

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Fakulta tělesné kultury

Katedra aplikovaných pohybových aktivit

MICHAELA NOVÁKOVÁ

III. ročník – prezenční studium

Obor: Učitelství pro mateřské školy

Předplavecká příprava dětí předškolního věku

Bakalářská práce

Vedoucí práce: doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.

Olomouc 2013

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne

.....

Ráda bych poděkovala doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, vstřícnost, ochotu při konzultacích, cenné rady a připomínky. Dále bych chtěla poděkovat ředitelce mateřské školy Ivaně Šindelkové a Plavecké škole Lubomíra Zátopka, za možnost účasti na plaveckém kurzu.

OBSAH

ÚVOD	6
1 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	7
1.1 Anatomická specifika	7
1.2 Fyziologická specifika	8
1.3 Psychologická specifika	10
1.4 Sociální specifika	13
2 VÝUKA PLAVÁNÍ V ČESKÝCH ZEMÍCH – VÝVOJ METODIKY	15
2.1 Historie a současnost výuky plavání ve školách	16
2.2 Rámcově vzdělávací program ve vztahu k plavání	17
2.3 Význam plavání	18
2.3.1 Zdravotní význam	18
2.3.2 Výchovný význam	19
2.3.3 Vzdělávací význam	19
2.3.4 Relaxační význam	19
2.4 Předplavecká příprava v předškolním věku	20
2.4.1 Etapy, části lekce, metody předplavecké přípravy	20
2.4.2 Úloha her	22
2.4.3 Bezpečnost a organizace předplavecké přípravy	23
2.4.4 Osobnost učitele, instruktora předplavecké přípravy	24
2.4.5 Další možnosti výuky plavání pro děti předškolního věku	24
3 CÍLE A ÚKOLY VÝZKUMU	26
4 METODIKA	27
4.1. Charakteristika výzkumného souboru	27
4.2. Desing výzkumu	27
4.2.1. Program kurzu	28

4.3. Užití statistické metody	38
5 VÝSLEDKY A DISKUSE	40
5.1. Vyhodnocení základních plaveckých dovedností	40
5.2. Vyhodnocení konkrétních základních plaveckých dovedností	43
ZÁVĚR	47
SOUHRN	48
SUMMARY	50
LITERATURA	52
PŘÍLOHY	55

ÚVOD

Plavání je jednou z pohybových aktivit, které jsou v naší společnosti od pradávna. Už naši předkové věděli, že umět plavat může zachránit lidský život před utonutím. A právě proto by plavání mělo patřit mezi základní pohybové dovednosti, které člověk ovládá. S výukou plavání je tedy nejlépe začít od nejtítlejšího věku.

Velkou předností této pohybové aktivity je velký význam pro zdraví člověka. Proto je důležité vytvářet k plavání kladný vztah už od dětství a ten udržovat až do stáří.

Bakalářská práce je zaměřená na problematiku předplavecké přípravy dětí předškolního věku. Skládá se z teoretické části, kde jsou uvedeny poznatky z charakteristiky dítěte předškolního věku, jeho anatomická, fyziologická, psychologická a sociální specifika. Dále se snažíme přiblížit historii plavání, vývoj plavání na školách a současnost plavání v provázání s Rámcově vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání. Je zde také uveden význam plavání pro život a přiblížena předplavecká příprava.

V praktické části hodnotíme efektivitu předplavecké přípravy pomocí standardizovaných testů plavecké úspěšnosti podle Řehoře (1969). Které realizujeme na začátku kurzu, uprostřed kurzu a v závěru kurzu. Děti hodnotí 3 stejní posuzovatelé a to body 1- 4 (1 nejlepší výsledek, 4 nejhorší výsledek).

Cílem bakalářské práce je posoudit efektivitu předplavecké přípravy. Zjistit zda v současnosti běžně užívané metodické náměty jsou efektivní. Také seznámit veřejnost jak takové kurzy pro předškolní děti vypadají a probíhají.

1 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolním věkem označujeme období od třetího do šestého roku věku. Není, ale pravidlem, že dosažením šestého roku, končí tohle období. To končí nástupem dítěte do základní školy, což může být i po šestém roku (Vágnerová, 2004; Machová, 2008).

V tomto období je dítě hodně zvědavé a jeho hlavní činností je hra. Postupně se rozvíjí poznávací procesy, jemná i hrubá motorika a sebeovládání. Dítě dokáže den trávit v mateřské škole bez rodičů, dochází tedy k citovému i společenskému vývoji (Machová, 2008). Typický je zde také egocentrismus a intuitivní uvažování, což ovlivňuje komunikaci. Dochází k stabilizaci vlastní pozice ve světě. Utváří se také osobnost dítěte, hlavně jeho individualita (Vágnerová, 2004).

1.1 Anatomická specifika

Typické je plynulé růstové tempo. Podle Kouby (1995) roste dětský organismus poměrně rychle, uvádí 5-10 cm ročně. Průměrné dítě na konci předškolního období, tedy kolem 6 roku věku váží přibližně 20 kg a měří 118 cm. V tomto období nejsou velké rozdíly mezi dívkami a chlapci. Chlapci váží asi jen o půl kilogramu více a jsou o 1 cm vyšší než dívky (Machová, 2008).

Mění se proporcionality těla. Na počátku předškolního věku má dítě relativně velkou hlavu v porovnání s trupem a krátké končetiny. Kolem pátého a šestého roku se prodlužují končetiny, hlava a trup rostou pomaleji. Probíhá tedy první proměna postavy. Typické jsou odstupující lopatky nazad a dopředu vyčnívající břicho, způsobené málo vyvinutým zádovým a břišním svalstvem. Dobře vyvinutá je podkožní tuková vrstva. Také svaly jsou obklopeny tukovým polštářem. Proto období od dvou do čtyř let označujeme jako období první tělesné plnosti. Kolem šestého roku se ztenčuje vrstva podkožního tuku a prodlužují se končetiny, dítě tedy přechází do období první vytáhlosti. Končetiny tvoří asi 43% a hlava asi 17% z celkové tělesné výšky. Na celkové hmotnosti se zvyšuje podíl svalové hmoty. V prvních letech života ještě nejsou mezi dívkami a chlapci rozdíly ve stavbě kostry a svalstva a ani ve způsobu uložení tuku. Nazýváme tedy období dítěte do šesti let jako neutrální dětství (Linc & Havlíčková, 1989; Kouba, 1995; Machová, 2008).

Hmotnost srdce se ve třech letech ztrojnásobí a v pěti letech zčtyřnásobí. Tím, že se zvyšuje srdeční výkon, klesá tepová frekvence, která ve třech letech činí asi 110 tepů za minutu a v sedmi letech už činí jen asi 95 tepů za minutu. Stejně jako srdce se zvětšuje hmotnost plic (Lisá & Kňourková, 1986).

V předškolním období je typický pomalý růst mozku i obvodu hlavy. Mozek i obvod hlavy dosáhne mezi čtvrtým a pátým rokem 80 % definitivní velikosti. V šesti letech měří obvod hlavy asi 55 cm a hmotnost mozku činí asi 1200g (Linc & Havlíčková, 1989; Machová, 2008).

Allen-Marotz (2008) uvádí, že dechová frekvence u tříletého dítěte je dvacet až třicet nádechů a výdechů za minutu. Záleží na aktivitě, jakou dítě vykonává a také na jeho emočním stavu. Dýchání je spíše povrchní a převládá hrudní dýchání. Děti v tomto věku jsou náchylnější na respirační onemocnění, a to proto, že jsou jejich dýchací cesty užší (Příhoda, 1963; Miklánková, 2009).

Kosti nejsou dost pevné a tvrdé, osifikace stále pokračuje. Oproti dospělému člověku jsou tedy kosti předškolního dítěte pružnější, měkčí. Zpevnění vazy a kloubními pouzdry není úplné, ale je více volné než u dospělých. Proto jsou děti schopny vykonávat pohyby o velkém kloubním rozsahu. Od dospělého kloubu se ten dětský liší funkcí, stavbou, ale i mohutností. Vyvíjí se podélná i příčná klenba nohy, díky čemuž je chůze pružnější. Svalová vlákna obsahují více vody. Vyvíjejí se rychleji větší svalové skupiny, což umožňuje rozvoj hrubé motoriky (Klindová & Rybáková, 1974; Dvořáková, 2009; Miklánková, 2009).

Funkce dýchacího a cévního systému je u dítěte labilní. Na vnitřní a vnější změny reaguje výrazněji. Pokud má dítě předškolního věku strach, stres, či stojí delší dobu v nevětrané místnosti, může to způsobit nevolnost, točení hlavy i mdloby. Jeho termoregulace není ještě dostatečně vyvinutá. Krevní tlak je nižší než u dospělého člověka (Dvořáková, 2009).

1.2 Fyziologická specifika

Dítě již zvládne základní pohybové dovednosti jako je chůze, běh, skoky, poskoky. Na konci předškolního období je lokomoce už jistá. Objevuje se zde velká potřeba pohybu ze strany dítěte (Čelíkovský, 1979).

Dítě prochází funkčními a somatickými změnami což pozitivně působí na rozvoji jemné i hrubé motoriky. Tyto změny způsobují také stoupající pohybovou výkonnost. Na počátku předškolního období nejprve provádí pohyby vedené velkými svalovými

skupinami čili pohyby dolních končetin, například chůze. A postupem času zvládne i pohyby, které vyžadují jemnou svalovou koordinaci, čili pohyby vedené rukou. Dokáže například navlékat korálky. U jednotlivých dětí od tří do šesti let se v jemné i hrubé motorice začínají objevovat rozdíly. A to větší než tomu je do tří let věku, kde jsou na tom děti pohybově skoro stejně (Čelikovský, 1979; Kouba, 1995).

Kolem třetího roku dítě umí chodit po schodech s dopomocí nahoru a dolů, střídá přitom nohy. Zvládne kopnout do většího míče, na malou chvíli vydrží stát na jedné noze. Míč hází vrchem, ale nedovede hodit na cíl. Začíná si osvojovat špetkový úchop. Dovede zapnout velké knoflíky a zipy. Objevují se konstruktivní hry, hlavně stavění z kostek. Napodobuje chůzi na špičkách a snižuje se počet pádů. Přeskakovat nízké překážky a jezdit na tříkolce dovede ve čtyřech letech. V tomto věku se postupně osamostatňují pohyby končetin od pohybů celého těla. Dítě zvládne stoj i poskoky na jedné noze. Chůze je zde už jistá. Hod míčem horem se zlepšuje, dítě dohodí dál a dokáže lépe zamířit na cíl. Dokáže lézt po stromech, po žebříku. Zvládá běh mezi překážkami. Z plastelíny vymodeluje různé objekty například zvířata. Navléká dřevěné korálky na provázek. Stále se zdokonaluje ve správném držení tužky. Pětileté dítě zvládne chůzi pozpátku, chůzi po schodech bez pomoci. Umí zacházet s tužkou i fixem, stříhá nůžkami. Zvládne nakreslit lidskou postavu, podle předlohy čtverec, trojúhelník. Můžeme zde už rozpoznat, která ruka je dominantní. Šestileté dítě se dovede obléct, vysvléct, základní hygienické návyky, hází a chytá míč. Umí skákat a dopadat na špičky. Běhá, leze, skáče, zašněruje si boty, zapne knoflíky. Učí se při jídle používat kompletní příbor. (Čelikovský, 1979; Allen-Marotz, 2008; Machová, 2008).

Pro rozvoj pohybu je v tomto věku důležitá hra. Dochází k přechodu od činností manipulativních k hrám konstruktivním a námětovým. Ke konci období jsou pohyby prostorově rozsáhlejší, prováděné s větší silou a ve větší rychlosti. Jsou však méně ekonomické, čili dítě se rychleji unaví. Zlepšuje se rytmus, plynulost a konstantnost pohybu (Klindová & Rybáková, 1974; Kouba, 1995).

Při pohybu dítě neuvědoměle zatěžuje různé svalové skupiny, tudíž nedochází k fyzické únavě. Spontánní pohybová aktivita je sice krátkodobá, ale s velkým tělesným zatížením. Typické je střídání pohybu s odpočinkem, častěji je volen aktivní způsob odpočinku. Děti jsou schopny za poměrně krátkou dobu rychlé regenerace (Miklánková, 2007).

1.3 Psychologická specifika

V předškolním období je psychika labilní, hlavně tedy pozornost a emoce. Dítě v tomto věku cítí, myslí a vnímá jinak než dospělý člověk. Dochází k intenzivnímu rozvoji poznávacích procesů, mezi které patří vnímání, paměť, fantazie, myšlení a řeč. V poznávacích prosech se objevují charakteristické rysy, které odpovídají tomu, jak je vyspělá nervová soustava. Převažuje vzrušivé chování nad útlumem, děti jsou excentrické a většinou naladěny spíše pozitivně (Nádvorníková, 2001; Šimíčková – Čížková, 2008).

VNÍMÁNÍ

Vnímání je ovlivněno stavem analyzátorů, zkušenostmi dítěte, ale také myšlením. Může být aktivní a pasivní. Aktivní je tehdy, pokud je spojeno s experimentováním, čili s nějakou aktivní činností. Pasivní je tehdy, pokud dítě nevykonává žádnou aktivitu, pouze poslouchá či sleduje. Velmi důležitý je zde rozvoj smyslů. Pokud předmět, činnost, či jakékoliv jiné poznání projde smysly, dítě si ho lépe zapamatuje (Nádvorníková, 2001; Šimíčková – Čížková, 2008).

Zrakové vnímání – Na začátku předškolního věku dítě rozlišuje pouze základní barvy. A to červená, zelená, modrá, žlutá. Ostatní barvy přiřazuje právě k barvám základním. Postupem času rozeznává také doplňkové barvy a dokáže je určit. Začíná rozlišovat odstíny barev. Kolem pátého roku je rozvinuto binokulární vidění (Šimíčková – Čížková, 2008).

Sluchové vnímání – je velmi důležité pro vývoj řeči. V tomto období je typické učení se nápodobou. Děti vnímají řeč dospělých, a čím lépe je slyší, tím lépe je napodobí. Pokud má dítě špatně vyvinutý sluch, zaostává také řeč (Klindová & Rybáková, 1974).

Na základě toho, že se rozvíjí zkušenosti dítěte, se naučí přesněji analyzovat různé zvukové podněty. Dokáže rozlišit lidskou řeč, štěkot psa, motor auta, zpěv ptáků apod. Umí rozlišit také intenzitu zvuku i polohu odkud se zvuk nese (Nádvorníková, 2011).

Vnímání prostoru – je v tomto věku pro děti ještě obtížné a je tedy nepřesné. Objekty, které jsou k nim blíže, určují jako větší, než objekty, které jsou od nich ve větší vzdálenosti. Ty označují jako menší. Protože mají tendenci přeceňovat velikost prostoty, tak místnost, dvůr, zahrada či ulice se jim zdají mnohem větší než dospělému člověku. Dítě ještě neumí vnímat hloubku, proto i obrázky vnímá plošně, dvourozměrně. Dokážou rozlišit polohu

nahoře a dole, ale nedokážou rozlišit vpravo, vlevo (Klindová & Rybáková, 1974; Vágnerová, 2012).

Vnímání času – je stejně jako vnímání prostoru v tomto období obtížné. Pro členění času děti využívají dny v týdnu. Složitější jsou delší časové jednotky jako měsíce a roční období. Děti je umí vyjmenovat a částečně znají charakteristiky těchto pojmů. Časové úseky nevnímají reálně, mají sklon je přeceňovat. Hodiny, dny, týdny vnímá dítě jako mnohem delší časový úsek než dospělý. Správné vnímání času se s věkem postupně zdokonaluje, velký podíl zde hraje také rozvoj abstraktního myšlení (Klindová & Rybáková, 1974; Vágnerová 2012).

Čichové a chuťové vnímání - se také upřesňuje. Dítě dokáže lépe rozlišit sladké, slané, kyselé, hořké. Rozlišuje vůně a pachy.

Vnímání hmatem – je pro dítě důležitým zdrojem informací. Tím, že se postupem zlepšuje jemná motorika, zlepšuje se i hmatové vnímání. Dítě tak dokáže pojmenovat předmět a rozlišit jeho vlastnosti. Rozliší stejný povrch, předmět, teplotu předmětu (studený, horký), tíhu předmětu a základní geometrické tvary (čtverec, obdélník, trojúhelník). Tím, že si na předmět sáhne, si ho lépe zapamatuje (Klindová & Rybáková, 1974; Vágnerová 2012).

PAMĚŤ

Převládá mechanická paměť, ale rozvíjí se i slovně logická paměť. Děti si lépe zapamatují věci či materiál, kterému rozumí, ke kterému mají nějaký citový vztah, ať už kladný či záporný. A hlavně si zapamatují věci či materiál, o který mají zájem. Osvojí si ho tak rychleji a lehčeji než materiál, kterému nerozumí, který je pro ně nejasný. V tomto období si děti snadno osvojují básničky, říkanky, zapamatují si to díky rytmu a rýmu. První trvalejší vzpomínky pocházejí právě z předškolního věku. Ke konci tohoto období se objevují první znaky úmyslného zapamatování. Dítě si dokáže zapamatovat i věci, ke kterým nemá citový vztah. Úmyslné zapamatování rozvíjí a podporuje dětská hra, také různé úkoly a příkazy. Rozvíjí se rozsah a trvalost paměti. Děti si pamatují mnohem více věcí a materiálů a v paměti jsou uchovány na delší dobu (Klindová & Rybáková, 1974; Čačka, 1996; Šimčíková – Čížková, 2008;).

FANTAZIE

O předškolním věku hovoříme jako o „zlatém věku fantazie“. Fantazie se značně rozvíjí. Je bohatá, smělejší a bujnější než u dospělých. Svou fantazii uplatňují, když si hrají, malují, modelují, při konstruktivních hrách, prakticky ve všech činnostech (Smrčka, 1969).

Fantazie dítěti slouží k vysvětlení reality. Často jsou představy tak živé, že je považuje za skutečné. Protože mají děti v tomto věku ještě nedostatek zkušeností, fantazie jim umožňuje dotvořit si poznání světa. Velmi častá je také tendence oživovat věci kolem sebe. Nejčastěji oblíbené hračky, děti jim dávají jméno, dávají například panenku spát, najíst jí, jako by to byla živá bytost. Svou fantazii uplatňuje a rozvíjí také v pohádkách a příbězích (Šimíčková – Čížková, 2008; Nádvorníková, 2011).

MYŠLENÍ

V myšlení dochází k vývojové změně. Dítě přechází z předpojmového myšlení, na myšlení, které Piaget nazývá jako názorné. Uvažuje nyní v celostních pojmech. Umí vyvozovat závěry, ale ty jsou závislé na názornosti. Myšlení tedy ještě není na základě logických operací, ale označuje se jako předoperační neboli prelogické. Je vázáno na činnosti dítěte a proto je egocentrické, magické (do myšlení zasahuje fantazie, která mění fakta podle vlastního přání) (Langmeier, 1983).

Rozvíjí se pojmové myšlení, objevují se prvky analýzy, syntézy a srovnávání. Kolem třetího roku dokáže určit jednotlivé druhy věcí (hruška, švestka, panenka, stůl, postel), avšak dosud nechápe souvislosti mezi nimi. Mezi čtvrtým až šestým rokem, začíná chápat, že souvislosti mezi věcmi. Také chápe, že tyto věci můžeme pojmenovat stejným názvem (ovoce, hračky, nábytek).

ŘEČ

Předškolní období je významné pro rozvoj řeči. Tím, že se zlepšuje motorika, dítě je schopno samostatné lokomoce, získává nové tak zkušenosti, přichází do kontaktu s novými věcmi, lidmi. A to vše přispívá k růstu slovní zásoby. Díky řeči dovede dítě vyjádřit svá přání, pocity.

Kolem třetího roku umí dítě asi 1000 slov, v průběhu předškolního období jeho slovní zásoba vzroste asi na 3000 – 4000 slov. Od čtyř let dovede vytvořit souvětí. Jeho mluvní projev je skoro srozumitelný. Kolem pátého a šestého roku mluví téměř gramaticky správně, používá podmiňovací způsob sloves. Řeč se stává hlavní prostředkem, kterým se dítě dorozumívá (Šimíčková–Čížková, 2008).

Řečové dovednosti zdokonalují jak po obsahu, tak i ve formě. Tyto dovednosti děti rozvíjejí hlavně v komunikaci s dospělými, ale také s vrstevníky, či na ně můžou mít vliv média. Časté jsou v tomto věku otázky „proč“ a „jak“, slouží nejen k obohacení znalostí, ale také k rozšíření dětského slovníku a zlepšení vyjadřování. Rozvíjí se také schopnost vyprávět určitý příběh, pohádku, zážitek a podobně, ale také schopnost poslouchat mluvený projev druhého. Učí se také respektovat pravidla konverzace (Vágnerová, 2012).

Kolem 3 roku dítěte je typické období prvního vzdoru. Je to období kdy se dítě vzteká, je neposlušné a prosazuje své požadavky, chce, aby bylo vše podle něj (Machová, 2008).

1.4 Sociální specifika

Předškolní věk je období, kdy se značně rozvíjí socializace. Dítě se učí žít ve společnosti lidí a být jejím členem. Učí se spolupracovat, ale také umět se prosadit a přizpůsobit. Dále si osvojuje nejrůznější vzorce chování, způsoby komunikace.

Socializace zde neprobíhá pouze v kruhu rodiny, ale dítě už navštěvuje mateřskou školu, kde se setkává s vrstevníky i dospělými. Do mateřské školy dítě vstupuje jako samostatný jedinec. Získává zde nové zkušenosti a navazuje nové sociální vztahy. Jsou mu připisovány nové role, například role vrstevníka, role kamaráda nebo role žáka mateřské školy. Každá role je jiná, dítě si ji osvojuje a učí se jí zvládnout (Vágnerová, 2012).

Socializace se nejvíce rozvíjí v dětské hře. V období batolecím si děti neuměly hrát spolu, hrály si tzv. „vedle sebe“ v předškolním období si děti už začínají hrát spolu. Potřebují pro hru partnera. Nejprve si hrály s dospělými, ale postupem času dospělý nevystačí a dítě potřebuje vrstevníka. Rozvíjejí se tedy sociální city ve vztahu k dospělým a ve vztahu k vrstevníkům. Ve hře se začínají objevovat rozdíly v hrových aktivitách mezi dívkami a chlapci. Začínají se zde projevovat tzv. intersexuální rozdíly (Plevová, 2006).

Tím, že se u dítěte rozvíjí myšlení, osvojuje si nové zkušenosti, zjišťuje jaké chování je žádoucí, začíná se rozvíjet i schopnost sebehodnocení. Objevují se pocity viny, studu, hrdosti a podobně (Langmeier & Krejčířová, 2006).

2 VÝUKA PLAVÁNÍ V ČESKÝCH ZEMÍCH – VÝVOJ METODIKY

V jiných částech Evropy bylo plavání ovlivněno už Řeky a Římany, v našich zemích tomu tak ale nebylo. Historický vývoj plavání měla naše země poněkud jiný. Plně se u nás nerozvinul otrokářský řád, proto naše kmeny přecházely od prvotně pospolné společnosti k feudalismu. Z těchto dob nejsou o plavání žádné doložené zprávy. Už František Palacký ve svém díle Dějiny národu českého píše o Slovanech, že to byli dobří plavci a potápěči. Také Byzantský Maurucius psal, že Slované, co se týče boje, byli velmi vynalézaví, uměli se rychle přepravovat přes řeky. (Hoch & Černušák, 1978).

V roce 1810 pruský důstojník Ernest von Pfuel postavil vorovou plovárnu v Praze na Vltavě, kde byla založena první plavecká vojenská škola. Využívala se tam metoda bidla, čili metoda individuálního nácviku. Metodu bidla zavedl Guts-Muts, kdy pro cvičení ve vodě vymyslel bidlo, na které se žáci zavěsí, a to umožní nácvik souhry pohybů ve vodě (Hoch, 1983).

Od poloviny 19. Století se u nás objevují snahy po organizovaném plavání. Nejprve v rámci škol, poté i v rámci klubů. Ve školách se objevil požadavek, aby se ve škole pečovalo o tělesný rozvoj mládeže. Součástí výuky, byl tedy tělocvik i plavání. V roce 1874 vznikla první učebnice o plavání „Nauka o plování“ jejímž autorem byl J.Weselý. Nácvik zde vycházel z metody bidla, a byl rozdělen na nácvik na suchu, poté ve vodě (Bělková, 1994).

V širším měřítku se plavání začalo vyučovat na počátku 20. století. Od roku 1922 platily nové osnovy pro školy a plavání zde bylo zastoupeno pouze jako sezónní činnost. Od roku 1923 vzniká plno publikací o plavání. Které obsahují popis techniky, popis jak se naučit plavat, význam plavání na lidský organismus atd. (Bělková, 1994).

S příchodem nových myšlenek se tato metoda bidla začíná kritizovat. Však v našich zemích byl nácvik plavání ve dvacátých letech stále pod vlivem metody bidla, která ve světě už byla nahrazena metodou „kolektivní přirozená metoda důvěry a sebedůvěry“. Tato metoda klade důraz na přirozený pohyb, bez jakýchkoliv nadlehčovacích pomůcek. Žák má tak dokonale poznat vodní prostředí, hlavně vztlak vody. Odstraní se tak strach z utopení a žák získá sebedůvěru. Obsahem výcviku byly hry ve vodě na mělčině. Hlavně tedy hry napodobivé, kdy se napodobovaly zvířata, dopravní prostředky, různé činnosti apod. Ve výuce je rozdílný přístup k dospělým a k dětem. Tuto metodu v plném rozsahu u nás v roce 1940 přejímají ve své publikaci „Záchrana tonoucích“ autoři Očenášek, Mecl a First. Kolektivní výcvik se postupně uplatňoval ve školách, v letních táborech, ale také v tělovýchovných spolcích

(Sokol). Mezi individuální a kolektivní metodou se objevovala také metoda nadlehčení pomocí nadlehčovacích pomůcek. Což byly především korkové pásy. Byla zde vyšší aktivita plavce, ekonomičnost i efektivnost. Na začátku výcviku byla zařazena lekce seznámení s vodou, což bylo pro tuto metodu pozitivní. Za negativní se, ale později považovalo to, že neplavci měli po celou dobu výcviku korkový pás. Vývoj metodiky tedy probíhal:

- od stylizovaných k přirozeným pohybům
- od individuálního ke kolektivnímu nácviku
- od pohybů neucelených, nekoordinovaných, k časově rozloženým a ucelenému pohybům
- nácvik se stal zdůvodněným a soustředěným a vedoucí úlohu zde má pedagog (Hoch & Černušák, 1978; Hoch, 1983; Bělková, 1994).

V současné době je užívanou metodou kolektivní metoda. Bere si pozitivní zkušenosti z předchozího vývoje a obohacuje je o nové poznatky. Klade důraz na věkové zvláštnosti neplavců, individuální zvláštnosti a materiální podmínky prostředí, kde se výcvik realizuje. Využívá také nadlehčovací pomůcky v případě, že je to účelné a prospěšné. Plavecký výcvik v současnosti chápeme jako pedagogický proces, který probíhá v interakci mezi neplavcem a pedagogem (Hoch, 1983; Bělková, 1994).

2.1 Historie a současnost výuky plavání ve školách

Ve školách se plavání začíná rozvíjet od poloviny 19. století. V širším měřítku se začalo vyučovat počátkem 20. století. Po první světové válce v roce 1919 vznikl Československý amatérský plavecký svaz, který se snažil, aby plavání bylo povinné na škole nižšího stupně. V platnost vešly nové osnovy, a to v roce 1922 a plavání bylo odsunuto do pozadí. V osnovách nebylo zastoupeno a bylo realizováno v tzv. Sezónních cvičeních. Ještě v letech 1960 nebylo u nás nedostatek krytých bazénů, což bylo hlavní překážkou, proč není výuka plavání na školách systematická. Jako povinný předmět se plavání zapsalo do rozvrhu v Sovětském svazu. Plavání se organizovalo ve čtvrté třídě základní školy. Výuku plavání vedli učitelé tělesné výchovy, a také trenéři plavání. K rozvoji výuky plavání ve školách docházelo i v bývalém NDR, kde bylo součástí učebních osnov pro základní školy. Výcvik měl 60 hodin a byl rozdělen na 2 etapy. Realizoval se od první do desáté třídy. První etapa měla 30 hodin a děti si zde měly osvojit plavecké způsoby – prsa, kraul, popřípadě znak. V druhé etapě se děti naučí znak a základy první pomoci tonoucího. Pražský učitel

a propagátor plavání F. Grafnetter (1890 – 1949) organizoval pro děti z pražských škol kurzy plavání. Jeho cílem bylo, aby všechny děti ve školách uměly plavat (Jursík & Laurencová, 1980; Bělková, 1994).

V roce 1980 vyšla směrnice ministerstva školství, která zavedla plaveckou výuku na základních školách jako povinnou. Realizovala se v rámci školní tělesné výchovy v rozsahu 16 – 20 lekcí. Nejčastěji v druhé a třetí třídě. Pro mateřské školy to však neplatí (Bělková, 1994).

V současnosti „*Učební osnovy škol všech stupňů netvoří ucelený harmonicky uspořádaný celek. Jednotlivé části jsou neúplné, navzájem se opakují nebo překrývají, nebo obsahují změny oproti předchozím. Na jedné straně není výuka plavání základním učivem, na druhé straně je plavecký výcvik pro žáky základních škol povinný*“ (Motyčka, 2001, s. 90). Na středních školách se plavecký výcvik většinou provádí formou doporučeného kurzu nebo vůbec. Vysoké školy organizují výuku plavání podle prostorového vybavení a ekonomických podmínek (Motyčka, 2001). V mateřských školách se plavecké kurzy realizují dobrovolnou formou, není zde plavání povinné.

2.2 Rámcově vzdělávací program ve vztahu k plavání

Plavání pro předškolní věk je také začleněno do Rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV). Je to kurikulární dokument na státní úrovni, který udává rámce vzdělávání.

RVP PV obsahuje vzdělávací obsah, který je uspořádán do pěti oblastí.

1. Dítě a jeho tělo (biologická)
2. Dítě a jeho psychika (psychická)
3. Dítě a ten druhý (interpersonální)
4. Dítě a společnost (sociokulturní)
5. Dítě a svět (environmentální) (Smolíková, 2006)

Tyto vzdělávací oblasti jsou vzájemně propojeny. Plavání se do jisté míry objevuje ve všech oblastech. Nejvíce je však zastoupeno v oblasti Dítě a jeho tělo. „*Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových*

i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním návykům a postojům“ (Smolíková, 2006, s. 16). Ve vzdělávací nabídce, čili to, co pedagog dítěti nabízí, jsou uvedeny i sezónní činnosti, kam můžeme plavání zařadit. Mezi očekávanými výstupy je napsáno, že dítě na konci předškolního období by mělo zvládnout základní pohybové dovednosti, orientaci v prostoru a pohybovat se ve vodě. Dále ovládat dechové svalstvo, zvládnout sebeobsluhu (oblékat se, svlékat se) což vše souvisí s plaveckým kurzem (Smolíková, 2006).

2.3 Význam plavání

Plavání je pro člověka velmi významné a to hned v několika pohledech. Je to pohybová aktivita, kterou mohou provádět lidé každého věku, také osoby se zdravotním postižením a těhotné ženy i děti předškolního věku. Význam plavání pro člověka byl zdůrazňován už ve starověkých kulturách, kde vzdělaný člověk uměl plavat a uměl toho využívat ke svému prospěchu (Čechovská & Miler, 2008).

2.3.1 Zdravotní význam

Je hodně vázán na hygienické prostředí a je důležité, aby plavecký výcvik působil všestranně na organismus plavce. Díky pobytu ve vodě dochází k otužování, které má velký význam hlavně na dětský organismus. Zlepšuje se tedy termoregulace dítěte. Příznivě ovlivňován je také srdečně cévní systém. Pravidelným plaváním, či pohybem ve vodě dochází k zlepšení ekonomické práce srdce i krevního oběhu, zvýšení počtu červených krvinek a hemoglobinu. Cévy jsou pružnější. Co se týká dýchacího systému, ten se díky plavání také zlepšuje. Dýchání je zde intenzivnější než při jiných pohybových činnostech. Zvyšuje se také metabolismus. Hydrostatický tlak ve vodním prostředí znesnadňuje dýchání. Dochází k rozvoji dýchacích svalů jak vlastních, tak pomocných. Zvětšuje se vitální kapacita plic. Zvyšuje se kloubní pohyblivost. Při plavání tělo zaujímá vodorovnou polohu, dochází tak k napřímení a uvolnění páteře. Také se pravidelně střídá napětí a uvolnění svalů. Tato pohybová aktivita pomáhá odstraňovat nedostatky například v držení těla. Tím, že se dítě naučí plavat co nejdříve, snižuje se tam možnost utonutí. Plavání má tedy velký vliv na upevnění zdraví (Hoch & Černušák, 1978; Lewin, 1979; Pédroletti, 2007).

2.3.2 Výchovný význam

Díky působení pedagoga či instruktora při plaveckém výcviku se u dětí rozvíjí pozitivní osobní vlastnosti, mezi které patří vůle, vytrvalost, překonávání sebe sama, kázeň, sebeovládání a další. Je zde také upevňována výchova k hygienickým návykům. Jsou upevňovány morální zásady jako čestnost, obětavost, odpovědnost. Rozvíjí se také vlastnosti jako rozhodnost, vytrvalost a odvaha. Děti se učí pomáhat si a chovat se ohleduplně (Hoch & Černušák, 1978; Lewin, 1979).

2.3.3 Vzdělávací význam

Pro výuku plavání je důležité, abychom měli určitou úroveň vědomostí. Pedagogové či instruktoři plavání musí mít znalosti z oblasti pedagogiky, tělesné kultury, lékařství a jiných blízkých oborů. Tyto poznatky poté v upravené formě předávají dětem a učí je plavat. Poté je velmi důležité, aby se praktické dovednosti harmonicky propojily s teoretickými znalostmi. Děti tak díky plavání získávají nové poznatky, učí se novým pohybům (Motyčka, 1991).

2.3.4 Relaxační význam

Při využívání volného času, nebo při rekreaci je právě plavání jedním z nejvyhledávanějších pohybových aktivit. Mnoho lidí volí právě plavání, jako formu odpočinku (Jursík & Laurencová, 1980).

2.4 Předplavecká příprava v předškolním věku

Celá řada autorů ve svých publikacích uvádí, že plavání patří mezi nejoblíbenější pohybové aktivity, a to u všech věkových kategorií. Tedy i u dětí předškolního věku.

Díky motorickému a psychologickému vývoji, jsou děti v tomto věku si schopny nejen hrát, ale právě hravou formou absolvovat předplaveckou přípravu. Z mateřské školy jsou zvyklé poslouchat pokyny a spolupracovat s ostatními. Jsou tedy už schopné osvojit si základní plavecké dovednosti. Právě plavání v předškolním věku plní řadu specifických funkcí. Děti si osvojují nové znalosti, učím se novým pohybovým dovednostem, rozvíjí pohybové schopnosti, základní hygienické návyky a pozitivní psychické vlastnosti (vůle, sebedůvěra aj.). Získávají nové zkušenosti, které můžou uplatnit v dalším učení (Miklánková, 2007).

Hlavním cílem předplavecké přípravy odstranit strach z vodního prostředí a adaptovat se na něj. Dále potom osvojení základních plaveckých dovedností. Tyto dovednosti tvoří základ, bez kterého nelze ve výuce plavání pokračovat (Motyčka, 2001; Miklánková 2007).

2.4.1 Etapy, části lekce, metody předplavecké přípravy

V současné době se předplavecká příprava organizuje v různých výukových modelech. Hochová a Čechovská, (1989); Bělková, (1994); Motyčka, (2001); Miklánková, (2007) se shodují, že předplavecká příprava by měla osahovat dvě etapy:

Etapa přípravná – jejím obsahem je seznámení dětí s pohybem ve vodním prostředí. Děti se zde učí základním plaveckým dovednostem:

1. Dýchání do vody
2. Splývání na zádech
3. Splývání na břiše
4. Ponoření
5. Skok do vody

V závěru této etapy, by děti měly zvládnout tyto základní plavecké dovednosti, které jsou základem pro druhou etapu.

Etapa základního plavání – obsahem je zdokonalení a upevnění základních pohybových dovedností, nácvik dvou plaveckých způsobů. Nejprve se však učí jeden plavecký způsob. Čechovská (2002) uvádí, že není podstatné, který plavecký způsob budeme učit jako první. Každý způsob má složitá místa v nácviku. Je zajímavé, že u nás se nejčastěji učí jako první

prsa, v USA je to kraul. Zahrnují se zde také cvičení, které připravují děti na zvládnutí dalších plaveckých způsobů.

Každá lekce obsahuje:

1. **Úvodní část** – nástup, společný pozdrav, seznámením s obsahem lekce a další organizační pokyny, motivace.
2. **Rušná část** – rušná cvičení pro zvýšení tepové frekvence, napodobivé hry s obsahem chůze, běhu, skoků, poskoků apod. ve vodě.
3. **Hlavní část** – opakování cvičení z minulých lekcí, nácvik nových základních plaveckých dovedností, či plaveckých pohybů.
4. **Závěrečná část** – známé hry, spoutání hry dětí s hračkami ve vodě. Nástup, zhodnocení lekce (pochvaly, popřípadě výtky), zadání „domácích úkolů“, společný pozdrav (Bělková, 1994; Miklánková, 2007).

Součástí každé lekce je také sprchování a výchova k hygieně.

Abychom dosáhli cílu předplavecké přípravy je důležité vhodně zvolit vyučovací metody. Při výběru metod se musí brát v zřetel fyzické, psychické i motorické zvláštnosti dětí předškolního věku (Miklánková, 2007).

Mezi základní metody předplavecké přípravy patří:

1. **Metoda slova** – využívá se ve všech částech lekce. Jak v úvodní, kde seznamuje učitel děti s programem lekce, tak v rušné i hlavní části kde vysvětluje hru, či postupy pohybu ve vodě. Tak i v závěrečné části, kde hodnotí celou lekci. Akustika v prostorech bazénu je velmi špatná (šum vody, stříkání vody, tekoucí sprchy, aj.), proto je to pro hlasivky učitele velmi náročné. Je vhodné seznámit děti s důležitými pokyny před vstupem do vody. Vhodné je také domluvit se na signály zvukem či gesty, na které si děti brzy zvykají a reagují (Jursík & Laurencová, 1980; Bělková, 1993).
2. **Metoda ukázky** – obohacuje slovní výklad a umožňuje žákovi vidět pohyb, který bude po něm požadován. Děti v předškolním věku mají vysoké napodobovací schopnosti. Ukázku předvádí učitel, či nějaké pohybově nadané dítě. Ukázka musí být správná, bez chyb a provedená pomalu (Jursík & Laurencová, 1980; Miklánková, 2007).
3. **Metoda cvičení** – náplní této metody je opakování daného pohybu, čímž se pohyb upevňuje a vytvoří se návyk. Je zde důležité, aby pohyby byly prováděny bez chyb (Jursík & Laurencová, 1980).

4. **Metoda hry** – pro děti předškolního věku je metoda hry ta nejvhodnější. Sama voda je pro děti hračkou. Dobře zvolené hry, odpoutají dětskou pozornost a mohou pomoci při odstranění strachu z vody (Jursík & Laurencová, 1980; Miklánková, 2007).
5. **Metoda nadlehčení** – obsahem je využívání nadlehčovacích pomůcek. Nejčastěji bederní korkový pás či plavecké desky. Tyto pomůcky pomohou dětem zaujmout správnou polohu (Čechovská, 2002).

2.4.2 Úloha her

V předplavecké přípravě hrají hlavní roli hry, díky kterým se děti učí základním pohybovým dovednostem. Seznámí se tak se silami, které ve vodě působí na jejich tělo. Musí být však voleny hry, které budou pro děti zajímavé. Je také důležité, aby byla hra dobře zorganizována. Hra většinou děti zaujme tak, že odvede jejich pozornost od dráždivých účinků vody a zmírní či úplně odstraní jejich strach. Podle toho co má daná hra plnit, je rozdělujeme:

1. Hry pro seznámení s vodou
 2. Hry pro dýchání
 3. Hry pro splývání
 4. Hry pro orientaci ve vodě (Hoch, 1983; Bělková, 1994).
-
1. **Hry pro seznámení s vodou** – jejím úkolem je odstranit strach z vodního prostředí. Také seznámit s teplotou vody, vztlakem a odporem. Obsahem jsou různé polohy jako klek, sed, stoj, dřep, podřep. Dále pak pohyby jako chůze, běh, skoky, poskoky se zapojením paží. Obsahem jsou hlavně hry, kdy děti napodobují pohyb zvířat (čáp, krokodýl, žába, aj.), pohyb dopravních prostředků (auto, vlak) a činnosti, které děti znají (máchání prádla, mytí obličeje) (Bělková, 1994).
 2. **Hry pro dýchání** – děti se učí vydechovat ústy i nosem do vody a vytváří si tak základ plaveckého dýchání. Obsahem je většinou foukání do plovoucích hraček, míčků, ale také opět napodobí hry tzv. „bublání“ do vody (hrozící vodník) (Berdychová, 1979; Bělková, 1994).
 3. **Hry pro splývání** – úkolem je naučit děti náročný prvek, položit se na vodu do splývavé polohy na zádech i na břichu. Děti si zde uvědomí vztlak vody. Splývavou polohu se učí od polohy skrčmo, kdy napodobují hříbek, přes postupné narovnávání, kdy napodobují

medúzu, až k splývání. Nejdříve se učí odraz ode dna, později od stěny (Hoch, 1983; Bělková, 1994).

4. **Hry pro orientaci ve vodě** – děti se zde naučí potopit se pod vodní hladinu, vydržet krátkou dobu bez dechu. Učí se orientaci pod vodou, díky otevřeným očím. Obsahem jsou hry na námět lovení předmětů, skoky, procházení pod obručí apod. (Jukličková – Krestová, 1985; Bělková, 1994).

Pokud má hra stanovená pravidla, je důležité jejich dodržování. Velký význam pro děti je hodnocení jejich výkonů pochvalou, povzbuzení, popřípadě nějakou odměnou. Pro rychlejší organizaci dětí je žádoucí, aby učitel při hrách byl s dětmi ve vodě (Bělková, 1994).

2.4.3 Bezpečnost a organizace předplavecké přípravy

V současné době organizují plavání v předškolním věku plavecká střediska, některé mateřské školy jak soukromé, tak státní, nebo jednotlivé rodiny. Předplavecká příprava není pro mateřské školy povinná (Motyčka, 1991, 2001).

Jak uvádí Miklánková (2007) kurzy předplavecké přípravy bývají nejčastěji u většiny mateřských škol 1x týdně, v rozsahu 10 – 12 výukových lekcí po 45 minutách. Což není optimální počet hodin z důvodu reflexu vyhasínání. Různí autoři však uvádí jako optimální různý počet hodin. Například Hochová a Čechovská (1989) uvádějí za optimální 20 výukových lekcí.

Počet dětí na jednoho učitele, či instruktora je závislý na věku dětí a podmínkách výuky (hloubka vody, teplota vody a vzduchu). Názory autorů se různí. Hochová a Čechovská (1989) uvádí, že maximální počet na jednoho učitele je 10 – 15 dětí. Berdychová (1979) ve své publikaci doporučuje, že počet by měl být 10 – 12 dětí, aby učitel mohl bez problému zrakem kontrolovat celou skupinu. Motyčka (2001) uvádí, že u dětí starších 4 let, by velikost družstva měla být 6 – 8 členů. Podle Miklánkové (2007) je nejčastější počet v naší praxi 8 – 10 dětí na jednoho učitele. Platí zde však pravidlo, čím více dětí neplavců a čím hlubší voda, tím více učitelů. V mateřských školách bývá často počet dětí kolem 15 – 20. Což je na jednoho učitele, či instruktora moc. Je potřeba pomocníka, což může být například další učitel.

Důležitá je čistota a kvalita vody. Voda musí být bez choroboplodných zárodků. Teplota vody v bazéně pro předškolní děti by měla být kolem 30 stupňů. A hloubka by se měla pohybovat od 30 cm maximálně po pas dětí (Lewin, 1979; Mikláňková, 2007).

Aby se mohlo dítě účastnit předplavecké přípravy potřebuje písemný souhlas rodičů, v některých případech i souhlas lékaře. Dítě musí být zdravé, čili bez infekčních či kožních nemocí (Lewin, 1979).

2.4.4 Osobnost učitele, instruktora předplavecké přípravy

Tato osoba má zde velmi důležitou úlohu. Je důležité, aby měl učitel odborné zkušenosti a pedagogické znalosti. Také znalosti z oboru fyziologie, psychologie, pedagogiky a biomechaniky. Je důležité, aby bezpečně znal metodické postupy nácviku, a techniku jednodušších plaveckých způsobů. Musí zajistit bezpečnost i efektivitu výcviku. Musí být kreativní a umět děti motivovat k pohybu ve vodě. Protože motivace je u dětí předškolního věku velmi důležitá. Učitel musí bezpečně znát a při své činnosti využívat pedagogické zásady a metody (Jursík & Laurencová, 1980). Používat jednoduché a jasné pokyny, které budou dětem srozumitelné. Měl by mít dobré organizační schopnosti a sám by měl být dobrým plavcem. Aby mohl jednotlivé plavecké dovednosti dětem kvalitně předvést. Po celou dobu výcviku by měl vytvářet pozitivní klima, které bude u dětí podporovat kladný vztah k plavání. Musí znát zásady první pomoci, aby v případě potřeby mohl zasáhnout při záchraně tonoucího. (Lewin 1979; Bělková, 1984; Mikláňková, 2007).

2.4.5. Další možnosti výuky plavání pro děti předškolního věku

Kromě předplaveckého kurzu realizovaného na mateřských školách, mají děti od 3 do 6 let i další možnosti výuky plavání. Existuje mnoho plaveckých škol a plaveckých klubů, po celé České republice, které organizují plavecké kurzy pro tuto věkovou skupinu. V nabídkách jsou kurzy pro úplné začátečníky i pro pokročilé. Plavání vedou zkušení instruktoři a organizují je formou her, písniček a říkadél, které jsou pro děti blízké. Využívají se různé plavecké pomůcky.

Přehled některých možností:

Olomoucké Káče – organizuje předplavecký výcvik pro děti od 3,5 – 4 roků, a plavecký výcvik pro děti od 4 – 7 let. Do předplaveckého výcviku se mohou zapojit také rodiče. Děti, které jsou adaptovány na prostředí ve vodě, mohou být rovnou přesunuty do plaveckého výcviku, kde jsou už ve vodě samy pouze s instruktory (<http://www.kace.cz/nabidka-sluzeb/35-4-roky-predplavecky-kurz/>).

Aquapark Olomouc – kurz je určen pro děti od 3 - 7 let a obsahuje 10 lekcí po 120 minutách. Kromě výuky plavání je obsahem návštěva dětského koutku Vodní svět, využívání atrakcí aqvaparku (<http://www.aqua-olomouc.cz/kurzy.asp>).

Žabička plavecký klub – ve své nabídce má kurz pro děti od 3 do 7 let. Jak pro začátečníky, tak pro pokročilé. Během výuky se využívá nejrůznějších plaveckých pomůcek. Tento plavecký klub se nachází v Praze (<http://www.plavani-zabicka.cz/plavani-predskolaku/>).

BC Kenny – Jedná se o Baby club, který organizuje aktivity pro rodiče s dětmi i pro děti samotné. Baby club Kenny se nachází ve městech Praha, Třinec, Frýdek – Místek, Nový Jičín, Valašské Meziříčí a v Kroměříži. Děti se zde učí hravou formou plaveckým dovednostem, plaveckým pohybům a také plaveckým způsobům. Kurzy jsou zde rozděleny do věkových skupin 3 – 4 roky, 4 – 5 let a 5 – 6 let (<http://www.kenny.cz/kurz-Delfinek-Plavani-a-cviceni-deti-ve-veku-od-3-let/>).

Modrý tygřík – jedná se o centrum rodinných aktivit a nachází se v Praze. Také nabízí kurzy pro plavání dětí od 4 měsíců do 6 let. Plavání obsahuje 8 nebo 16 lekcí. Kurz společně s dětmi navštěvují také rodiče (http://www.modrytygrik.cz/plavani_deti.php).

Plavecký klub Vydrýsek – ve své nabídce má také kurzy pro děti předškolního věku. Tento klub můžeme najít v Ostravě. Plavecký kurz od tří let je zde realizován bez účasti rodičů (<http://www.vydrysek.info/>).

3 CÍLE A ÚKOLY VÝZKUMU

Hlavním cílem bakalářské práce je zmapovat a posoudit efektivitu předplavecké přípravy realizované v mateřské škole.

Ze stanoveného cíle vyplynuly následující úkoly:

1. Zpracování designu výzkumu
2. Realizace výzkumu
 - vytvořit výzkumný soubor
 - vybrat vhodné metody
 - aplikovat je na výzkumný soubor
 - získaná data statisticky zpracovat a posoudit
 - vytvořit závěry
3. Zpracování bakalářské práce

Otázky k řešení:

1. Jsou vytvořené metodické náměty efektivní z pohledu kognitivního?
2. Budou dívky dosahovat stejné efektivit v kognitivní oblasti jako chlapci?

4 METODIKA

4.1. Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor byl vytvořen ve spolupráci s Mateřskou školou Horní Újezd a plaveckou školou Lubomíra Zátopka v Hranicích. Předplaveckého kurzu se zúčastnilo 24 dětí (10 dívek a 14 chlapců) ve věku od 3 do 6 (7) let. Děti absolvovaly 10 lekcí po 60 minutách. Výuka probíhala každé úterý v areálu plovárny v Hranicích, v dětském bazénu o rozměrech 10 x 5m. Průměrná teplota vody byla 29,5 °C a vzduchu 31 °C.

4.2. Desing výzkumu

Kurz předplavecké přípravy začínal 10. 4. 2012 a končil 26. 6. 2012. Obsahoval 10 lekcí, které probíhaly hravou formou. Instruktorka učila děti základním plaveckým dovednostem. Po celou dobu kurzu volila jako motivaci různé básničky, říkanky a hry, které byly pro děti zajímavé. Využívaly se také různé nadlehčovací pomůcky. Byly využity plavecké desky ve formě zvířátek, bederní pásy s pěnovými hranoly, aqua nudle, plavecké pontony, skluzavka. Různé hračky jako kyblíky, kelímky, konvičky, míčky, gumové zvířátka a mnoho dalších. Pro obohacení kurzu byla začleněna i návštěva páry, vířivky a dle zájmu dětí jízda na tobogánu.

Na počátku práce byli požádáni o spolupráci ředitelka mateřské školy v Horním Újezdě (Příloha 1) a vedoucí plavecké školy pan Lubomír Zátopek. Po kladných odpovědích byl rodičům zúčastněných dětí zaslán písemný formulář (Příloha 2) o souhlasu hodnocením a fotografováním jejich dítěte v rámci předplaveckého kurzu.

Dále byly učitelky, které se účastnily předplaveckého kurzu, seznámeny s celkovým cílem výzkumu a jako následné posuzovatelky také se způsobem hodnocení plaveckých dovedností. S cílem bakalářské práce a standardizovanou formou tzv. „testů plavecké úspěšnosti“ (Příloha 3) (Řehoř, 1969) byla seznámena také lektorka kurzu.

V testu č. 1 byl hodnocen opakovaný výdech do vody. Děti byly rozděleny do skupin po čtyřech. Vždy na povel lektorky se nadechly nad vodou a vydechly pod vodou.

Test č. 2 obsahoval splývání na znak čili splývání na zádech. Daný prvek byl lektorkou předveden, poté děti po jednom tento prvek prováděly.

Obsahem testu č. 3 bylo splývání na prsou ve vodě po pas. Realizace probíhala stejným způsobem jako test č. 2.

Test č. 4 obsahoval skok do vody po ramena bez rozběhu. Děti stály v zástupu a na daný signál skočily po jednom do vody.

V testu č. 5 bylo hodnoceno ponoření. Děti byly opět v zástupu a po jednom se pokoušely podlézt nebo podplavat pěnovou obruč, která byla umístěna vprostřed bazénu (Miklánková, 2000).

Kritériem pro nás bude 75% hodnocení úspěšnosti v dané dovednosti na úrovni 1 – 2, při závěrečném hodnocení v poslední hodnotící hodině kurzu.

4.2.1. Program kurzu

1. LEKCE KURZU

V první lekci jsme děti seznámili s prostory šaten, sprch a bazénu. Bylo zde také zařazeno poučení o bezpečnosti a hygieně. Celá hodina byla spíše seznamovací, instruktorka pozorovala reakce dětí. Vždy než zadala nějaký úkol, tak ho nejprve názorně převedla. Po celou dobu děti povzbuzovala a snažila se všechny zapojit do činnosti.

Cíl: Seznámit děti s vodním prostředím a nebát se vniknutí vody do obličeje.

Úvodní část: Instruktorka si u bazénu převzala děti. Následoval společný pozdrav. Instruktorka řekla „Dnešní hodině nazdar!“ děti odpověděly „Zdar!“ Tímto společným pozdravem se zahajovala každá hodina kurzu. Při pozdravu stály děti vždy v řadě vedle sebe.

Rušná část: Děti se posadily na schody na kraj bazénu a dlaněmi plácaly do vody, vyhazovaly vodu nad sebe a před sebe, foukaly do vody.

Kdo nejdál stříkne (Obrázek 1). Děti seděly na schodech bazénu a opíraly se za tělem o ruce, na povel začaly kopat střídavě nohama. Jejich úkolem bylo, kdo stříkne nejvýše (Jukličková – Krestovská a kol., 1985).

Poté se postavily na okraj bazénu a instruktorka říkala básničku. „ *Byl jeden pán, a ten měl krám, a v tom krámě měl*“ a vždy vymyslela nějaké zvířata, či předměty, které děti

napodobovaly za chůze na druhý kraj bazénu. Například čápa, chůze s pokrčováním přednožmo, ruce tleskají do dlaní v předpažení (Čechovská, 2002).



Obrázek 1 Kdo nejdál stříkne

Hlavní část: V této části byly zařazeny hry pro seznámení s vodou. Nejrůznější hry, kdy po sobě děti stříkaly vodu a učily se pohybovat ve vodním prostředí. Vše bylo motivováno básničkami. Byla využita hra „Na rybáře“ a „Zahánění stříkáním“.

Na rybáře. Jedno dítě je rybář, stojí na jedné straně bazénu, ostatní děti jsou rybičky, stojí na opačné straně bazénu. Na určený signál vyjdou rybičky i rybář proti sobě. Koho rybář při přechodu na druhou stranu bazénu chytí, ten se stává také rybářem a pomáhá mu chytat zbylé rybičky. (Hoch, Černušák a kol., 1978).

Zahánění stříkáním. Děti stojí ve dvou řadách proti sobě. Na určený signál se snaží stříkáním zahnat protější řadu, za předem označenou metu. (Hoch & Černušák a kol., 1978).

Závěrečná část: Ke konci hodiny děti dostaly koš plný hrůzných hraček (kyblíky, nádobičky, hrníčky, míčky, konvičky, umělohmotné loďky, ...). A mohly si ve vodě spontánně hrát. Na úplný závěr hodiny se postavily do řady a společným pozdravem se s instruktorkou rozloučily.

Poté si děti převzala paní učitelka a následoval odchod sprch a šaten.

2. LEKCE KURZU

Do této lekce byly zařazeny standardizované testy plavecké úspěšnosti podle Řehoře (1969). Úvod, rušná a závěrečná část probíhaly stejně jako v ostatních hodinách kurzu.

Úvodní část: Děti si u bazénu převzala instruktorka. Zaznamenala si docházku. Děti se postavily do řady a pozdravily se společným pozdravem.

Rušná část: Probíhala podobně jako první hodinu. Děti se posadily na schody bazénu a kopaly střídavě nohama, poté si lehly na břicho a opět kopaly střídavě nohama. Činnost byla motivována, kdo dostříkne nejdále či nejvýše.

Dále bylo zařazeno dýchání do vody v podporu ležmo. Děti měly udělat co největší bubliny. Většina se však bála ponořit obličej, tak měly pouze foukat do vody, jako když foukáme horkou polévku. Poté následovala hra „*Byl jeden pán, a ten měl krám, a v tom krámě měl*“ Děti napodobovaly pohyb zvířat, dopravních prostředků, věcí.

Hlavní část: Zařazeny standardizované testy plavecké úspěšnosti podle Řehoře (1969).

Závěrečná část: Děti tak jako v první hodině dostaly koš plný hraček a mohly si libovolně hrát. Na závěr hodiny se děti postavily do řady, pani instruktorka děti pochválila a zhodnotila hodinu. Pozdravili se společným pozdravem a děti si přebrala pani učitelka.

3. LEKCE KURZU

Cíl: Dýchání do vody.

Úvodní část: Děti si převzala instruktorka. Zaznamenala si docházku a následoval společný pozdrav, kdy děti stály v řadě.

Rušná část: Probíhala podobně jako první a druhou hodinu. Děti kopaly střídavě nohama, na schodech bazénu. Nejprve v sedu, poté v lehu na břichu. Činnost byla motivována, kdo dostříkne nejdále či nejvýše.

Dále následovalo dýchání do vody v podporu ležmo. Děti měly udělat co největší bubliny. Jejich úkolem bylo ponořit do vody celý obličej. Ty děti co se bály ponořily do vody pouze bradu a foukaly, jako když foukáme horkou polévku.

„Byl jeden pán, a ten měl krám, a v tom krámě měl“ Děti napodobovaly raka – chůze pozpátku, auta – rychlá chůze a točení pomyslným volantem, kačenky – ruce – skrčí upažmo a pažemi pohybuje nahoru a dolů, potopí se až po ramena, chůze v podřepu.

Hlavní část: Byly zde zařazeny hry: Foukání horké polévky. Děti jsou až po bradu ponořené ve vodě a foukají vodu, která znázorňuje horkou polévku. Děti foukaly a paní instruktorka jim k tomu říkala básničku.

*Talířek je kulatý,
polévka je horká,
kocourek se nespálí,
do polévky fouká (Čechovská, 2002).*

Bublající potok. Instruktorka vypráví krátký příběh o bublajícím potoku a děti ho napodobují. Potok je pomalý, tichý (bublají málo), potom voda v potoku začne téct rychle (bublají více), nakonec tam voda protéká velmi rychle, potok je dravý (bublají nejvíce, snaží se o co největší bubliny) (Čechovská, 2002).

Foukání do pingpongových míčků. Děti stojí v řadě na okraji bazénu, každé má pingpongový míček. Na určený povel foukají do míčku, který je položený na vodní hladině a snaží se dostat co nejdříve na předem určenou metu. Nesmí si, ale pomáhat rukama, foukají do míčku pouze pusou. (Jukličková – Krestovská a kol., 1985).

Závěrečná část: Instruktorka na závěr vzala děti do vířivky, kde chvíli pobýli. Upozornila i na velké bubliny, které vířivka umí udělat. Poté se vrátili opět do bazénu, kde už byly nachystané nejrůznější hračky, se kterými si děti mohly hrát. Hodina končila společným pozdravem.

4. LEKCE KURZU

Cíl: Potopení hlavy do vody.

Úvodní část: Instruktorka si u bazénu převzala děti, zaznamenala si docházku. Všichni se postavili do řady a zahájili hodinu společným pozdravem.

Rušná část: Probíhala obdobně jako předchozí hodiny. Děti na povel instruktorky se přesunuly na schody bazénu, kde nejprve v sedě, poté v leže na břiše kopaly nohama a snažily se vystříknout co nejvýše či nejdále. Následovalo dýchání do vody v podporu ležmo, na schodech. Cílem bylo udělat co největší bubliny. Jelikož děti tyto činnosti už znaly, bylo vidět zřetelné zlepšení. Instruktorka si všímala dětí, které si neustále otírají obličej a odvracejí se od vody a těm činnost ukazovala a vysvětlovala ještě jednou individuálně.

Na závěr rušné části byl opět zvolen u dětí velmi oblíbený *„Byl jeden pán, a ten měl krám, a v tom krámě měl ...“* Koně (Obrázek 2) – každý dostal pomůcku aqua nudli, kterou si děti daly mezi nohy. Znázorňovala koníka. Děti napodobovaly běh koně. Raka – chůze pozpátku, a další zvířata či věci.



Obrázek 2 Napodobování koně

Hlavní část: Byly zde zařazeny hry: Hrozící vodník. Děti napodobují hrozící vodníky. Potopí se pod hladinu, stačí, když potopí hlavu do vody a jednu paži vytáhnou z vody. Ruka je tedy ve vzpažení a hrozí prstem. Pod vodou vydechují a vypouští bublinky, které představují „dušičky“, které vodníkovy utekly z hrnečků (Hoch & Černušák a kol, 1968). Tato hra, ač jsem to neočekávala, když ji instruktorka vysvětlovala, se dětem velmi líbila.

Kdo projde pod obručemi (Obrázek 3). Spojené 4 aqua nudle v 2 kruhy. Kruhy byly umístěné za sebou na kraji bazénu. Instruktorka stála mezi kruhy. Úkolem bylo ponořit se a projít dovnitř kruhu, ponořit se a vyjít ven z kruhu. A to stejné v druhém kruhu.



Obrázek 3 Kdo projde pod obručemi

Závěrečná část: Na závěr byla využita malá umělohmotná skluzavka. Některé děti se svezly samy bez dopomocí, jiné s dopomocí. Poté si mohly opět hrát s přichystanými hračkami a navíc s i aqua nudlemi, které byly využity ve výuce. Hodina končila společným pozdravem.

5. LEKCE KURZU

V této lekci bylo realizováno druhé kontrolní měření dětí, dle standardizovaného testu plavecké úspěšnosti podle Řehoře (1969). Úvodní, rušná a závěrečná část probíhala tradičně.

6. LEKCE KURZU

Cíl: Splývání na břichu a pevné držení desky.

Úvodní část: U bazénu si děti převzala instruktorka, zaznamenala si docházku a zahájili hodinu společným pozdravem.

Rušná část: Proběhla opět tradičně. Děti seděly, později ležely na schodech bazénu a kopaly střídavě nohama. Snažily se dostříknout co nejdále, či nejvýše. Poté následovaly dýchání do

vody v podporu ležmo. Bubliny znázorňovaly vodníkovy dušičky, které mu utíkají z hrnečků, jako minulou hodinu. Děti se snažily, aby mu uteklo co nejvíce dušiček.

„*Byl jeden pán, a ten měl krám, a v tom krámě měl ...* „ Čápa – viz výše, žábu – poskakování, zajíčka – děti prsty znázorní zajíčkovy uši a poskakují na druhou stranu bazénu, kombajn – děti dělají pažemi čelní kruhy (velmi oblíbený u chlapců).

Hlavní část: Byly zařazeny hry: Krokodýl – Děti napodobují krokodýla. Zaujmu polohu v podporu ležmo, nohy jsou natažené na hladině a pohybují se jen rukama. Pohybují se jako krokodýl a instruktorka přitom říká básničku.

*Krokodýle, krokodýle,
chodiš po dně z dlouhé chvíle,
hlava z vody, to je chyba,
koukej plavat jako ryba* (Čechovská, 2002).

Splývání s aqua nudlí (Obrázek 4). Každé dítě dostalo aqua nudli. Jejich úkolem bylo splývat na břiše, dýchat do vody a kopat nohama.

Splývání s deskou (Obrázek 5). Každé dítě dostalo plavací desku, která byla ve tvaru zvířátek a bederní pás s pěnovými hranoly. Jejich úkolem bylo odrazit se od schodu a splývat na břiše co nejdále. Při splývání musí být hlava ponořená ve vodě. Poprvé to předvádělo každé dítě samostatně a instruktorka mu pomáhala, pokud bylo potřeba. Po druhé už splývala jedna půlka dětí a soutěžili, kdo dospívá co nejdál, poté druhá půlka. Na závěr ke splývání přidali i kopání nohou.



Obrázek 4 Splývání na břiše s aqua nudlí



Obrázek 5 Splývání na břichu s bederním pásem a deskou

Závěrečná část: Opět byla využita umělohmotná skluzavka, nyní se svezly už skoro všechny děti bez pomoci instruktorky. Ty děti, které chtěly, se mohly jet svézt i na tobogánu. Ostatní si hráli v bazénu s hračkami. A k dispozici byly také plavecké desky a aqua nudle. Hodina byla ukončena společným pozdravem.

7. LEKCE KURZU

Cíl: Potopení a orientace pod hladinou.

Úvodní část: U bazénu si děti převzala instruktorka, zaznamenala si docházku. Všichni se postavili do řady a zahájili hodinu společným pozdravem.

Rušná část: Proběhla, tak jako v minulých hodinách. Obsahem bylo opět střídavé kopání nohama, dýchání do vody v podporu ležmo. Dýchání do vody bylo opět motivováno na vodníka, kterému utíkají dušičky. „*Byl jeden pán, a ten měl krám, a v tom krámě měl ... (např. lepačku na mouchy).*“ Děti poté znázorňovaly, že jejich ruce jsou lepačky a lepaly pomyslné mouchy na hladině vody. Tleskaly dlaněmi do vody. Letadlo – chůze upažmo s úklony na pravou a levou stranu. Raka – chůze pozpátku.

Hlavní část: Byla zařazena hra: Kdo projde pod obručemi. Spojené 4 aqua nudle v 2 kruhy. Kruhy byly umístěné za sebou na kraji bazénu. Instruktorka stála mezi kruhy. Úkolem bylo

ponořit se a projít dovnitř kruhu, ponořit se a vyjít ven z kruhu. A to stejné v druhém kruhu. Děti tuto činnost dělaly po druhé a vedly si mnohem lépe.

Lovci předmětů – Instruktorka namotivovala děti, že jsou potápěči a musí vylovit různé poklady, které se skrývají na dně bazénu. Naházela do bazénu různé hračky, které klesly na dno. Úkolem dětí, bylo potopit se a vylovit všechny hračky (poklady). Tato hra sklidila velký úspěch. I ty děti, které se u předchozí hry nechtěly potopit, zde se bez problému ponořily.

Závěrečná část: Na závěr byla nachystaná skluzavka, na které se děti svezly a poté si mohly hrát s hračkami. Některé děti si při spontánních hrách zkusily dýchání do vody nebo napodobovaly letadlo, lepačku a raka, které napodobovaly už v rušné části. Hodina končila společným pozdravem.

8. LEKCE KURZU

Cíl: Skoky do vody.

Úvodní část: U bazénu si děti převzala instruktorka, zaznamenala si docházku a pozdravili se společným pozdravem.

Rušná část: Probíhala opět stejně jako v předchozích hodinách. Střídavé kopání nohama, dýchání do vody a opakování hry „*Byl jeden pán, a ten měl krám, a v tom krámě měl...*“, kde obsahem bylo napodobování zvířat, věcí, z minulých hodin a děti si i samy mohly určit, co chtějí předvádět.

Hlavní část: K činnosti byly využity plavecké pontony, tři obyčejné a jeden s otvorem (Obrázek 6). Tyto plavecké pontony k sobě byly připevněny. Instruktorka je dala na kraj bazénu. Děti stály v zástupu před bazénem. Po jednom lezly po kolenou na pontonech až k poslednímu, ve kterém byl otvor. Do otvoru měly ze sedu nebo z kleku po hlavě skočit do vody. Většina dětí se bála a skákaly do vody ze sedu. Našly se tam, ale i děti, které se nebály a do vody šly po hlavě. Tato činnost se opakovala několikrát.

Skoky do vody ze stoje. Děti si vyzkoušely skoky do vody nejprve ze sedu, poté ze stoje do kruhu (spojeny 2 aqua nudle). Ty děti, které se bály skákat ze stoje, skákaly ze sedu.



Obrázek 6 Skoky do vody z plaveckých pontonů

Závěrečná část: V této části vzala instruktorka děti a šly na chvíli do páry. Poté si hrály v bazénu s hračkami. Hodina končila společným pozdravem.

9. LEKCE KURZU

Zde proběhlo třetí a také poslední kontrolní měření dle Řehořových (1969) standardizovaných testů plavecké úspěšnosti. Úvodní, rušná a závěrečná část probíhala stejně jako v předchozích hodinách.

10. LEKCE KURZU

Tato lekce byla závěrečná. Do výuky se mohli přijít podívat rodiče. Děti si na tuhle hodinu mohly donést své vlastní hračky. Rodiče mohli jít přímo až k bazénu, kde sledovali jednotlivé činnosti. Hodina byla vedená tak, že děti předváděly rodičům, co se všechno naučily.

Úvodní část – U bazénu si děti převzala instruktorka a pozdravili se společným pozdravem.

Průpravná část – Děti se posadily na schody a kopaly střídavě nohama do vody, poté si lehly na břicho a opět kopaly střídavě nohama do vody. Úkol bylo dostříknout co nejdále. Poté si lehly na břicho do vzporu ležmo a dýchaly do vody. Děti se snažily udělat co největší bubliny.

Na závěr rušné části děti předváděli rodičům hru „*Byl jeden pán, a ten měl krám, a v tom krámě měl...*“, kde obsahem bylo napodobování pohybu zvířat, dopravních prostředků atd.

Hlavní část

- Dýchání do vody – Děti předváděly hrozícího vodníka, bublající potok.
- Splývání na břicho s deskou a bederními pásy
- Ponoření – Děti ukázaly, jak se umí ponořit a projít pod kruhy. Dále také jak se umí ponořit a najít pod vodou předmět.
- Skoky do vody z plaveckých pontonů.

Závěrečná část – Děti si mohly hrát s přichystanými hračkami a mohly si vzít i své vlastní hračky, které si přinesly z domu.

Na závěr hodiny instruktorka zhodnotila celý kurz, pochválila děti. A rozdala každému dítěti „Mokrý vysvědčení.“

4.3. Užití statistické metody

Bylo užito posuzovací škály pro hodnocení plavecké úspěšnosti dítěte. Tato škála byla formou jednotlivých standardizovaných testů, které publikoval E. Řehoř v roce 1969.

Standardizované testy plavecké úspěšnosti podle Řehoře (1969) obsahují:

test č. 1 – opakované dýchání v podřepu v nízké vodě.

test č. 2 – splývání na znak ve vodě po pas

test č. 3 – splývání na prsou ve vodě po pas

test č. 4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu

test č. 5 – ponoření

Tyto testy byly provedeny v druhé, páté a deváté lekci. Děti vždy prováděly prvek, který jim lektorka převedla. Pokud daný prvek nechtěly provést ani s dopomocí, nebyly k tomu nuceny. Testy byly realizovány vždy na začátku lekce.

Hodnocení prováděli vždy stejní tři posuzovatelé, tedy dvě učitelky a já. Každá plavecká dovednost byla hodnocena body 1 – 4 (1 bod nejlepší výsledek a 4 body nejhorší výsledek). Popis úrovně zvládnutí dovednosti u každého bodu škály je součástí užitého testu. Výsledky

byly zapisovány do tabulek (Příloha 4). Každé dítě bylo hodnoceno zvlášť (Mikláňková, 2000).

Získaná data byly zpracovány procentuálně, graficky a sumarizována formou tabulek. Výsledky byly zpracovány na počítači ASUS K50IJ Series s Windows 7, v programech Microsoft Office Excel 2007 a Microsoft Office Word 2007.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

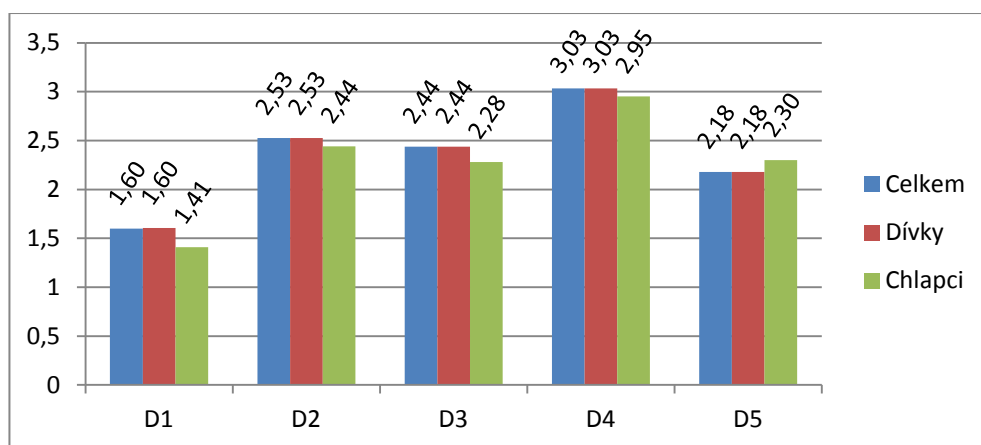
Na základě sledování celého kurzu můžeme konstatovat, že je velmi důležité, jak je hodina vedená. Nemalý význam má také přístup instruktorky k dětem, který by měl být pozitivní, optimistický, ale zároveň i autoritativní.

Motivace měla v rámci kurzu nezastupitelné místo. Při jejím využití se děti nebály provádět nejrůznější aktivity. Opakem byly situace, kdy motivace chyběla. Ale tyto situace se objevovaly jen zřídka. Pokud nastaly, u dětí se objevoval strach k vykonávání požadovaných aktivit.

Nejen pro zpestření, ale i pro zvýšení aktivity dětí, je dobré využívat různé pomůcky, jako plavecké pontony, desky, pásy a podobně.

5.1. Vyhodnocení základních plaveckých dovedností

Výsledky byly zapisovány do tabulek (Příloha 5, 6, 7) a zpracovány do následujících grafů.



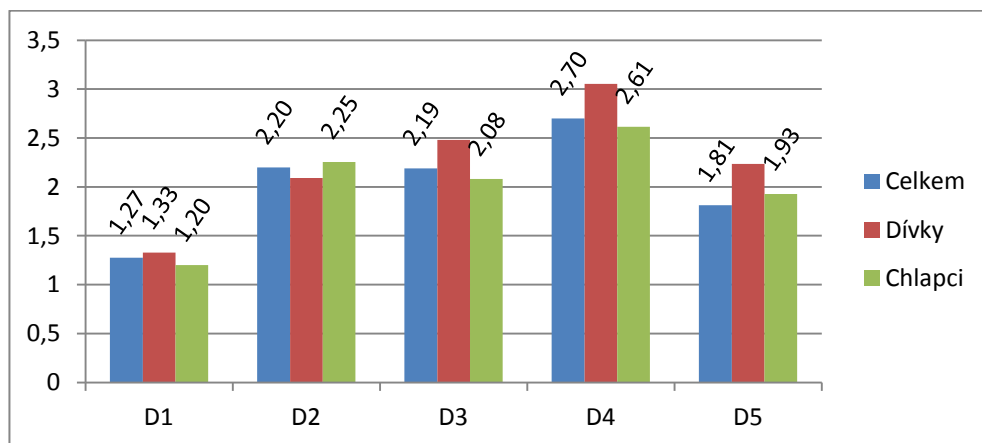
Obrázek 7 Výsledky základních plaveckých dovedností dne 17. 4. 2012

Vysvětlivky: D1 - opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření; 0; 0,5; 1; 1,5; 2; 2,5; 3; 3,5 – aritmetický průměr z dosaženého hodnocení

Předpokládali jsme, že plavecká dovednost č. 1 (opakované dýchání v podřepu v nízké vodě) bude pro děti nejméně náročná, což se nám na základě výsledků z prvního hodnocení potvrdilo (Obrázek 7). Překvapilo nás, že při plavecké dovednosti č. 5 (ponoření) dopadly při

hodnocení lépe dívky než chlapci. I když na první pohled se zdálo, že chlapci na tom budou lépe ve všech dovednostech.

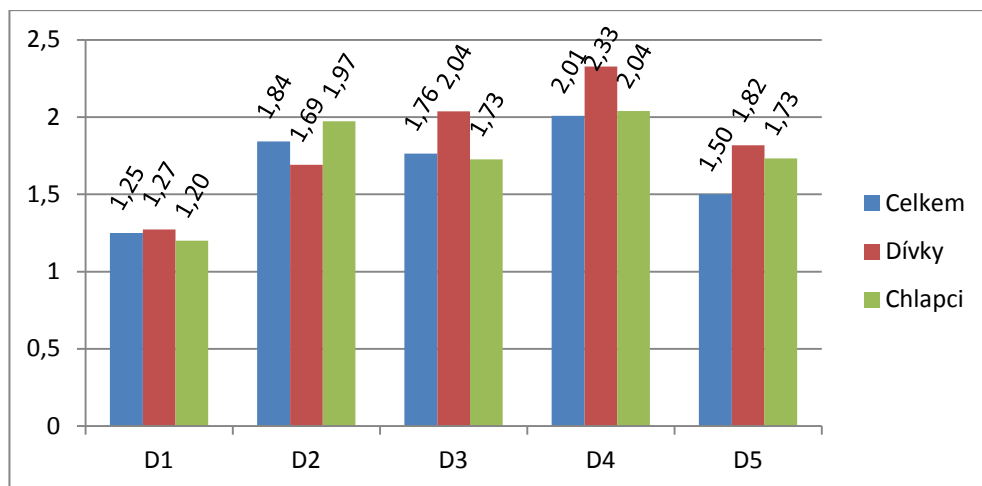
Mysleli jsme, že děti druhou lekci kurzu zatím nebudou na prostředí bazénu, ani na instruktorku zvyklé a budou mít strach z vody. Bylo tomu právě naopak. Byli jsme celkově překvapeni, většina dětí ze sledovaného souboru, plnila zadané úkoly, ať už správně nebo špatně, téměř bez obav.



Obrázek 8 Výsledky základních plaveckých dovedností 22. 5. 2012

Vysvětlivky: D1 - opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření; 0; 0,5; 1; 1,5; 2; 2,5; 3; 3,5 – aritmetický průměr z dosaženého hodnocení

V druhé hodnotící hodině jsme očekávali, že děti už budou vědět, co je čeká a jejich výsledky budou lepší. Tento předpoklad se nám potvrdil (Obrázek 8). Zajímavé je, že chlapci přistupovali k jednotlivým úkolům sebevědoměji a s větší jistotou než dívky, což se projevilo v celkovém zhodnocení. Dívky v tento den byly lepší pouze v dovednosti č. 2 (splývání na znak ve vodě po pas). Myslíme si, že chlapci si na prostředí bazénu a činnosti, které se ve vodě odehrávaly, zvykli dříve než dívky. Tudíž podávali lepší výkony. Oproti prvnímu měření můžeme vidět pokrok v jednotlivých dovednostech jak u chlapců, tak i u dívek.



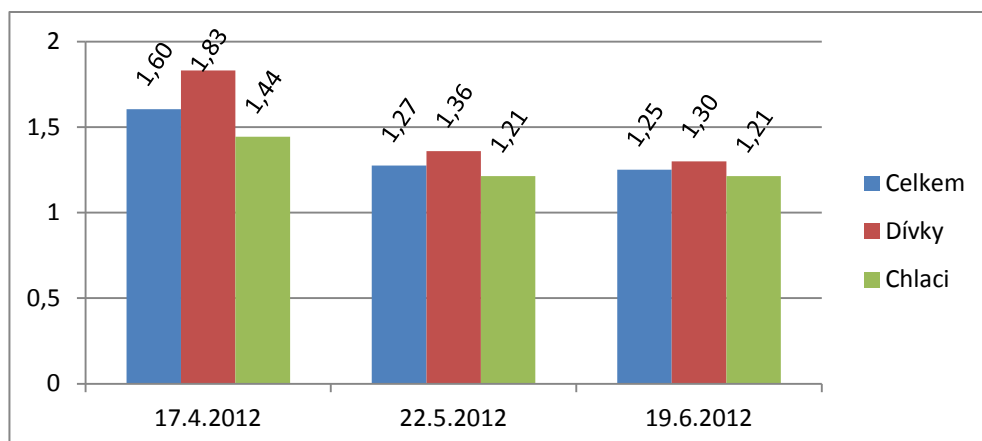
Obrázek 9 Výsledky základních plaveckých dovedností 19. 6. 2012

Vysvětlivky: D1 - opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření; 0; 0,5; 1; 1,5; 2; 2,5; 3; 3,5 – aritmetický průměr z dosaženého hodnocení

V poslední hodnotící hodina kurzu, probíhala nejlépe. Děti už přesně věděly, co mají dělat a co je čeká, byly zvyklé na prostředí bazénu i vedení instruktorky. Ve většině případů probíhaly jednotlivé úkoly bez problémů (Obrázek 9).

Celkově můžeme říci, že se děti v každém měření zlepšovaly. Z grafů plyne, že ve většině případů na tom byli lépe chlapci než dívky. Kromě dovednosti č. 2 (splývání na znak ve vodě po pas), kde na tom v druhém a posledním měření byly lépe dívky. Největší problém dělala dovednost č. 4 (skok po nohou do vody po ramena). Děti měly obavu skočit, a proto většina dětí skákaly do vody s dopomocí instruktorky.

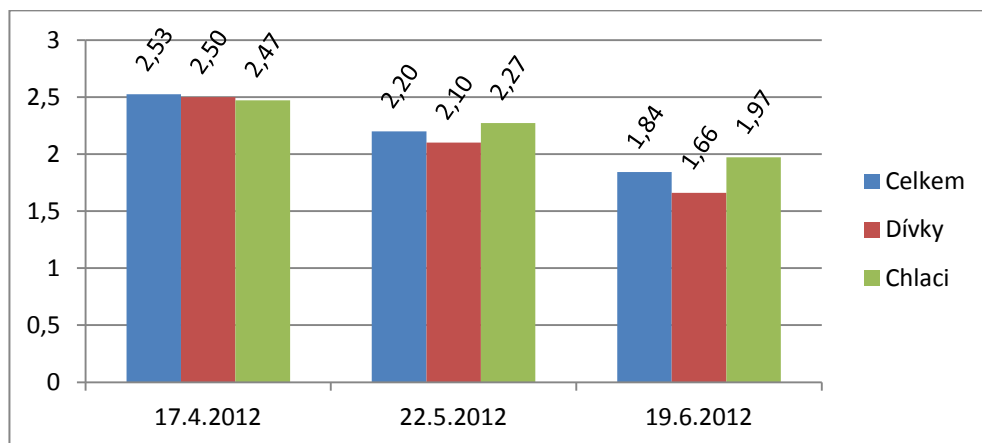
5.2. Vyhodnocení konkrétních základních plaveckých dovedností



Obrázek 10 Opakované dýchání v podřepu

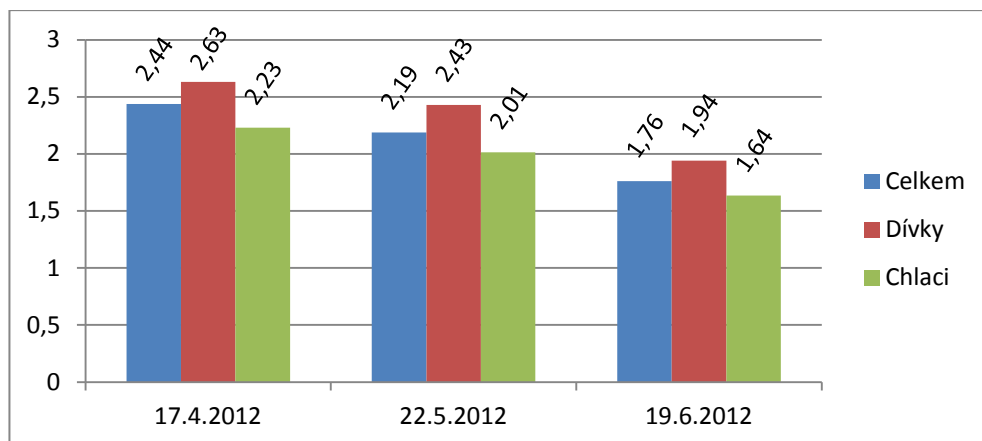
Vysvětlivky: 17. 4. 2012, 22. 5. 2012, 19. 6. 2012 – data, ve kterých proběhlo kontrolní měření; 0; 0,5; 1; 1,5; 2 – aritmetický průměr z dosaženého hodnocení

Z výsledků vyplývá, že tato dovednost byla nejsnazší. Na začátku každé lekce kurzu bylo zařazeno dýchání do vody, tudíž si tuto dovednost děti dostatečně nacvičily. Také na grafickém znázornění můžeme sledovat zlepšení. Výraznější u dívek.



Obrázek 11 Splývání na znak ve vodě po pas

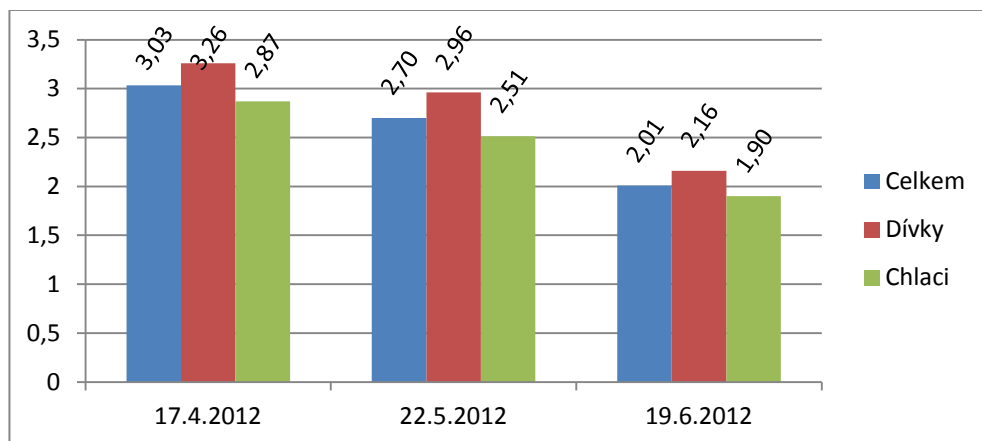
Vysvětlivky: 17. 4. 2012, 22. 5. 2012, 19. 6. 2012 – data, ve kterých proběhlo kontrolní měření; 0; 0,5; 1; 1,5; 2 – aritmetický průměr z dosaženého hodnocení



Obrázek 12 Splývání na prsou ve vodě po ramena

Vysvětlivky: 17. 4. 2012, 22. 5. 2012, 19. 6. 2012 – data, ve kterých proběhlo kontrolní měření; 0; 0,5; 1; 1,5; 2 – aritmetický průměr z dosaženého hodnocení

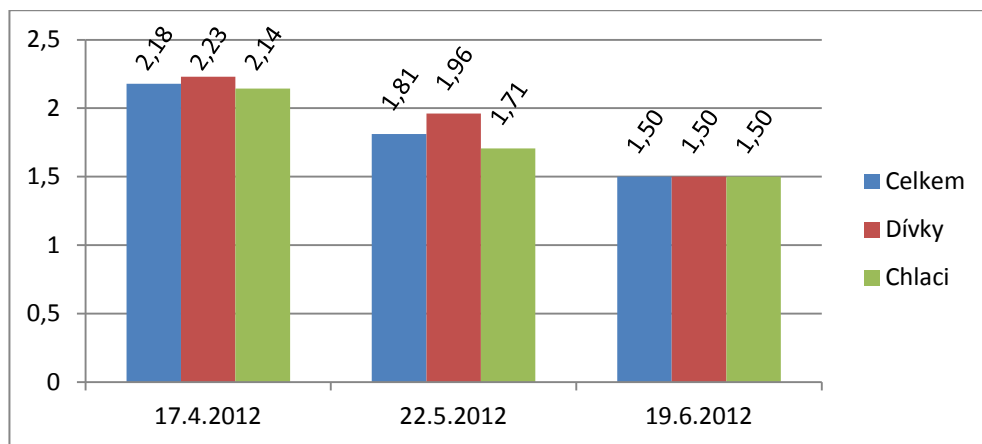
Jak uvedla Miklánková (2007), tak splývání na prsou a splývání na zádech bývají pro děti obtížné dovednosti. Tak tomu bylo i v tomto výzkumné souboru, i když nebyly hodnoceny nejhůře. Problém můžeme vidět v tom, že děti nedokážou zaujmout správnou polohu. Nebo také nejsou dostatečně adaptovány na pohyb ve vodním prostředí, tudíž se objevuje strach.



Obrázek 13 Skok po nohou do vody po ramena

Vysvětlivky: 17. 4. 2012, 22. 5. 2012, 19. 6. 2012 – data, ve kterých proběhlo kontrolní měření; 0; 0,5; 1; 1,5; 2 – aritmetický průměr z dosaženého hodnocení

Skok po nohou do vody po ramena dopadl v tomto výzkumném souboru nejhůře. Většina dětí se bály samy skočit do vody. Velmi časté bylo, že chtěly skočit do vody ze sedu, či požadovaly pomoc instruktorky, nebo vůbec skočit nechtěly.



Obrázek 14 Ponoření

Vysvětlivky: 17. 4. 2012, 22. 5. 2012, 19. 6. 2012 – data, ve kterých proběhlo kontrolní měření; 0; 0,5; 1; 1,5; 2 – aritmetický průměr z dosaženého hodnocení

Ponoření pod hladinu bylo jednou z lépe hodnocených dovedností. V prvním měření se ještě objevoval strach, a děti se bály ponořit pod vodu. Jedním z cílů kurzu, bylo ponoření pod hladinu. Děti si to tedy nacvičily a v posledním měření probíhala tato dovednost bez větších obtíží.

Z grafů plyne, že sledované děti se v každé dovednosti postupně zlepšovaly. V tomto výzkumné souboru, ve většině případů, na tom byli lépe chlapani než dívky. Mohlo to být způsobeno tím, že chlapani byli převážně předškolního věku oproti dívkám. Tudiž už v předchozích letech s Mateřskou školou navštěvovali předplavecký kurz.

Objevovaly se také velké rozdíly, co se týká pohybu ve vodě, mezi jednotlivými dětmi. Shodujeme se s Miklánkovou (2007) a tyto rozdíly přisuzujeme rozdílnému věku, temperamentu, zkušenostem, ale také výchově v rodině.

Velmi zřídka jsme se v tomto kurzu setkali s odmítavým přístupem k vykonávání určitých pohybových dovedností. Příčinou odmítavého přístupu zde může být, jak uvedla Miklánková (2007), strach z vodního prostředí, ale také nedostatek zkušeností či malá nebo pro dítě nezajímavá motivace.

Chlapci úspěšně zvládli plaveckou dovednost č. 1 (opakované dýchání v podřepu v nízké vodě), č. 3 (splývání na prsou ve vodě po pas) a č. 5 (ponoření). Mezi dovednostmi kde se projeví problémy, patří plavecká dovednost č. 2 (splývání na znak ve vodě po pas) a č. 4 (skok po nohou do vody po ramena) (Tabulka 1).

Tabulka 1 Hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností 1-5 (n = 24; nCH = 14; nD = 10)

Dovednost/kurz	D1	D2	D3	D4	D5	Ø
Dívky	1,50	2,09	2,33	2,79	1,90	2,12
Chlapci	1,29	2,24	1,96	2,43	1,78	1,94

Vysvětlivky: D1 - opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření

Dívky se po celý kurz projevovaly spíše klidněji, opatrněji a pečlivěji. Kdežto u chlapců se objevovala zbrkllost a snaha zadaný úkol provést co nejrychleji. U chlapců předškolního věku se objevovala také suverenita při plnění některých úkolů. Příčinu vidíme v tom, jak už je výše uvedeno. Většina chlapců je předškolního věku a předplavecký kurz už s mateřskou školou navštěvovali, tudíž některé úkoly už znali a byly pro ně snazší. Přesto si můžeme všimnout, že dívky byly přece jen někdy úspěšnější (Obrázek 11). Myslíme si, že to bylo dáno tím, že dívky přistupovaly k jednotlivým úkolům, jak už jsme uvedli klidněji a opatrněji. Také si dovoluujeme tvrdit, že měly k instruktorkám větší důvěru než chlapci. To také pokládáme za důvod, proč chlapcům dělala problémy dovednost č. 2 (splývání na znak ve vodě po pas). Na základě sledování, jsme si všimli, že chlapci při splývání na znak byli více nejistí, než při jiných činnostech. Dívkám dělala problémy dovednost č. 4 (skok po nohou do vody do ramena), příčinu vidíme v tom, že dívky plnily zadaný úkol rozvážněji a objevovaly se u nich drobné obavy ze skoku (Tabulka 1).

Na základě stanoveného hodnocení v poslední hodině kurzu (hodnocení 1 – 2 bodů u 75 % probandů v konkrétní dovednosti), můžeme konstatovat, že dívky ze sledovaného souboru úspěšně zvládly plaveckou dovednost č. 1 (opakované dýchání v podřepu v nízké vodě), č. 2 (splývání na znak ve vodě po pas), č. 3 (splývání na prsou ve vodě po pas) a č. 5 (ponoření). Problémy se projeví v plavecké dovednosti č. 4 (skok po nohou do vody po ramena).

Díky sledování celého kurzu můžeme říci, že jak dívky, tak i chlapci se vždy na hodinu těšili. Tím, že jednotlivé dovednosti se několikrát opakovaly, procvičovaly, děti si je tedy postupem času osvojovaly a bylo vidět zlepšení u obou pohlaví.

ZÁVĚR

Hlavní cílem bakalářské práce bylo posoudit efektivitu předplavecké přípravy v mateřské škole. Výzkumného šetření se zúčastnilo 24 dětí (10 dívek, 14 chlapců) z mateřské školy. Děti byly ve věku 3 až 6 let.

Na tomto základě jsme využili standardizovaných testů plavecké úspěšnosti podle Řehoře (1969), které jsme realizovali v druhé, páté a deváté lekci plaveckého kurzu. Úspěšnost dětí hodnotili tři posuzovatelé body 1 – 4 (1 nejlepší výsledek, 4 nejhorší výsledek).

K řešení jsme zvolili následující otázky:

1. Jsou vytvořené metodické náměty efektivní z pohledu kognitivního?
2. Budou dívky dosahovat stejné efektivit v kognitivní oblasti jako chlapci?

Na základě získaných dat a pozorování celého průběhu kurzu jsme dospěli k těmto závěrům. Metodické náměty, které se v současné době pro výuku předplaveckého kurzu používají, jsou vyhovující a tudíž i efektivní z pohledu kognitivního.

Můžeme také konstatovat, že dívky nedosahovaly stejné efektivit v kognitivní oblasti jako chlapci. Ze závěrečných výsledků jsme zjistili, že chlapci dosahovali lepších výsledku ve většině základních plaveckých dovednostech než dívky.

Celkově můžeme říci, že jak pro dívky, tak pro chlapce ve věku od 3 do 6 let, je předplavecký kurz velice účelný. Za 10 lekcí jsme mohli pozorovat, jak děti udělaly velké posuny, co se týče základních plaveckých dovedností.

SOUHRN

Téma bakalářské práce je Předplavecká příprava dětí předškolního věku. Hlavním cílem je zjistit zda je předplavecká příprava v mateřské škole efektivní.

Práce se skládá z teoretické a praktické části. V teoretické části uvádíme charakteristiku dítěte předškolního věku, jeho anatomická, fyziologická, psychologická a sociální specifika. Podáváme informace o historii a současnosti výuky plavání na školách, vztahu Rámcově vzdělávacího programu a plavání v předškolním věku. Popisujeme také jaký má plavání význam pro člověka, a to z hlediska zdravotního, výchovného, vzdělávacího a relaxačního. Dále jsme se zaměřili na předplaveckou přípravu dětí předškolního věku. Uvádíme, jak takový kurz probíhá, z čeho se skládá, jaké jsou metody. Jakou úlohu zde hrají hry. A také jak by měl vypadat učitel či instruktor předplaveckého kurzu.

V praktické části podrobně popisujeme, jak probíhá všech 10 lekcí předplaveckého kurzu. Uvádíme obsah úvodní, rušné, hlavní i závěrečné části. Za pomoci standardizovaných testů plavecké úspěšnosti podle Řehoře (1969) hodnotíme efektivitu celého kurzu. Tyto testy jsou realizovány v druhé, páté a deváté lekci. Úspěšnost dětí hodnotí 3 stejní posuzovatelé, a to body 1 – 4 (1 nejlepší výsledek, 4 nejhorší výsledek).

Standardizované testy plavecké úspěšnosti podle Řehoře (1969) obsahují:

- test č. 1 – opakované dýchání v podřepu v nízké vodě.
- test č. 2 – splývání na znak ve vodě po pas
- test č. 3 – splývání na prsou ve vodě po pas
- test č. 4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu
- test č. 5 – ponoření

Získané výsledky jsou v práci zobrazeny graficky a obohaceny slovním komentářem. Uvádíme výsledky základních plaveckých dovedností ze 17. 4. 2012, 22. 5. 2012 a 19. 6. 2012. Poté jsme se zaměřili na výsledky konkrétních základních plaveckých dovedností (opakované dýchání v podřepu v nízké vodě, splývání na znak ve vodě po pas, splývání na prsou ve vodě po pas, skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu, ponoření). Každý graf obsahuje zvlášť výsledky dívek, zvlášť chlapců a výsledky chlapců a dívek dohromady.

Výzkum byl realizován od 10. 4. do 26. 6. 2012, za spolupráce mateřské školy Horní Újezd a plavecké školy Lubomíra Zátopka v Hranicích. Účastnilo se ho 24 dětí (10 dívek a 14 chlapců) ve věku od 3 do 6 let. Získané výsledky byly zpracovány na počítači ASUS K50IJ Series s Windows 7, v programech Microsoft Office Excel 2007 a Microsoft Office Word 2007.

Na základě získaných informací můžeme konstatovat, že předplavecká příprava pro mateřské školy je efektivní. Už z pouhého pozorování kurzu bylo vidět, jak se děti postupně zlepšovaly. Po zpracování výsledku, to bylo také potvrzeno. Můžeme také říci, že současné metodické náměty jsou zcela vyhovující a plní svůj cíl.

SUMMARY

The topic of my bachelor's thesis is preswimming training of preschool children. The main target is to find out if the preswimming training in a kindergarten is effective.

The thesis consists of theoretical and practical part. In the theoretical part we state a characteristic of preschool age child, anatomical, physiological and social specifics. We bring information about historical and present swimming teaching methods at schools, the connection between General education programme and preschool swimming. We describe also the importance of swimming on the human from health, instructional, educational and relaxation point of view. Next we aimed to preswimming training of preschool children. We state the training rules, methods and contents, role of games and of course how the teacher or trainer should look like.

In the practical part we describe in detail how all 10 lessons of the preswimming course run. We state content of the introductory, busy, main and final part. With help of the standardized tests of swimming successfulness by Řehoř (1969) we measure the effectiveness of whole course. These tests are realized in the 2nd, 5th and 9th chapter. Children's successfulness is evaluated by 3 judges on scale from 1 to 4 points (1 – the best, 4 – the worst).

Standardized tests of preswimming successfulness by Řehoř (1969) consist:

- Test 1 – repeated breathing with bend knees in shallow water
- Test 2 – flow backstroke in water up to waist
- Test 3 – flow breaststroke in water up to waist
- Test 4 – jump feet first into the water up to shoulders
- Test 5 – dive

The obtained results are pictured graphically and commented. We state the results of basic swimming skills from 17. 4. 2012, 22. 5. 2012 and 19. 6. 2012. Then we focused on the concrete results from swimming skills (repeated breathing with bend knees in shallow water, flow backstroke in water up to waist, flow breaststroke in water up to waist, jump feet first into the water up to shoulders and dive). Every graph contents results of girls and boys separately and together.

Research was realized from 10. 4. 2012 to 26. 6. 2012 with cooperation of kindergarten in Horní Újezd and swimming school of Libomír Zátpek in Hranice. In the research 24 children, (10 girls and 14 boys) in the age from 3 to 6 participated. The obtained results were processed on computer ASUS K50IJ Series with Windows 7, in Microsoft Office Excel 2007 and Microsoft Office Word 2007.

According to obtained information we can announce that preswimming training for preschool children is effective. Even from mere observation was obvious how children improved. After processing the results it was confirmed. We can also say that current methodical suggestions are absolutely convenient and meet the target.

LITERATURA

1. ALLEN, K., Eileen., MAROTZ, R., Lynn. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-421-2.
2. BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vydání. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 80-7066-837-7.
3. BERDYCHOVÁ, Jana a kolektiv. *Tělesná výchova pro pedagogické školy*. 2. vydání. Praha: SPN, 1976.
4. BERDYCHOVÁ, Jana. *Tělesná výchova pro studující učitelství mateřských škol na pedagogických fakultách*. Praha: SPN, 1978.
5. ČAČKA, Otto. *Psychologie dítěte*. Tišnov: SURSUM, 1996. ISBN 80-85799-03-0.
6. ČECHOVSKÁ, Irena, MILER, Tomáš. *Plavání*. druhé, upravené vydání. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.
7. ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0211-8.
8. ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu*. 3., upravené vydání. Praha: SPN, 1979. ISBN 80-04-23248-5.
9. ČERNUŠÁK, Vladimír, HOCH, Miroslav. *Plavání*. Vydání 3. Praha: SPN, 1978.
10. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2009. ISBN 80-86307-27-1.
11. HAVLÍČKOVÁ, Ladislava, LINC, Rudolf. *Biologie dítěte a dorostu*. třetí přepracované. Praha: SPN, 1989.
12. HOCH, Miroslav a kol. *Plavání: Teorie a didaktika*. Praha: SPN, 1983.
13. HOCHOVÁ, Jana, ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavecká výuka předškolních dětí*. Metodický dopis ČÚV ČSTV. 1. vyd. Praha : Sportpropag, 1989. 61 s.
14. JUKLÍČKOVÁ – KRESTOVSKÁ, Zdeňka a kol. *Pohybové hry dětí předškolního věku*. 2. vydání. Praha: SPN, 1987.
15. JURŠÍK, Dušan, Soňa, LAURENCOVÁ. *Teória a didaktika plávania*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1980.
16. KŇOURKOVÁ, Marie, LISÁ, Lidka. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: AVICENUM, 1986. ISBN 08-084-86.

17. KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. 1. vyd. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU, 1995. ISBN 80-7040-137-0.
18. LANGMEIER, Josef. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. 2., doplněné vydání. Praha: SPN, 1969. ISBN 80-201-0098-7.
19. LEWIN, Gerhard. *Slabikář malého plavce*. První vydání. Praha: Olympia, 1979.
20. MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. 2. dotisk prvního vydání. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-7184-867-7.
21. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Enviromentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*. 1.vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2009. ISBN 978-80-244-233-9.
22. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Problematika vztahů výchovy v rodině v oblasti pohybových aktivit a úspěšnost dítěte v předplavecké přípravě*. Disertační práce. Brno: PdF MU, 2000.
23. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 978-80-244-1674-8.
24. MOTYČKA, Jaroslav et al. *Teorie plaveckých sportů*. Brno: Masarykova univerzita, 2001. ISBN 80-210-2711-8.
25. MOTYČKA, Jaroslav. *Teorie a didaktika plavání*. Brno: Masarykova univerzita, 1991. ISBN 80-210-0286-7.
26. PÉDROLETTI, Michael. *Od šplouchání k plavání: jak děti od malička zvykat na vodu a učit plavat*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-205-8.
27. PLEVOVÁ, Irena. *Kapitoly z vývojové psychologie*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. ISBN 80-244-1412-0.
28. PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky: Vývoj člověka do patnácti let*. Praha: SPN, 1963.
29. ŘEHOŘ, Emil.: Optimální redukce plaveckých testů. In Sborník vědecké rady ÚV ČSTV, 1969, 5. In L. Miklánková. *Problematika vztahů výchovy v rodině v oblasti pohybových aktivit a úspěšnost dítěte v předplavecké přípravě*. Disertační práce. Brno: PdF MU, 2000.
30. SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: TAURIS, 2006. ISBN 80-87000-00-5
31. SMRČKA, Ferdinand. *ABC rodinné výchovy 1.: Dítě předškolního věku*. Praha: SPN, 1969.

32. ŠIMÍČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol. *Psychologie dítěte*. 2. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.
33. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. druhé, rozšířené a přepracované. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

Internetové zdroje

1. *Modrý tygřík centrum rodinných aktivit*. Programy plavání. Plavání dětí od 4 měsíců do 6 let [online]. Praha, 2011 [cit. 2013-03-13]. Dostupné z: http://www.modrytygrik.cz/plavani_deti.php
2. *Baby club Kenny*. Kurz Delfínek – Plavání a cvičení dětí ve věku od 3 let [online]. [cit. 2013-03-13]. Dostupné z: <http://www.kenny.cz/kurz-Delfinek-Plavani-a-cviceni-deti-ve-veku-od-3-let/>
3. *Žabička plavecký klub*. Plavání předškoláků. Úvod [online]. 2011 [cit. 2013-03-13]. Dostupné z: <http://www.plavani-zabicka.cz/plavani-predskolaku/>
4. *Aquapark Olomouc*. Kurzy plavání pro děti ve věku 3 – 7 let [online]. [cit. 2013-03-13]. Dostupné z: <http://www.aqua-olomouc.cz/kurzy.asp>
5. *Vydrýsek* [online]. [cit. 2013-03-13]. Dostupné z: <http://www.vydrysek.info/>
6. *Olomoucké Káče*. Nabídka služeb. Předplavecký výcvik 3,5 – 4 roky [online]. 2003 [cit. 2013-03-13]. Dostupné z: <http://www.kace.cz/nabidka-sluzeb/35-4-roky-predplavecky-kurz/>

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 - Dopis ředitelce mateřské školy

Příloha č. 2 - Formulář pro rodiče

Příloha č. 3 – Řehoř E. (1969): Testy úspěšnosti v plavání

Příloha č. 4 - Tabulka pro hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dítěte

Příloha č. 5 - Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dítěte. První posuzovatel

Příloha č. 6 - Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dítěte. Druhý posuzovatel

Příloha č. 7 - Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dítěte. Třetí posuzovatel

Příloha č. 1 - Dopis ředitele mateřské školy

Dobrý den,

jsm studentkou pedagogické fakulty univerzity Palackého v Olomouci a píši bakalářskou práci na téma Předplavecká příprava dětí předškolního věku. Tímto bych Vás chtěla požádat, zda bych na Vaší mateřské škole mohla realizovat praktickou část mé bakalářské práce. Spočívalo by to v tom, že bych se s vámi zúčastnila třech lekcí předplaveckého kurzu. V těchto lekcích bych za pomoci lektorky, která kurz povede, realizovala krátký test plavecké úspěšnosti, který uvedl ve své publikaci v 1969 E. Řehoř.

Obsahem toho testu by bylo:

1. Opakované dýchání v podřepu v nízké vodě
2. Splývání na znak ve vodě po pas
3. Splývání na prsou ve vodě po pas
4. Z rozběhu skok po nohou do vody po ramena (zde bez rozběhu)
5. Ponoření (podplavání tyče nebo obruče)

Děti bych ohodnotila já a dva jiní posuzovatelé, za pomoci bodů 1-4.

Tento test plavecké úspěšnosti, bych potřebovala zahrnout do praktické části mé bakalářské práce, tudíž Vás žádám o možnost realizace na Vaší mateřské škole.

Předem mnohokrát děkuji.

Michaela Nováková

Příloha č. 2 - Formulář pro rodiče

Souhlasím s fotografováním a hodnocením výkonu svého dítěte v rámci předplaveckého výcviku MŠ. Tyto fotografie a hodnocení budou využity výhradně pro účely mé bakalářské práce.

Děkuji Michaela Nováková

Univerzita Palackého v Olomouci, PdF

Podpis

Příloha č. 3 – Řehoř E. (1969): Testy úspěšnosti v plavání (in Mikláňková, 2000).

Test č. 1 – opakované dýchání v podřepu v nízké vodě

Hodnocení:

1 – rytmické = dítě má mimické svaly uvolněné, má otevřené oči, provede nádech ústy a dobrý výdech pod hladinu

2 – přerušované = dítě rytmus dýchání nedodrží, odpočívá nebo zrychluje tempo

3 – křečovitě = dítě má otevřené oči, nádech je povrchní a výdech je těsně u hladiny

4 – nezná = dítě vydechnout do vody nedokáže

Test č. 2 – splývání na znak ve vodě po pas

Hodnocení:

1 – dobře = dítě zvládne zaujmout správně požadovanou polohu

2 – s chybou = dítě má v požadované poloze chyby (má příliš ponořenou nebo zvednutou hlavu, je vysazené nebo prohlé, křečovitě držení těla, má pootočené tělo vzhledem k podélné ose těla kříží nebo pokrčuje končetiny)

3 – bojí se = dítě požadovanou polohu zaujme jen s dopomocí

4 – nesplývá = dítě požadovanou polohu nezaujme ani s dopomocí

Test č. 3 – splývání na prsou ve vodě po pas

Hodnocení: 1 – 4 = stejné jako u testu č. 2

Test č. 4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu

Hodnocení:

1 – dobře = dítě ihned po pokynu učitele skočí do vody a to bez zvláštních pedagogických zásahů, vnoření z vody je klidné

2 – váhavě = dítě skočí po krátkém zaváhání, většinou na vybídnutí učitele

3 – bojácně = dítě provede skok do vody buď jen s dopomocí učitele nebo se chytá okraje bazénu, vnoření z vody je neklidné

4 – neskočí = dítě do vody neskočí, i přes dopomoc učitele

Test č. 5 – ponoření

Hodnocení:

- 1 – jisté chování = dítě se ponoří lehce na první pokus
- 2 – nejisté chování = dítě se ponoří až po několika pokusech
- 3 – ztráta orientace = dítě se ponoří, ale pod vodou ztrácí orientaci
- 4 – neponoří se = dítě se neponoří

Příloha č. 4 - Tabulka pro hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dítěte

Číslo probanda	17.4.2012					22.5.2012					19.6.2012				
	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															

Vysvětlivky: D1 - opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření; 17. 4. 2012, 22. 5. 2012, 19. 6. 2012 – data, ve kterých proběhlo kontrolní měření

Příloha č. 5 - Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dítěte. První posuzovatel

Číslo probanda	17. 4. 2012					22. 5. 2012					19. 6. 2012				
	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5
1	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3
2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1
3	2	4	3	4	3	1	3	2	4	3	1	3	2	3	2
4	2	4	3	4	2	2	3	2	3	1	2	2	1	1	1
5	1	3	3	3	2	1	3	3	3	1	1	2	2	2	1
6	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3
7	3	4	3	4	3	2	3	3	4	2	2	2	3	3	2
8	1	4	3	4	3	1	3	2	3	2	1	4	3	3	3
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
11	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1
12	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
13	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	1	2	1
14	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
15	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
16	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
17	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
18	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1
19	2	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	1	2	3	2
20	2	3	3	4	3	1	3	3	3	2	1	1	2	3	2
21	2	3	3	4	3	1	3	2	3	3	1	1	1	2	1
22	2	4	3	4	3	1	4	3	3	3	1	4	2	3	2
23	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2
24	1	1	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1

Vysvětlivky: D1 - opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření; 17. 4. 2012, 22. 5. 2012, 19. 6. 2012 – data, ve kterých proběhlo kontrolní měření

Příloha č. 6 - Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dítěte. Druhý posuzovatel

Číslo probanda	17. 4. 2012					22. 5. 2012					19. 6. 2012				
	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5
1	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3
2	1	1	3	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	1
3	2	4	4	4	3	1	4	3	4	3	1	3	2	3	2
4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	1	2	2	1	1	1
5	1	4	3	3	3	1	4	3	3	1	1	2	2	2	1
6	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3
7	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2
8	1	4	3	3	3	1	4	3	3	3	1	4	3	3	3
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
11	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1
12	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
13	1	2	3	3	2	1	2	3	3	1	1	1	2	2	1
14	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
15	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
16	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	1	2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	1	1	2	1
19	2	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2
20	1	3	3	4	3	1	3	3	3	3	1	2	2	2	2
21	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	1	1	2	2	1
22	2	4	3	4	4	1	4	3	3	3	1	4	3	3	2
23	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2
24	1	1	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1

*Vysvětlivky: D1 - opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas;
D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření;
17. 4. 2012, 22. 5. 2012, 19. 6. 2012 – data, ve kterých proběhlo kontrolní měření*

Příloha č. 7 - Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dítěte. Třetí posuzovatel

Číslo probanda	17. 4. 2012					22. 5. 2012					19. 6. 2012				
	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5	D1	D2	D3	D4	D5
1	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3
2	1	1	3	3	2	1	1	2	3	2	1	1	1	2	1
3	2	4	4	4	3	1	4	3	4	3	1	3	2	3	2
4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	1	2	2	1	1	1
5	1	4	3	4	3	1	4	3	3	1	1	2	2	2	1
6	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3
7	3	4	3	4	3	2	3	3	4	2	2	2	3	3	2
8	1	4	3	4	2	1	4	3	3	2	1	4	3	3	3
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
11	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1
12	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
13	1	2	2	3	2	1	2	2	3	1	1	1	2	2	1
14	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
15	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
16	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	1	2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	1	1	2	1
19	2	3	3	4	2	2	3	3	4	2	2	2	3	3	2
20	2	3	3	4	3	1	3	3	3	3	1	2	2	3	2
21	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	1	1	2	2	1
22	2	4	3	4	4	1	4	3	3	3	1	4	3	3	2
23	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2
24	1	1	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1

Vysvětlivky: D1 - opakované dýchání v podřepu v nízké vodě; D2 – splývání na znak ve vodě po pas; D3 – splývání na prsou ve vodě po pas; D4 – skok po nohou do vody po ramena bez rozběhu; D5 – ponoření; 17. 4. 2012, 22. 5. 2012, 19. 6. 2012 – data, ve kterých proběhlo kontrolní měření

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Michaela Nováková
Katedra:	Katedra aplikovaných pohybových aktivit
Vedoucí práce:	doc. Mgr. Ludmila Miklánková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2013

Název práce:	Předplavecká příprava dětí předškolního věku
Název v angličtině:	Preswimming preparation of the preschool children
Anotace práce:	<p>Cílem bakalářské práce je posoudit efektivitu předplavecké přípravy. Zjistit zda v současnosti běžně užívané metodické náměty jsou efektivní. Práce se skládá z teoretické a praktické části. V teoretické části jsou uvedeny poznatky z charakteristiky dítěte předškolního věku, jeho anatomická, fyziologická, psychologická a sociální specifika. Přibližuje historii plavání, vývoj plavání na školách a současnost plavání v provázání s Rámcově vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání. Je zde také uveden význam plavání pro život a přiblížena předplavecká příprava.</p> <p>V praktické části je hodnocena efektivita předplavecké přípravy pomocí standardizovaných testů plavecké úspěšnosti podle Řehoře (1969), které se realizovaly v druhé, páté a deváté hodině kurzu. Děti hodnotí 3 stejní posuzovatelé a to body 1- 4 (1 nejlepší výsledek, 4 nejhorší výsledek).</p>
Klíčová slova:	děti, předškolní věk, plavání, předplavecká výchova
Anotace v angličtině:	The target of my bachelor thesis was to review an effectiveness of preswimming training and to find out if the recent commonly used methodical subjects are effective. In theoretical part is mentioned information about preschool age's child, anatomical, physiological, psychological and social specifics. It outlines the history of swimming,

	<p>development of swimming in schools and present of swimming connected with General educational programme for preschool education. We also state the importance of swimming for life and outlined preswimming training.</p> <p>In practical part is assessed efficiency of preswimming training with help of standardized tests of swimming successfulness by Řehoř (1969), which were realized in 2nd, 5th and 9th lesson of the course. Children are judged by 3 judges on scale from 1 to 4 points (1 – the best, 4- the worst).</p>
Klíčová slova v angličtině:	children, preschool age, swimming, preswimming training
Přílohy vázané v práci:	<p>Příloha č. 1 - Dopis ředitelce mateřské školy</p> <p>Příloha č. 2 - Formulář pro rodiče</p> <p>Příloha č. 3 – Řehoř E.: Testy úspěšnosti v plavání</p> <p>Příloha č. 4 - Tabulka pro hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dítěte</p> <p>Příloha č. 5 - Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dítěte. První posuzovatel</p> <p>Příloha č. 6 - Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dítěte. Druhý posuzovatel</p> <p>Příloha č. 7 - Výsledky hodnocení úspěšnosti plaveckých dovedností dítěte. Třetí posuzovatel</p>
Rozsah práce:	55 stran
Jazyk práce:	Český jazyk