



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Výuka plavání v mateřských školách

Vypracoval: Lucie Nachtneblová
Vedoucí práce: Mgr. Eva Svobodová

České Budějovice 2013

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích 22. 3. 2015

Lucie Nachtneblová

PODĚKOVÁNÍ

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Evě Svobodové za konzultace, cenné rady a připomínky. Dále dětem, se kterými jsem měla možnost provést rozhovory a také rodičům a učitelkám, kteří mi tyto rozhovory s dětmi umožnili.

ABSTRAKT

Cílem bakalářské práce na téma „ Výuka plavání v mateřských školách“ bylo zachytit formy výuky plavání u dětí v předškolním věku a poukázat na pozitivní a negativní motivační faktory této oblíbené aktivity, objevující se v mateřských školách. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V teoretické části je popsán tělesný a pohybový rozvoj dítěte v předškolním věku, dále navazuje na plaveckou výuku pro děti ve věku pěti až šesti let. V praktické části jsou představovány výsledky kvalitativního výzkumu, realizované metodou pozorování a rozhovorů s dětmi předškolního věku. Některé rozhovory byly pořízeny hned po plaveckém výcviku a jiné byly zaznamenány v mateřských školách. Výsledky ukázaly, že děti plavání zbožňují, především mají rády radovánky ve vodě, které jsou uskutečňovány pomocí her. Mimo jiné bylo zjištěno, že si děti z výuky plavání odnáší převážně jenom pozitivní emoce a prožitky.

Klíčová slova: výuka plavání, dítě v předškolním věku, plavání v mateřských školách

ABSTRAKT

The aim of the thesis "Swimming lessons in kindergartens" was to capture the form of swimming tuition for children of preschool age and to point out the positive and negative motivational factors in this popular activity occurring in kindergartens. The thesis is divided into theoretical and practical parts. The theoretical part describes the physical and motoric development of a child in preschool age and follows in swimming lessons for children aged five to six years. In the practical part are presented the results of qualitative research implemented by a method of observation and interviews with preschool children. Some interviews were taken immediately after swimming training and others were reported in kindergartens. The results showed that children adore swimming, especially they like fun in the water, which is realized by means of games. Among other things, it was found that children mainly carry off from swimming lessons only positive emotions and experiences.

KEYWORDS: swimming lessons, baby preschoolers, swimming in kindergartens

Obsah

ÚVOD.....	8
1 TĚLESNÝ ROZVOJ DÍTĚTE V MATEŘSKÉ ŠKOLE	10
1.1 Význam pohybových aktivit v předškolním věku	11
1.2 Možnosti a příležitosti pro tělesný rozvoj v mateřské škole	13
1.3 Význam plavání a jeho zdravotní vliv na lidský organismus.....	14
1.3.1 Význam plavání u dětí	15
1.4 Otužování	15
1.4.1 Význam otužování u dětí předškolního věku.....	16
1.5 Vliv na spánek dítěte.....	16
1.6 Vliv na zdraví	16
1.7 Strach z vody	16
1.8 Bezpečnost při výuce plavání	17
1.9 Hygienické požadavky a normy pro výuku plavání.....	17
2 METODIKA VÝUKY PLAVÁNÍ.....	19
2.1.1 Postupy výuky předškolního plavání.....	22
2.1.2 Volba prvního plaveckého stylu.....	23
2.2 Plavecké pomůcky	23
2.3 Učení hrou ve vodě (hry do vody)	25
2.3.1 Hry pro seznámení s vodou	26
2.3.2 Hry pro orientaci ve vodě	30
2.3.3 Hry pro splývání	31
2.3.4 Hry pro dýchání.....	31
3 CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY	34
3.1 Cíl práce	34
3.2 Výzkumné otázky.....	34
4 METODIKA	35
4.1 Kvalitativní výzkum	35
4.2 Možnosti sběru dat.....	35
4.2.1 Pozorování.....	35
4.2.2 Rozhovor	36
5 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU	37
5.1 Průběh pozorování	38

5.2	Průběh rozhovoru s dětmi	40
6	VÝSLEDKY VÝZKUMU	42
6.1	Plavání děti baví	42
6.2	Děti milují učení prostřednictvím hry	43
6.3	Každý má rád něco jiného	44
6.4	Strach není na místě	45
7	DISKUSE	46
	ZÁVĚR	48
	ZDROJE	49
	SEZNAM PŘÍLOH	50

ÚVOD

Voda nás přitahuje a zároveň ohromuje stejně jako ostatní živly. Držíme si k ní respekt, ale přitom nás láká. Možná je to tím, že lidský život je od začátku spojen s vodou. Od početí se plod vyvíjí ve vodním prostředí, a s naší pomocí se může novorozené dítě do vody vracet a pomocí dobrého přístupu a vhodných her mu tam může být velmi příjemně.

Už malé dítě dokáže plně věnovat pozornost vodě, pozorovat ji, brouzdat vodou, nabírat vodu, vylévat a přenášet, stavět jí různé překážky, hrát si s ní a v ní.

Voda je pro každého z nás důležitá a my bychom k ní měli mít kladný vztah. Lidskému novorozenci nebylo darováno mít dokonalý plavecký reflex tak, jako to mají některá mláďata savců. K tomu, aby jedinec tyto plavecké schopnosti nasbíral, mu musíme pomoci, jinak to sám nezvládne.

Plavání je účinné a vhodné cvičení především pro děti a mládež. Tento pohyb kladně působí na rozvoj jedince, na jeho pohybový aparát, dýchání, nervovou a oběhovou soustavu.

Působí preventivně proti chorobám a otužuje a rozvíjí organismus. Je vhodné od kojeneckého období do stáří. Je používáno jako forma rehabilitace, podporuje celkovou odolnost a vytrvalost.

Plní důležité společenské postavení, nejen proto, že přispívá k lepšímu fyzickému i psychickému stavu jedince, ale zejména proto, že může zachránit mnoho zbytečně ztracených životů.

Teoretická část

1 TĚLESNÝ ROZVOJ DÍTĚTE V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Součástí života dítěte tvoří bez pochyby hry a jejich pohyb. Už v předškolním věku dítě získává díky pohybovým aktivitám mnoho dovedností a kompetencí, které jsou důležité pro celý život.

„Pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesným, psychickým i sociálním, proto se uplatňuje při výchově dítěte ve všech oblastech. Praktické zprostředkování velkého množství životních kompetencí se děje v pohybové hře, ať už spontánní, nebo více či méně navozené a řízené učitelkou. Právě pro svou náležitost k dětskému věku je pohybová aktivita a hra prostředkem velmi přirozeným a účinným. Dětský rozvoj je bez těchto aktivit a činností nemyslitelný.“ (Dvořáková, 2011, s. 17)

Charakteristikou období předškolního věku se zabývá Matějček (2005). Podle něj dítě zvládá dobře chodit, běhat, jezdit na kole, házet míčem, lézt po žebříku atd. Učí se schopnostem udržet rovnováhu, stát a později skákat na jedné noze. Některé zvládají dovednosti jako je taneční kroužek, plavání, lyžování nebo bruslení. Tyto možnosti se objevují již u dětí v předškolním věku, ale klasická norma je až na základní škole.

Při jakémkoli rozvoji u dítěte se musí brát ohled na individuální potřeby a možnosti jedince. Každé dítě se odlišuje od ostatních svojí vývojovou připraveností na další kroky v rozvoji své osobnosti. Je důležité dbát na vrozené predispozice, jelikož mohou být děti nadané v tanci nebo v pohybových činnostech, ale jiné potřebují více času pro potřebu učení se nějakého pohybu.

(Dvořáková, 2011, s. 13) upřesňuje pohyb jako *„prostředek seznamování se s prostředím, učení, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními, je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce“*.

Pohyb je prvotní možností, při které se jedinec učí ovládat a manipulovat svým tělem, získává orientaci v prostoru a to mu umožní se seznamovat s prostředím, ve kterém se nachází. Pohyb lze chápat jako komunikační prostředek pro komunikaci se

svým okolím. Jedinec si utváří a získává postoje, hodnotí své chování, vzájemně se srovnává, pomáhá, soupeří a spolupracuje, a zároveň si vytváří sebevědomí.

Pohyb a pohybová aktivita je často spojována s fyzickou stránkou, ale v předškolním věku dítě prochází velkými změnami. Změny se vytváří v průběhu vývojového období z hlediska motorického a fyzického. Proto jsou spojovány s psychickou, sociální a zdravotní složkou.

Děti se v tomto období učí ovládat své tělo, hýbat vědomě některými svaly, protahovat je a posilovat a držet rovnováhu. Do pohybu v mateřské škole je zahrnuto ranní cvičení, kde se učí dítě různým dovednostem a rozvíjí si je. V rámci jiných činností se rozvíjí i v jiných oblastech, i v dalších stránkách své osobnosti. Nejdůležitější je propojení tělesného pohybu s psychickou pohodou. *„Pro zdraví je důležitá zdatnost, tedy schopnost vyrovnat se s vnějšími vlivy.“* (Dvořáková, 2011, s. 85)

1.1 Význam pohybových aktivit v předškolním věku

Základní vědomosti pro práci s dětmi tvoří informace o tom, co je pro dítě v určitém věku typické, jaká má věková a individuální specifika. Dítě do tří let zvládne základní pohyby, jako je chůze, běh, manipulaci s předměty a jiné.

„Úroveň pohybových dovedností souvisí s možnostmi provádět je a prochází různými vývojovými podobami. Například tříleté dítě při běhu běží kratšími kroky a nohy klade v širší stopě, protože mu chybí jistota v rovnováze na jedné noze. K rovnováze si pomáhá pažemi, takže se nepohybují v souhře s nohama. Dítě se nestačí při běhu rozhlížet, proto často zakopne nebo hrozí srážky s ostatními dětmi.“

(Dvořáková, 2011, s. 14)

Možnosti tělesného zatěžování a činnosti týkající se pohybu souvisí s tělesným vývojem. V období dětství neproběhla celá osifikace kostí a klouby nejsou dostatečně zpevněny, proto musíme volit vhodné činnosti a aktivity, aby děti nebyly zatěžovány jednostranně nebo nenosily těžší břemena. Nenutíme děti provádět visy a vzpory, pokud je samy nedělají. Pokud jsou tyto cviky prováděné s pomocí nohou, jsou velmi

prospěšné pro dítě, na jeho svaly. Proto ve většině mateřských škol najdeme prolézačky, kde děti mohou lézt, přelézat, přecházet po laně aj.

Pro pohybové činnosti je důležité zvolit vhodné oblečení, nejlépe pohodlné z vhodného materiálu. Děti by měly mít přiměřenou vrstvu oblečení, u cvičení by mělo být otevřené okno pro přísun čerstvého vzduchu, později okno zavřít, protože děti mají nízkou termoregulaci, rychle se zahřejí a snadno mohou prochladnout. Je nutné pamatovat na dostatečný přísun tekutin.

Na konci předškolního období děti projdou výraznou tělesnou změnou. Změní se jejich proporce, prodlouží se končetiny, poměr hlavy k tělu, břicho není tak vypouklé a kulaté. Dozrává také centrální nervová soustava a to umožní dělat pohyby mnohem přesnější. Dítě získává dovednosti pro orientaci v tělním schématu, pravolevou orientaci, orientaci v prostoru, koordinaci končetin a jejich ovládní.

„Už v předškolním věku je proto třeba dbát na to, aby v rámci vzdělávání na děti nebyly kladeny jen nároky intelektuální a psychické, ale aby byly dostatečně rozvíjeny také dovednosti sociální a komunikační a respektovány potřeby tělesné.“ (Dvořáková, 2011, s. 15)

Výsledky šetření z posledních deseti let dokazují, že některá novější opatření pro mateřské školy, přinášejí i negativní vlivy. Lékaři zjišťují zhoršení těla u současných dětí a přisuzují to podcenění pohybu a rezignaci na pravidelné a řízené tělovýchovné celky. V některých mateřských školách byl podceněn přínos pohybu pro dětský rozvoj a vývoj, nebyly vytvořeny dostatečné podmínky, děti nezískávaly základní nejjednodušší pohybové dovednosti, což s sebou neslo raná zdravotní rizika. (Dvořáková, 2011)

Například Bursová (2002, In Dvořáková, 2011) zjistila, že v mateřské škole, kde nebyl dostatek prostoru a pohybové činnosti s dětmi nebyly prováděny často, byly u dvou třetin dětí zjištěny chyby v základních pohybových stereotypch, které jsou nutné pro chůzi. Důsledky mohou být bolesti pohybového ústrojí, přetěžování některých svalů a bolesti v oblasti beder.

1.2 Možnosti a příležitosti pro tělesný rozvoj v mateřské škole

Jak už jsem se několikrát zmínila, pohyb je základní potřebou pro dítě a je spojován s tělesným, sociálním a psychickým vývojem, proto se uplatňuje při výchově ve všech oblastech.

Lze najít mnoho způsobů, jak rozvíjet tělesný vývoj u dítěte v předškolním věku. Například pravidelné každodenní pohybové činnosti a hry jsou vhodné pro zdravý tělesný rozvoj, pro získávání kondice, životně běžných dovedností, znalostí a uvědomování si ovládnutí vlastního těla.

Podle Dvořákové (2011) má pedagog znát nutné předpoklady:

- Vědomosti biologické, fyziologické, motorické a psychické, týkající se vývoje dítěte a dovedností pro jejich podporu
- Propojení biologické a psychické stránky osobnosti, praktické dovednosti pro využití motoriky
- Znalosti a praktické dovednosti, jak pěstovat tělesnou i psychickou zdatnost pro zdraví dítěte
- Zvládnutí nejčastějších problémů v tělesném růstu a vývoji, znalosti pro zdravotní prevenci

U předškolního dítěte je důležité respektovat individualitu dětí, včetně vědomostí o tělesném a psychickém zdraví, zachovávat vyvážené výchovné prostředky s ohledem na potřeby jedince a jeho zdravý vývoj. Každý jedinec má jiné rodinné zázemí a už v předškolním věku má za sebou jiné prožitky. Proto každé dítě pojme určitou činnost jinak než jeho vrstevník. Je třeba nabídnout dětem více cest a společně hledat tu optimální.

Pro poznatky o tělesném růstu a vývoji dětí v předškolním věku byl v oblasti tělesné výchovy vytvořen rámcový obsah činností, které se shodují s dětským věkem, díky jemu je především ovlivňován pohybový růst dítěte. Tyto aktivity vedou k osvojení základních kompetencí, zasahující i další stránky osobnosti jednotlivce.

Tělesné i pohybové aktivity jsou prostředkem k získávání kompetencí (Dvořáková, 2011)

Dvořáková (2011) uvádí, že dítě by mělo v průběhu výchovy a vzdělávání v předškolním věku získat tyto kompetence:

1. Pohybové dovednosti

- **Lokomoční dovednosti:** například pohybovat se různými způsoby v určeném prostoru, všemi směry podle pokynů nebo poskakovat a skákat různými druhy a kombinacemi
- **Nelokomoční dovednosti:** dítě dokáže zahrnout různé polohy podle pokynů, znát názvy částí těla, základní polohy a pohyby
- **Manipulační dovednosti:** využití pomůcek k pohybu v různém prostředí (plovací pomůcka, tříkolka, saně, lyže aj.)

2. Tělesná zdatnost

Dokázat zpevnit a uvolnit své tělo, pohybovat se po delší dobu jednoduchými pohyby, zvládnout přiměřenou fyziologickou zátěž a umět protáhnout své tělo.

3. Kognitivní a afektivní oblast

důležité je mít radost z pohybu, nebát se vyjádřit svůj názor, respektovat ostatní, dodržovat dohodnutá pravidla, nebát se změny v prostředí (bazén, sníh)

1.3 Význam plavání a jeho zdravotní vliv na lidský organismus

Ať jsme plavci či neplavci, nemusí pro nás být první setkání s vodou stresující, ale může se proměnit v ohromný pocit, ke kterému se budeme chtít vracet. Začneme se adaptovat na vlastnosti vody, na to, jak její síla ovlivňuje naše tělo i mysl. Jak může pozitivně ovlivnit vývoj našeho organismu. Sport jako je plavání může pozitivně ovlivňovat psychiku jedince, jeho kondici a hlavně vitalitu. Nejvíce působí na rozvoj svalstva v celém těle, včetně takových svalů, které jsou běžně zanedbávány.

Plavání můžeme realizovat od raného dětství až po stáří. (Macejková a kol., 2005)

1.3.1 Význam plavání u dětí

Život je od začátku spojen s vodou, plod se vyvíjí ve vodním prostředí a dnešní doba je taková, že nám dovolí se s dítětem k vodě vrátet. Nejlépe je začít s plaváním už v novorozeneckém období, kdy v sobě máme ponořovací reflex, se kterým jsme se už narodili. Reflex může, ale rychle zajít, pokud nezačneme s dítětem už v raném dětství plavat. Nejlépe je začít pomocí hry, nabírání vody do kbelíku, přelévání, ponořování rukou a postupně celého těla a potom si dítě osvojí vodu mnohem více. A nemusí si ani uvědomovat, že už umí držet tělo nad hladinou a plave. (Lambert, 1963)

1.4 Otužování

Otužování je jeden z mnoha aspektů, ovlivňující naše zdraví. Jak je už řadu let známo, jedinci, kteří se pravidelně otužují proti chladu, mají mnohem menší procento výskytu onemocnění z nachlazení.

Lidé jsou mnohem odolnější nejen před nachlazením, alergiemi, vředovými chorobami, hypertenzí, ale i před některými nervovými chorobami a psychickými poruchami.

Možná i v dávné minulosti se právě otužování spojovalo s bojem proti různým onemocněním. Pokud chce někdo dělat něco prospěšného pro své zdraví, měl by začít pravidelným, nejlépe každodenním otužováním.

Lidské tělo se proti ztrátám tepla brání dvěma způsoby. Jedním z nich je zvětšení izolační schopnosti povrchu těla a termogeneze. Tato izolace funguje především díky tukové vrstvě, zejména podkožnímu tuku.

Dokonalá ochrana před únikem tepla z těla je zvětšení izolace vasokonstrikcí. Tato činnost mechanismu přichází jako první, ale při extrémním chladu se střídá s vasodilatací. Jedná se o zvýšené prokrvení míst, jako jsou ruce a nohy, aby nedošlo k omrzlinám. (Novák, 1989)

1.4.1 Význam otužování u dětí předškolního věku

U dětí je otužování velmi důležitý faktor, ovlivňující průběh onemocnění. Děti se adaptují dvojitým podmínkám, vnějším a extrémním. Tím, že se otužují, si posilují organismus proti nachlazení a ostatním nemocem, které vznikají při nachlazení. Dítě se učí vyrovnávat nepříznivým podmínkám a překonávat je, tím si posiluje vůli, kázeň a vytrvalost. (Matuška, 2008)

1.5 Vliv na spánek dítěte

Čilý pobyt, plavání a cvičení ve vodě příjemně unavuje tělo a podporuje chuť k jídlu, což má vliv i na trávení u dětí. Koupáním a aktivním pohybem ve vodě se zlepšuje střevní peristaltika. Plavání má také vliv na prohloubený a prodloužený spánek. (Matuška, 2008)

1.6 Vliv na zdraví

Studie ukazují, že plavání u dětí je prospěšné, zejména ve zlepšení zdravotního stavu a zmírnění projevu nemoci. Především plavání pomáhá dětem s handicapem, slepým a hluchým dětem, autistům, nedonošeným dětem, dětem s rozštěpem. Pravidelné plavání zlepšuje a posiluje svalovou hmotu.

1.7 Strach z vody

Strach je všeobecně považován za emoci, která pečuje o naše postavení, v mnoha případech podněcuje i naši aktivitu. Je-li strach příliš velký, může vést k zastavení aktivní činnosti, vést až k nejistotě nebo až k úplné ztrátě schopnosti řešit problém. Vzniká následkem nějaké nepříjemné zkušenosti nebo může být důsledkem sociálního učení.

Jedinec vstupuje do mateřské školy, poznává a prožívá mnoho nového. Musí být odpoutáno od rodiny, podřizovat se jiné kapacitě, než bylo dříve zvyklé. Hledá si své místo v kolektivu vrstevníků a učí se přijímat a dodržovat určitá pravidla pro chování a spolužití ve třídě. (Štefanovič, 1980)

Násilným a zbrklým jednáním nikdy ničeho nedosáhneme. Když se urychlí kontakt s vodou, může to na dítěti zanechat následky. Negativní vzpomínky, které dítě pochytil v dětství, mohou ovlivňovat jedince i v průběhu dospělosti.

Určitě budeme všichni spokojeni s tím, když se naše děti s takovou zkušeností nesečkají, naopak budou ve výuce pocítovat jen radost a spokojený prožitek z pobytu ve vodě.

1.8 Bezpečnost při výuce plavání

Při plavecké výuce musí být bezpečnost zajišťována zejména dobrou organizací a dodržováním hygienických, zdravotnických a pedagogických zásad. Při nevhodné organizaci, použití špatných učebních postupů, nedbalosti, neopatrnosti a přeceňování sil může dojít k malým, ale i k vážným úrazům nebo v horším případě i k utonutí. (Bank, 1991)

1.9 Hygienické požadavky a normy pro výuku plavání

Důležité je učit děti nejen plavat, ale i dodržovat základní hygienické požadavky tak, aby jejich působení vedlo k hygienickým návykům.

Na začátku nejlépe v úvodní hodině seznámíme děti s hygienickými požadavky a jejich plnění po dobu nauky důsledně kontrolujeme a vyžadujeme. (Bank, 1991)

Základní hygienická pravidla:

1. Při vstupu do šaten se chováme tak, abychom neškodili lidem kolem nás. Věci si řádně složíme na jedno místo.
2. Před vstupem na bazén je nutné navštívit toaletu, řádně se osprchovat, nakonec se osprchovat studenou vodou a až poté nasadit plavky.
3. Po lekci plavání se musí každý opět osprchovat a řádně osušit vlastní osuškou.
4. Nemocný se nesmí zúčastnit plavecké lekce.
5. U bazénu se nesmí jíst a plavat by se nemělo nejméně 1 hodinu po jídle.
6. Používáme vhodné plavky k plaveckému účelu, sundáváme si šperky, především takové, které by mohly nějak ublížit. (korálky, ostré náušnice nebo náramky, prstýnky apod.)
7. V zimním období je dobré před odchodem vychladnout u vstupního prostoru.

2 METODIKA VÝUKY PLAVÁNÍ

„Výuka plavání, především ve své základní podobě, je pedagogický proces a musí být aplikován na podstatě didaktických zásad.“ (Talpa, 1990, s. 38). Autor řadí mezi ně tyto zásady:

- a) Posloupnost od jednoduchého k složitému
- b) Přiměřenost
- c) Pravidelnost
- d) Názornost
- e) Aktivita dítěte

A) Posloupnost od jednoduchého k složitému

Trenér postupuje od jednoduchých úkolů ke složitějším, bere ohled na individualitu dítěte a nový cvik přidává, až si je jistý, že jedinec zvládá jednodušší.

B) Přiměřenost

Souvisí především s věkem, motorickými zkušenostmi, vztahem k vodě a psychikou dítěte. Přiměřenost posuzujeme nejen z hlediska motoriky, ale i psychiky. Souvisí také s volbou nácvikových metod – pohyb končetin u plavání má vyloženě komplexní charakter, proto u nejmenších dětí je vhodná metoda komplexního nácviku, zatím co u dospělých analyticko-syntetická metoda.

C) Pravidelnost

Každé cvičení i plavecké lekce by měly být prováděny pravidelně, bez delších přestávek, které snižují při delším trvání výkonnost organismu plavců, u začátečníků neupevněné pohybové aktivity vyhasínají. Při základním výcviku by interval mezi jednotlivými lekci neměl přesáhnout týden. Ideální by byla každodenní cvičení, ale pouze jednu hodinu denně.

D) Názornost

Zájem dětí závisí na tom, zda si vytvoří představu nacvičovaného způsobu plavání. K tomu jsou vhodné ukázky, obrázky, odpovídající výklad, film nebo závody.

E) Aktivita dítěte

Učitel si se svými znalostmi a příklady musí získat v očích dětí autoritu, a tím i jejich osobní zájem. Žáci se chtějí svému učiteli vyrovnat v plaveckých dovednostech a tato snaha je velkou motivací jejich aktivity.

Při vyučování plavání se musí používat promyšlené postupy, kterými učitel záměrně v souladu s pedagogickými zásadami (pravidelnost, posloupnost, přiměřenost, aktivita, názornost) působí tak, aby byl získán předem stanovený výchovný a vzdělávací cíl. Puš a kol. (1996) definují vylučovací metody, jak konkrétní postupy učit.

Základní vyučovací postupy základního plavání

Talpa (1990) uvádí tři pracovní postupy, které může učitel ve výuce plavání používat.

1) Analyticko – syntetická metoda

Nejrozšířenější a nejpoužívanější metoda především u prsašského a kraulašského způsobu. Spočívá v tom, že se rozdělí nácvik paží a nohou (tzv. prvkové plavání). Po zvládnutí obou fází se učí dítě souhru. Využívají se nadlehčovací pomůcky, jako jsou destičky a lehátka. (Talpa, 1990)

Základní soustavu analyticko – syntetického postupu při plavání popisuje Talpa (1990):

a) Nohy v suchu

Na vyvýšeném podkladě, který má měkkou podložku

Nejlepší je nácvik plaveckých nohou na vyvýšeném místě, jako je například lavička nebo blok, kdy dítě leží na břiše či na zádech a nohy mírně spadají dolů. Trenér dítě pohybem vede za pomoci rukou.

Na podložce na zemi

Žák leží na břiše na podložce, nejčastěji na nadlehčovací desce, bradu má opřenou o hřbety dlaní, kolena má na šířku jeho boků. Za pomoci trenéra zkouší plavecké nohy, může i samostatně.

Ve stoji s opěrou o stěnu bazénu

Dítě stojí u stěny a jednou rukou se drží okraje. Na jedné noze stojí a druhou nohou provádí nácvik kopu, například prsařský kop.

Jak asi většina z nás ví, že na suchu se nikdo plavat nenaučí, ale chceme – li někoho naučit plavat, musíme mu nejdříve daný pohyb předvést skvěle na suchu a pak ve vodě. Proto je vhodné, aby si dítě učený cvik vyzkoušelo samostatně a díky názorné ukázce vytvořilo představu o pohybu, jehož chce trenér dosáhnout.

b) Nohy ve vodě v klidu, ale i v pohybu

Na okraji bazénu se dítě drží hrany nebo kamaráda. Postupně hranu může vyměnit za plovací destičku.

c) Pohyb paží

Na suchu

Žák stojí v mírném rozkročném stoji v předklonu a napodobuje pohyb daného stylu. Jedná se o nácvik prsových nebo kraulových rukou. Při nácviku znaku je vhodnější stát vzpřímeně, trenér by měl dítě provést pohybem, nejdříve pravá a pak levá ruka a naopak. Nechat jít dítě chůzi vzad, aby si uvědomilo rozdíl od kraulu, že má vodu za sebou. Pro začátek a lepší předvedení je dobré držet destičku, kdy se ruce u ní budou střídat.

Ve vodě

S nácvičkem paží by se mělo dítě pokoušet o výdechy do vody a nádechy do strany. Nejprve na suchu ve stoji, později na okraji bazénu s oporou o stěnu a potom s plovací destičkou a jiných nadlehčovacích pomůcek.

Pokud dítě začne samo u nácvičku kopat nohama, je to přirozené a budeme ho podporovat.

d) Souhra ve vodě bez dýchání

V této fázi se spojuje pohyb paží a nohou. Musíme děti při této metodě trochu brzdít, aby pohyb byl jasný a frekventovaný.

2) Komplexní metoda

Je opakem analyticko – syntetické. Předpokládá se, že jedinec je dokonale seznámen s vodou a zvládá napodobit plavecké způsoby na suchu. Metoda je o tom, že se jedinec pokusí provést celý plavecký pohyb ve vodě.

3) Smíšená metoda

Kombinujeme libovolně obě metody, podle typů a charakteru dětí, jež máme na výuce. Bereme zřetel na jejich dosavadní plavecké dovednosti. Je vhodná zejména pro děti na základních školách.

2.1.1 Postupy výuky předškolního plavání

Ukázka a slovní výklad

- Trenér předvede nacvičovaný pohyb, nejlépe on sám na suchu, a poté ve vodě doplní pohyb slovním výkladem (je možné využít na ukázkou obrázek, video či jednoho z žáků)
- Pro začátek je dobré se seznámit s vodou a hrami ve vodě
- Později se snažíme učit nácvičku splývání, přičemž musí být ponořená hlava do vody, což některým dětem dělá nemalé potíže. Přidáme i výdechy do vody.

2.1.2 Volba prvního plaveckého stylu

V otázce výběru prvního plaveckého stylu se názory odborníků přes plavání liší. Zpravidla každý z nich má svůj, určitými argumenty podložený výběr. Každý konkrétní styl přináší určité výhody a nevýhody. (Čechovská, 2008)

U mladších dětí se doporučuje spíše střídat techniky plavání pro jejich jednodušší pohybovou strukturu. Kraul je náročný na zvládnutí souhry mezi pažemi a dýcháním, u znaku se často setkáváme se splývavou polohou, zatímco prsařský způsob je technicky nejnáročnější, protože vyžaduje vedení pohybu ve vodě.

„Zkušenosti z kojeneckého „plavání“ vedou k závěru, že pro jedince je přirozenější vždy spíše jeden typ pohybů ve vodě – hrabavý současný pohyb končetinami nebo hrabavý střídavý pohyb. Zdá se, že jsme buďto přirození kraulaři (znakaři) nebo prsaři.“ (Čechovská, 2008, s. 30)

Přirozené plavecké dovednosti a plaveckou motoriku bychom, měli do jisté míry respektovat. U začátečníka se pozná při vědomě nekontrolovatelné činnosti (např. při náhodném potopení, po pádu do vody a následném návratu na břeh).

Často z praktických důvodů (podmínky výuky apod.) potřebujeme učit jeden konkrétní způsob. (Čechovská, Miler, 2001)

2.2 Plavecké pomůcky

Na psychickou pohodu a výkon mají značný vliv plavecké pomůcky. Čechovská (2008) považuje za základní vybavení plavce plavky, plavecké brýle, plaveckou čepici a ručník.

Plavky jsou nejdůležitější pro plavce, nejen z estetické strany, ale zejména z hlediska morálního. V dnešní době se výrobci plaveckých potřeb předbíhají v nápodobě zvířecí a to tulení nebo delfíní pokožku. Aby plavci omezili co nejvíce odpor vody, a takto

upravené plavky jim mohou přispět k vítězství u závodního plavání. „*Sportovní plavky se vyrábějí z kvalitních estetických materiálů, převážně směsi lycry s polyamidem, polyesterem nebo nylonem. Plavky se po vytažení příliš nevytahují, nejsou průhledné a jsou odolné proti chemickým přísadám udržujícím čistotu v plaveckých bazénech.*“ (Čechovská, 2008, s. 123)

Plavecké brýle jejich hlavní význam je chránit oči před působením chloru na citlivou část oka (zornice) a napomáhají plavci se orientovat ve vodě. „*Brýle, které mají těsnění, je třeba po každém použití opláchnout a nechat je vyschnout. Prodloužíme tak jejich životnost a omezíme růst mikroorganismu.*“ (Čechovská, 2008, s. 124)

Plavecká čepice důležitá především z hygienických důvodů při padání vlasů do bazénu, nebo pro lepší obtékání vody kolem obličeje plavce. Má i praktické důvody a to zejména, pokud má plavec dlouhé vlasy, aby se nepletly do obličeje při splývání do vody.

Plavecké destičky (velké) – 42x33 cm, používají se pro nadlehčování horní poloviny těla při cvičení zapojující jen spodní končetiny.

Plavecká destička (malá) – 30x20 cm, používá se při nadlehčování horní i dolní části těla u prvkového plavání.

Tzv. plavecké „piškoty“ nadlehčují dolní část těla při prvkovém plavání a i při plavání souhry.

Plavecké žíněnky – cca 100x70 cm, využívají se pro hry i modifikovaná plavecká cvičení pro malé děti.

Nadlehčovací pásy – především pro mladší žáky, nadlehčují tělo a doporučují se k odstraňování chyb.

Plavecké obdélníčky, kolečka s otvory – poloměr cca 10 cm, slouží k nadlehčení horní části těla.

Aqua-válce „špagetky“ jsou pružné, ohýbatelné a tvarovatelné kolem těla. Jejich využití spočívá i v aqua - aerobic.

Pomůcky pro soutěž a hru- obruče, kroužky, puky, míče, rybičky, marťani atd.

Skuzavka výborná pro seznamování dětí se skoky a pády do vody.

Ploutve pomůcka pro vytváření větší rychlosti a uvolnění kotníků.

Některé pomůcky jsou určeny pro vrcholové plavce zejména pro zlepšení jejich výkonu a techniky. Mezi tyto pomůcky patří především guma, packy, odporové kalhotky, plavecké rukavice atd.

U dětí předškolního věku jsou pomůcky jako destičky různých velikostí a tvarů, nadlehčovací pásy, jiné pro hru ve vodě nezbytnou součástí pro výuku plavání. Nejsou to pomůcky pouze do vody, ale i k bazénu a především pomáhají chránit to nejcennější a to je naše zdraví. Jsou to například ručníky, koupací pláště (pro malé děti důležité, aby se mohly snadno a rychle ohřát, když opustí vodu). Nesmíme zapomenout na boty, které nás chrání před různými druhy plísni a kožních onemocnění.

2.3 Učení hrou ve vodě (hry do vody)

Dětská hra je činnost, která se dá použít na jakýkoliv druh předmětu. Díky hrám, si dítě osvojuje různé dovednosti a získává nové informace o svém okolí. V dětských hrách nejde tolik o výsledek, ale především o její provedení.

Hra je základní formou činnosti, vede k učení, její charakteristika, je to, že je svobodná aktivita, která nesleduje žádný speciální účel, ale cíl a hodnotu. Hra

všestranně podporuje samostatnost, aktivitu a pozornost dítěte, vede k tvořivým schopnostem.

„Ideální pro nácvik je mělký bazén, kde je voda dětem po pás až po prsa. V případě hlubšího bazénu, je třeba hry přizpůsobit tak, aby byly realizovatelné s dopomocí rodičů, tj. lokomoce chůzí je např. nahrazena pohybem ve vertikální poloze šlapáním vody, rodič pomáhá nadlehčováním dítěte držením před sebou za hrudník.“(Čechovská I., 2002, s. 116)

Bank (1991) uvádí, že hra je hlavní prostředek výuky v připraveném plaveckém výcviku. Je tou nejvhodnější formou, jak seznámit žáky s prostředím vody, se silou, působící na žákovo tělo tak, aby dokázalo využít vlastnosti vody pro svoji potřebu při pobytu ve vodě. Hry pro děti do vody dělíme podle Talpy (1990) z hlediska zaměření:

- Hry pro seznámení s vodou
- Hry pro orientaci ve vodě
- Hry pro splývání
- Hry pro dýchání

2.3.1 Hry pro seznámení s vodou

Úkolem je odstranit nedůvěru neplavců ve vodním prostředí, potlačit prvotní nepříjemné pocity, seznámit děti se specifickými kvalitami vody, jako je teplota, tlak, odpor. Cílem her je odstranit strach z vody a hlavní cíl je potopit hlavu. Používají se různé honičky ve dvojicích nebo trojicích. Před chycením se zachrání tak, že si třeba stoupnou na jednu nohu, chytí se okraje bazénu, nebo si sednou do dřepu apod. (Talpa, 1990)

Talpa (1990) nasbíral příklady her:

Husy- děti „husy“ stojí u stěny bazénu v řadě, v rozestupu asi 1 m. Na určený signál učitelky jdou k protější stěně bazénu se silnými záběry rukou.

Obměna: místo chůze mohou být skoky na jedné noze vpřed.

Vodník- jde o potopení pod vodu. Žák se potopí pod vodu a pohrozí prstem.

Gejzír- děti si chytí překřížením loktů, současně se vynořují a ponořují do vody, vyvolávají tím vlny na vodě.

Mořská vlna- děti jsou u okraje bazénu, drží se rukama a odtahují se a přitahují. Tvoří vlny.

Indián Jones- do vody vhodíme dobře viditelné předměty, děti se snaží ulovit aspoň nějaký. Nejlepší by bylo potopením, ale oceníme i nohou.

Rak- chůze pozadu.

Čáp- velké kroky a můžeme tleskat dlaněmi.

Na pejsky- děti se drží stěny bazénu, trenér se jich zeptá na druh (rasu) psa, pak se otočí a hrabavým způsobem přeplavou bazén.

Na koníky- mezi nohy si každé dítě zasune váleček „žížalu“, vsedě se snaží nejprve nohama překlusat na druhou stranu bazénu a nazpátek přidá i přední kopýtko.

Auto- lezení po čtyřech, možnost projet pod mostem (nohy lektora)

Rybičky, rybičky bojíte se rybáře- stená hra jako na souši, děti mohou libovolně přeplavat, přeskákat bazén.

Kosení obilí- žáci stojí v kruhu, vprostřed je učitel. Ten pohybem rukou „kosí“ nebo-li „seče“ kolem dokola. Děti se musí schovat pod hladinu, jinak je pokosí.

Obměny:

- Učitel může mít plastovou tyč, na konci molitanový míč a žáci se schovávají před míčem.
- Tyč může být v určité výšce pod hladinou a děti ji přeskakují, přelézají.
- Tyč se pohybuje nad hlavami dětí a postupně se snižuje, děti musí vychytat moment, kde se mohou ponořit do vody jen jemně např. po nos a kdy se musí už potopit.

Psaní ve vodě- děti se drží okraje bazénu a nohou nebo oběma pší číslice, písmena.

Na hříbka- hluboký nádech, pod hladinou se dítě sbalí, skloní hlavu ke kolenům a chytne se pod kolena. Voda jej vynese na hladinu a záda jsou kulatá, jako hlava hříbka.

Můžeme použít před tím i báseň:

Hříbku, hříbku ukaž se mi,

neschovávej hlavu v zemi.

Vystrč hlavu ze chvojí,

Správný hříb se nebojí.

Křížovatka- lektor stojí vprostřed bazénu. V každém rohu stojí družstvo. Lektor pomocí paží určuje, která družstva přebíhají z jednoho rohu do druhého.

Praní prádla- jedno dítě se položí na záda na vodu a roztáhne končetiny. Ostatní děti ho uchopí za končetiny a pomalu, tak aby to nebolelo, ho tahají po vodě. Když se dítě nebojí vody, mohou ho zkusit i ždímat (domluvit se jak ho přetočí ve vodě).

Obměna:

Šlo by to hrát podobně, ale jako hoblík nebo pilka. Jen rozdíl by byl ve směru tahání.

Kolik vidíš prstů/teček- hra je určená pro dvojice, jedno dítě se potopí a druhé mu ukazuje pod vodou obrázky s tečkami nebo počet prstů na ruce. Po vynoření z vody dítě musí říct počet.

Otáčení Martanů- do vody se hodí plastové pomůcky, které mají tvar martánského talíře a pomůcky plavou na hladině, každá strana je jinak barevná. Dítě připluje k talíři a musí do něj fouknout tak, aby se otočil. (nutí to dítě foukat více do vody – začátek pro dýchání do vody)

Na trakaře- hloubka vody je ideální asi po pás dítěte. Děti utvoří dvojice, jedno dítě se opře rukama o dno bazénu a druhý jej uchopí za nohy. A jedou jako trakař. Na zpáteční cestu se vymění.

Kohouti- dva žáci stojí naproti sobě, nejlépe na jedné noze. Ruce mají v bok. Snaží se jeden druhého srazit do vody anebo ho aspoň donutit stoupnout na obě nohy.

Hastrman- žáci stojí na okraji bazénu a ptají se: „Hastrmane, hastrmane, smíme si prát šátky?“ Jedno dítě je uprostřed a je jako hastrman: „nesmíte!“ takto odpoví dvakrát. Když děti prosí po třetí tak řekne: „Smíte, ale nesmíte mi vyplašit rybky.“ Děti libovolným stylem skočí nebo vstoupí do bazénu a napodobují praní. „Peru, peru šátky, na ty naše svátky, peru, peru košili, na svatou neděli.“ Vzápětí začnou plašit ryby,

šplouchají, cákají a křičí „kšš, kš.“ Hastrman se snaží některé dítě chytit, než stačí vylézt na okraj (žlab) bazénu. Koho chytne je hastrman nebo může určit lektor.

Obměna:

- Při hře se staršími žáky dá lektorka dětem samostatnost při určování pravidel pro hru. Např. hastrman si může chycené dítě vzít s sebou do domečku, to s ním může pak chytat. Nebo ty pochytané děti mohou sedět na druhé straně bazénu. Ostatní děti mohou vysvobodit chycené dítě tím, že napálí hastrmana apod.

Na vrabce- vrabci (děti) jsou volně v brouzdališti. Poskakují snožmo a ruce nají skrčené upažmo, prsty sahají na ramena. Poskakují vpřed, vzad nebo stranou do rytmu říkanky od J. Lazarové :

Skákej, skákej vrabčáčku,

zaskákej svou písničku.

Mnoho vrabců na dvoře,

každý skáče, jak může.

Vrabci, vykoupejte se!

Báseň přednáší trenér a děti na zvolání „vrabci, vykoupejte se!“ sednou na dno bazénu, paže tvoří křídla a pohybují se nahoru a dolů. Voda kolem pěkně stříká.

Mořský had- děti za sebou v zástupu, drží se v pase. Had vytváří vlnovku, plazí se, stočí se do kruhu, rozvine se, rozpojí malé hady (trojice, dvojice) a zase spojí. Můžeme použít říkadlo:

Had leze z díry,

vyrstkuje kníry.

Za ním leze hadice,

má červený střevíce.

Na hlavě má čepici,

pod čepicí bukvice.

Bába se jich lekla,

na kolena klekla.

Na vláček- děti stojí v zástupu, jednu ruku mají na rameni, druhou naznačují pohyb kol. Na znamení se vlak rozjíždí, zpomalují, zrychlují, troubí, vypouští páru atd.

*Jede vláček, jede krajem,
my si na vlak také hrajem.
Jeden vagón, druhý, třetí,
zapojme se všechny děti.*

*Pára syčí, vláček houká,
pan výpravčí z okna kouká.
Chvilí stojí vláček v klidu,
hned zas se dá do pohybu.*

2.3.2 Hry pro orientaci ve vodě

Výsledkem těchto her je zvládnutí orientace ve vodě v různých polohách nad i pod hladinou, prohloubit adaptaci na vodní prostředí. Je to dobré pro děti, které se vody nebojí a umí se v ní pohybovat.

Příklady her:

Krok vpřed- skok dopředu „po nohách“, přenesení váhy vpřed, paže podél těla anebo ve vzpažení.

Po hlavě do vody- spouštění se do vody z plavecké žíněčky, která je na vodě a drží ji lektor, dítě se vytahuje za rukama ve vzpažení a padá pod sebe.

Kotoul- kotoul z plavecké žíněčky, dítě je sbaleno, hlava v předklonu, ruce přes kolena a bérce. Dítě se překulí do vody, dopadá na záda, pod vodou se dotočí nebo mu pomůžeme se dotočit. Dopomoc můžeme dávat už od začátku, lektor dítěti položí ruku za hlavu a pod zadek.

Kufřík- dítě vyskočí a v nejvyšším bodě se sbalí a dopadne ve sbalení do vody.

2.3.3 Hry pro splývání

Úkolem je zvládnout plaveckou polohu na prsou nebo zádech, odpoutat se od pevné podložky, učit děti návratu do vertikální polohy. (Talpa, 1990)

Příklady her:

Muchomůrka- nádech, dřep a úchop nohou přes kolena.

Mořská hvězdice- dítě se na určený povel položí na vodu a roztáhne ruce a nohy.

Medúza- dítě se nadechne, sbalí se (hlava v předklonu, ruce svírají obě kolena a bérce), v této poloze je na vodě, jen pustí nohy a ruce. Ty visí ve vodě volně dolů.

Žabky- žáci jsou v řadě u okraje bazénu, jednou rukou se drží žlábkou nebo kraje bazénu, dolní končetiny jsou skrčené a zapřené o stěnu bazénu pod vodou. Na signál lektora se nadechnou, odrazí se od stěny a současným vzpažením se položí do splývavé pozice na prsa, obličejem do vody. Během toho zvolna vydechují do vody.

2.3.4 Hry pro dýchání

Záměrem této skupiny je naučit dítě správné plavecké dýchání. Jedná se o pravidelné dýchání, krátký nádech nad hladinou a dlouhý výdech do vody, nosem i ústy.

Daniel Jurák uvádí (2014, s. 25) „*Plavecké dýchání patří mezi základní plavecké dovednosti. Bez dostatečného zvládnutí této dovednosti, především výdechu pod hladinu, se začíná plavec setkávat s problémy, které jsou spojeny s polohou hlavy, trupu, dolních končetin a záběrem horních končetin.*“

Příklady her:

Horký čaj- děti naberou vodu do dlaní a foukají do ní, jakoby měly foukat čaj. Později nenabírají vodu do dlaní, ale potopí hlavu po bradu a foukají do vody.

Foukání do míčků- dítě má před sebou míček a snaží se ho přefoukat do jiného místa.

Na dušičku- dítě má ponořenou hlavu pod hladinou a vydechuje do vody. Unikají bubliny, to je jako, když utíkají dušičky vodníkovi z hrníčku.

Proplouvání obručemi- ve vodě jsou připevněné obruče, pomocí přísavek a plastových tyček ve svislé poloze. Dítě se odrazí od stěny a snaží se proplout obručemi. Činnost může být ztěžována, nejprve mohou být obruče do půlky nad hladinou, další mírně pod vodou a jedna až u dna bazénu.

Bublanina- žáci se drží okraje bazénu oběma rukama, tak aby měly bradu ponořenou ve vodě. Cvičí dýchání do vody, krátký nádech ústy i nosem nad vodou a dlouhý výdech ve vodě, opět nosem i ústy. Lektor děti sleduje a pak s nimi jde doprostřed bazénu, kde společně utvoří kruh. Brada je opět ve vodě a děti znovu procvičují dýchání, tak jako u kraje bazénu. Snaží se, co nejvíce vydechovat, tak aby vznikla velká bublanina.

Praktická část

3 CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1 Cíl práce

Cílem výzkumného šetření je zjistit, jaký mají děti předškolního věku postoj k výuce plavání. S jakými motivačními faktory se potýkají a jaké převládají. Dále zjistit nebo najít riziková místa této aktivity a popřípadě na ně poukázat.

3.2 Výzkumné otázky

V rámci výzkumného šetření byly kladeny tyto otázky:

- Jak děti vnímají plavání?
- Zda převládají více pozitivní zážitky nebo naopak?

4 METODIKA

4.1 Kvalitativní výzkum

Základ pro kvantitativní výzkum je určení si téma a na něj si položit výzkumné otázky. Výzkumník si své výzkumné otázky může během práce přizpůsobovat nebo upravovat či doplňovat. Náplní výzkumu je získat v terénu jakékoli poznatky nebo informace, které pomohou výzkumníkovi odpovědět na předem dané výzkumné otázky.

Gavora (2000) uvádí, že důležitou vlastností kvalitativního výzkumu je dlouhodobost a podrobný zápis. Pořizují se videozáznamy nebo zvukové záznamy, které se dále vyhodnocují. Během výzkumu se zhotovují krátké poznatky, ze kterých odvodíme patrný obraz zkoumaného prostředí. Výsledky kvalitativního šetření vznikají očima komunikačních partnerů, nikoli nejsou založeny na našem názoru nebo očekávání.

K vykonání kvalitativního výzkumu slouží několik způsobů, jak sbírat data: interview neboli rozhovor, pozorování, videozáznamy nebo audio nahrávky. U rozhovoru je výhodou, že člověk více porozumí dané situaci, protože se může na potřebné údaje ještě komunikačního partnera zeptat. Video záznam je vhodný, jelikož si ho může výzkumník přehrávat stále dokola.

Kvalitativní šetření bylo zvoleno z důvodu zjištění emocí u dětí při hodinách plavecké výuky v předškolním věku.

4.2 Možnosti sběru dat

4.2.1 Pozorování

Pozorování umožňuje sledovat, zaznamenávat a popisovat činnost lidí v určité skupině nebo určeném prostředí. Gavora (2000) popisuje participační (zúčastněné) pozorování,

kde se snažíme získat hluboké a rozsáhlé poznatky zkoumané reality. Je třeba, aby pozorovatel pronikl hluboko do myšlení a chování pozorovaných osob a snažil se jim porozumět. Pozorovatel by měl splynout s prostředím, které pozoruje. Měl by se zapojit do aktivit s dětmi a být neustále přítomen.

Rozlišujeme pozorování přímé a nepřímé. Přímé pozorování vedl sám výzkumník práce, nepřímé pozorování vzniká pomocí druhých osob. Dále se rozlišuje pozorování krátkodobé a dlouhodobé. Pořízené záznamy by měly být, co nejpodrobněji, aby výsledky byly nejpřesnější.

4.2.2 Rozhovor

„Interview patří mezi nejobtížnější a současně nejvýhodnější metody pro získávání kvalitativních dat.“ (Miovský, 2006)

Jedná se o metodu, kde výzkumník komunikuje s komunikačními partnery. Naváže osobní kontakt a to umožňuje lepší porozumění a zachycení myšlenky komunikačního partnera. Pokud výzkumník zaujme přátelský postoj, navodí tím příjemnou a otevřenou atmosféru.

Pro svoji práci jsem si zvolila polostrukturovaný rozhovor. Prostřednictvím tohoto způsobu rozhovoru zkoumám děti určitého prostředí nebo specifické skupiny. Cílem je získání kompletních informací o velmi oblíbené aktivitě v mateřských školách a to je plavání. Otevřené otázky usnadňují lepší pochopení názoru ostatních jedinců. Důležité je rozhodnout se, jakým způsobem bude výzkumník zaznamenávat informace od dotazovaných. Jak už jsem zmiňovala, vhodným způsobem je videozáznam, který umožní a zjednoduší tazateli práci a výhodu má v tom, že když tazatel nestihne nějakou informaci přepsat, může si záznam přehrávat znovu a znovu.

5 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU

Mnou zvolení komunikační partneři museli splňovat tři kritéria, abych je mohla zařadit mezi vhodný výzkumný vzorek.

Prvním kritériem bylo najít tři mateřské školy, které uskutečňují nebo se podílejí na realizaci plavání pro jejich děti. Druhým kritériem byla účast dítěte na plavání a třetím kritériem byl předškolní věk, tedy nejlépe věk od pěti do šesti nebo sedmi let.

Našla jsem dvě mateřské školy v Českých Budějovicích a jednu v Jaroměřicích nad Rokytnou. Všechny tři mateřské školy mě uvítaly a ochotně spolupracovaly, paní učitelky byly velice milé a příjemné.

Při výběru komunikačních partnerů se nevyskytl žádný problém, a proto jsem si zvolila patnáct dětí a to pět z každé jiné školky. Osloveno bylo 9 děvčat a 6 chlapců. Některé děti jsem znala z předchozích praxí, tak nevznikl žádný problém s navázáním komunikace. Problém nevznikal ani tam, kde jsem děti neznala, snažila jsem se s každým dítětem nejdříve bavit o jeho aktivitách a až později jsem navázala na náš rozhovor.

Každá mateřská škola měla své postupy při příjezdu na bazén. Jména mateřských škol záměrně neuvádím a jména dětí jsou změněna z důvodu anonymity.

5.1 Průběh pozorování

Pozorování bylo prováděno od října 2014 na základě zjištěných informací o tom, že mateřská škola jezdí na plavání. Vybrány byly tři mateřské školy, dvě v Českých Budějovicích, jedna školka byla na Vysočině v Jaroměřicích nad Rokytnou. Školy jsem navštěvovala po dobu dvou měsíců a to v den, kdy měla škola plavání. Pozorování jsem zapsala podle mateřských škol.

1) Mateřská škola v Českých Budějovicích

Děti chodí plavat v úterý. Nasvačí se a pak se jdou předškoláci obléci, kde si je vyzvedne druhá paní učitelka z jiné třídy, jdou společně před mateřskou školu a společně nastupují do autobusu. Veškeré věci dětí pro plavání má u sebe učitelka v prádelním koši, který má ona na starosti.

Když jsme dojeli, paní učitelky pomáhaly dětem z autobusu a pomalu jsme vyšly parkem k bazénu. Děti už věděly, kde se mají přezout, kam si dát boty a do jaké šatny mají jít. Každá paní učitelka měla svoji skupinku dětí (cca 12-15).

V této mateřské škole se děti podle pohlaví nerozlišují, šly každý se svojí paní učitelkou. Dítka si vzalo skříňku na oblečení, kam si uklidilo své věci a šlo si stoupnout ke dveřím, kde čekalo na pokyn paní učitelky. Když byla většina připravená, děti se šly osprchovat a potom si oblékaly plavky a za pomoci učitelek si nasazovaly koupací čepice a brýle.

Celá skupina vyšla ze sprch a šla si sednout na lavičky, pro děti přišla jejich lektorka a vzala si děti do bazénu.

Každá lektorka má svoji skupinku dětí, kde se během první lekce domluvili na názvu jejich skupiny (Žraloci, Žabky, Angry Birds...). Lektorka si dělá u dětí docházku a potom se s dětmi přivítá, každá skupina má své rituály a své metody. Jedna začíná na břehu bazénu, tím, že se nejprve rozcvičí, než půjdou do vody, jiná se vrhla do vody a zahřívají se ve vodě. Co jsem zvládla vypořádat, tak většinou začínají jednoduchými úkoly a hlavně tím, co už děti znají.

A postupně se nabalují jiné a trochu těžší činnosti. Využívají se především pomůcky do bazénu, hlavně molitanové destičky, kroužky, balónky, kroužky pro potápění a jiné materiály hodící se do vody.

Skupiny měly dohodnutá pravidla chování, děti věděly, co se stane, když je nedodrží. Používány odměny nebo tresty. Trest bylo většinou 5 dřepů vedle bazénu. Odměny se používaly často, většinou to byla skluzavka, nebo plutí po velké desce = nadnášení.

Po 40 minutách, děti vylezly z bazénu a šly si pro šupinu, kterou dostávají po každé lekci a pak se přiřadily ke své paní učitelce a šly do sprch, kde se vysprchovaly, svlékly z plavek, pak se zachumlaly do osušky a stály pod velkým fénem. Až byly osušené, šly se samy oblékat a děvčatům jsme dosušovaly vlasy klasickým fénem. Až byly všechny skupiny hotové a obuté, vyšly jsme ven a šly zase k autobusu.

Z plavání jsem měla velice příjemný pocit, děti si to užívaly a šlo vidět, že to dělají rády a že je nikdo do ničeho nenutí.

2) Mateřská škola, navštěvující stejný bazén v Českých Budějovicích

Děti se šly hned po svačince chystat do šatny, kde je vyzvedly další paní učitelky se skupinou dětí. A šly k autobusu, který na ně čekal před mateřskou školou. Každé dítě mělo z domu svoji igelitovou tašku se svými pomůckami pro plavání, tu tašku děti daly paní učitelce do koše. Autobus nám zastavil hned před bazénem, tak jsme nemusely, dlouho jít, jen pár metrů po chodníku. Od paní učitelek už věděly, kde se zouvají boty a kam si je mají dát. Věděly i to, jaká je jejich paní učitelka a do které šatny chodí. Tady byly děti rozdělené podle pohlaví. Já šla pomoci paní učitelce, která měla více dětí a to byla šatna u kluků, vůbec jsem žádné dítě neznala, ale bylo úžasné, jak se nebály mě oslovit, když s něčím potřebovaly pomoci.

Postup byl pak stejný, jako u předešlé školky, kde se děti vysprchovaly, oblékly do plavek a šlo se na bazén, kde si je rozebraly paní lektorky.

U jednoho chlapce jsem si všimla, že plakal, když jsem se ho zeptala, proč pláče, řekl, že nechce do vody, protože ho plavání nebaví. Později si ho převzala jeho lektorka, ta se s ním bavila, o vodě a o hrách v ní, a že se nemusí bát, že tam je od toho aby se mu nic nestalo, získala si jeho důvěru, kterou zjevně chlapec hledal. Nakonec si plavání užíval a úplně zapomněl na jakýsi strach z vody, který ho předtím přepadl.

3) Mateřská škola Jaroměřice nad Rokytou

U této plavecké skupinky jsem se s dětmi scházela u hlavních dveří mateřské školy, odkud jsme společně odcházely na autobus. Ten nás přepravil do vedlejšího města, kde je plavecký bazén. Cesta trvala necelých 30 minut. Pan řidič nám zastavoval přímo u vstupu do plaveckého areálu.

Jelikož mělký bazén nebyl dostatečně velký, jako měly předešlé mateřské školy, musely být děti rozdělené od paní učitelek na dvě poloviny. Jedna polovina šla hned po příchodu do šaten a zbylá část dětí měla necelou hodinu čas. Skupiny se takto vyměnily. Měly k dispozici svačinu a pití. V hale, kde jsem s dětmi čekala, byla velká televize, kde se přehrávala pohádka, kdyby někoho nebavila pohádka, na stole byly připravené pracovní listy, omalovánky nebo čisté čtvrtky na malování. Poslední možností pro děti byl výhled do bazénu, kde mohly pozorovat své kamarády při plavání. Po necelé hodině se šly děti převléct do plavek a do bazénu. Kde jim byly vysvětlená pravidla a poskytnuty pomůcky. U bazénu byly dvě lavice, jedna byla modrá a druhá zelená, každé dítě mělo přidělenou skupinku a vědělo, jakou lavici má obsadit.

Myslím si, že doba, kdy děti musely čekat, byla příliš dlouhá. Obzvláště pro první skupinu, druhá skupina měla výhodu v tom, že jim po plavání vyhládlo a mohly se najíst, dále měly více času na vysušování vlasů.

5.2 Průběh rozhovoru s dětmi

Rozhovory s dětmi probíhaly individuálně, nejlépe tak, aby dítě nebylo ničím rozptylováno nebo ovlivňováno ostatními dětmi. Některé rozhovory byly prováděny v mateřských školách, jiné v prostředí bazénu. Snažila jsem se rozhovory provádět, co

nejdříve po hodině plavání z důvodu čerstvých pocitů a dojmů z hodiny. S dětmi jsem rozhovor dělala jen pár minut, snažila jsem se především o to, abych dítě nepřipravila o něco důležitého nebo ho neodtrhla od svých zájmů. Od rodičů jsem získala písemný souhlas pro pořízení videozáznamu a seznámila je se záměrem mé bakalářské práce.

Děti byly také seznámené, vysvětlila jsem jim důvody, proč rozhovor uskutečníme a také proto, že si jejich hlas budu natáčet pomocí mobilního telefonu na aplikaci diktafon. Děti mají přirozený projev a díky jemu jsem získala informace, které jsme potřebovala. Snažila jsem se děti více rozmluvit, ale bylo to individuální, někdo se rozpovídal a jiný zase odpovídal stručně. Od všech respondentů jsem se dozvěděla dostatek informací a ti kteří se mi rozpovídali, tak jsem je nechala, zároveň jsem se snažila rozhovor směřovat směrem, který byl potřeba.

6 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Z pozorování jsem zaznamenala, že děti plavání mají rády i přes některý zmatek, který občas nastane, když se u bazénu mění děti z ostatních škol. Děti musí být v neustálém pozoru a hlídat si svojí skupinu, to platí i pro paní učitelky. Zvykají si na nové tváře, nové prostředí a především na vodu. Každý se snaží poznat sám sebe a své možnosti.

Ve třídě po plavání sem si sedla stranou a udělala jsem si rozhovory s dětmi. Získané rozhovory jsem přepsala do písemné podoby, použila kódy a vyhodnotila výsledky práce. Následující část je věnována výsledkům a vyhodnocení. Použité otázky jsem jednotlivě rozdělila a rozdělila na čtyři podnadpisy.

Výzkumné otázky:

- Jak děti vnímají plavání?
- Převládají spíše pozitivní emoce, pocity nebo je tomu naopak a děti mají z něčeho strach?

Výzkumná metoda byla provedena u patnácti dětí. Z odpovědí je vytvořen souhrnný závěr a jsou uvedeny přímé ukázky z rozhovorů. Jména dětí jsou vymyšlená z důvodu anonymity. Odpovědi na otázky jsem začlenila do čtyř podkapitol.

6.1 Plavání děti baví

Chtěla jsem zjistit, jestli děti plavou rády nebo do něj chodí jen na přání rodičů. Pokud odpověď byla kladná, pokusila jsem se zjistit, co dítě nejvíce baví, z čeho má radost. Když odpověď byla záporná, snažila jsem se zjistit důvod, proč dítě plavání nebaví, proč ho nemá rádo.

Až na dvě výjimky byly odpovědi kladné. Děti rády jezdí plavat, vodu milují, především se jim líbí hrát s paní učitelkou hry ve vodě. Jsou soutěživé a užívají si každé

zdolání překážky. Velký podíl má pochvala a odměna za splněné úkoly. Dvě děti mi odpověděly záporně. Plavání je nebaví, nelíbí se jim na hodinách a nerady tam jezdí.

Musím dodat, že na místě byly i slzičky. Když dítě ráno zjistilo, že se pojede na plavání. Důvod, proč se mu plavání nelíbí, zněl takto: „ *Nemám rád plavání, protože nemám rád plavky.*“ (Petr, 5 let)

Po dalších pár otázkách jsem zjistila, že chlapeček se stydí a není mu příjemná společná sprcha s ostatními dětmi. Domnívám se, že mu spíše vadila smíšená skupinka.

6.2 Děti milují učení prostřednictvím hry

Záměr byl vypátrat, co dítě baví, jakou formou se učí ve vodě, jestli je pro něj plavání záživné a pamatuje si, co se naučilo, co se mu líbilo.

Velká většina odpovědí se shodovala především ve hře. Nejvíce oblíbená byla na Vodníky, Rybáře, Kolo mlýnský aj. Spoustu her uměly děti popsat a vysvětlit mi pravidla hry. Dokonce někde použily i říkanku nebo pomocnou báseň. Děti se pomocí hry nejvíce naučí a na tomto se shodne i většina pedagogů a jiných lidí pracujících s dětmi.

Čechovská (2007, s. 102) uvádí „*Prostřednictvím hry dokážeme dobře udržet pozornost dítěte při pohybovém učení. Hru ve vodě chápeme velmi často jako hru na někoho, na něco. Nabídneme dítěti motivační námět činnosti, určíme mu zajímavou herní roli. Velmi nám může prospět obsah vhodného říkadla nebo písničky.*“

Děti poukazyvaly také na hry, kde si mohly vypůjčit pomůcky do bazénu, nejvíce propagovaly velké desky, na které si mohly vlézt a nechat se od druhého vodit.

(Anna 5 let) mi na tuto otázku odpověděla velmi zajímavě: „ *Líbí se mi foukání vlasů. Mám je dlouhý a tak se mi líbí si je fénovat a česat.*“

(Robin, 6 let) řekl: „ *Mně se líbí, že dostanu šupinu, můžu ji pak ukázat doma.*“ „*Taky se mi líbí skákání do vody, ale to dělat nemůžeme, jen když nám to učitelka dovolí!*“

(Petr, 5 let) na tuto otázku opověděl: „*Líbí se mi, když už jedeme zpátky do školky.*“
Petřík je ten chlapec, co mi na první otázku řekl, že nemá rád plavání, především nemá rád plavky.

6.3 Každý má rád něco jiného

Dětem byla položena záporná otázka, která měla vést ke zjištění nějakých rizikových míst, které mohly, ale nemusely vzniknout během lekcí v bazénu.

Na tuto otázku mi nedokázala odpovědět asi jedna třetina. Děti často používaly odpověď: „Nevím“. Nejspíš je nic nenapadlo anebo v lepším případě nenašly, nezažily nic, co by se jim nelíbilo. Zbýlých deset dětí odpovídaly na otázku různě. Mnoho opovědí se shodovalo v tom, že na ně jejich učitelka (cvičitelka, lektorka) křičí a dětem se to nelíbí. Našly se i odpovědi, ze kterých bylo jasné, že dětem trvalo najít si důvěru k dalšímu dospělému člověku. Naučit se respektovat nová pravidla a pustit mezi sebe někoho nového a nové věci.

Některé děti měly i špatné vzpomínky. Často se shodovaly v tom, že na ně paní učitelka zvyšuje hlas, ale nedokázaly mi vysvětlit, jestli to bylo jen ve smyslu, aby děti v bazénu dobře slyšely anebo jestli je za něco zvýšeným tónem hlasu chtěla pokárat. Pár ojedinělých odpovědí se odlišovalo.

(Alena, 6 let) „*Nelíbí se mi, že mě paní učitelka tahala za ruku.*“ *Proč tě tahala? Myslíš, že chtěla?* „*Ano, zatáhla mě, protože mi nešel zapnout pásek s ježkem, tak mi ho chtěla zapnout.*“

Tři respondenti mi sdělili, že se jim nelíbí kopání nohama, protože od ostatních na ně cáká voda a jim je to nepříjemné.

(Tomáš, 5 let) „*Nemám rád, když musíme plavat na druhou stranu bazénu, nelíbí se mi to, protože mi to trvá a jsem pořád poslední.*“

(Jáchym, 6 let) „*Nelíbí se mi, že tu musíme dlouho čekat, než půjdeme plavat.*“ Tento chlapec je jedním z respondentů z mateřské školy v Jaroměřicích nad Rokytnou.

Tato mateřská jezdí do vedlejšího města, kde navštěvuje místní bazén. Děti se musí rozdělit na dvě skupiny a první skupina jde plavat hned po příjezdu, druhá musí asi 45 minut čekat, než mohou jít do šaten, sprchy a pak do bazénu.

6.4 Strach není na místě

Nevěděla jsem, jak na děti budou reagovat na otázku ohledně strachu. Děti mě příjemně překvapily a popraly se s touto odpovědí velice statečně. Nebály se mi říct pravdu. Největší strach převládal v prvním setkání se s vodou a celkové setkání se s novým prostředím, novými lidmi a hlavně novou paní učitelkou, která je měla v době plavání na starosti. Při prvních hodinách děti bojovaly se získáváním si důvěry k téměř cizí osobě.

Jeden respondent (David, 5 let) mi řekl: *„Bojím se, že nebudu umět plavat a nebudu moct kvůli tomu k moři.“* *„Protože mi taťka říkal, že pokud to nebudu umět, tak nikam nepojedu.“*

Jednu třetinu odpovědí tvořil strach z utonutí. (Viktorie, 6 let) *„Bojím se, že se utopím, protože ještě neumím moc plavat.“* (Adam, 5 let) *„Mohl bych se utopit.“* (Kristýna 7 let) *„Bojím se, že se nalokám vody.“*

7 DISKUSE

Název mé bakalářské práce napovídá o tom, že záměrem bude zjištění forem výuky plavání v předškolním věku, poukázat na pozitivní a negativní motivační faktory. Pro splnění výzkumu jsem si stanovila výzkumné otázky a ze získaných informací se vynasnažím srovnat zjištěné výsledky s jinými zdroji se stejným nebo podobným tématem.

Plavání je oblíbenou aktivitou nejen pro děti, ale i pro mateřské školy, protože většina mateřských škol tuto aktivitu dětem nabízí. Plavání má v naší společnosti stále výraznější význam a je pozdvihováno do popředí. Jak uvádí (Talpa, 1990, s. 3) „ *Je nezastupitelné z hlediska osvojení základních pohybových návyků a dovedností.*“

Z mého výzkumu vyplývá, že děti berou plavání jako sport, koníček, který děti baví a naplňuje jim pohybovou aktivitu. Utužují si imunitu a posilují svaly, učí se koordinaci a souhrám mezi horními a dolními končetinami. Pro děti předškolního věku není důležité umět dokonalý plavecký styl, ale především zabránit tomu, aby se dítě bálo vody. Jedinec musí získat kladný vztah k vodě a to je dobrý start pro úspěšné pokračování další etapy v plavání.

Z výzkumného šetření vyplývá, že závažná většina dětí má plavání rado, baví je a nejvíce se učí formou hry. „*Kontakt s vodou prostřednictvím hraček, které lze potápět, posouvat po vodě, nabírat do nich vodu a vylévat z nich vodu, lovit je ze dna, podlézat je, vylézat na ně atd.*“ (Čechovská, 2007, s. 111)

V případě šetření, zda je plavání pro děti pozitivní pohybová aktivita, se ukázalo, že děti plavání přijímají z velké části velice kladně. Plavání je pro ně menší životní překážka pro další etapu. Během pár vyzkoušených lekcí jsem si všimla výrazných změn, kdy dítě, které mělo nějaké obavy z vody, možná z nového prostředí, rychle opadly a nastala jen radost a smích z nových pokroků, které dítě zvládalo pomocí své vnitřní motivaci odstranit. O skutečné výuce bychom mohli mluvit až v době, kdy s námi dítě spolupracuje při plnění pohybových úkolů, což znamená, že má svoji vnitřní motivaci a chce se učit plavat. (Čechovská, 2008)

Jak bylo zmíněno výše, cílem bylo zjistit formy výuky plavání dětí v předškolním věku a poukázat na pozitivní a negativní motivační faktory při této oblíbené aktivitě v mateřských školách.

Podkladem k výzkumnému šetření byla odborná literatura s ověřenými fakty a rozhovory s respondenty v předškolním věku. Domnívám se, že výrazná většina dětí přijímá plavání jako pozitivní rozvoj své osobnosti a vyhovuje jim učení pomocí hry a pomocí prožitku. Výraznou převahu měly pozitivní faktory, pokud vznikly malé negativní faktory, byly v nejbližší době odstraněny.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se zajímala o průběh vyučování plavání v mateřských školách, zjišťovala jsem, jaký vztah mají děti k plavecké výuce a jak probíhá forma motivace.

V první části se zabývám teorií, která se opírá o tělesný rozvoj a pohybový vývoj dítěte v předškolním věku a také jsem čerpala z literatury o výuce plavání ve věku předškolního dítěte. Uvádím definice základních pojmů tělesné a plavecké výuky. Dále uvádím spoustu her a nápadů, jaké se dají využít ve vodním prostředí. Hry jsem pomocí literatury rozdělila do kategorií. V jedné kapitole jsem se zabývala hygienickými požadavky, které se musí dodržovat během plaveckého výcviku, před i po ukončení. Stručně jsem se zabývala metodikou plavání, kde jsou popsány tři nejznámější plavecké způsoby a to kraul, prsa a znak. Pro svoji práci jsem zvolila kvalitativní výzkum, konkrétně metody pozorování a rozhovory s komunikačními partnery. Pozorování probíhalo ve třech mateřských školách, které navštěvovaly plavecký výcvik. Komunikačních partnerů bylo 15 dětí ve věku od pěti do šesti let. Z mého šetření vyplynulo, že děti mají rády plavání, přijímají ho jako sport nebo koníček, kterým se učí zajímavé a hodnotné věci. Pokud jedinec umí plavat, může mu tato dovednost být v životě velice užitečná a nápomocná například při záchraně tonoucího člověka. Došla jsem k závěru, že děti nejen plavání baví, ale učí se nejvíce plavat pomocí různých her a pomůcek. Záleží na správné motivaci a individuálním přístupu ke každému dítěti. Ve výzkumném šetření jsem zjistila mnoho pozitivních faktorů a pevně věřím, že budou stále přetrvávat, protože příjemná atmosféra a chuť do nějaké práce učiní za své, lépe jedinec bude pracovat a učit se. Narazila jsem na drobné negativní motivační faktory, které především vznikaly výraznou změnou prostředím. Myslím si, že děti po druhé hodině tyto překážky odbouraly a nové změny přijaly postupně lépe.

V závěru své práce lze dodat, že stanovený cíl pro tuto bakalářskou práci byl naplněn. Poznatky z bakalářské práce mohou být přínosem paní učitelkám, které s dětmi chodí plavat do bazénů a samy si vedou plaveckou výuku, rovněž mohou být nápomocné rodičům, které budou s dětmi plavat.

ZDROJE

1. BANK, L. *Plavecký výcvik*. 1. vydání. Olomouc, 1991. ISBN: 807-06-7014-2.
2. ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. 2. upravené vydání. Praha: Grada, 2007, ISBN: 978- 80- 247- 1635- 0.
3. ČECHOVSKÁ, I., a MILER, T. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008, ISBN 978-80-247-2154-5.
4. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T., *Plavání*, Grada, Praha 2001, ISBN 80-247-9049-1
5. DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011, ISBN 978-80-7367-819-7.
6. DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: nakladatelství Dr. Josef Raabe, s. r. o., 2006. ISBN 80-86307-27-1.
7. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Vyd. 1. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
8. Jurák, D., *Plavecké dýchání, Odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele. Tělesná výchova a sport mládeže*. 2014. ISSN 1210- 7682
9. LAMBERT, J., LIŠKA, J., PASSER, J., ZÍTEK, I., *Plavání mládeže*. Sportovní a turistické nakladatelství, Praha, 1963, Číslo publikace: 27 – 069 - 63
10. MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0870-1.
11. MATUŠKA, M. *Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku*. Dobruška: Miroslav Matuška, 2008
12. MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
13. NOVÁK, J., kol. *Metodický dopis – zdravotní problematika plavání, ČÚSTV, ČSTV, Praha, 1989.*
14. PUŠ, J. a kol., *Učební text pro cvičitele plavání*. Praha: Asociace plaveckých škol ČR, 1996
15. ŠTEFANOVIČ, J. *Psychologie*. Praha: SPN, 1980.
16. TALPA, J. *Sportovní příprava VII. - Plavání*. Olomouc: rektorát Univerzity Palackého v Olomouci, 1990.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1. Otázky k rozhovoru

Příloha 2. Ukázka rozhovoru s dítětem

Příloha 1. Otázky k rozhovoru

- 1) Chodíš plavat?
- 2) Baví tě to? Proč?
- 3) Je něco, co se ti na plavání nelíbí?
- 4) Máš z něčeho strach? Z čeho?

Příloha 2. Ukázka rozhovoru s dítětem (Alice, 6 let)

1) Chodíš plavat?

Ano, chodím.

2) Baví tě to?

Ano baví.

Co tě baví?

Baví mě se potápět a skákat do vody.

3) Je něco, co se ti na plavání nelíbí?

Nelíbí se mi čekání na ostatní děti, které ještě plavou.

4) Máš z něčeho strach?

Ano, bojím se, že si něco zapomenu nebo ztratím.