobě s velkou intenzitou, poté nastupuje rychlá regenerace sil. Velice důležitý je správný vzor, pokud by se děti naučily pohyb špatně, nesnadno se pak přeučí. Pohybová aktivita má vliv na rozumovou vyspělost. Čím pohyblivější dítě je, tím intenzivnější je jeho styk s okolím, tím více zkušeností získává.“ (Kloudová, 2013)

### **1.2.2 Motorika a tělesný vývoj předškolních dětí**

„Při vývoji motoriky se navazuje na základy položené v období batolete. Dítě lépe koordinuje své pohyby. Nabývá obratnosti rukou, nohou i trupu. Dokáže jít rovně, stát jednu sekundu na jedné noze.

Tři až čtyřleté dítě by se mělo umět proplazit pod nízkou překážkou, přelézt nízké překážky a zvládnout plynulou chůzi se správnými pohyby paží. Při chůzi umí překračovat nízké překážky. Mělo by umět přeběhnout k určitému cíli a vyhýbat se překážkám, či vystoupit po mírně nakloněné ploše, vyjádřit rytmizovanou chůzi v pochodovém rytmu. Skočit snožmo do dálky z místa. Koulet a házet míčem v určeném směru při správném náprahu a mávnutím paže horním obloukem. Správně používat lžíci a hrníček.

S přibývajícím věkem je schopno skákat po jedné noze, posléze se odrazit a skočit. V oblasti jemné motoriky se dítě stává zručnější. Neustále se vyvíjí v kresebném projevu, navléká korálky na nit, dokáže si zavázat tkaničky, leč většina dětí to zvládne přibližně až ve věku šesti let.“ (Kloudová, 2013)

### **1.3 Vývoj dětí obecně**

Vývoj dětí prochází různými stádii vzhledem k věku. My se zde budeme držet skupiny dětí, „předškoláků“, jak je uvedeno v předchozí kapitole, a to 3 – 6 let. Je zřejmé z praxe a ze zkušeností, že každé dítě prochází celkovým vývojem odlišně – individuálně. U řady dětí se stává, že během vývoje dojde k nějakým odchylkám. Ty ale nejsou natolik závažné a samy se časem upraví do normálního stavu. Někdy se ale stává, že dítě je vývoji opožděné oproti ostatním nebo vykazuje jiné odchylky, které z hlediska náročnosti vyžadují odbornou pomoc. Čím dříve je problém identifikován, tím lépe se snižuje riziko jeho závažnosti.

Můžeme zde uvést jakýsi přehled poruch nebo vad, které jsou jasným signálem k využití odborné konzultace a pomoci. Jedná se zejména o oslabení motorických schopností. Tyto děti mají problém v rychlosti a přesnosti provedení pohybu, dále také v oslabení zrakového vnímání. Zde dochází k špatnému rozlišování tvarů, znaků a různých symbolů. Další vadou je oslabení prostorového vnímání, které způsobuje obtíže při různých pohybových dovednostech, ale i při vnímání složitějších obrazců. Oslabení vnímání času je další možnou vadou, která se projevuje hlavně při osvojování vědomosti, které jsou uspořádány v určitém sledu (číslice, abeceda, dny v týdnu, měsíce v roce apod.). Nejvíce zřetelnou vadou je oslabení v oblasti řeči. Tato přináší dítěti řadu obtíží jak ve vnímání ve skupině vrstevníků a s tím související jeho postavení v rámci této skupiny, tak i v navazování dalších vztahů. Pokud tyto vady nejsou řešeny, dochází k následnému selhání dítěte v řadě běžných činností.

### **1.3.1 Emocionální vývoj dětí**

Jestliže chceme popsat emocionální vývoj u předškolních dětí, musíme nejdříve popsat, co to vlastně emoce jsou, respektive co jimi, my lidé, dokážeme vyjádřit. Emoce zná snad každý z vlastní zkušenosti. Je to například radost, která vyvolá úsměv na tváři. Je rozpoznána na gestech a mimice tváře. Na výrazu tváře a gestech jsou rozpoznatelné i další emoce, třeba hněv, nebo smutek, ale i lítost. Emoce jsou součástí každodenního lidského života. Emoce v nás probouzí příjemné nebo nepříjemné pocity. Dávají nám také určitou míru vzrušení. Charakteristickým znakem emocí je osobitý zážitkový obsah. Je to pocit, který prožíváme při radosti nebo hněvu, který nelze přesně popsat nebo vyjádřit slovy. Neexistuje jednotná definice emocí.

Emoce se poznají podle toho, že:

- jsou těžko vyjádřitelná slovy.
- jsou maximálně subjektivní, tzn., že stejné podněty mohou u dvou jedinců vyvolat rozdílnou emoci.
- jsou neopakovatelné, s prožitým obsahem se mění.
- jsou univerzální, doprovázejí všechny druhy duševní činnosti.

U dětí v předškolním věku se vytvářejí např. pocity hrdosti, viny nebo studu. Děti obecně jsou velmi vnímavé k pocitům druhých. Předškolní děti již chápou, že každý může reagovat na stejnou situaci různě a učí se předvídat emoční reakce druhých. Maskováním

vlastních pocitů, např. když jsem smutný, budu se usmívat, se děti učí až později ve věku okolo šesti let. Děti by se měly naučit hovořit o svých pocitech. Tato komunikace může zamezit mnoha nedorozuměním, která pramení z mylného výkladu situace. Děti by se měly naučit, že pocity jsou normální reakcí na situace, v jakých se nacházejí. Při výchově je velmi důležitá role rodičů, z hlediska jejich osobnosti. Rodiče jsou pro své děti vzorem. Ty pak často přejímají jejich chování v různých situacích. Velice tedy záleží na rodičovském umění výchovy a uvědomění si odpovědnosti vůči potřebám svých dětí.

### **1.3.2 Kognitivní vývoj dětí**

Tento vývoj je u dětí předškolního věku velmi intenzivní. Děti se učí vnímat a poznávat svět kolem sebe. Rozvíjí se vnímání barev, postav a pozadí. Dochází také k lepšímu rozlišení zvuků, tzv. rozvoji sluchového vnímání. Kognitivní vývoj předškolních dětí je hlavně o názorném myšlení. Děti dokáží vyvozovat závěry, jsou schopny úsudku, ale vycházejí především z vnímání zrakového. Pro zdárný vývoj dětí je předškolní vývoj velmi důležitý. Děti v tomto svém období rozvíjejí oblast jemné a hrubé motoriky a zejména zdokonalují právě kognitivní procesy. Dochází k výraznému rozvoji řeči a vyvíjí se hra a sociální dovednosti.

## KAPITOLA 2

### 2. Pohybové aktivity dětí v předškolním věku

Pro zdravý vývoj dítěte mají pohybové aktivity a sport obrovský význam. V dětství je velice důležitá role rodiče, který dítě nasměruje a později podporuje v různých zájmových, pohybových a sportovních činnostech. Mám osobní zkušenosti z výchovy a výcviku předškolních a školních dětí jako cvičitelka plavání III. třídy (uděleno Asociací plaveckých škol na základě akreditace MŠMT ČR ze 7. 2. 1994 č. 11742/94 – 34/8). Mohu zde tedy uvést, že plavání patří mezi nejzdravější a nejvšestrannější pohybové aktivity a sporty, které lze provozovat v jakémkoli věku. Plavání v předškolním věku dítěte má svůj nezastupitelný význam ve vytváření správného vztahu k vodě. „Předškoláci“ v tomto období jsou již schopni absolvovat kolektivní výcvik. V tomto věku si umějí ve skupině nejen hrát, ale jsou již zvyklé z mateřské školy se tímto způsobem i učit. Cílem této formy pohybu je dokonalé seznámení s vodním prostředím a naučit je lásce k vodě a pohybu v ní, a to v době, kdy je dítě nejtvárnější, kdy se v něm ještě neusídlil strach z vody. Chceme docílit plné adaptace dítěte na vodní prostředí, docílit přirozený pohyb, dosáhnout naprosté volnosti a radosti z pohybu ve vodě, ale také toho, aby se na „plavání“ těšilo. Naučit dítě plavat znamená významně přispět k jeho zdravému tělesnému a duševnímu rozvoji.

#### 2.1 Vysvětlení pojmu pohybové aktivity

Pohybová neboli fyzická aktivita je jedním ze základních předpokladů zdravého životního stylu ve všech fázích vývoje člověka. Výrazně ovlivňuje kvalitu života, především ve smyslu bio-psycho-sociální pohody a harmonického rozvíjení osobnosti. „Jednoznačně lze konstatovat, že k prvkům zdraví přispívá pohybová aktivita. Všechny její formy pomáhají člověku při naplňování spokojené životní cesty. Proto jsou tělesná výchova, sport a pohybové aktivity důležitou součástí života každého z nás a jejich prostřednictvím můžeme odstraňovat životní nejistoty a hledat vlastní cesty ve smyslu naplňování života a zdraví“ (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005). Nejprve je nutné zdůraznit, že pojem pohybová aktivita se neomezuje pouze na sport. Tento je charakterizován jako „specifická, přísně organizovaná činnost tělocvičného i jiného pohybového, technického či intelektuálního charakteru s dominující výkonovou motivací a z ní vyplývající prožitkovostí, realizující se v dosahování absolutně či relativně maximálního výkonu v přesně vymezených a kontrolovaných podmínkách“ (Hodaň,

2000). Pohybovými aktivitami jsou míněny veškeré fyzické aktivity, které sice výše uvedené charakteristice částečně odpovídají, ale liší se v tom, že při pohybových aktivitách není nutné dosahovat maximálních výkonů a podmínky k jejich provádění nemusejí být přesně vymezené, kontrolované a organizované.

Rozdíl mezi pohybovou aktivitou a sportem můžeme popsat díky definici sportu dle Aleše Sekota: „Sport je institucionalizovaná pohybová aktivita vyžadující systematické fyzické úsilí účastníků motivovaných zvýšením celkové fyzické kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem“ (Sekot 2003). Z dané charakteristiky vyplývá, že pohybová aktivita a sport mají stejné vlastnosti, ale liší se v míře institucionalizace: sport je vždy organizovaný s jasně danými pravidly. Můžeme tedy říci, že pojem pohybová aktivita je nadřazena pojmu sport. V odborné, ale i v populární literatuře a médiích se často setkáváme s termínem „přiměřená pohybová aktivita“, který většinou není blíže specifikován. Dle Jaroslavy Dosedlové (2008) je v souladu s nejnovějšími výzkumy doporučováno 30 minut středně náročné fyzické aktivity nejméně 5x týdně. Zároveň však autorka dodává, že je vždy nutné zohlednit aktuální zdravotní stav a možnosti každého jedince. V odborné literatuře se také setkáváme s rozdělením sportovních aktivit na výkonnostní a rekreační (např. Černý, 2007). Definice výkonnostního sportu je velice podobná charakteristice sportu jako takového. Charakteristika rekreačního sportu se však již blíží obecnému konceptu pohybové aktivity.

## **2.2 Funkce a význam pohybové aktivity**

Pohybová aktivita nám do života přináší mnoho pozitivních zdravotních hledisek. Projevy pohybové aktivity se na každém jedinci projevují ve všech složkách jeho osobnosti. Změny můžeme pozorovat po fyzické, psychické i sociální stránce. „Specifickým projevem pohybového chování jsou tělesná cvičení, jejichž smyslem je fyzické, psychické a sociální zdokonalování a rozvoj člověka. Tím pohyb přispívá svým nezastupitelným vkladem k socializaci člověka a jeho osobnostní kultivaci“. Co se týče fyzické stránky, jedná se především o zvyšování motorické výkonnosti, tělesné zdatnosti a formování pohybových dovedností (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005). Sport také přirozeně umožňuje lidem lépe kontrolovat hmotnost. Jako nejvýznamnější psychologické klady pohybových aktivit se jeví snížení deprese, ovlivnění sebevědomí a sebepojetí. Důležité je také zlepšení kvality spánku a některé studie uvádí i přímý vztah mezi

studijními výsledky a pohybovou aktivitou (Stackeová, 2006). Sport pomáhá lépe zvládat zátěž a stresové situace a je důležitou součástí duševní hygieny. Tělesná aktivita rovněž výrazně ovlivňuje emoční stránku osobnosti, působí na její stabilitu a vyrovnanost. „Pravidelné pohybové aktivity mají pro rozvoj osobnosti pozitivní přínos nejen ve zdokonalování dovedností a intelektových předpokladů při řešení situací, které sportovní činnost vytváří, v rozvoji vytrvalosti a vůle, ale i v sociálních situacích, kdy jedinec musí podřídit osobní zájem zájmu celku“ (Hátlová, Kirchner, 2009). V oblasti sociálních dovedností a kompetencí musíme také zmínit výchovu k toleranci, respektování pravidel a „fair play“, vyrovnání se s prohrou či výhrou a schopnost pracovat v týmu. „Sport je spojován s tvůrčí činností a tak se do sportovně pohybových aktivit dostává etická i estetická problematika“ (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005).

### **2.3 Možnosti realizace pohybových aktivit**

Děti a mládež v ČR se mohou sdružovat v těchto základních typech organizací:

- velké, masové organizace - Junák, Pionýr, Skaut apod.
- sportovní oddíly
- občanská sdružení
- školská zařízení, školní kluby a družiny
- střediska volného času

Na tradici před rokem 1989, z doby totality, navázaly velké organizace a oddíly jako Junák, Skaut a další. Děti, které jsou svými rodiči vedeni ke sportu, bývají obvykle členy nějakého sportovního klubu nebo občanského sdružení. Tyto organizace nabízejí aktivity, které jsou pravidelné. Organizované pohybové aktivity provádějí i různá školská zařízení, školní kluby a družiny. Střediska volného času se věnují pohybovým aktivitám s dětmi v rámci různých kroužků, tzv. zájmová činnost a dále formou rekreační, pořádáním táborů anebo soustředění. Výše uvedené aktivity jsou řízené, tzn., že děti jsou pod pedagogickým dohledem. Pohybové aktivity dětí, které probíhají v jejich volném čase a nejsou přímo ovlivňovány nebo pedagogicky řízeny se nazývají spontánní aktivity. Patří sem hlavně využívání multifunkčních hřišť, aquaparků a dalších. Tyto spontánní aktivity mají charakter individuální nebo skupinový, neorganizovaný, dle zájmu. Tyto aktivity nemají pevně stanovený konec ani začátek a bývají vymezeny provozní dobou daného

zařízení. Tato spontánní činnost probíhá především v období volných dnů, víkendů a školních prázdnin.

#### **2.4 Zdravotní rizika spojená s pohybovou aktivitou**

Odedávna se lidé snaží starat se o své tělo takovým způsobem, aby bylo zcela funkční. K tomu přispívaly různé pohybové aktivity. V historii to bylo cvičení v umění bojovat, v jízdě na koni, tanci a zejména práci, která oproti dnešní době byla spíše fyzická a těžká. Proto dnes, kdy lidé jsou zhýčkaní jízdou dopravními prostředky kamkoli, prací převážně sedavého typu a pohodlností domácího prostředí, jsou pohybové aktivity velmi důležité pro udržení aspoň základního fyzického fondu a potlačení zdravotních problémů, které vznikají fyzickou nečinností. Pohybové aktivity mají zásadní vliv na fyzickou kondici, posilují kostru a svalstvo, ale velmi příznivě působí i na psychickou rovnováhu člověka. Zmenšuje se působení stresu. Pohybové aktivity mohou ovšem vyvolat i určitá zdravotní rizika. V současnosti je mnohdy časté jednostranné nebo nepravidelné zatěžování či až přetěžování organismu. Nejlépe je to zřetelné po vánočních svátcích a v prvních týdnech následujícího roku. Jde o období, kdy se spousta lidí v dobrém úmyslu vrhne na sportování ať už individuální nebo v různých zařízeních, jako jsou posilovny apod. Organismus, který není zvyklý na cílené a pravidelné zatěžování určitých svalů nebo částí těla, může zkolabovat. Pravidelné cvičení je pro lidský organismus příznivé a žádoucí z mnoha důvodů. Při cvičení dochází k vyplavování adrenalinu do krve. Ten je užitečný tím, že rozšiřuje cévy a zrychluje činnost srdce. Působí i blahodárně na psychickou odolnost organismu vůči stresu. Dále se vyplavuje do krve i hormon štěstí, tzv. endorfin, který navozuje pocit spokojenosti a dobré nálady a působí i zklidňujícím účinkem proti bolesti.

Zdravotní riziko se zvyšuje v případě, že se člověk pohybu pravidelně nevěnuje nebo naopak neúměrně zatěžuje, ale zvyšuje se i díky nevhodné přípravě na začátek cvičení. To znamená, že se organismus pořádně nepřipraví na zátěž, která jej čeká, a to ve smyslu zahřátí svalů, rozdýchání se. Totéž riziko hrozí s ukončením cvičení, kdy dochází k tomu, že tělo rychle chladne a nedojde k protažení svalstva, např. strečinkem, následně dochází ke zkrácení svalů a vazů a omezené pohyblivosti a ztuhlosti.

Před vstupem do vody je důležité tělo na tuto činnost připravit. Předejde se tím problémům s křečemi, nebo s natažením a popraskáním svalových vláken, která jsou ztuhlá



a nezahřátá. Plavání má také svá rizika. Styl prsa nebo delfin mohou nadměrně zatěžovat krční páteř. Tyto styly nejsou vhodné pro lidi, kteří trpí bolestmi zad. Pro uvolnění a koordinaci zádočných svalů bez přílišné zátěže je nejlepším způsobem plavání znak. Tento styl je vhodný právě pro lidi, kteří nesportují pravidelně, ale potřebují svalstvo na těle udržet v požadované kondici. Navíc podporuje vytrvalost, posiluje zádočné svalstvo, pomáhá při bolesti zad, uvolňuje klouby a meziobratlové ploténky. Důležité je i po skončení plavání řádné protažení končetin a zabránění prochladnutí těla.

Každý jedinec si vybírá pohybovou aktivitu sám podle svých potřeb a podle svých předpokladů. Měl by naslouchat svému tělu tak, aby nedošlo k jeho neúměrnému zatížení. Přemírou cvičení riskujeme namožení svalů a z toho vyplývající různé záněty vazů a šlach, které při zanedbání mohou přejít do chronického stádia, které se léčí déle a hůře a jsou zapotřebí následné rehabilitace. Samozřejmě u každého cvičení je třeba dbát na bezpečnost při pohybu, ať už na bazéně, kde bývá kluzká podlaha a děti mají tendenci různě pobíhat, anebo v herně a tělocvičnách, kde bývá různě instalováno nářadí nebo jiné pomůcky a neopatrným pohybem dojde k vlastnímu zranění nebo jiného cvičence. Malé děti budou mít vodu v malém bazénu nebo brouzdališti teplejší oproti velkému plaveckému bazénu. Pro plavání kojenců se např. používá teplota vody 30 – 32<sup>0</sup>C. Pro starší děti na malém bazénu bývá teplota vody 29 – 30<sup>0</sup>C. Na velkém plaveckém bazénu bude teplota v rozmezí 26 – 28<sup>0</sup>C. Liší se i složení vody pro dospělé a děti. Zde je třeba věnovat zvýšenou pozornost na precitlivělost organismu na používání chloraminů, které mohou způsobovat vysychání kůže, alergie, ale i tzv. chlorové astma. Proto je třeba při zvýšené citlivosti zvážit riziko onemocnění. Tam, kde je to možné, používáme ochranné pomůcky. Každý jedinec by si měl uvědomit, že při provádění pohybových aktivit musí dodržovat zásady prevence před možným rizikem zranění. Děti musí být poučeny a měly by být pod dohledem dospělé osoby, která bude dbát na dodržování pravidel bezpečnosti, a tím je i učít k zodpovědnosti k ochraně zdraví při pohybových aktivitách.

## KAPITOLA 3

### 3. Motivace

Motivace je běžnou součástí každodenního života všech lidí. Pojem motivace nám vysvětluje různé důvody chování lidí při různých situacích tak, aby co nejlépe nebo nejvhodněji dosáhli svého vytčeného cíle. Samotné slovo motivace je odvozeno z latinského „motivus“, „movere“, což v překladu znamená, pohybuji, nebo pohybovat. Tento pojem je zkoumán od konce minulého století a mezi nejznámější protagonisty zabývající se pohybem a motivací patří bezesporu Sigmund Freud. Zjednodušeně řečeno, je motivace vlastně lidské chování, kterého smyslem je dosažení určitého vytčeného cíle, při kterém tento jedinec vynaloží jisté úsilí a prožívá během něj touhy a chtění (P.G.Zimbardo, 1983).

Přeneseně můžeme slovo motivace vyjádřit jako hybnou sílu, která provází naše chování a jednání. Motivace probíhá vždy v nějakém čase, tzn., že se vždy jedná o tzv. motivační proces, který probíhá současně ve třech dimenzích, (dle Bedrnové s Novým, 2007). První dimenze je dimenze směru. Tuto můžeme vyjádřit zjednodušeně pomocí slov: „toužím potom a potom“, „chci to a to“. Druhá dimenze je dimenze intenzity. Tuto můžeme vyjádřit opět pomocí slov asi takto: „docela chci“, „velice chci“, „strašně moc toužím“. Zde se zvyšuje právě intenzita. Třetí dimenze je dimenze stálosti. Tato bývá také nazývána vůlí nebo vytrvalostí. Je to schopnost překonat různé vnější i vnitřní překážky a dojít k vytýčenému cíli. Motivace má pět základních zdrojů tzv. motivační strukturu. Do této struktury jsou zařazeny tyto vnitřní hybné síly:

- potřeby
- návyky
- zájmy
- ideály
- hodnoty

Potřeba patří mezi základní zdroje motivace. Je to pocit člověka něco udělat, něco změnit. Potřeby se dle obecné psychologie osobnosti dělí ještě na primární a sekundární. Mezi primární potřeby patří fyziologické potřeby – hlad, žízeň, spánek atd. Sekundárními potřebami jsou: potřeba seberealizace a pocit bezpečí. Dále sem patří potřeba poznání a uznání. Důležitá je také potřeba sounáležitosti. Sekundární potřeby vždy souvisejí s potřebami primárními, ty musí být uspokojeny vždy jako první.

Návyky jsou činnosti, které se častěji nebo pravidelně během života opakují. U návyku se stává, že je jedinec řeší stereotypně tak, jak je zvyklý. Při častém opakování určité činnosti z návyku postupně rozvine závislost na navyklém způsobu řešení činnosti.

Zájmy jsou trvalejším zaměřením na určitou oblast činností. Zájem o určitou činnost se postupně vyvíjí jako specifický soubor motivů, který se objevuje v životě daného jedince opakovaně. Osobní zájmy jsou důležité pro rozvoj a obohacení každé individuální osobnosti.

Ideály jsou pozitivní představy získávané během života z vlivů okolní společnosti a prostředí anebo od lidí, kteří jsou považováni za vzor „ideál“ – rodiče. Jedinec si vytvoří představu, jak má nastavit osobní hodnoty, čeho by chtěl dosáhnout, jak by chtěl žít, a zda má smysl života.

Hodnoty mají svůj význam v průběhu získávání životních zkušeností jedince. Jsou to zkušenosti, které mají jistý význam. Postupně si každý jedinec vytvoří tzv. hodnotovou mapu, která je součástí jeho hodnotového systému. Hodnotový systém ovlivňuje konkrétní jednání jedince v různých situacích. Každý člověk tento hodnotový systém má jiný. Ovšem mezi obecně platné a uznávané hodnoty budou vždy patřit: zdraví, rodina, přátelství, vzdělání, práce, úspěch...

Shrnutí motivace je možné ve smyslu dodržování určitých zákonů motivace:

- Motivuje jakýkoli i dílčí úspěch.
- Chceme-li někoho motivovat, musíme mít sami motivaci.
- Je třeba podporovat nápaditost, která je důležitým faktorem motivace.
- Úspěšná motivace souvisí s jeho úspěšnou realizací.
- Každý dílčí úspěch nebo pokrok musí být viditelný.
- Vlastní účast na projektu v rámci kolektivu motivuje okolí.
- Motivace je vlastně nikdy nekončící proces.
- Každé i malé uznání skrývá velkou míru motivace.

### 3.1 Motivace člověka

Kolem nás probíhají neustále různé situace, na které nějakým způsobem reagujeme. Tyto situace můžeme rozdělit na vnitřní a vnější. Vnitřní bude např. pocit hladu nebo žízně. Mezi vnější situace patří např. situace, vyvolaná vnějším prostředím, které ohrožuje jedince na zdraví nebo životě. V různých situacích se tedy chováme tak, abychom uspokojili některou ze svých potřeb.

„Motivace je tedy proces iniciovaný výchozím motivačním stavem, v jehož obsahu se odráží nějaký deficit ve fyzickém či sociálním bytí jedince a směřující k odstranění tohoto deficitu, které je prožíváno jako určitý druh uspokojení“ (Nakonečný, 2004). V podstatě tedy jakákoli lidská činnost je něčím motivována. Mohou to být různé zájmy jako např. společenské postavení a prestiž, anebo uspokojení určitých potřeb vlastnit auto, velký dům atd.

Motivace tedy provází člověka na každém kroku, a to již od raného věku. Pokud bychom se měli zaměřit blíže na motivaci dětí v předškolním věku, tak bychom se věnovali dětem ve věku od 2 do 6 let. U této skupiny dětí budeme hovořit o motivaci k poznávání, k sportovní, výtvarné a kreativní činnosti. Budeme také hovořit o sociálním vývoji dětí v rámci kolektivu ve školce. S tímto samozřejmě souvisí i režim dne, který bývá nastaven v mateřských školkách různě dle podmínek a osnov. Děti si ve školce spíše hrají, zkoumají nové věci a podněty. Také se zde dovídají spoustu nových informací. Každé dítě si v kolektivu snaží najít své místo ve skupině a dle své osobnosti se pokouší prosadit. Mateřská škola nesupluje výchovu a práci rodičů se svými dětmi. Nicméně se zde značným dílem podílí na rozvoji osobnosti dítěte. Tak jako dospělý jedinec i každé dítě se motivuje odlišně. Velmi dobře působí a osvědčuje se pozitivní hodnocení, zvyšující zájem k vyššímu nebo lepšímu výkonu. Motivace by měla mít základ v odměňování např. sladkostmi či hračkami, ale místy má spíše opačný charakter (různá zastrašení, zákazy) a tak se děti učí dělat „něco za něco“, čímž si osvojují špatné návyky. Motivace u dětí může být také poškozena značným autoritářským projevem jak ze strany rodičů, tak ze strany pedagogů. V mateřské škole se provádějí s dětmi tzv. řízené činnosti. U těch je velmi důležité, aby si každé dítě mohlo samo vybrat z nabízených činností tu, kterou chce provádět. Tato forma činností u dětí rozvíjí vlastní zodpovědnost za své rozhodnutí, ale také tvořivost a myšlení a v neposlední řadě také sociální dovednosti. Děti při těchto činnostech pracují nejen v různě velkých skupinách, ale i individuálně. Po ukončení těchto činností se děti sejdou a zhodnotí, jak se jim pracovalo a jak byly v daných činnostech

úspěšné. U těchto činností je respektováno vlastní tempo dítěte. Při zhodnocení se děti učí sebereflexi a rozvíjí se jejich souvislé vyjadřování. Velmi se takto posilují sociální vztahy mezi sebou a vzájemná pomoc.

### **3.2 Motivační systémy versus odměňování**

Motivačním systémem rozumíme způsob nastavení systému odměňování, který propojuje navzájem potřeby jedince s potřebami a cíli dané skupiny nebo společnosti. Správně nastavený motivační systém vede ke zvýšení motivace, a tím i výkonnosti. Každý člověk v sobě skrývá svou určitou motivační strukturu – potřeby, zájmy, hodnoty. Motivační struktura je tedy mix potřeb, které jsou individuální a které se vyvíjejí z hlediska času. Z tohoto je tedy jasné, že jeden motivační systém bude fungovat u jedné skupiny jedinců, ale u druhé již bude fungovat něco zcela odlišného. Proto je třeba neustále zjišťovat, jaké potřeby nebo spíše motivační strukturu jednotlivci uznávají. Motivační systém tedy nastavujeme individuálně na prostředí a strukturu jednotlivců, na které má být zaměřen. Pro názornost můžeme uvést příklad systému motivace:

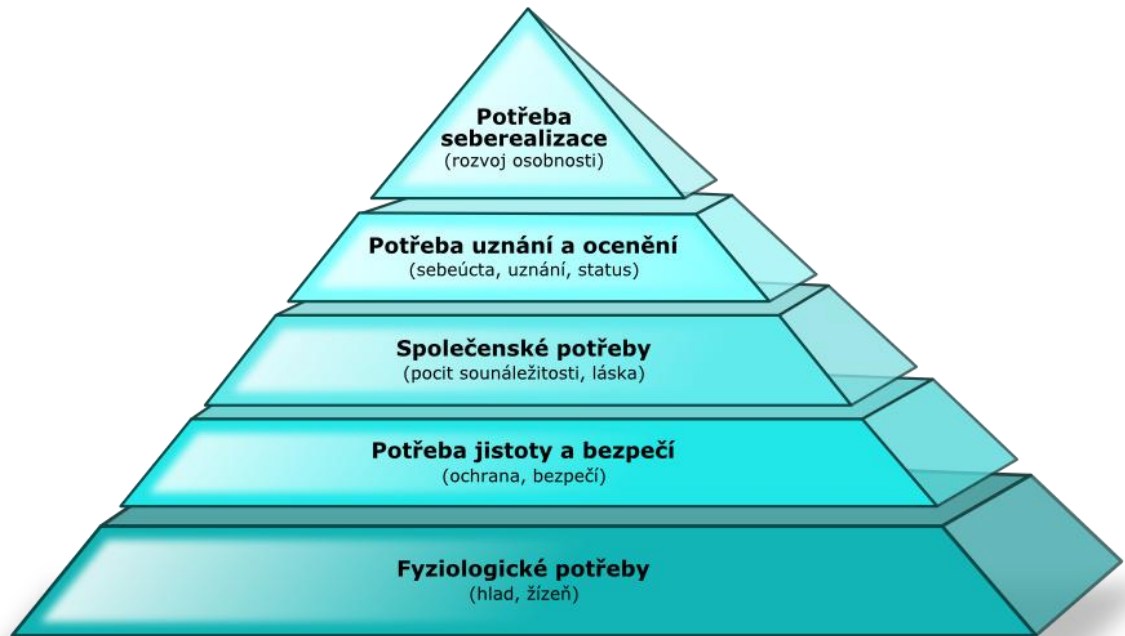
- Správně a srozumitelně stanovit cíle
- Možnost dalšího vzdělávání a učení se novým poznatkům
- Samotný výkon činností, který jedince naplňuje a uspokojuje a je pestrý
- Komunikace je dalším z motivačních nástrojů, umožnění diskuse
- Pochvala za činnost a dílčí úspěchy

V neposlední řadě je nutné dodat, že motivační systém může být různý, ale je velice důležité, aby byl vždy spravedlivý pro všechny.

### **3.3 Maslowova teorie potřeb**

Potřeby jsou dle Abrahama Maslowa, psychologa, jehož teorie je nejznámější, nejdůležitější motivy. Každý jedinec má odlišnou míru uspokojení. Motivory se různě mění v průběhu života a jsou ovlivňovány mnoha faktory. Tato teorie je založena na tom, že pokud jedinec uspokojí své základní potřeby, dostanou se do popředí jeho zájmu potřeby vyšší úrovně.

Abraham Maslow vytvořil a zpracoval tzv. pyramidu potřeb (obrázek č. 1), kde je jasně zřetelné uspokojení základních potřeba nárůst na potřeby vyšších úrovní. (Mikuláščík, 2007).



Obrázek č. 1 Maslowova pyramida potřeb

Zdroj: [www.banny.estranky.cz](http://www.banny.estranky.cz) (2013)

Abraham Maslow uvedl pět tříd lidských potřeb (viz obrázek č. 1):

1. „fyziologické potřeby, jsou to základní potřeby: hlad, žízeň, spánek, sex.
2. potřeba jistoty a bezpečí: potřeba fyzického a psychického bezpečí
3. společenské potřeby: pocit sounáležitosti a lásky, potřeba cítit sounáležitost s jinými jednotlivci a skupinami jednotlivců.
4. potřeba uznání a ocenění: potřeba cítit se respektován a uznáván sebou samým a významnými lidmi.
5. potřeba seberealizace: potřeba naplnit svůj potenciál – rozvíjet a vyjádřit své schopnosti.“ (Arnold J. 2007).

Z výše uvedeného obrázku vyplývá, že na nižším stupni jsou vždy potřeby významnější. Zde se na 1. stupni nachází fyziologické potřeby, které musí být uspokojeny vždy. Pak následují další potřeby, které Abraham Maslow označil jako nedostatkové. Každý člověk tedy musí nejdříve uspokojit potřebu na nejnižším stupni a pak teprve může uspokojit postupně další na vyšším stupínku.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**



## KAPITOLA 4

### 4. Přípravná etapa plavání

Na základě šestileté praxe instruktorky plaveckého výcviku na krytém bazénu v Šumperku a získaného osvědčení, opravňujícího mě k vedení výuky plavání předškolních a školních dětí mohu říci, že práce zejména s předškolními dětmi je zajímavá a pestrá. Plavání samo o sobě je činnost, které se mohou věnovat děti od malička, a není omezené věkem. Tím je myšleno samozřejmě i kojenecké plavání. U dětí se rozvíjí pohybové aktivity, které nejsou vynucené, vše formou hry. V dnešní době jsou plavecké bazény samozřejmostí a nově nám vyrostly i komplexy aqua parků. Mnoho návštěvníků těchto bazénů si přichází buď zaplavat, anebo jen s dětmi využít a vyzkoušet různé nabízené atrakce ve formě tobogánů, protiproudů, skluzavek, průchozích jeskyní s vodopády, anebo bazény s umělým vlnobitím. Ať už je impulz k návštěvě bazénu jakýkoli, je jednoznačné, že čas zde strávený, bude o pohybových aktivitách různého charakteru a že tento čas děti využijí především z hlediska zábavy.

Voda obecně lidi vždy fascinovala, přitahovala, ale na druhou stranu i budí respekt. Malé děti, když si hrají na zahradách ve svých malých nafukovacích bazénech, jsou fascinovány tím, jak voda teče z kyblíků, jak protéká mezi prstíky, jak je průzračná, a jsou zcela konsternovány tím, že pod průzračnou vodou vidí své ruce, aniž by si ponořily obličej. Některé hračky plavou, jiné se ponoří, do některých se dá voda nabrat a vylít. Rády se ve vodě jen tak brouzdají, nabírají ji a přenášejí. Toto vše jsou přípravné činnosti malých dětí na pokročilejší etapu plavání. Kladný vztah dětí k vodě je přirozený, ale i tento vztah se dá pokazit nedodržením správných postupů. Náprava pak bývá často zdoluhavá a obtížná. První vydaná učebnice plavání se zrodila v období renesance a humanismu z roku 1538, autor M. Wynemann pojmenoval svou knihu *Kolymbetes* nebo o umění plavat (latinsky: „*Colymbetessivo de artentandí*“). Kniha pojednává o individuálním výcviku plavání na prsou. Při tomto plavání se používají nadlehčovací pomůcky. Pohyb nohou je zde srovnáván s pohybem zadních nohou žáby. Je zde třeba uvést, že i J.A. Komenský ve svém spise „*Orbis pictus*“ popisuje různé způsoby plavání. Dá se říci, že v určitém historickém období lidského vývoje se plavání vyvinulo jako existenční podmínka života. Plavání je dnes využíváno k mnoha různým účelům, rekreaci, kondici, zdravotní rehabilitaci, nebo k ryze sportovním účelům. Ve všech případech jde o pohybovou aktivitu, která působí blahodárně pro náš organismus.

#### 4.1 Význam plavání v předškolním věku

Podle nejnovějších průzkumů je ideální variantou přípravného výcviku kojenecké plavání. Již zde se klade důraz na vytvoření si správných návyků a pohybových dovedností. Již v tomto období lze odbourat strach z vody a hloubky. Hlavním cílem výuky plavání dětí předškolního věku je seznámit je s prostředím bazénu, s vodou, odbourat obavy a strach, naučit je používat správné hygienické návyky, seznámit je s pravidly bezpečnosti. Předplavecký výcvik dětem ukáže a naučí je, jak splývat, dýchat do vody a správně se pohybovat ve vodě, která klade odpor. Výcvik s dětmi předškolního věku probíhá vždy formou hry. Hra je dětem předkládána takovým způsobem, že zpravidla i děti, které mají nejprve z vody strach, přestávají po zapojení do hry vodu vnímat jako negativní faktor. Hry můžeme rozdělit na takové, kde se děti seznámí s vodou, na takové, které jsou vhodné pro dýchání, a dále na hry určené pro splývání a orientaci ve vodě. Cílem všech těchto pozitivních motivací je odstranění strachu z vody a potopení hlavy pod vodu.

#### 4.2 Didaktika plavání

Didaktika je teorie vyučování. Podle Vladimíra Jůvy (2001) řeší cíle a obsah vyučování, vyučovací (didaktické) principy, vyučovací metody, organizaci vyučování a jeho plánování.

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

Didaktika plavání pracuje z hlediska působení plavání na osobnost jedince se třemi propojenými oblastmi:

- **motorickou** – děti se učí určitým pohybům, později se přihlíží na jejich šikovnost a nadanost, kdy se pohyby zlepšují a zpřesňují
- **psychickou** – je spojena s určitým nebezpečím, může vyvolat určité psychické zábrany, které je nutné odstranit
- **výkonnostní** – cílem je uplavání určité vzdálenosti (podání výkonu)

Didaktika plavání uplatňuje a specifikuje obecné pedagogické principy, které je nutné přizpůsobit věku jedinců. Děti se snáze než dospělí seznamují s vodou, dospělí naopak jednodušeji pochopí jednotlivé pohyby, jež si osvojují na suchu. U dětí proto bývá zvykem nácvik jednotlivých pohybů spojovat s dostatečným prostorem pro seznámení se s vodou. U dospělých se učení více zaměřuje na zvládnutí plaveckých pohybů.

### 4.3 Pedagogické principy

Pedagogické principy tvoří soubor základních kritérií, které umožňují adekvátní zabezpečení, posouzení a následné zhodnocení celého výchovně vzdělávacího procesu (Jůva, 2001). Pedagogické principy však nejsou v literatuře jednotné. Například Vladimír Jůva (2001) uvádí jako principy cílevědomost, soustavnost, aktivnost, názornost, uvědomělost, přiměřenost a trvalost. V moderní pedagogice se stále více docenují principy jednotnosti a emociálnosti (Průcha, 1997). Další z autorů Dostál a kol. (1988) uvádějí, že úspěchem výchovné práce je uplatnění dále uvedených principů v praxi.

- **princip soustavnosti** – jde o logické uspořádání, kdy si učitel plavání musí nejprve jasně stanovit cíl a následně sestavit náplň učebních jednotek
- **princip přiměřenosti** – každé dítě je jiné, každé má jiné zkušenosti s vodním prostředím, plavání je nejen o pohybu, ale také o psychice, princip přiměřenosti zdůrazňuje ohled na psychomotorický vývoj dětí. Vždy postupujeme od jednoduššího ke složitějšímu, od známého k neznámému, od bližšího ke vzdálenějšímu.
- **princip názornosti** – vychází ze smyslového vnímání, proto při výuce plavání vytváříme názorností správnou představu o pohybu. S principem názornosti se setkáváme již u Komenského, který považoval tento princip za „zlaté pravidlo“ vyučování a důsledně vyžadoval při výuce od příkladu (tj. názoru) k pravidlu (tj. zobecnění) a k praktickému využívání poznatků (Jůva, 2001).
- **princip uvědomělosti** – získáním kladného vztahu k vodě a aktivního přístupu k plavání docílíme u dětí vhodnou motivací, přiměřeným postupem a pestrým obsahem.
- **princip trvalosti** – osvojené znalosti a dovednosti, které se děti naučily, si zapamatují pouze tehdy, budou-li neustále opakovány a procvičovány.

- **princip jednotnosti** – výchovné působení na dítě vyžaduje jednotu v přístupech a požadavcích učitelů (trenérů), s nimiž se dítě setkává.
- **princip emocionálnosti** – pozitivní prostředí má velký význam při osvojování si nových dovedností, dobrá nálada zvyšuje i výkon, usnadňuje překonávání překážek a snižuje pocit únavy.

#### 4.4 Členění přípravné etapy

Irena Čechovská (2002) vychází při členění přípravné etapy plavání z charakteristiky organizace obsahu a metod „plavání“. Přípravnou etapu plavání dělí na období:

- novorozenecké
- kojenecké
- batolecí
- předškolní věk

**Novorozenecké období** – před narozením byla voda pro dítě známým a přirozeným prostředím, proto je vhodné tento kontakt s vodou nepřerušit a v domácím prostředí děťátku styk s vodou, který probíhá zcela přirozeně, dopřát.

**Kojenecké období** – toto období trvá přibližně do jednoho roku dítěte. Plavání je realizováno v domácím prostředí, nebo v prostředí se specializovanými vanami.

**Batolecí období** – navazuje na kojenecké období a trvá přibližně do třetího roku dítěte. V batolecím období je „výuka“ plavání realizována v bazénech, které zohledňují úpravu vody i samotné prostředí tak, aby odpovídalo potřebám dětí i rodičů. Výuka plavání se v tomto období stává zajímavější a pestřejší, dítě lépe spolupracuje, dokáže déle udržet pozornost.

**Předškolní věk** – je období od tří do šesti let. Fáze vývoje v tomto věku jsou velmi odlišné. Díky motorickému i psychickému vývoji je dítě schopno stále více spolupracovat a postupně si osvojovat základní plavecké dovednosti. Děti v tomto věku jsou také zvyklé z mateřské školy pracovat ve skupině.

#### 4.5 Základní plavecké dovednosti

Základními plaveckými dovednostmi se rozumí podle Ireny Čechovské, Tomáše Milera (2001) zvládnutí výdechů do vody během plavání a další dovednosti jako např. rovnováha ve vodě, lokomoční pohyby. Za důležité považují pět skupin spojených:

- s výdechem do vody – **plavecké dýchání**
- se vznášením se ve vodě – **plavecká poloha, splývání**
- s pády a skoky do vody – **skok**
- s ponořením, potápěním – **orientace ve vodě**
- s rozvojem vnímání vodního prostředí a dílčích záběrových pohybů – **pocit vody**

**Plavecké dýchání** – při nácviku plaveckého dýchání usilujeme o kratší, intenzivní vdech a pomalý, plynulý a úplný výdech ústy i nosem do vody s otevřenými očima.

**Plavecká poloha, splývání** – souvisí s rozvojem rovnováhy a dovedností zaujmout a udržet se ve splývání na hladině, a to ve vodorovné poloze na břiše i ve vodorovné poloze na zádech.

**Skok** – trénování odvahy, skok do vody bez zábran, zvládnutí dopadu a orientace pod hladinou, následné dosáhnutí hladiny a zaujmutí splývavé polohy.

**Orientace ve vodě** – velmi důležitá dovednost z hlediska prostorové orientace nad hladinou i pod hladinou.

**Pocit vody** – pro vnímání vodního prostředí je vhodné volit taková cvičení, která pomáhají začátečnickovi rozpoznat, kdy voda znesnadňuje pohyb, která cvičení naopak umožňují se udržet na hladině a která vedou k pohybu žádoucím směrem.

Osvojení si těchto dovedností je důležitým předpokladem pro následný nácvik plaveckých pohybů jednotlivých plaveckých způsobů. Současná představa o tom, jak lze jedince naučit plavat, vychází z pojetí plavecké výuky jako pedagogického procesu, ve kterém si jedinec osvojuje dílčí dovednosti, posléze pohyb ve vodě a svoji plaveckou kompetenci nejlépe celoživotně zdokonaluje (Čechovská, Miler, 2008).

## KAPITOLA 5

### 5. Motivace k plavání dětí předškolního věku

Významným motivačním prvkem u dětí je kopírování vzorů. Jestliže dítě chodí na bazén, kde trénují plavci, nebo se na plavání dívá v televizi, může mu být vzorem třeba nějaký sportovec. Nejjednodušší však je, když se dětským vzorem stane rodič, nebo někdo z blízké rodiny. Dítě, které v bazéně vidí své rodiče nebo sourozence, jak se volně a bez zábran pohybují ve vodě, se snaží s nimi ztotožnit, chce umět to co oni. Součinnost rodiče s dítětem upevňuje rodinné vazby, je zdrojem radosti a pocitu sounáležitosti pro všechny zúčastněné (Borová a kol., 1998).

#### 5.1 Kojenecké plavání

Spíše než o plavání, hovoříme v tomto období o pohybové činnosti dětí ve vodě. Pohyby kojence ve vodě spíše připomínají plavání, ale tyto pohyby jsou spontánní, neboť kojenci chybí motorické schopnosti. Právě u kojeneckého plavání považujeme za hlavní smysl společné zážitky dětí a rodičů ve vodě, přiměřená pohybová stimulace dítěte a z plaveckého hlediska postupné získávání plaveckých dovedností.

Jak uvádí internetový zdroj: [www.plaveckaskolauh.cz](http://www.plaveckaskolauh.cz), kojenecké plavání má pozitivní vliv zejména:

1. na zdravotní stav dětí
2. na záchranu lidského života

Ad 1 – Dítě věnující se plavání, celkově dobře prospívá, a tím posiluje srdečně-cévní systém, zlepšuje činnost dýchacího systému, posiluje svalové skupiny, zlepšuje obranyschopnost organismu, kvalitu spánku, podporuje chuť k jídlu. Z hlediska psychiky, citového a emočního vývoje dítěte prohlubuje úzký kontakt rodič-dítě (kontakt kůže-kůže), upevňuje vzájemné porozumění a citové vazby mezi rodičem a dítětem, připravuje na vstup do kolektivu, zpestřuje denní režim rodičům i dětem. Zkvalitňuje psychomotorický vývoj, rozvíjí rovnováhu, koordinaci pohybů a orientační schopnost dítěte. Dítě se učí spolupracovat, soustředit se.

Ad 2 – Z hlediska záchrany lidského života se u dětí do 4. měsíce života projevuje reflex zatajení dechu, pokud děti hned od narození začínají s kojeneckým plaváním, tento reflex se posiluje a u dětí přetrvává, v opačném případě reflex mizí (*Obrázek č. 2,3*).

### 5.1.1 Srovnání výuky v plavání kojeneček - batole

Z vlastní zkušenosti mohu porovnat, jaký vliv má kojenecké plavání na děti a jak následně u nich probíhala výuka plavání. Mám dvě děti, se starším synem jsem kojenecké plavání neabsolvovala, na bazén jsem s ním začala chodit až od jeho tří let. S mladší dcerou jsem se kojeneckému plavání věnovala hned po příchodu z porodnice, kdy jsme začínaly od „kyblíku“ a postupně se dostaly až ke skupinovému kojeneckému plavání v bazénu. Zatím co syn se s vodou sžíval velmi pomalu, měl velký problém s ponořením obličeje a dýcháním do vody a položení do splývavé polohy mu trvalo téměř do začátku školní docházky, dcera je ve vodě naprosto bez zábran. Ponor hlavy či dýchání bere jako naprosto přirozené, voda v obličeji jí nedělá problém, nepotřebuje si otírat oči při každém vnoření.



*Obrázek č. 2 Kojenecké plavání I.*



*Obrázek č. 3 Kojenecké plavání II.*

## 5.2 Motivace k plavání předškolních dětí v mateřské škole

Motivovat děti k pohybovým aktivitám by měli nejen rodiče, ale dítě může být motivováno k pohybu také podněcujícím prostředím, činnostmi jiného dítěte nebo učitelky mateřských škol. Každá mateřská škola by měla vyjádřit ve svém programovém zaměření a v režimu dne svůj postoj k zajištění zdravého vývoje dítěte, formy a podmínky pro optimální rozvoj pohybových schopností a dovedností (Borová a kol., 1998). V dnešní době se děti věnují pohybovým aktivitám čím dál méně, a tak se už v mateřských školách snažíme dětem pohyb co nejvíce nabízet a k pohybu je motivovat, aby z něj měly radost a samy jej aktivně vyhledávaly.

Plavání je vynikajícím tělovýchovným prostředkem, který příznivě ovlivňuje tělesný vývoj a zdravotní stav dětí. Správně vedený pohyb dětí ve vodě je spojen s otužováním, ovlivňuje příznivě oběhový systém, zlepšuje činnost dýchacího aparátu a koriguje i vznikající vady v držení těla. Předplavecký výcvik dětí, je především seznámení dětí s vodou a s pohybem ve vodě, navození základních hygienických návyků pro plavecký výcvik a připravení dětí k plaveckému výcviku (Jukličková a kol., 1985).

Proto se s dětmi každoročně účastníme předplavecké výuky, jak jsem již uvedla v kapitole tři. Plavání s předškolními dětmi má svůj nezastupitelný význam ve vytváření správného vztahu k vodě. Děti v tomto období jsou již schopny absolvovat kolektivní výcvik, protože mají z mateřské školy již naučené určité zvyklosti, flexibilně se přizpůsobují novým podmínkám a jsou schopny si hrát ve skupině. Aby měly chuť se plaveckého výcviku zúčastnit, snažíme se u nich vzbudit zájem a správně je motivovat. Před zahájením plavecké výuky na bazéně zařazujeme do činností v mateřské škole aktivity, se kterými se setkají při výuce plavání. Tyto aktivity jim pomohou snáze se vyrovnat s cizím prostředím, budou vědět, co se od nich na bazéně očekává, jaké aktivity je čekají, a u většiny z nich tak můžeme zmírnit strach z cesty do neznáma a vzbudit v nich naopak zájem a očekávání.



### 5.2.1 Příprava na plavecký výcvik

Dětem jsme v naší mateřské škole vyprávěly motivační příběh o holčičce, která měla strach z vody. Dále jsme vedly rozhovor na téma, kdo má strach z vody a proč, co je jim na vodě příjemné a co nepříjemné a proč. Promítly jsme jim obrázky různých vodních ploch – bazénků, bazénů, rybníků, řek, vodních nádrží, moří. Ptaly jsme se dětí, které vodní plochy si už vyzkoušely, jak se jim to líbilo a které by si ještě chtěly vyzkoušet. Většina dětí v naší mateřské škole nemá s plaváním žádnou zkušenost. Mateřská škola je v malé obci Kamenná, a nejbližší možnost koupání je v letních měsících na přehradě vzdálené 12 kilometrů a v zimě je to na krytý bazén nejbližší 25 kilometrů. Proto se snažíme dětem plavání umožnit alespoň v rámci předplavecké výuky mateřských škol.

### 5.2.2 Odstraňování strachu z vody

U běžných činností v mateřské škole jsme více sledovaly děti, jak se chovají při kontaktu s vodou, ať už při umývání v umývárně, nebo při různých hrách, kdy jsme využívaly vaničky na vodu a učily se dýchání do vody, nebo jsme pořádaly závody, komu se podaří dofoukat hračku na hladině (koberci) na druhou stranu (*Obrázek č. 6*). Snažily jsme se děti naučit umývat si obličej tak, že si do dlaní naberou vodu a celý obličej si umyjí (*Obrázek č. 7*). Čím více se děti dostávaly do kontaktu s vodou, tím více se u nich rozvíjel kladný vztah k vodě.



*Obrázek č. 6 Foukání do míčků*



*Obrázek č. 7 Umývání obličeje vodou*

### 5.2.3 Propojení her z mateřské školy do výuky plavání

Pohybové hry, které jsme s dětmi hrály, byly vybírány tak, aby se daly hrát na suchu i ve vodě (Obrázek č. 8). Děti tak ve vodě nemají problém s pochopením pravidel, hry znají a nemají tak pocit, že dělají něco nového a obtížného. Děti se také učily vylézat z bazénu (obrázek č. 9), postavit se na okraj bazénu před skokem do vody (Obrázek č. 10). Trénovaly správné dýchání, učily se nadechovat nosem a vydechovat ústy, k čemuž jim výborně posloužil bublifuk (Obrázek č. 11), dýchat do břicha (Obrázek č. 12), a provádět různé aktivity, které měly zvýšit u dětí fyzickou zdatnost, psychickou odolnost a zlepšit dovednosti v oblasti hrubé i jemné motoriky. Velkou výhodou mateřské školy je, že je umístěna uprostřed přírody, takže děti mohly spoustu aktivit provozovat venku na louce nebo v přilehlém lese (Obrázek č. 13, 14,15,16).



Obrázek č. 8 Pohybová hra



Obrázek č. 9 Návčik vylézání z bazénu



Obrázek č. 10 Skok



*Obrázek č. 11 Dýchání do bublifuku*



*Obrázek č. 12 Nadechování do břicha*



*Obrázek č. 13 Pohyb na louce*



*Obrázek č. 14 Běh do kopce*



*Obrázek č. 15 Pohyb v lese*



*Obrázek č. 16 Nácvik rovnováhy*

### 5.2.4 Příklady her I.

#### **Ráček** (Doležalová, Kučerová 2004)

- chůze ve dvojicích vpřed a vzad

Dvojice stojící volně v prostoru se postaví čelem k sobě a uchopí se za ruce. V rytmu říkanky děti střídají chůzi vpřed a vzad. Směr chůze udává dítě, které jde vpřed. Střídání směru chůze si mohou děti volit samy, je možné také změny směru chůze stanovit – např. v polovině nebo na konci říkadla.

*Vylez, ráčku, z vody ven,  
vždyť je přece krásný den.  
Zalez, ráčku, zase zpátky,  
dnes už končí všechny hrátky.*

#### **Auta** (Doležalová, Kučerová 2004)

- rychlý výběh na signál
- běh v prostoru s vyhýbáním
- pohotová reakce na změny a na optický signál

Děti drží v rukou kroužek (volant) a běhají volně v prostoru po celé hrací ploše – jezdí jako auta. Ve středu hrací plochy stojí učitelka a střídavě zvedá a schovává červený a zelený praporek (na bazénu červené nebo zelené kolečko).

Děti při běhu zrakem stále sledují učitelku a pohotově reagují na změny optických signálů:

- vztyčený zelený praporek – volný pohyb
- vztyčený červený praporek – zastavit a stát na místě

#### **Z vody do vody** (Doležalová, Kučerová 2004)

- sluchové vnímání, soustředěnost, rozhodnost

Na volném prostranství vyznačíme křídou rybník. Děti se rozestaví okolo rybníka, učitelka dává pokyn „do vody“ - děti skočí oběma nohama dovnitř do rybníka - a na pokyn „z vody“, musí vyskočit ven. Jestliže už v rybníku stojí, nebudou na pokyn do vody reagovat a zůstanou stát na místě. Stejně tak na pokyn „z vody“ zůstanou stát na svém místě, jestliže nejsou v rybníku. Kdo se splete, vypadává ze hry.

### 5.3 Plavecká výuka

Plaveckou výuku děti absolvovaly v rozsahu 10 hodin. To znamená, že jezdily jedenkrát týdně po dobu 10 týdnů. Plavecká výuka trvala vždy hodinu, respektive 60 minut. 40 minut probíhala aktivní výuka, 10 minut byly děti v ohřívárně a 10 minut měly děti možnost samostatně volené činnosti, při které si mohou dle vlastního výběru zvolit plavecké pomůcky.

Podmínkou zařazení dítěte do předplavecké výuky bylo „Prohlášení o zdravotní způsobilosti“, vyplněné zákonným zástupcem dítěte, a „Potvrzení dětského lékaře“ o tom, že se dítě plavání může zúčastnit. Součástí přihlášky tvoří i „Prevence bezpečnosti“, jež je nezbytná dětem připomínat před každou cestou. Pravidla jsme si společně vytvořily již v mateřské škole a při cestě autobusem si je pravidelně děti opakovaly.

Pravidla:

- chodíme pomalu
- jeden mluví, ostatní poslouchají
- nikoho nesmí nic bolet
- pomůcky uklízíme zpět na místo
- neničíme plavecké pomůcky
- pokud potřebujeme na toaletu, řekneme paní učitelce

Po příjezdu na bazén se děti v šatně převlékly a před vstupem na bazén se řádně osprchovaly nejdříve teplou vodou, poté jsme teplotu vody ubíraly až do studena. Otužování je významným faktorem ovlivňujícím zdraví. U lidí, kteří se pravidelně otužují proti chladu, prokázán mnohem menší výskyt nemocí z nachlazení. Děti z počátku sprchování studenou vodou přijímaly s nedůvěrou, ale po vysvětlení, proč je dobré se studenou vodou sprchovat a jaká pozitiva jim to přináší, se začaly na studenou vodu těšit. Sprchování bylo provázeno smíchem a voláním „ještě, ještě“.

Po sprchování se děti oblékly do plavek a přesunuly na bazén, kde si nastoupily do řady, pozdravily se s cvičitelkou, která děti jmenovitě přivítala. Vzhledem k tomu, že jsem oprávněna k vedení plavecké výuky, jsem si po domluvě s hlavní vedoucí bazénu, výcvik dětí ve vodě vedla sama, to mělo obrovskou výhodu v tom, že jsem děti dobře znala, což bylo pro samotnou práci velkým přínosem. Mohla jsem tak jednotlivé děti hned

od začátku oslovovat jménem, děti měly ke mně důvěru a neměly strach z neznámého prostředí a neznámých lidí.

Děti jsem seznámila s programem výuky, který vždy začínal motivačním příběhem. Z příběhu se pak vycházelo při dalších činnostech ve vodě (*Obrázek č. 17*).



*Obrázek č. 17 Motivační příběh*

V úvodní části hodiny si děti zahrály hru na rozehrání, většinou to byla hra na honěnou s danými pravidly (*Obrázek č. 18*). Na tyto hry už byly děti připravené z mateřské školy, takže na bazénu nebylo nutné zdlouhavé vysvětlování pravidel. Na smluvený signál se děti shromáždily u okraje bazénu, kde se připravily na další činnosti ve vodě (*Obrázek č. 19*). Všechny dovednosti, které se děti na bazénu učily, byly prováděny formou her. Děti tak měly pocit, že si hrají a mnohdy ani netušily, že dělají úkony, které by bez pomoci her nezvládly. Příkladem je třeba nácvik dýchání a potopení hlavy. Kdyby děti dostaly povel „teď ponoříte hlavu do vody“, spousta by jich asi zůstala stát a říkala, že to určitě nezvládne. Pomocí her, kdy výdechem do vody děláme „rozbouřené moře“, nebo kdy soutěžíme, komu se podaří vylovit „poklad“, děti zvládnou a ještě z toho mají obrovskou radost. Do výuky bylo zařazeno také zdolávání „opičích drah“, kdy děti ve vodě něco přelézají, prolézají, přeskakují. Při těchto činnostech dětem pomohla příprava „na suchu“, kdy jsme v mateřské škole zvyšovaly jejich fyzickou zdatnost různými vycházkami, přeskoky a jinými aktivitami. Děti v bazénu využívaly hodně říkanek a písniček, které se naučily v mateřské škole, a měly je tak hezky zažité.



*Obrázek č. 18 Hry na zahřátí*



*Obrázek č. 19 Cvičení u okraje bazénu*

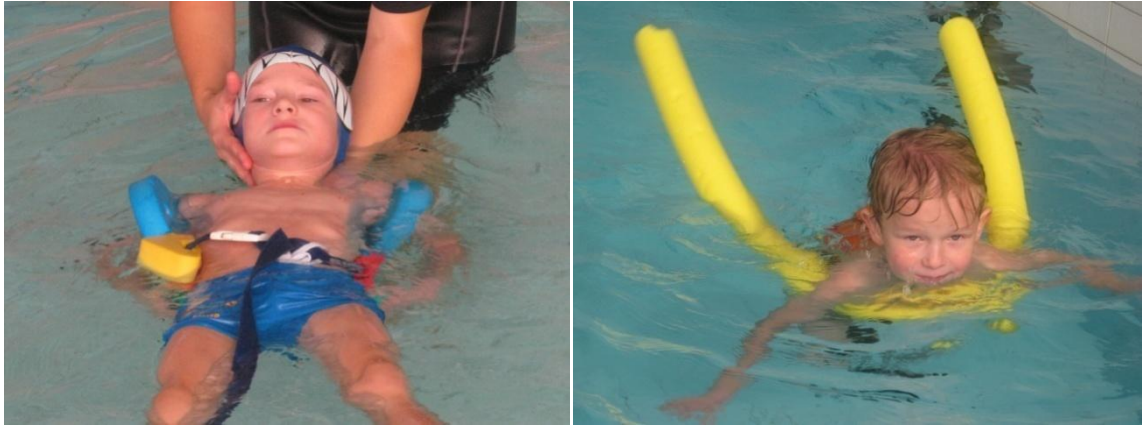
První výukové hodiny děti využívaly hodně nadlehčovací pomůcky, jako jsou pásy a kolečka. Postupem času, jak získávaly větší jistotu a pohyb ve vodě byl u nich čím dál jistější, zjistily, že jim pomůcky při plnění úkolů překážejí, a tak je postupně odkládaly. Bylo opravdu úžasné, pozorovat, jaké dělaly děti pokroky a s jakou radostí přijímaly nové „výzvy“ (Obrázek č. 20, 21,22,23).



*Obrázek č. 20 Hry s využitím pomůcek*



*Obrázek č. 21 Plavání s využitím pomůcek*



*Obrázek č. 23 Splývání s pomůckami    Obrázek č. 24 Plavání s pomůckami*

Po hlavní části výuky si šly děti odpočinout do ohřívárny, kde společně hodnotily, co se jim podařilo a co ne (*Obrázek č. 25*). Většinou se už ale těšily zpět do vody, kde si zbývající čas plavání mohly užít samostatně volenou činností s podporou seberealizace.



*Obrázek č. 25 Ohřívárna*

Na závěr každé plavecké výuky děti uklidily všechny pomůcky, nastoupily si do řady. Každý za odměnu dostal šupinku, kterou si ve školce nalepil na předem vyrobeného kapříka. Následovala osobní hygiena a odjezd do mateřské školy.

Poslední plavecká výuka byla určena i pro rodiče, kteří se mohli vydat na bazén s námi, a mohli se podívat, jaké pokroky jejich děti udělaly. Hlavním záměrem, proč vzít rodiče s sebou, bylo, ukázat jim příjemné prostředí, kde mohou s dětmi trávit volný čas.



### 5.3.1 Příklady her II.

#### Hry pro seznamování s vodou

##### **Kdo nejvýš stříkne** (Jukličková a kol., 1985)

Pohybový obsah: stříkání kopáním do vody

Úkol: odstranění bázně ze stříkání vody, poznání a využití odporu vody

Popis hry: děti sedí na okraji bazénu těsně vedle sebe, opírají se za tělem o ruce. Na signál cvičitelky se snaží kopáním do vody střídavě levou a pravou co nejvíce, později i co nejvýš stříkat. Signálem cvičitelky hra končí, cvičitelka hodnotí. Děti se vyjadřují, ukazují, jakým způsobem se jim podařilo nejvíce stříkat (*Obrázek č. 26*).



*Obrázek č. 26 Kopání nohou*

#### Hry pro dýchání a potápění

##### **Spadla lžička** (Jukličková a kol., 1985)

Pohybový obsah: rytmické poskoky, dřep s ponořením se a potopením obličeje až celé hlavy, s vydechováním nosem i ústy ve vodě. Voda sahá dětem do pasu.

Úkol: seznamování se vztlakem vody, cvičení odvahy, souhra ve hře, procvičení plaveckého dýchání a návyku otevřených očí ve vodě, orientace, bezpečnost.

Popis hry: děti ve trojicích poskakují ve vázaném kroužku v rytmu říkanky přednášené cvičitelkou:

*Spadla lžička do kafička,*

*udělala žbluňk.*

*Seděly tam dvě panenky,*

*mezi nimi kluk.*

Na slova „žbluňk“ a „kuk“ v závěru první i druhé sloky se kroužek otevře a dvě děti přecházejí do dřepu ve vodě s otevřenýma očima. Prostřední dítě kontroluje ponoření

kamarádů. Cvičitelka je s dětmi ve vodě, využívá pochvaly, pomáhá méně odvážným dětem, kontroluje splnění úkolů, bezpečnost.

Metodické poznámky - obměna: zprvu se ponořuje jen jedno dítě, později se ponořují všechny tři děti naráz. Kruh se neotevívá, děti se drží při potápění za ruce, nemohou si otírat oči.

### **Hry pro splývání**

#### **Hrajeme si s deskou** (Jukličková a kol., 1985)

Pohybový obsah: hra s nadlehčovací pomůckou ve vodě, sahající po pás dětí.

Úkol: pěstování kladného poměru k pohybu ve vodě, využití desky pro předplavecký výcvik, poznávání vztlaku vody.

Popis hry: každé dítě má desku a hraje si s ní. Zkouší si vztlak vody. Zatlačí desku do vody, zkouší desku do vody zašlapat, s mírným opřením o desku poskakovat. Uchopí ji ze stran, s deskou vzpaží, předpaží, položí se za ní na vodu, odrazem přejde do splývavé polohy. Motivujeme: „Jako byste chtěly desku někomu podat.“ V této poloze procvičujeme s dětmi pravidelné dýchání, rychle nadechnout ústy a střídavě vlevo vpravo zvolna vydechnout do vody. Desku využijeme při nácvičku plaveckých pohybů nohou.

Metodická poznámka: po osvojení kraulových pohybů můžeme s dětmi uspořádat i v hlubší vodě soutěž o dopravení desky kraulovými pohyby nohou k určené metě (*Obrázek č. 27*)



*Obrázek č. 27 Nácvička kraulových pohybů nohou*

## Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo ukázat a popsat možnosti motivace k pozitivnímu vnímání pohybových aktivit, které jsou předkládány dětem předškolního věku v mateřských školách.

Právě dětství je velmi důležitým obdobím v životě člověka, proto je nutné, věnovat mu maximální pozornost. Každý člověk prochází různými stádii vývoje, ale pouze dětství a zejména pak předškolní věk je obdobím, kdy dítě přijímá nejvíce podnětů z vnějšího okolí. Děti se postupně odpoutávají od rodiny, ve většině případů navštěvují mateřskou školu, která má ve svém vzdělávacím programu děti vychovávat a vzdělávat. Je většinou prvním místem, kde se dítě seznamuje a začleňuje mezi své vrstevníky. Učí se zde poznávat nové věci, společná pravidla a díky správné výchově a vzdělávání si osvojuje různé dovednosti. Naučí se tak porozumět všemu, co se kolem něho děje. Mezi dovednosti, které si dítě osvojuje v mateřských školách, patří především sebeovládání, sebedůvěra, empatie a mnoho dalších.

Jedním a velmi důležitým prostředkem, jak tyto dovednosti u dětí získat, je hra. Děti se s hrou setkávají od útlého dětství a prostřednictvím hry se učí mnoho dovedností. „Hra je základní činností dítěte, při níž si osvojuje poznatky o okolním světě, cvičí a zdokonaluje dovednosti potřebné v pozdějším věku a ve hře se také učí sociálnímu chování.“ (Jukličková, 1985)

I ke hře je zapotřebí správné motivace, která je podnětem aktivity a zárukou intenzity pohybu. U dětí předškolního věku může být motivací i slovo učitelky, touha po pochvale. Tím, že poskytneme dítěti dostatek příležitostí k pohybu, podpoříme u něj přirozenou potřebu pohybu, která je typická pro zdravé předškolní dítě.

Jednou z příležitostí k pohybu je i plavání, které dětem nabízíme v rámci předplavecké výuky. Plavání příznivě ovlivňuje tělesný vývoj a zdravotní stav dětí a výuka probíhá formou her jak na suchu, tak i ve vodě, přiměřeně k jejich věku. Vždy dbáme především na bezpečnost dětí a snažíme se o to, aby se rozvíjely přirozenou cestou.

Při výše popsaných pohybových aktivitách se děti učí dodržovat základní bezpečnostní pravidla, chování „fair – play“ vůči ostatním. Učí se disciplíně a získávají informace o svém těle, zjišťují totiž sami na sobě, co jsou schopny vydržet. Pokud se u dětí podaří pozitivní motivací vzbudit zájem k pohybovým aktivitám, je vysoce pravděpodobné, že je pohybové aktivity budou provázet celým životem a že svůj kladný vztah k pohybu budou předávat i svému okolí, svým dětem a dalším generacím.

## Seznam použité literatury

ARNOLD, John, et al. *Psychologie práce pro manažery a personalisty*. Brno Computer Press, 2007. 771 s. ISBN 978-80-251-1518-3

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina, ŠMARDOVÁ, Vlasta. *Diagnostika dítěte předškolního věku*. Brno: Computer Press, a.s., 2008. 212 s. ISBN 978-80-251-1829-0

BEDRNOVÁ, Eva, NOVÝ, Ivan. *Psychologie a sociologie řízení*. Praha: Management Press, 2007. 798 s. ISBN 978-80-7261-169-0

BLAHUTKOVÁ, Marie, ŘEHULKA, Evžen, Dvořáková, Šárka. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido 2005. 78 s. ISBN 80-7315-108-1

BOROVÁ, Blanka, TRPIŠOVSKÁ, Dana, SKOUMALOVÁ, Simona, SMEJKALOVÁ, Věra. *Cvičíme s malými dětmi*. Praha: Portál, s.r.o., 1998. 125 s. ISBN 80-7178-223-8

ČECHOVSKÁ, Irena, MILER, Tomáš. *Plavání*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. 128 s. ISBN 978-80-247-2154-5

DOLEŽALOVÁ, Edita, KUČEROVÁ, Alena. *Hry v přírodě a s přírodou*. Praha: Mladá fronta, a.s., 2004. 151 s. ISBN 80-204-1142-9

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Psychologie zdraví a kvalita života*. Brno: MSD, 2008. 24-30 s. ISBN 978-80-7392-074-6

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme emoce dětí*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4

GEBHARTOVÁ, Vladimíra, OPRAVILOVÁ, Eva. *Rok v mateřské škole*. Praha: Portál, s.r.o., 2003. 496 s. ISBN 80-7178-847-3

GILLERNOVÁ, Ilona, MERTIN, Václav. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha, Portál s.r.o., 2010. 248 s. ISBN 978-80-7367-627-8

HÁTLOVÁ, Věra, KIRCHNER, Jiří. *Kapitoly z teorie psychomotorické terapie*. European Science and Art Publishing, o. s. ISBN 978-80-87504-01-7

HELUS, Zdeněk. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. Praha: Portál, 2004. 228 s. ISBN 80-7178-888-0

JUKLÍČKOVÁ – KRESTOVSKÁ, Zdeňka a kol. *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Praha: SPN Praha, 2000. 310 s. ISBN 978-80-04-24497-2

JŮVA, Vladimír. *Základy pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. 118 s. ISBN 80-85931-95-8

KLOUDOVÁ, HELENA. *Zvládneme mateřskou školu?* Te Mi CZ 2013, 86 s. ISBN 978-87156-81-0

KOLOVSKÁ, Ilona, VOLFOVÁ, Hana. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. 118 s. ISBN 978-80-247-2317-4

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Cvičíme pro radost*. Praha: Portál, s.r.o., 2007. 140 s. ISBN 978-80-7367-333-8

MACEJKOVÁ, Yveta a kol. *Didaktika plavania*. Bratislava: UK FTVŠ, KPPŠ, 2005. ISBN 80-969268-3-7

MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. Hanex Olomouc, 2000. 296 s. ISBN 80-85783-29-0

MIKULÁŠTÍK, Milan. *Manažerská psychologie 2.*, aktualizované a rozšířené vydání, Praha, Grada 2007.

MLČOCHOVÁ, Markéta. *Neobyčejný rok předškoláka*. Praha: Portál, s.r.o., 2012. 158 s. ISBN 978-80-262-0184-7

NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 2004. 270 s.  
ISBN 978-80-200-0592-2

PEDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portál s.r.o., 2007. 115 s.  
ISBN 978-80-7367-205-8

RESCH, Johann, KUNTNER, Erich. *Jak se neutopit*. Hanex Olomouc, 1997. 70 s.  
ISBN 80-85783-18-5

SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido 2003. 196 s. ISBN 80-7315-047-6

SEVERE, Sal. *Co dělat, aby se vaše děti správně chovaly*. Praha: Portál, s.r.o., 2000.  
195 s. ISBN 80-7178-368-4

SHAPIRO, Lawrence E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*. Praha: Portál, s.r.o., 2009.  
267 s. ISBN 978-80-7367-648-3

STACKEOVÁ, Daniela. *Metodika cvičení ve fitness centrech*. Karolinum 2006. 82 s.  
ISBN 80-2460-840-5

ŠMELOVÁ, Eva. *Mateřská škola: teorie a praxe I*. Olomouc: Univerzita Palackého,  
2004. 168 s. ISBN 80-244-0945-3

## **Internetové zdroje**

*www.banny.estranky.cz*

*http://www.rvp.cz*

*www.plaveckaskolauh.cz*

## **Další zdroje**

Fotografie obrázky 2 - 27 – vlastní zdroj

**Přílohy:**



## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Olga Nevrlá
<b>Katedra:</b>	Katedra pedagogiky
<b>Vedoucí práce:</b>	RNDr. Zdeněk Gaďourek, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2014
<b>Název práce:</b>	Motivace předškolních dětí k pohybovým aktivitám
<b>Název v angličtině:</b>	Motivation preschool children to physical activities
<b>Anotace práce:</b>	Bakalářská práce pojednává o významu a využití správné motivace při rozvoji pohybových dovedností a dalších tělesných aktivit u dětí v předškolním období. Úvod je věnován vývoji dítěte, jeho fázím a dovednostem, kterými postupně dítě v předškolním věku prochází a které by mělo ve svém vývoji dosáhnout. Nejčastějším výchovným a vzdělávacím zařízením, v němž se může dítě učit jednotlivým dovednostem, je uvedena mateřská škola. Práce je rozdělena na dvě části. Teoretická část se věnuje specifikaci dítěte předškolního věku, funkci a významu pohybových aktivit, pozitivní motivaci, přípravné etapě plavání. V praktické části se díky vlastním zkušenostem pokusím osvětlit význam motivace při výuce plavání u předškolních dětí.
<b>Klíčová slova:</b>	motivace, hra, dítě, předškolní věk, předškolní výchova, předškolní vzdělávání, mateřská škola, plavání, zdraví
<b>Anotace v angličtině:</b>	The thesis describes the meaning and usage of proper motivation of preschool age children in their motor skills development and other physical activities. The introduction discusses the child development and phases, which the preschool age child gradually goes through and skills, which the child should be achieving in his/her development. The most common educational and training institutions, in which the child can learn individual skills, are the kindergarten centers. The thesis is divided into two parts. The theoretical part is devoted to the specification of preschool age, and the importance of physical activity, positive motivation, and introduction of swimming. In the practical part, due to my own experiences, I have tried to describe the importance of motivation in learning swimming of preschool children.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	motivation, game, child, preschool age, preschool upbringing, preschool education, kindergarten centers, swimming, health
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Souhlas zákonného zástupce dítěte s uveřejněním fotografií dětí v bakalářské práci. Anotace.
<b>Rozsah práce:</b>	50 stran
<b>Jazyk práce:</b>	čeština