

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Katedra pedagogiky a psychologie

Studijní program: Vychovatelství

Studijní obor: Pedagogika volného času

**VOLNOČASOVÉ PLAVÁNÍ PRO DĚTI
V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU
LEISURE SWIMMING FOR PRESCHOOL
CHILDREN**

Bakalářská práce: 12-FP-KPP-433

Autor:

Kateřina Krejčíková

Podpis:

.....

Vedoucí práce: Mgr. Klára Pochobradská

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
61	0	7	5	27	1

CD obsahuje celé znění bakalářské práce.

V Liberci dne: 26. 4. 2013

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Kateřina Krejčíková**
Osobní číslo: **P10001080**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Volnočasové plavání pro děti v předškolním věku**
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl- provést analýzu volnočasového plavání pro děti v předškolním věku

Požadavky- popsat metodiku programu baby klubu určenou pro děti v předškolním věku
- popsat a porovnat metodický program pro děti v předškolním věku v baby klubu
- ověřit úspěšnost programu

Metody- pozorování, rozhovor
- anketa

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

ČECHOVSKÁ, I., 2007. Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí do 6 let. 2. upr. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-802-4716-350.

ČECHOVSKÁ, I., MILLER, T., 2001. Plavání: plavecké dovednosti- technika plaveckých způsobů- kondiční plavání- šnorchlování. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-9049-1.

HOCH, M., MILLER, T., 1991. Učte děti plavat: plavecké dovednosti- technika plaveckých způsobů- kondiční plavání- šnorchlování. 2. noveliz. vyd. ilustrace Karel Pekárek. Praha: Olympia. ISBN 80-703-3055-4.

MATĚJČEK, Z., MILLER, T., 2005. Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa, základní duševní potřeby dítěte, dítě a lidský svět. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0870-1.

PEDROLETTI, M., MILLER, T., 2007. Od šplouchání k plavání: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa, základní duševní potřeby dítěte, dítě a lidský svět. 1. vyd. Překlad Daniela Šimková. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-205-8.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Klára Pochobradská

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce:

30. dubna 2012

Termín odevzdání bakalářské práce:

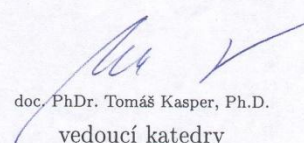
30. dubna 2013



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 30. dubna 2012

Čestné prohlášení

Název práce: Volnočasové plavání pro děti v předškolním věku
Jméno a příjmení autora: Kateřina Krejčíková
Osobní číslo: P10001080

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložila elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedla jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 26. 04. 2013

Kateřina Krejčíková

P o d ě k o v á n í

Děkuji Mgr. Kláře Pochobradské za odborné vedení, cenné rady a připomínky při psaní bakalářské práce. Poděkování také patří mé rodině za morální a finanční podporu při studiu a vytvoření potřebného zázemí.

Anotace:

Bakalářská práce se zabývá problematikou volnočasového plavání předškolních dětí, které probíhá v klubech k těmto aktivitám přizpůsobených. Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, zda má volnočasové plavání pozitivní vliv na psychomotorický vývoj a zdraví dítěte. Ke sběru informací byla použita anketa a pozorování v Baby klubu Lachtánek v Mladé Boleslavi. Práce dále popisuje vhodné prostředí včetně nároků na lektory, pomůcky a cviky sloužící pro správný rozvoj předškolních dětí během volnočasového plavání.

Klíčová slova:

Volnočasové plavání, předškolní věk, Baby klub, motorický vývoj, plavecké způsoby, bazén.

Title of the Master's Thesis:

Leisure swimming for preschool children

Anotation:

The bachelor thesis is concerned with the problems of the leisure swimming of preschool children being organized in a centres specialized for such activities. The main aim of the thesis is to find out whether leasirue swimming has positive impact on psychomotoric development and child's health. To gather information, survey and observing in Baby club Lachtánek in Mladá Boleslav were used. The thesis also describes appropriate environment, requirements for lectors, tools and excercise being advised for the proper preschool children development during leasure swimming.

Key words: Leisure swimming, preschool age, baby club, motoric development, swimming styles, swimming pool.

OBSAH

ÚVOD	7
I. TEORETICKÁ ČÁST	8
1 VOLNOČASOVÉ PLAVÁNÍ	9
1.1 Vybavenost prostor volnočasového plavání	10
1.2 Požadavky na zaměstnance.....	12
1.3 Hygienické podmínky	13
1.4 Pozitiva v činnosti baby klubů	14
1.5 Negativa v činnosti baby klubů.....	14
2 HISTORIE A SOUČASNOST VOLNOČASOVÉHO PLAVÁNÍ	15
2.1 Historický vývoj činnosti plavání	15
2.2 Počátky plavání děti	16
2.3 Současnost	17
3 VÝVOJ DĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	20
3.1 Psychosomatický vývoj	21
3.2 Vývoj osobnosti	22
3.3 Pohybová aktivita	23
4 VLIV PLAVÁNÍ NA VÝVOJ DÍTĚTE	25
4.1 Vliv na otužování	25
4.2 Vliv na spánek.....	26
4.3 Vliv na trávení.....	26
4.4 Vliv na dýchání	26
4.5 Vliv na motorický aparát	27
4.6 Vliv na imunitní systém.....	27
5 VÝUKA PLAVÁNÍ	28
5.1 Činitelé ovlivňující úspěšnou předplaveckou výuku dětí.....	28
5.2 Průběh výuky	28
5.3 Nadlehčovací pomůcky	29
5.4 Polohy a jištění předškolních dětí	30
5.5 Další možnosti rozvoje plavecké dovednosti	32
5.6 Cviky vhodné pro předškolní děti.....	33

II.	PRAKTICKÁ ČÁST	35
6	METODIKA	36
7	POPIS KLUBŮ V OKOLÍ MLADÉ BOLESLAVI.....	37
8	POPIS KLUBU LACHTÁNEK.....	39
	8.1 Vybavenost prostor a personální obsazení	39
	8.1.1 Vybavenost prostor	39
	8.1.2 Personální zajištění	40
	8.2 Programy pro předškolní děti.....	41
	8.3 Využívané cviky.....	41
9	VYHODNOCENÍ ANKETY	43
10	DISKUZE A PRAKTICKÁ DOPORUČENÍ.....	52
11	ZÁVĚR	53
12	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	55
13	PŘÍLOHA	58

ÚVOD

První měsíce a roky dítěte jsou nepochybně nejdůležitější pro rozvoj jejich dovedností a návyků. Záleží na rodiči, jak bude podporovat a rozvíjet osobnost dítěte, a právě volnočasové plavání je jednou z velmi efektivních aktivit na podporu dovedností u dětí a jejich celkový rozvoj hlavně imunitního systému a motorického aparátu. Voda velmi dobře působí na všechny smysly dětí a podporuje vývoj dítěte. V mnoha publikacích se dočteme, že má plavání vliv na motorický aparát, imunitní systém, zdraví i spánek dítěte. Plavání má také dobrý vliv na otužování dítěte a tím i zvyšuje jeho odolnost vůči nemocem. V mé bakalářské práci jsem chtěla ověřit pravdivost těchto závěrů na základě zkušeností rodičů s účastí jejich dětí v zařízení, které se na plavání dětí specializuje.

Tato bakalářská práce je zaměřena na volnočasové plavání předškolních dětí, které probíhá převážně v tzv. „baby klubech“, protože volnočasové plavání pro účely této práce chápeme jako organizovanou činnost pod odborným vedením. Baby kluby nabízejí různé programy pro různé věkové skupiny dětí a pod odborným vedením vyučují děti za přítomnosti rodičů cviky vhodné pro jejich rozvoj. Jejich vznik byl zcela logickým vyústěním vývoje porevolučního pohledu na rozvoj dítěte. S růstem životní úrovně rodičů kladou velký důraz na vědomostní rozvoj, ale i motorický rozvoj, a právě baby kluby nabídly tuto možnost. Další nespornou výhodou baby klubů je rozvoj sociálních interakcí dítěte a často jeho první kontakt s věkově stejně starými jedinci.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, na teoretickou a praktickou. Teoretická část popisuje volnočasové plavání, prostory a průběh výuky tak, jak by měla optimálně probíhat. Pro srovnání teorie s praxí jsem do praktické části vybrala baby klub Lachtánek v Mladé Boleslavi, kde jsem dotazníkovou metodou zjistila spokojenost účastníků a zhodnotila správnost činností probíhajících v baby klubu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VOLNOČASOVÉ PLAVÁNÍ

„Plavání je pohyb, pomocí kterého se lidé a zvířata dokážou přemísťovat ve vodě pouze pohyby vlastního těla“ (Wikipedie, 2001, online).

Plavání přispívá k upevnění zdraví a zvyšuje tělesnou zdatnost a výkonnost. Dítě při správném vedení získá pocit jistoty ve vodě. Tato aktivita je jeden z nejzdravějších a nejvšestrannějších sportů a je vhodnou formou pohybové činnosti v každém věku. V předškolním věku má svůj nezastupitelný význam ve vytváření správného vztahu k vodě (Rech a Kuntner, 1997).

Autoři Rech a Kuntner definují plavání jako fyziologicky nejvhodnější tělesné cvičení, při kterém se střídá napětí s relaxací, což příznivě působí na činnost pohybového aparátu, krevního oběhu, nervové soustavy i dýchacího ústrojí (Rech a Kuntner, 1997).

Podobně se o tomto sportu vyjadřuje i Monperi, který říká, že při dodržování určitých zásad je plavání vhodnou pohybovou aktivitou stimulující tělesný, pohybový, psychický i sociální rozvoj dítěte (Monperi, 2013, online).

Volnočasového plavání

Volnočasové plavání je nejen pro děti, ale ve **volném významu** ho lze snadno aplikovat pro každou věkovou skupinu lidí. Například pro seniory je plavání méně bolestivé cvičení, nežli jiný pohyb na suchu. Plavání má vliv na pohybový aparát, imunitní systém a má významnou socializační funkci, která se projevuje hlavně u starších obyvatel, ale v nemalé míře i u ostatních věkových skupin (Čechovská, 2002).

Volnočasové plavání v **odborných kruzích** se definuje jako plavání kojenců, batolat, dětí v předškolním věku a školních dětí, které probíhá většinou za přítomnosti rodiče. Pouze děti staršího věku, kteří navštěvují plavecký klub od 6 let, a mají tedy už určité dovednosti a zkušenosti, zvládají výuku bez přítomnosti rodiče. Děti jsou motivovány k výkonům pomocí říkanek, básniček a písniček. Různé soutěže a úkoly

vylepšují hravou formou jejich motorické dovednosti, schopnost potápění a základy plaveckých stylů (Čechovská, 2002).

Volnočasové plavání může být jak organizované, tak neorganizované. Toto rozdělení úzce souvisí s již zmíněným chápáním volnočasového plavání laickou nebo odbornou veřejností. Při neorganizovaném plavání lidé navštěvují plavecké bazény, vodní nádrž a bezprostřední okrajové plochy a lze ho tedy aplikovat bez potřeby lektora. Organizované plavání probíhá v plaveckých klubech v přítomnosti lektora a je tedy kladen důraz na správné provádění cviků, které vedou k požadovaným efektům. Plavecký klub je zaměřený na výuku plavání kojenců, batolat, předškolních a školních dětí a pro účely této práce je spíše chápán jako baby klub, protože kromě vodních aktivit nabízí jiné doplňkové činnosti (Čechovská, 2002).

Hlavním smyslem plaveckých klubů jsou společné příjemné prožitky dětí a rodičů ve vodě, přiměřená pohybová stimulace dítěte a z plaveckého hlediska i získání nezákladnějších plaveckých dovedností (Čechovská a Miler, 2007).

V roce 1996 především iniciativou paní dr. J. Hochové, zakladatelky Baby klubu Juklík, a paní Kiedroňové, zakladatelky Baby kluby Kenny, vznikla Aliance přátel plavání kojenců a malých dětí, ve formě občanského sdružení. „*Aliance si klade za cíl pěstovat a rozvíjet plavání s nejmenšími, šířit poznatky a pracovat ve prospěch oblasti plavání*“ (Čechovská, 2002, s. 19).

1.1 VYBAVENOST PROSTOR VOLNOČASOVÉHO PLAVÁNÍ

Plavecký klub by měl obsahovat:

- přezouvánu;
- šatnu;
- relaxační zónu;

- občerstvení;
- sprchy;
- převlékárny;
- bazén.

„Zázemí klubu by mělo být prostorově dostatečné, mělo by vyhovovat vysokým hygienickým nárokům a mělo by důstojně splňovat i určité nároky na kulturnost a zohlednění dětského i dospělého uživatele“ (Čechovská, 2002, s. 129).

Bazén

Na děti v předškolním věku nejsou vytvořena žádná speciální kritéria, která by měl bazén splňovat, tudíž je vhodným prostředím jakýkoliv bazén určený pro veřejnost splňující všechna hygienická opatření schválená Krajskou hygienickou stanicí (Miklánková, 2007).

Délka bazénu se pohybuje mezi 25 až 50 m. Dráhy musí být nejméně 2 m široké, na vnějších stranách první a poslední dráhy musí zbývat pruh o šířce nejméně 0,2 m. Teplota vody by se měla pohybovat od 25° do 28°C. Součástí prostoru bazénu by mělo být i úložiště protiskluzných podložek a nadlehčovacích pomůcek. Za vhodné se považuje i protiskluzová úprava podlah (Miklánková, 2007).

Šatna

Převlékání a sprchování dětí i rodičů před i po lekcích by mělo probíhat v oddělených prostorách s příslušným vybavením. Je tím myšlena především bezpečnost převalujícího se, lezoucího a chodícího dítěte. V šatnách by měly být také uzamykatelné skříňky na uschování oblečení a osobních věcí (Čechovská, 2002).

Relaxační zóna

Součástí těchto klubů by měly být i odpočinkové a relaxační prostory, někdy nazývané jako herny, kde mají děti možnost se po plavání aklimatizovat, relaxovat, vyfénovat si mokré vlasy a pohrát si s ostatními dětmi. Bezprostředně po lekci se

nedoporučuje opustit prostory klubu právě kvůli rozehrátému organismu dětí, což by mohlo vést k nachlazení nebo jiným nemocem (Kiedroňová, 1991).

Občerstvení

Občerstvení je klíčovou součástí plaveckých klubů z několika důvodů. Prvně zajišťuje zdroj energie pro děti po náročném plavání, ale také funguje jako relaxační aktivita pro rodiče i pro děti. Doporučuje se mít občerstvení součástí relaxační zóny. Klíčové ovšem je, aby nabídka zahrnovala především zdravou výživu doplňující energii a vitamíny (Kiedroňová, 1991).

1.2 POŽADAVKY NA ZAMĚSTNANCE

Provozovatelé a instruktoři by měli mít specializované vzdělání. Velikost skupiny by měla být přiměřená formě plavání a prostředí. Instruktor by měla mít komunikační schopnosti a to jak k dětem, tak k rodičům. Organizování činnosti ve vodě by měla mít instruktor vhodně promyšlené a organizace by měla být plynulá. Instruktor by měl být schopen kontrolovat a řídit celou skupinu i jednotlivce, opravovat případné chyby a motivovat děti k přesnému provádění cviků. Instruktor by měla vybrat činnosti, které jsou přiměřené k věku a schopnostem dětí (Čechovská, 2002).

Založit a provozovat plavecký klub pro malé děti není snadnou záležitostí. O tom, jaké nároky jsou kladeny na lektorky, hovoří v následujícím textu autorka Miklánková: „*Samozřejmostí by mělo být odborné a pedagogické vzdělání, organizační schopnosti a dlouhodobější zkušenosti s výukou plavání z pedagogické praxe. Odborné vzdělání zahrnuje vědomosti z oborů fyziologie, pedagogie, psychologie i mechaniky. Je nutné znát techniku jednotlivých plaveckých způsobů, jejich biomechanickou analýzu a stejně tak metodické postupy nácviku. Všeobecně se předpokládá, že pedagog sám je dobrým plavcem a je schopen předvést dětem ukázkou požadované činnosti tak, aby byla pro děti srozumitelná. Kurzy předplavecké přípravy, organizované institucemi, kladou zvýšené nároky i na kvalifikaci a činnosti vyučujících, které jsou dány ze strany MŠMT ČR Metodickým pokynem č. j. 29 159/2001 – 26.*“ (Miklánková, 2007, s. 40)

Pedagog by si měl neustále rozšiřovat své vědomosti a podstupovat kurzy, které jsou k tomu potřebné, konkrétně k předplavecké přípravě (Miklánková, 2007).

Komunikaci mezi pedagogem a dítětem ztěžují rušivé a nepříjemné pocity dítěte (neplavce) ve vodním prostředí, které vedou k nepozornosti a nesoustředěnosti v předplavecké přípravě. Jednou z hlavních bodů předplavecké přípravy je si získat důvěru a umění komunikovat a navázat pozitivní vztah s dětmi předškolního věku. Pedagog by měl ve vodním prostředí vytvořit pozitivní atmosféru, která má za úkol děti zklidnit a dokáže rozvíjet jejich aktivitu s cílem zvýšit kladnou motivaci k pohybu ve vodě (Miklánková, 2007).

1.3 HYGIENICKÉ PODMÍNKY

Pořádání kurzů plavání pro kojence, batolata a předškolní děti je spjato s přísnými hygienickými požadavky, zaměřujícími se především na kvalitu vody a dětská zařízení. Přísné hygienické normy pro prostředí bazénů a van hlídají například vyhovující rozměry, což je těžké dodržovat v baby klubech provozujících svou činnost ve veřejných, hotelových, sportovních nebo zábavných bazénech, které neodpovídají hloubkou, teplotou a nedostatečnou hygienou vody. V neposlední řadě tato místa postrádají důležitou imunitu prostředí (Čechovská, 2007).

Dle Mihálka a Jandy (2010) je základní podmínkou koupání kojenců, batolat a předškolních dětí vyhovující prostředí, kvalita vody v bazénu, teplota vody a vzduchu odpovídající doporučeným limitům podle věku dětí. „*Za pravidelné provádění kontroly jakosti vody (hygienické a mikrobiologické normy) odpovídá provozovatel bazénu a na požádání je předkládá organizátorovi kurzu plavání kojenců a batolat a místně příslušnému orgánu ochrany veřejného zdraví*“ (Michal a Janda, 2010, s. 718).

Hygienickými požadavky by se mělo předcházet podchlazení, přenosným infekčním chorobám nebo vedlejším účinkům dezinfekčních prostředků.

Ideálními podmínky pro výuku se jeví bazén s hloubkou přibližně 1,3 m, teplotou vody mezi 28° a 29° C. Teplejší voda je lepší a naladí začátečníka k dobré náladě, dovoluje také k dostatečné svalové relaxaci a umožňuje lépe se soustředit na výuku.

V pokročilém stavu výuky je vhodné doplnit plavání na mělčině o plavání ve větší hloubce, kde již děti nestačí, nebo o skoky do vody (Čechovská a Miler, 2001).

1.4 POZITIVA V ČINNOSTI BABY KLUBŮ

„Současné plavecké kluby zpravidla poskytují komplexní služby a poradenství pro oblast přípravy na rodičovství a na péči o dítě - cvičení a plavání v těhotenství, příprava na porod, programy pro kojence i programy pro rodiče, poradenství ke kojení, výživě“ (Čechovská, 2007, s. 128).

Plavecké kluby dále přinášejí:

- zlepšení motoriky dítěte;
- výměna zkušeností;
- učení plaveckých způsobů;
- sociální kontakt mezi dětmi, rodiči a mezi dítětem a rodičem.

Sociální kontakt je důležitý především pro matky na mateřské dovolené. Plavecké kluby mohou navštěvovat i tatínkové, kteří se zapojují do rané výchovy svých dětí, a pomáhají tak svým partnerkám (Čechovská, 2002).

1.5 NEGATIVA V ČINNOSTI BABY KLUBŮ

Za hlavní negativa považují **ekonomickou náročnost** kojeneckého plavání. Mnoho rodičů nemá prostředky k tomu, aby plavecký klub navštěvovalo dítě ze sociálně slabšího zázemí. Provozní náklady plaveckých klubů jsou velmi náročné a není lehké je při splnění požadovaných podmínek udržet na úrovni, kterou by si mohli dovolit všichni rodiče. V souvislosti s tržním přístupem se mnohdy cenová dostupnost ještě výrazně zhoršuje (Čechovská, 2002).

Nejvýznamnějším rizikem je **nedodržení profesionality** při poskytování služeb, které může vést k závažným problémům, třeba až k poškození dítěte po zdravotní, ale i plavecké stránce (Čechovská, 2002).

2 HISTORIE A SOUČASNOST VOLNOČASOVÉHO PLAVÁNÍ

2.1 HISTORICKÝ VÝVOJ ČINNOSTI PLAVÁNÍ

Plavání jako takové spadá do starší doby kamenné, kdy jedním z prvních způsobů obstarávání potravy byl její sběr a později lovení. Snadnější získávání obživy pak umožňovalo sdružování se do tlup, což zajišťovalo i snadnější tvorbu přístřeší a obranu proti jiným nepřátelským tlupám. O vztahu člověka k plavání v tomto období se doklady shánějí jen velmi těžko, proto vědci vycházejí ze studií života kmenů, které i v současnosti žijí na úrovni prvotně pospolného člověka. Předpokládají, že plavání patřilo k základním pohybovým dovednostem. Například plavání domorodců v Africe a Jižní Americe napovídá, že tehdejší lidé užívali jak střídavých, tak i současných pohybů končetin. Předpokládá se, že vzory hledali v přírodě a napodobovali pohyby různých zvířat, jako například žáby, koně či psa (Čechovská, 2002).

Ze starého Egypta existují hmatatelné důkazy o oblibě tohoto sportu. Zobrazení plavoucího člověka byla nalezena hlavně na soškách, vázách a malbách na stěnách. Velmi zajímavé jsou nálezy zobrazení plavajících žen, jejichž práva v této době byla značně omezená. Nacházíme tak důkaz o jednom z mála sportů, který byl povolen i ženám (Hoch, 1983).

Jako většina sportů i plavání dosáhlo svého největšího rozmachu ve starém Řecku. Bylo jedním z vyučovacích předmětů na gymnáziu a mělo dokonce stejnou váhu jako čtení, tedy kdo neuměl číst a plavat, byl považován za nevzdělance. Tato dovednost byla důležitá především pro vojáky na flotilách dobývajících nová území. Takto směřovaná příprava vojska hrála významnou roli při námořních bitvách, kdy úkolem vycvičených plavců bylo přiblížit se pod vodou k nepřátelským lodím a vyvolat tak paniku ještě před zahájením boje. Velmi zajímavým druhem gladiátorských zápasů v římském teritoriu byly tzv. naumachie. Úkolem bojovníků bylo utopit svého soupeře.

Vyjímkou nebyla nauka plavání v šatech, zbroji a potápění. Ti nejlepší byli najímáni a spouštěni do potopených lodí, kde hledali drahocenné předměty (Hoch, 1983).

„Poslední část římské epochy je charakterizována úpadkem tělesné výchovy. Roku 394 n.l zakázal císař Theodosius Velký olympijské hry. Místo zdravého soutěžení však nastoupila éra gladiátorských zápasů, které končily obvykle smrtí jednoho z nich“ (Hoch, 1983, s. 13).

Největší úpadek však přišel ve středověku, kdy křesťanská ideologie zakazovala jakoukoli péči o tělo. Lidské tělo se stalo nástrojem ďáblovým a podle toho se s ním také zacházelo. Proto byl raný feudalismus charakterizován špínou a morovými epidemiemi. Výjimku tvořili rytíři, kteří z branných důvodů zařadili plavání do tzv. sedmi rytířských ctností včetně plavání s obrněnými jednotkami. Plavání se ale stávalo méně populární kvůli jeho nahotě. Společnost byla v této době velice konzervativní a nelíbila se jí obnažená těla. Dokonce v 16. století německý soud zakázal nahé veřejné plavání dětí. V těchto dobách také udělal Leonardo da Vinci své první nákresy záchranných pásů (Hoch, 1983).

Teprve humanismus přinesl určité uvolnění. Začalo se obracet zpátky k antice, začaly se studovat řecké spisy, z nichž pedagogové poznávali klasickou řeckou kulturu, ve které plavání zaujímalo významné místo. V období humanismu se zrodila i první učebnice plavání. Také Jan Amos Komenský ve svém spise Orbis pictus zobrazil pod heslem plavání různé způsoby překonávání vodních toků člověkem (Plavání- historie, 2004).

2.2 POČÁTKY PLAVÁNÍ DĚTI

Plavání dětí, jež se zdá moderní záležitostí dnešní doby, není z historického hlediska žádnou novinkou. Již v knihách o starém Egyptě se lze dočíst o této činnosti. Jedny z prvních písemností o plavání dětí pochází již z dob faraonů. Na svitkách papyru se dochovaly zmínky o učitelích plavání dětí faraonů tj. 3000 let př.n.l (Masters plavání, 2009).

Doklad, že se nejedná o nový jev, lze najít v několika set let starých knihách, kde cestovatelé z tropických zemí popisují, jak domorodé maminky berou své nově narozené děti a koupou je v lagunách nebo říčkách, pouštějí je a potápějí pod vodu (Plaváčci, 2006).

Trend celosvětového vývoje lze poměrně dobře sledovat na vývoji „kojeneckého plavání“ v domácích podmínkách. V roce 1940 informovala Národní politika o pokusu učenců, kteří vhodili větší počet dětí ve stáří od 11 dnů do půl třetího roku do hluboké vody a pozorovali, zda umějí plavat. V roce 1966 měly publicitu v časopise Svět v obrazech pokusy s plaváním půlročního chlapce vedeného svým dědečkem. Chlapec zvládl i pohyb pod vodou (Čechovská, 2002).

Do počátku 70. let byly zprávy v tisku o „plavání“ s kojenci ojedinělé, odborná literatura zaměřená na tuto problematiku nebyla k dispozici žádná. *„I když někteří významní odborníci upozorňovali na možnosti plavání v oblasti optimalizace a podněcování rozvoje malého dítěte. Například V. Příhoda ve své obsáhlé monografii Ontogeneze lidské psychiky na mnoha místech v pasážích o vývoji novorozenců a kojenců zmiňuje kontakt s vodou, např. teplá lázeň je jednou z nejprvnějších intenzivních uspokojení novorozence, na této skutečnosti je možno demonstrovat těsné spojení fyziologických reakcí s psychologickými v tomto věku“* (Čechovská, 2002, s. 17).

2.3 SOUČASNOST

V porovnání s obdobím před dvaceti třiceti lety, oblíbenost mimoškolní výchovy dětí u rodičů značně stoupla. Jednak určitě díky větším finančním možnostem a tím pádem i dostupnosti, zvýšené zodpovědnosti rodičů v rozvíjení talentů svých dětí a s tím spojená touha zajistit jim úspěch a lepší živobytí. Psychologové v této oblasti však varují před přílišným přetěžováním dětí v období, kdy jejich hlavní činností by měla být spíše hra a trávení času na čerstvém vzduchu. *„Pod tíhou povinností a požadavků se dítě může rychle ocitnout ve stresu. Pro zdravý rozvoj dítěte je stimulující prostředí*

nutností, nicméně přílišná stimulace mu může vážně ublížit. Zejména to hrozí, pokud velice ambiciózní rodiče už na prvním stupni dítěti téměř veškerý volný čas rozdělí mezi zájmové kroužky a přípravu do školy. V tomto věku si dítě se vzniklým stresem ještě neumí dobře poradit“ (Zdraví, 2010).

Plavání pro děti je jedním, ne-li jediným kroužkem, do něhož lze začít docházet již ve velmi útlém věku dítěte. Díky tomu se těší značné oblibě u maminek na mateřské, pro které je to změna každodenního rytmu a možnost socializace s novými lidmi. Narozdíl od ostatních aktivit jsou do činnosti plně zapojováni i rodiče, čímž se pouto mezi nimi a dítětem ještě prohlubuje. Z těchto a ještě dalších důvodů je plavání maminek stále více populárnější a důkazem je rostoucí počet plaveckých klubů. Lekce plavání zde mají svůj řád a program přizpůsobený věkové kategorii. Děti mohou začít s plaváním již doma hned po zahojení pupíku a postupně mohou přejít do plaveckých klubů, kde se naučí další nové dovednosti (Klub Kosatka, 2007).

V současné době existují dvě metody získávání plaveckých dovedností u dětí. Jednou z nich je nenásilné učení, hrát si, cvičit, potápět se, překonávat překážky a seznámit se s vodním prostředím. Druhou, metodou pocházející z Ruska, je řízené a zátěžové potápění dětí. Rodič uchopí kojence pod paži, poté přitiskne k boku a dvanáctkrát po sobě ho ponoří do vody a vynoří, což musí být pro dítě traumatizující. Tento způsob pojmenovaný „delfinkování“ vyvolává samozřejmě protichůdné reakce. Příznivci tvrdí, že se to dětem líbí, že nepláčou. Nevidí však, že se jedná vlastně o trénink v hypoxii, kdy se dítě nestačí pořádně nadechnout, tudíž i plakat. Podobné je i tzv. létání dětí. Touto velmi nebezpečnou metodou cvičení se současnosti zabývá dokonce i policie a je striktně odsuzována aliancí dětského plavání (Klub Kosatka, 2007).

„Současná představa o tom, jak naučit jedince bezpečně zvládnout a mnohostranně využívat vodní prostředí, vychází z představy plavecké výuky jako procesu, ve kterém si jedinec osvojuje a rozvíjí dílčí a posléze komplexní plaveckou dovednost. Začínáme tzv. přípravnou plaveckou výukou. V závislosti na věku a připravenosti jedince (může probíhat v raném věku i u dospělého začátečníka) je cílem

této etapy seznámit ho a adaptovat na podmínky vodního prostředí a dále nácvik techniky některého z plaveckých způsobů. V současnosti preferujeme techniky sportovních plaveckých způsobů. Nenacvičujeme samozřejmě závodní techniku, ale techniku plaveckých způsobů v základní, velmi jednoduché struktuře. Na základní plaveckou výuku by měla navazovat výuka zdokonalovací. Jejím smyslem je posílit techniku plavání prvním způsobem a rozšířit plavecké vzdělání. O skutečné výuce bychom měli mluvit až v době, kdy dítě s námi spolupracuje na plnění pohybových úkolů (tj. má již jakousi vlastní vnitřní motivaci učit se plavat), tedy v předškolním věku“ (Čechovská, 2001, s. 11).

3 VÝVOJ DĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Jednotlivé úseky života jsou vždy něčím charakteristické. Jednak určitými schopnostmi jedince nebo jeho přístupem k okolnímu světu. V momentě, kdy se dítě narodí, začíná proces jeho stárnutí.

Věková období dle Příhody s uvedenými roky:

- Kojenec (0 - 1)
- Batole (1 - 3)
- Předškolní věk (3 - 6)
- Mladší školní věk (6 - 11) prepubescence
- St. školní věk (11 - 15) pubescence
- Mladší dospělost (15 - 20) postpubescence
- Mecítma (20 - 30)
- Životní stabilizace a vyvrcholení (30 - 45)
- Střední věk (45 - 60)
- Starší věk (60 - 75)
- Kmenství (75 a více)

Předškolní věk, nazývaný též věkem hry, trvá od třetího do šestého roku života a dochází při něm k rozvoji osobnosti a individuality dítěte. Koncem tohoto období nastává velký mezník v životě dítěte, jímž je nástup do školy. Přichází většinou v šesti letech, ale může být o rok až dva odložen (Příhoda, 1977).

Děťmi předškolního věku se ve své publikaci Vývojová psychologie I, zabývá také paní Vágnerová, která nazývá toto období věkem iniciativy, kdy má jedinec potřebu něco si dokazovat a potvrzovat tak své kvality. Rozvíjí se vztahy a spolupráce s vrstevníky (Vágnerová, 2005).

O tomto období se hovoří jako o nejšťastnější části života člověka. Jedinec už bývá samostatný, již bez problémů mluví a dospělé považuje za autoritu.

3.1 PSYCHOSOMATICKÝ VÝVOJ

Psychosomatický vývoj znamená vývoj dítěte po stránce pohybové a psychické. Jde o složitý a ucelený proces, který zahrnuje mnoho složek, jako je například hrubá motorika, tedy např. otáčení se z bříška na záda, lezení po čtyřech, stavění se nebo chůze. Dále pak jemnou motoriku, kam patří především práce rukou nebo manipulace s hračkou. Psychosomatický vývoj dítěte zahrnuje taktéž dovednosti sociální, poznávací, mentální, orální vývoj nebo přípravu na řeč (Psychosomatický vývoj dítěte, 2010).

*„Psychický vývoj je ovlivněn rozvojem poznávacích procesů. Předškolák **vnímá objekty prostředí globálně** (nevšímá si jich do detailů) a nebo je schopen zaměřit se na detail. Velký význam má zrakové vnímání, které pomáhá rozvíjet názorné myšlení. Dále také sluchové vnímání, které je důležité pro rozvoj paměti“ (Šulová, 2010).*

*„Se zrakovým vnímáním je spojena **orientace v prostředí**. Jestliže zrakové vnímání chybí, pak se představa prostoru utváří jiným způsobem – pomocí hmatu, sluchu a pohybu. V tomto období se také velmi pomalu vytváří vnímání času. Minulost a budoucnost nemají pro dítě přesný obsah, protože žije v přítomnosti“ (Šulová, 2010).*

*„Sluchové vnímání urychluje **rozvoj řeči**. V předškolním období se řečové dovednosti dítěte zlepšují ve všech složkách. Dítě začíná vyslovovat všechny hlásky včetně r a ř, učí se zazpívat jednoduchou melodii. Mluvení dítěte s dospělými je důležité pro rozvoj **mechanické paměti**, která má v tomto období neskutečnou kapacitu“ (Šulová, 2010).*

Významnou roli u předškoláka hraje také fantazie, která mu objasňuje věci pro něj nesrozumitelné a naučí ho soustředěnosti a sebeovládání. Díky fantazii si skutečnost upraví tak, aby pro něj byla co nejpříznivější, což se projevuje také v existenci tzv. **dětské lži**. Můžeme v ní nalézt osobní přání nebo aktuální pocity. Dětská lež představuje pro dítě skutečnost a bezmezně jí věří (Šulová, 2010).

Dalším charakteristickým projevem tohoto období je **hra a kresba**. Kresba je jedna z forem, kde dítě projevuje vlastní chápání reality. Nekreslí co vidí, ale co o

zobrazovaném zná. Dalším, vyjádřením dítěte je hra. Ta umožňuje splnit přání, ve hře se dítě stává například policistou, vojákem, lékařkou či učitelkou. I pohádkové bytosti mají svůj charakter. Jsou buď dobré nebo zlé. Díky hře se dítě učí rozlišovat tyto vlastnosti (Webgarden, 2012).

Charakteristický pro předškolní období je velmi rychlý vývoj **motorických dovedností**. Děti již bez problémů zvládají oblékání, zavazování tkaniček nebo zapínání knoflíků. Poznávají sporty, jako je jízda na kole, bruslení, lyžování nebo plavání (Webgarden, 2012).

Sociální a citový rozvoj dítěte závisí na tom, jakým způsobem zpracovává hodnocení ostatními lidmi. Významnou autoritou pro dítě v předškolním věku jsou jeho rodiče, ty jsou pro něj ideálem, kterému se chce podobat. Součástí je i vlastní prostředí, hračky nebo oblečení. Od počátku všechny tyto věci dítě považuje za součást své bytosti a uchovává si pro ně vlastnický vztah.

Autorky Šimíčková a Čížková se v publikaci dále zabývají **identifikací dětí s pohlavní rolí**, kde hlavní význam přisuzují individuálním vztahům rodičů a dětí a jejich vzájemným vztahům. Skutečnost, že je na chlapce a dívky v rodině nahlíženo odlišným způsobem, dokazuje např. různé oblečení, hračky atd. Mimo tento nejužší kruh se dítě zařadí do skupiny vrstevníků, jež se liší pohlavním, kde je pro něj důležité umět se prosadit a zažít pocit úspěchu (Šimíčková, Čížková, 2004).

3.2 VÝVOJ OSOBNOSTI

„Vývoj lze charakterizovat jako celistvý, individuální proces, který zahrnuje somatickou i psychickou stránku osobnosti. Osobnost je z psychologického hlediska každý od chvíle, kdy jeho psychika začne vykazovat specificky lidskou formu fungování“ (Nakonečný, 1993).

„Vývoj má široký význam. Vývoj chápeme jako řadu zákonitých změn, které nastávají v zákonitém pořadí. U člověka sledujeme vývoj tělesný a duševní“ (Vágnerová 2005, s. 11).

„První polovina života je podle Junga fází růstu expanze, kdy budujeme svoji osobu, jakousi povrchovou složku osobnosti, jež je v čilém kontaktu s okolím, dopomáhá k úspěchu a hmotně zajišťuje nás i naši rodinu“ (Říčan, 2007, 166 str.).

Lidé hledají ve svém životě bezpečí, podporu, lásku, jistotu a vytvářejí si hodnoty. Hodnoty lze najít ve stabilní rodině, která dá pocit bezpečí, lásku, jistotu a podporu ve všech směrech. Vliv rodiny je velmi důležitý při utváření citových, povahových a mravních vlastností. Děti potřebují rodinné zázemí, které je pro ně velice důležité (Říčan, 2007).

3.3 POHYBOVÁ AKTIVITA

Motorické dovednosti u dětí v předškolním věku se rychle vyvíjejí. Dítě si samo zvládne zapnout knoflíky, zavázat tkaničky, umí se samo obléknout. Dítě je schopno házet jednou rukou míček, dokáže skákat po jedné noze, začíná se sporty, jako jsou například plavání, jízda na kole nebo lyžích. Celkově dochází ke zdokonalování a zlepšování pohybové koordinace, rozvíjí se jemná motorika. Jemnou motoriku si může rozvíjet například stříháním různých obrázků, stavění hradu z kostek nebo modelováním (Příhoda, 1997).

Frömel (1999) v knize charakterizuje pohybovou aktivitu jako komplex lidského chování, který zahrnuje veškeré pohybové činnosti člověka, a na tom se podílí zapojení kosterního svalstva při současné spotřebě energie. Pohybové aktivity mohou být prostředek k relaxaci, trávení volného času, či zvyšování tělesné kondice (Frömel, 1999).

Nedostatečnou fyzickou, ale i psychickou aktivitou je nazývána jako **inaktivita**. Fyzická inaktivita je jedním z rizikových faktorů řady onemocnění, jako je třeba nadváha a obezita, se kterou se potýká velká část dětí. Obezita negativně ovlivňuje očekávanou délku života, toleranci stresu a soběstačnosti ve stáří. Jedním z řešení ke snížení inaktivity mohou být aktivity, které přispívají ke zvýšené aktivitě a tím i menšímu riziku různých onemocnění. Inaktivita může mít za následek onemocnění diabetes mellitus 2. typu, hypertenze, metabolický kardiovaskulární syndrom,

ischemická choroba srdeční, cévní mozková onemocnění, periferní cévní onemocnění, rakovina, bolesti dolní části zad a bolesti krční páteře (Enviwiki, 2011).

4 VLIV PLAVÁNÍ NA VÝVOJ DÍTĚTE

Z dostupné literatury zabývající se plaváním dětí vyplývá, že tato aktivita má nesporně blahodárny vliv na další rozvoj dítěte. Ovlivňuje i jeho přístup k ostatním dětem, voda se pro něho stává přirozeným prostředím.

Plavání dítěte má vliv na:

- otužování;
- spánek;
- trávení;
- dýchání;
- motorický aparát;
- imunitní systém.

4.1 VLIV NA OTUŽOVÁNÍ

Otužování ovlivňuje náchylnost dítěte k nemocem a také průběh onemocnění. Děti se dokážou přizpůsobit vnějším extrémním podmínkám. Při plavání hraje pro otužování velkou roli podráždění pokožky chladnou vodou. *„Dochází k zúžení cév, snižuje se tepelný výdej a současně je organismus nucen zvýšit aktivitu k produkci tepla. Následuje zvýšení obsahu krve a lepší prokrvení kůže, což příznivě působí na látkovou výměnu.* (Kiedroňová, 1991) Tímto se dítě učí vyrovnat s vnějšími, nepříznivými podmínkami a překonávat je, což navíc podporuje rozvoj vytrvalosti, kázně a vůle.

Kladný vliv plavání na otužování a následné vlivy na organismus uvádí i Matuška nebo Resch a Kuntner ve svých publikacích.

„Otužování je jakási prevence před onemocněním, děti jsou méně náchylné vůči nemoci.“ (Matuška, 2008, s. 78).

„Plavání otužuje a rovnoměrně rozvíjí organismus a působí preventivně proti mnohým chorobám“ (Resch a Kuntner, 1997).

4.2 VLIV NA SPÁNEK

Pohyby a cvičení ve vodě mají také vliv na zdravější spánek. Vlivem plavání dochází k prohloubení a prodloužení spánku dítěte. Dítě je po plavání příjemně unavené, čímž mnohem snázeji upadne do hluboké fáze spánku, ve které tělo odpočívá nejvíce (Matuška, 2008).

4.3 VLIV NA TRÁVENÍ

Pobyt dětí ve vodě prokazatelně navozuje chuť k jídlu, a to převážně díky velkému energetickému výdaji. Je všeobecně známo, že díky hladu se u člověka zvyšuje chuť k jídlu. Plavání podporuje i trávení u dětí. Díky aktivnímu kopání dolních končetin u dětí se zvyšuje střevní peristaltika (Matuška, 2008).

4.4 VLIV NA DÝCHÁNÍ

Při správné technice dýchání při plavání a cvičení lidé zajišťují dostatečnou výměnu kyslíku až do okrajových částí plic. *„Důsledkem toho je zvýšení kapacity plic, pružnosti hrudního koše. Ke zkvalitnění dýchání dochází vlivem zapojení celé plicní plochy. Účinek tlaku vody na tělo se projeví především na stlačitelných, pružných tkáních a to zvláště takových, které obsahují plyny nebo uzavírají prostory naplněné vzduchem. K snížení vitální kapacity plic o 2 až 3 % přispívá i přesun krve do hrudníku. Při plavání je ztížen především vdech, výdech pouze tehdy, je-li prováděn pod vodou“* (Matuška, 2008, s. 78).

4.5 VLIV NA MOTORICKÝ APARÁT

„Pohyb je pro dítě velmi důležitý, pomáhá mu navazovat kontakt s okolním prostředím“ (Kiedroňová, 1991).

Pohybem dítěte vodě procvičuje hrubou i jemnou motoriku. Děti plaváním posilují zádové svalstvo udržující správné zakřivení páteře, čímž lze předcházet například skolióze páteře, případně jí v případě malých dětí lze i léčit pomocí plavání. Plavání ovšem posiluje i ostatní svalstvo, a to velmi rovnoměrně bez jakýchkoliv nutných rychlých nebo trhaných pohybů, což lze chápat také jako prevenci proti úrazu. Při plavání jsou namáhány všechny hlavní svalové partie, dochází k posílení svalů zad, břicha, hýždí, nohou a prsou a díky tomu, že naše tělo nadnáší voda, nejsou zatěžovány klouby a tím je zlepšována jejich pohyblivost (Rosengren, 2005).

„Plavání je vynikajícím prostředkem rehabilitace, podporuje celkovou vytrvalost a odolnost. Pravidelné plavání pomáhá především v období růstu, ke správnému formování páteře, k systematickému rozvoji svalového aparátu, ke správnému vývoji vnitřních orgánů, především srdce a plic“ (Resch a Kuntner, 1997).

4.6 VLIV NA IMUNITNÍ SYSTÉM

Plavání dětí pomáhá v mnoha směrech ve zlepšení zdravotního stavu a zmírnění projevů nemoci. Studie ukazují, že plavání pomáhá rovněž hendikepovaným dětem, autistům, slepým i hluchým dětem nebo i dětem s mozkovou obrnou, Downovým syndromem a nedonošeným dětem (Rosengren, 2005).

5 VÝUKA PLAVÁNÍ

5.1 ČINITELE OVLIVŇUJÍCÍ ÚSPĚŠNOU PŘEDPLAVECKOU VÝUKU DĚTÍ

Výsledný efekt předplavecké výuky je ovlivněn řadou činitelů, které uvádí Preislerová (1987) s Turkem (1992) a shodují se na čtyřech z nich:

- prostředí výuky;
- vyučující (pedagog, cvičitel, rodič apod.);
- samotná výuka;
- předpoklady žáka.

Všechny tyto činitele ovlivňují úspěšnost motorického učení v předplavecké přípravě dětí v předškolním věku (Miklánková, 2007).

5.2 PRŮBĚH VÝUKY

Před zahájením výuky se děti převléknou do plavek, případně koupacích čepic v převlékárně, osprchují se a jdou do prostoru, kde se nachází bazén. Tam už na ně čeká vodní záchranářka a odborná lektorka, která vede hodinu. Děti se postupně otužují a seznamují s vodou pomocí říkánek a písniček. Začínají si osvojovat plavecké dovednosti a orientaci ve vodě. Nejdůležitější při výuce je motivace a hra, pro niž může být voda příjemným prostředím. Po výuce, která trvá přibližně 45 minut, děti se jdou spolu s rodiči osprchovat a převléknout do šatny. Z šatny děti míří rovnou do relaxační zóny, kde jim rodiče vyfoukají vlásky, a děti si mohou hrát s ostatními dětmi. Tato fáze je důležitá pro aklimatizaci na venkovní prostředí a pro zklidnění organismu. Doporučenou částí je doplnění energie prostřednictvím ovoce, zeleniny nebo energetické tyčinky (Čechovská, 2002).

Motyčka (2001) uvádí, že „při neřízeném plavání, především v přírodních podmínkách, může dojít k přecenění vlastních schopností, což má většinou tragické následky. Proto jako v základním plavání i v předplavecké přípravě postupujeme podle pečlivě vypracovaného plánu, který vychází z počtu výukových jednotek, věku dětí, jejich vstupní úrovně adaptace na vodní prostředí a materiálních podmínek“ (Miklánková, 2007, s. 41).

5.3 NADLEHČOVACÍ POMŮCKY

Žádoucím a velmi účinným plaveckým náčiním jsou nejrůznější nadlehčovací pomůcky. Pomáhají zpestřovat výuku a při dobré volbě i usnadňovat nebo zefektivňovat učení dětí ve vodě.

Dětem do čtyř let se doporučuje používat pro bezpečnost **rukávky**, které připomínají malé plavecké pásy, které se podle potřeby nafouknou a navléknou na paže dítěte. Díky rukávkům se děti cítí bezpečněji a může se bez problému vznášet na hladině bez toho, aniž by se mu hlava ponořila do vody. Další pomůcku, kterou děti mohou využít, jsou **plavecké pásy**. Ty jsou vyrobeny z nadlehčovacího materiálu s volitelným počtem dílů. Na pás se dají přidělat další díly z nadlehčovacího materiálu a jejich počet závisí na tvaru těla a váze osoby, které je pás určen (Pédroletti, 2007).

Čechovská dále upozorňuje, že ne všechny pomůcky jsou vhodné. „V etapách, kdy začátečníka seznamujeme s vodou a adaptujeme ho na podmínky výuky, neužíváme nadlehčovací pomůcky, které připevňujeme nebo navlékáme na tělo (pásy, vesty, nákrčníky, kruhy, rukávky, a další). Začátečník má pocítit vztlak, ztrátu rovnováhy, odpor vody při pohybu, vlastními pokusy (experimentováním) má zjistit, jak se ve vodě položit na vodu nebo jaké dělat pohyby rukama, aby mu jednou pomohly v pohybu vpřed a jindy setrvat v určité poloze. Nadlehčovací pomůcky ovlivňují polohu těla využíváme především ve fázi soustředěného nácviku záběrových pohybů s nízkou účinností. Pomůcky je třeba střídát a korigovat míru nadlehčení tak, aby nedošlo k závislosti na konkrétním způsobu nadlehčení“ (Čechovská a Miler, 2008, s. 32).

5.4 POLOHY A JIŠTĚNÍ PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

Ideální předpoklady pro plaveckou výuku dětí jsou když:

- je dítě ochotné ve vodě plnit úkoly a učit se novým věcem;
- rodič má možnost se věnovat dítěti alespoň 20 až 30 minut denně;
- dítě nemá odpor či strach z vodního prostředí, mělo by se v něm cítit uvolněně a dobře (Čechovská, 2002).

Dítě se v předplavecké přípravě musí naučit:

- splývavé polohy na prsou a zádech;
- krátký vdech a prohloubený výdech do vody;
- pád nebo skok z okraje bazénu do hloubky;
- samotný návrat na hladinu a zaujmout polohu vznášení (Čechovská, 2002).

Jako jeden z prvních plaveckých stylů se děti učí:

- Prsa;
- Kraul;
- Znak (Čechovská, 2002).

Prsa

Čechovská se ve své knize „Plavání dětí s rodiči“ snaží charakterizovat zásady, správné prvky a také nedokonalé prvky v technice vývojového plavání prsa malého dítěte:

- *„Poloha těla by měla být vodorovná až mírně šikmá, zpevněná, ale ne křečovitá, bez prohnutí, končetiny nebývají propnuté, ale nesmí být povolené;*
- *Hlava v prodloužení trupu (mírně čelo z vody, mírně brada přitažená se toleruje);*

- *Dolní končetiny - souměrný, současný pohyb, správné nastavení chodidel, může být širší záběr, nemusí být plný rozsah pohybu, dynamika pohybu je naznačená;*
- *Paže blíže povrchu, rozsah může být větší, objevuje se i větší tlak směrem dolů, mírně pěstičky;*
- *Paže s dýcháním - mírně delší vdech, mírně vyšší zdvih, pomalejší návrat do splývání, nesmí přerůst v chyby způsobující přerušování pohybu;*
- *Souhra - blíží se současnému pohybu, krátké splývání, delší vdech, netolerujeme závažné chyby v souhře“ (Čechovská, 2002, str. 90).*

Když učíme děti plavecký způsob prsa, začínáme vytvořením představy o daném pohybu. Předvedeme dětem, jak se správně prsa plavou a položením na vodu zahájíme pohyb. Ukázka by měla být správně provedena a měla by být pomalá, aby jí děti mohly vstřebat. Po ukázce plaveckého způsobu se můžeme s dítětem pokusit pohyb napodobit. Stojíme bokem k dítěti a dopomáháme mu paží pod bříškem. Pokud se napodobit nepodařilo, ukážeme dítěti, jak na to a zkusíme podruhé. Toto se opakuje do doby, než se dítěti podaří pohyb udělat přibližně správně. Je vhodné využít nadlehčovací pomůcky, které jsou v klubu k dispozici. Děti se také mohou ve vodě přidržovat kraje bazénu, kde zkusí pohyby dolních končetin. Dbáme na to, aby dítě bylo soustředěné na výuku a vnímalo, co se po něm chce, a nebylo rušeno jinými vlivy. Pro každý plavecký styl existuje velké množství cviků, jak zafixovat vhodné pohyby (Čechlovská, 2002).

Kraul

Plavecký způsob kraul je obdobný plavání prsou. Stejně jako u prsou, nacvičujeme prvky celého způsobu. Začínáme nejprve u dolních končetin, současně s pravou a levou paží, souhrn dýchání a paže, souhrn mezi horními a dolními končetinami dítěte. Kraulové nohy děti mohou nacvičovat na okraji bazénu. Děti by měli mít mezi stehny a tělem ostrý úhel. Nohy jsou z velké části potopené do vody a nohy by měly být napnuté. Pohyb nohou by měl být střídavý, dolů a nahoru. Preferujeme dýchání pod vodou nikoliv vdech stranou, což může být pro děti ze začátku náročné. Pokud má dítě problémy s kraulovými nohy, pomůžeme mu s nadlehčovacím pásem, který mu to

usnadní. Děti si nacvičují na suchu v předklonu zkouší kroužení rukou a pak se to pokouší realizovat ve vodě za pomoci rodičů (Čechovská, 2002).

Znak

Další způsob, který Čechovská uvádí ve své publikaci, je znak. Pro tento způsob je nejtěžší udržení znakové splývavé polohy. Toto cvičení je pro děti problematické, proto si kolikrát pomáhají doprovodnými a nevhodnými pohyby, jako je například předklon hlavy, vysazení pánve nebo zvedání paží z vody. Tyto polohy narušují splývavou polohu. Pro znak používáme stejné pohyby nohou jako při kraulu. Děti musí udržet horní končetiny ve vzpažení, což je pro ně těžké ze začátku. Děti mají mít napnuté paže, které dají za hlavu a na kterých mají položenou hlavu, obličejová část je nad hladinou. Jako pomoc jim slouží nadlehčovací deska, které se drží, a plavou za ní položené na zádech. U znaku je klíčové koordinované dýchání s pohybem horních končetin. Pro plavce je nejjednodušší variantou základní znak, kde se paže nepřenášejí vzduchem a nezabírají ve vzpažení, ale pohyb probíhá současně, a to formou pravá a levá podél boků, pokrčené v loktech (Čechovská, 2002).

Pohyb nohou děti mohou nacvičovat s plaveckou deskou na břichu, bez plavecké desky s pažemi podél těla a nebo nácvik kopů s plaveckou deskou ve vzpažení (Pédroletti, 2007).

5.5 DALŠÍ MOŽNOSTI ROZVOJE PLAVECKÉ DOVEDNOSTI

Rozvoj plaveckých dovedností spočívá v budování jistoty v

- plaveckých pohybech;
- prohlubování koordinace;
- v nácviku dalších dovedností, jako jsou například startovní skok nebo plavecký způsob motýlek.

Kromě plaveckých dovedností posilujeme i opakování záběrových pohybů. Aby pro děti bylo plavání co možná nejzábavnější, využíváme vhodné pomůcky různých

tvarů i rozměrů. Plavecké dovednosti by měly být náročnější odrazy do splývání s přetáčením trupu podél příčné (kotouly) i podélné (válení sudů) osy. Rozvíjíme tím vytrvalost ve vodě, která vede děti v jistotě ve vodním prostředí. U dítěte bychom se měli pokusit o vytvoření kladného vztahu k pohybovým aktivitám, konkrétně plaveckým. Na konci předškolního věku dítě může zahájit i počáteční sportovní přípravu (Čechovská, 2002).

5.6 CVIKY VHODNÉ PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

Pro nácvik je ideální mělký bazén, kde je dětem voda po pás až po prsa. Pro hlubší vodu, je třeba přizpůsobit hry tak, aby byly realizovatelné s dopomocí rodičů. Cviky se zaměřují na koordinaci pohybů, stabilitu, rozvoj reakční rychlosti a nácvik správných plaveckých pohybů. Upřednostňují se především cviky pomocí pomůcek (Čechovská, 2002).

Předškolní děti by se měly učit správným plaveckým způsobům a pohybům, měl by být kladen důraz na precizní provedení, protože zpětná oprava stylu může mnohdy trvat mnohem déle než samotný nácvik. Výuka by měla být zaměřena na koordinaci naučených pohybů. Například u kraulu, kde se děti pokouší koordinovat horní končetiny společně s dolními. Období předškolního věku je také ideální pro správný nácvik dýchání, který je při plavání jedním ze tří základních činností (Čechovská, 2002).

Další možnost, jak procvičovat plavecké pohyby je hra. Pro lepší průběh her je vhodné použít jednoduché, známé říkanky a písničky.

Velmi užívanou hrou je volná **hra s hračkami**. Kontakt s vodním prostředím a hračkami, kde si děti rozvíjí motoriku tím, že hračky podplavávají, posouvají ve vodě, nabírají a vylévají vodu a mohou na ně i vylézat a skákat z nich. „*Vhodné hračky jsou lehké nafukovací hračky, míčky, kropítka, kelímky, kbeličky, plavecké desky, plavecké žíněnky nebo prolézačky*“ (Čechovská, 2002, s. 116).

Resch spolu s Kuntnerem uvádí ve své publikaci několik her, které jsou dle mého názoru velice hezky uspořádané a většina není nijak složitá na organizaci, což beru jako

veliké plus. Hry jsou v této literatuře rozděleny na hry s pomůckami, bez pomůcek, hry družstev, pohybové úkoly, štafety a veselé skoky (Resch a Kuntner, 1997).

Hra chytání do kruhu se hraje bez pomůcek. Hru zahájí honič, který podá chycenému obě ruce. Každý z dalších chycených se připojí ke kruhu, naposledy chycený žák se stává novým honičem (Resch a Kuntner, 1997).

Další velmi užívanou hrou je **Hra přetlačování**. K této hře je potřena nadlehčovací pomůcka, konkrétně deska. Dva plavci leží ve vodě proti sobě, mezi sebou drží nadlehčovací desku a snaží se pomocí kraulových kopů dolních končetin přetlačit jeden druhého. Kdo se dotkne dolními končetinami dna bazénu nebo pustí desku, prohrává (Resch a Kuntner, 1997).

Doposud jsem popisovala spíše hry pro jednotlivce, nicméně i **skupinové hry** mají při výcviku předškolních dětí velký význam. Oblíbenou hrou je **vodní volejbal**, kde se plavci rozdělí na stejný počet a stoupnou si na svá místa. Síť dělí bazén na dvě poloviny. Míče se nesmí dotknout tentýž hráč dvakrát za sebou a odehrání míče má stejný postup jako při normálním volejbale. Míč se počítá jen tehdy, je-li míč v družstvu zahrán třikrát. Tato hra se dá hrát v obměněné variantě pro menší děti jako házená (Resch a Kuntner, 1997).

Další hra, která mne zaujala je **hra staré a nové plavecké způsoby**. Kombinace různých plaveckých způsobů, či bývalé plavecké závodní techniky nabízí rozmanité možnosti pohybu ve vodě. Jsou to například: „*Plavání na prsou nebo na znak, ouško (plavání na boku), paže-prsa-nohy; delfínový pohyb*“ (Resch a Kuntner, 1997).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 METODIKA

Plavecký club Lachtánek jsem si náhodně vybrala. Cílem bakalářské práce bylo zjistit, zda má volnočasové plavání vliv na psychomotorický vývoj a zdraví dítěte. Informace potřebné k potvrzení nebo vyvrácení domněnek byly získány formou anket. Rozhovory bohužel nešly uskutečnit z toho důvodu, že bylo rodiči odmítnuto jejich poskytnutí, nicméně odpovědi na anketu poskytnuty byly.

V první fázi jsem shromažďovala a studovala literární poznatky o plavání, cvičení dětí ve vodním prostředí a psychologii. Zaměřila jsem se hlavně na hygienické zásady pro plavání s dětmi, psychomotorický vývoj, vliv plavání na dítě a různé druhy cviků prováděné při lekcích plavání.

V druhé fázi jsem sestavila anketu (příloha č. 1), která zahrnuje osm otázek. Otázky jsou spíše uzavřené, zaměřené na identifikaci dítěte, na návštěvnost lekcí plavání, na využívání dětského koutku a na pokroky, které se objevují u dítěte.

Anketu jsem nechala anonymně vyplnit rodičům v šedesáti výtiscích, vrátilo se mi pouze čtyřicet jedna formulářů, s kterými jsem dále pracovala. Všechny ankety vyplňovali rodiče dětí v předškolním věku, kteří navštěvují klub delší dobu.

Vyplněné ankety jsem statisticky zpracovala formou grafů a tabulek a vyhodnotila názory jednačtyřiceti rodičů dětí, kteří mají značné zkušenosti z lekcí plavání v klubu.

7 POPIS KLUBŮ V OKOLÍ MLADÉ BOLESLAVI

V Mladé Boleslavi se nachází několik plaveckých klubů a liší se těmito charakteristikami: použitou vodou v bazéně, vybaveností, možnostmi hlídání dětí a finanční náročnosti plaveckých klubů. Základní srovnání je uvedeno v tabulkách 1. a 2.

Tabulka 1. Popis baby klubů v okolí Mladé Boleslavi

Název baby klubu	Rozměry (délka x šířka x hloubka v m)	Teplota vody	Voda	Vybavení
Lachtánek	7,36 x 3,65 x 1,43	30 - 31°C	Slaná	Plovací destičky, žížaly, nudle, molitanová zvířátka, osvětlení, audio systém
Delfin	2,4 x 4,45 x 1,2	32°C	Chlorovaná	Plovací destičky, žížaly, nudle, molitanové míčky, osvětlení
Kosatka	Kulatý bazén 3 x 1,5	32°C	Chlorovaná	Plovací destičky, žížaly, nudle, molitanové kruhy, UV lampa

ZDROJ: vlastní

Tabulka 2. Porovnání finanční náročnosti jednotlivých klubů

Název baby klubu	Počet lekcí		Cena za kurz (Kč)	
	Od 6 měsíců do 4 let	Od 4 let do 6 let	Od 6 měsíců do 4 let	Od 4 let do 6 let
Lachtánek	10	20	3 000	3 200
Delfin	12	12	3 600	3 600
Kosatka	10	20	2 300	3 200

ZDROJ: vlastní

Baby klub Delfin a baby klub Kosatka mají lekce rozděleny do čtvrtletních kurzů, které se skládají z dvanácti lekcí. V baby klubu Kosatka stojí jedna lekce 300 Kč. Baby klub Delfin má cenu lekce podle věku, jedna lekce stojí 160 Kč pro děti od 2 do 6 let.

Děti mají možnost v těchto klubech navštívit i kurzy mimo město, jako je například prodloužený pobyt v Krkonoších.

8 POPIS KLUBU LACHTÁNEK

8.1 VYBAVENOST PROSTOR A PERSONÁLNÍ OBSAZENÍ

Baby klub Lachtánek se nachází v prostorách rodinného domu v Mladé Boleslavi, kde se nachází šatna, místnost pro odpočinek, herna, sociální zařízení pro muže a ženy a vhodně vybavené umývárny. Kromě plavání s dětmi se v klubu zabývají i cvičením s dětmi. Zaměřují se na správný psychosomatický vývoj, kde zařazují prvky z tělesné, hudební, výtvarné, sociální i rozumové činnosti. Cvičení je rozděleno dle věkové kategorie a je zaměřeno i na cviky pro maminky, aby nebyly pouze dozorem (Baby club Lachtánek, 2010).

Děti se mohou zúčastnit i akcí mimo klub, jako jsou letní a zimní tábory, které se pořádají například v Krkonoších.

8.1.1 VYBAVENOST PROSTOR

V klubu jsou stěny natřené fermacellem nebo jsou obloženy keramickými obklady na podlahách s protiskluzovou úpravou. V šatně a v místnosti pro odpočinek sloužící k převlékání, občerstvení a odpočinku je třeba udržovat sucho, pořádek a čistotu. V šatnách mají rodiče s dětmi připravené košíčky, kam si odkládají potřebné věci k osobní hygieně a věci na bazén. Mají k dispozici skříňky, kam si ukládají osobní věci po dobu návštěvy (Baby club Lachtánek, 2010).

Do prostor bazénu rodiče s dětmi vstupují pouze v plavkách a po důkladné hygienické očištění a osušení. V klubu je umístěn bazén s chlorovacím zařízením. Pro jeho provoz platí určené řády a směrnice a je zajišťován pravidelně proškolenými osobami. Každoročně jsou prováděny revize chlorovacího zařízení, o jehož provozu je vedena evidence nejméně 1x denně před zahájením provozu. Každou druhou hodinu provozní doby se provádí měření zbytkového chloru ve vodě. Objem používaných chemikálií odpovídá stanovenému dávkování. Rozměry bazénu jsou 7,36 x 3,65 x 1,43 m. Teplota vody v bazénu je 29°C až 31°C. Teplota vzduchu v prostorách bazénu je

také 29°C až 31°C. Bazén je vybaven protiproudem a osvětlením (Baby club Lachtánek, 2010).

O provozu klubu je vedena samostatná evidence, ve které se zaznamenává každodenní počet účastníků kurzu, teplota vody a vzduchu v 8.00 hodin, hodnota pH vody a výsledky organoleptických vlastností vody, tedy její barva, průhlednost a zápach. Rozbor vody je zajišťován ve stanovených ukazatelích, a to koliformní bakterie, termotolerantní koliformní bakterie, enterokoka, živé organismy (fytoplankton), pH minerální oleje, tenzidy anioaktivní, fenoly, kyslík rozpuštěný. Vzorky vody jsou předávány ke kontrole hygienické stanici. Při zjištění, že voda nevyhovuje hygienickým požadavkům, budou účastníci vhodným způsobem vyrozuměni o zákazu provozování zařízení (Baby club Lachtánek, 2010).

V prostorách jsou používány pomůcky, které mají odpovídající atest a prohlášení o shodnosti, pokud se pro tyto pomůcky vyžaduje. Instruktoři pro kurzy plavání používají plováky, plavecké desky, nadlehčovací hranoly, nadlehčovací rukávky a cvičební podložky (Baby club Lactánek, 2010).

8.1.2 PERSONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ

Lekce v baby klubu Lachtánek zajišťuje pět lektorek, které mají certifikáty k práci s dětmi. Zakladatelka, lektorka a držitelka několik certifikátů Bc. Dana Zábranská vybudovala tento klub, kam dochází děti od šestého měsíce (Baby club Lachtánek, 2010).

V místnosti pro odpočinek a v herně jsou pro děti k dispozici hračky z plastu a plyšové hračky, které jsou pravidelně čištěny, a jejich nezávadnost je kontrolována instruktory. Veškeré pomůcky a hračky jsou dobře omyvatelné a určené do vody. Po skončení provozní doby se pomůcky a hračky dezinfikují (Baby club Lachtánek, 2010).

Úklid prostorů je prováděn vždy před zahájením a na konci provozní doby každý den od 06.00 hodin do 07.00 hodin a od 18.00 do 20.00 hodin. V průběhu provozní doby jsou každé dvě hodiny vynášeny koše s odpady a plenami (Baby club Lachtánek, 2010).

8.2 PROGRAMY PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

Cílem programu plavání předškolních dětí je osvojení základních plaveckých dovedností, nácvik dýchání a záchrana života při pádu do vody. Základní plavecké dovednosti se děti učí pomocí říkánek, či škádlivek, které si děti velmi rychle osvojí, a vědí, co mají dělat. Celá lekce je vedena řádně vyškolenou lektorkou plavání, která je s dětmi přímo ve vodě, a proto může dětem pomoci s opravou plavecké dovednosti. Na výuku dochází kolem 6 dětí. Každá plavecká dovednost má daná pravidla a jasný scénář. V počátečních hodinách se vyučují základy, tedy správné dýchání, splývání, položení na břiše, položení na zádech. Po zvládnutí těchto jednoduchých plaveckých dovedností se náplň hodin změní na složitější plavecké dovednosti. Velký důraz je také kladen na přípravu na suchu (Baby club Lachtánek, 2010).

8.3 VYUŽÍVANÉ CVIKY

Klub vyučuje všechny tři základní plavecké styly, tedy prsa, kraul i znak. Před zahájením učení těchto plaveckých způsobu se děti uvítají říkankou:

Hop do vody, do vodičky,

zahrajem si na rybičky.

Hop do vody jako šipka,

velká ryba, malá rybka.

Následně děti naskákají do vody a volí se hry, které umožňují nácvik plaveckých dovedností ve vodě nebo pro rozvoj potřebných schopností (Baby club Lachtánek, 2010).

Pro rozvoj motorických schopností nohou a rukou se využívá hra **kreslení ve vodě nohama**. Děti kreslí rovné čáry a klikyháky jednou nohou i oběma, s propnutou a ohnutou špičkou. Odkopávají vodu, hrabou vodu pod sebe, víří vodu napnutýma nohama, a to nejdříve rychle a poté pomalu. Nohy jsou od sebe, k sobě, nahoru, dolů. Pro rozvoj rovnováhy ve vodě, vznášení a splývání ve vodě se často využívá hra **Medúza**. Děti se položí na prsa obličejem do vody a vytvoří polohu podobnou hvězdici (roztáhnou nohy a ruce), zkoušejí vydržet co nejdéle. Další užívanou hrou je **Šipka**,

splývavá poloha na prsou, ruce jsou ve vzpažení spojené, paže vytažené z ramen. Hlava mezi pažemi je skloněná, brada je přitažená k hrudníku, nohy jsou napnuté a celé tělo je zpevněné. Tyto hry se mimo jiné užívají také pro rozehtání dětí a jejich svalstva (Baby club Lachtánek, 2010).

Po rozehtání z her se děti začínají učit jeden z plaveckých způsobů, a to nejdříve na suchu pod dohledem lektorky, poté ve vodě, kdy si nacvičené cviky zkouší a lektorka je opravuje, případně precizuje provádění cviků. Klíčovou rolí lektorek je kromě výuky také pomoci dětem si uvědomit chyby, které dělají při plaveckých pohybech (Baby club Lachtánek, 2010).

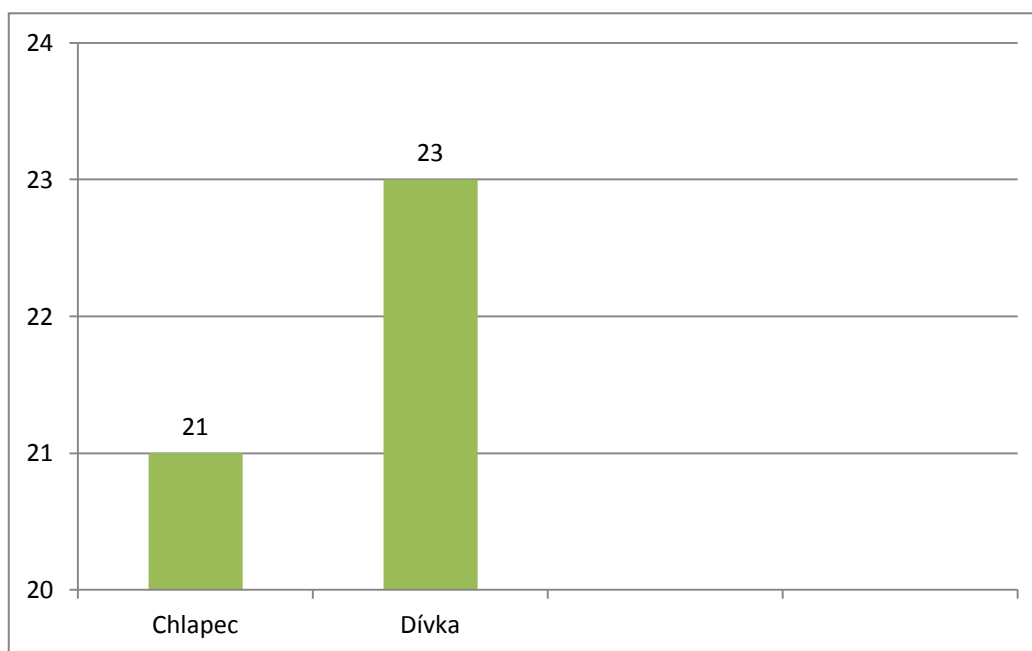
9 VYHODNOCENÍ ANKETY

V následující části práce se věnuji vyhodnocení ankety. Jejím cílem bylo získat informace přímo od účastníků kurzů, protože vychází z jejich vlastních zkušeností. Je tedy sondou, která nastiňuje fungování baby klubu, jeho kvality ale i nedostatky. Na osm jednoduchých otázek odpovídali rodiče navštěvující se svými dětmi klub Lachtánek.

První dva dotazy jsou spíše obecnější a zjišťují věk, pohlaví dětí a jak často navštěvují nejrůznější kroužky. Další průzkum byl konkrétnější a ověřoval například spokojenost rodičů i dětí s místními službami, a zda jim navštěvování klubu něco přináší či naopak. Anketa byla anonymní a aktivně se jí zúčastnilo čtyřicet jedna rodičů. Šedesát anketních formulářů bylo distribuováno jak v tištěné, tak i v on-line verzi. Z odevzdaných anketních lístků vyplývá následující:

Z níže uvedeného grafu je zřejmé, že docházka holčiček je o mnoho vyšší. Vzhledem k tomu, že do kurzů jsou děti zapisovány výhradně rodiči a v útlém věku, kdy o svých zájmech ještě nejsou schopny rozhodovat, nelze přisuzovat menší účast chlapců jako nezájem o tento sport. Důvodem je nejspíše obyčejná náhoda nebo vyšší porodnost holčiček v několika předchozích letech.

Obrázek 1. Struktura pohlaví v Baby klubu Lachtánek (počet)



Zdroj: vlastní

Tabulka 3. Rok narození dětí docházejících do klubu

Rok narození	Počet dětí
2006	4
2007	13
2008	17
2009	7

Zdroj: vlastní

1. Otázka

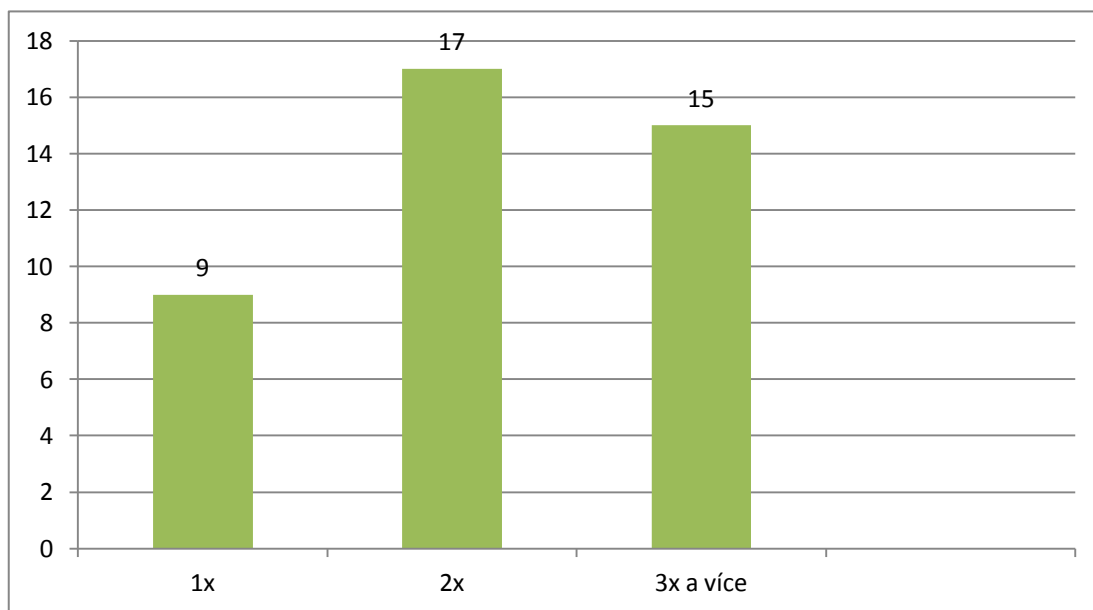
Kolikrát týdně navštěvujete s Vaším dítětem organizovanou sportovní činnost (i jiné kroužky, kluby nebo centra pro děti)?

Z vyhodnocené ankety vyplynulo, že více dětem jsou dopřávány mimoškolní aktivity i několikrát týdně. Rodiče, kteří vyplnili, že se účastní jen jednou týdně, jsou tedy věrni pouze plavání z finančních, časových, či jiných důvodů.

Druhé místo obsadila docházka do jiných klubů, ať už sportovní, či umělecky

založených, 3x týdně. Nejčastěji je využívána možnost dvou aktivit týdně.

Obrázek 2. Počet návštěv za týden v Baby klubu Lachtánek



Zdroj: vlastní

Vysvětlivky: osa x četnost návštěv, osa y počet dětí

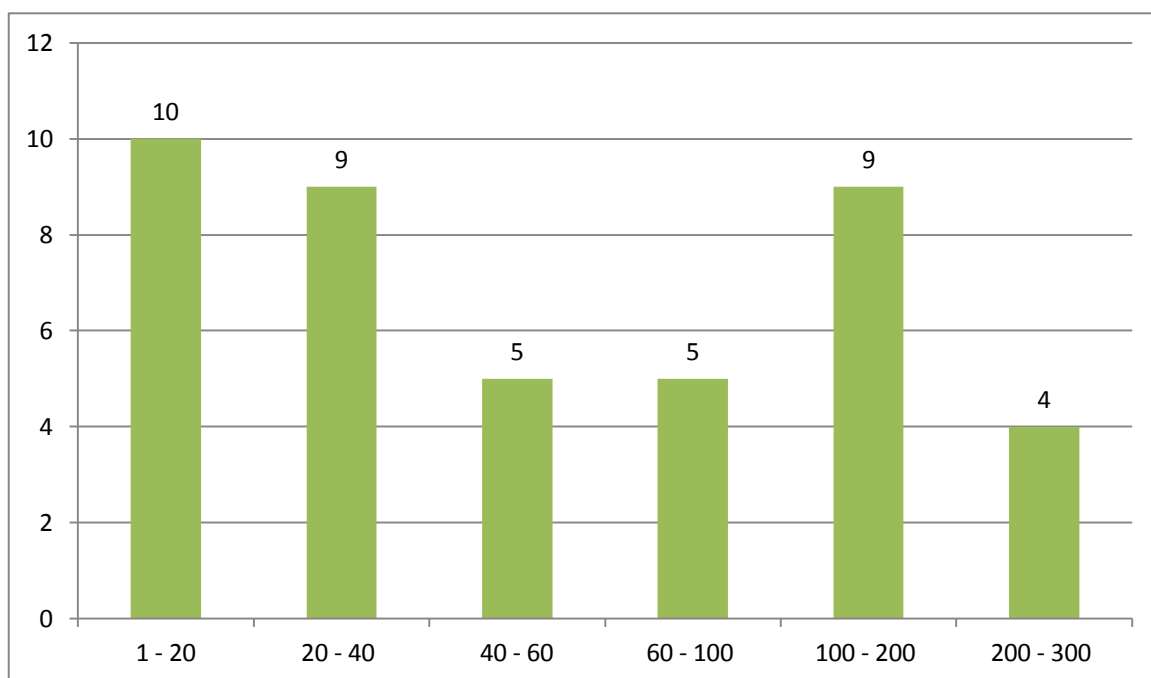
2. otázka

Kolik lekcí plavání již Vaše dítě absolvovalo v klubu Lachtánek (do počtu zahrňte i stávající lekci)?

V druhé otázce mě zajímaly dlouhodobé zkušenosti s plaváním v Baby klubu. Z výsledků je patrné, že Baby klub Lachtánek má stále zákazníky, kteří navštěvují klub už mnoho lekcí. Svědčí to o oblíbenosti klubu.

Záměrem druhé otázky je dospět k číslům, která by osvětlila, zda lidé opouštějí klub Lachtánek po pár lekcích nebo mu zůstávají věrni. Zjišťovala jsem tak na základě počtu navštívených lekcí. Došla jsem k závěru, že Baby klub Lachtánek má stále zákazníky, kteří jeho služby využívají i několik let.

Obrázek 3. Počet již absolvovaných lekcí různých dětí v Baby klubu Lachtánek



Zdroj: vlastní

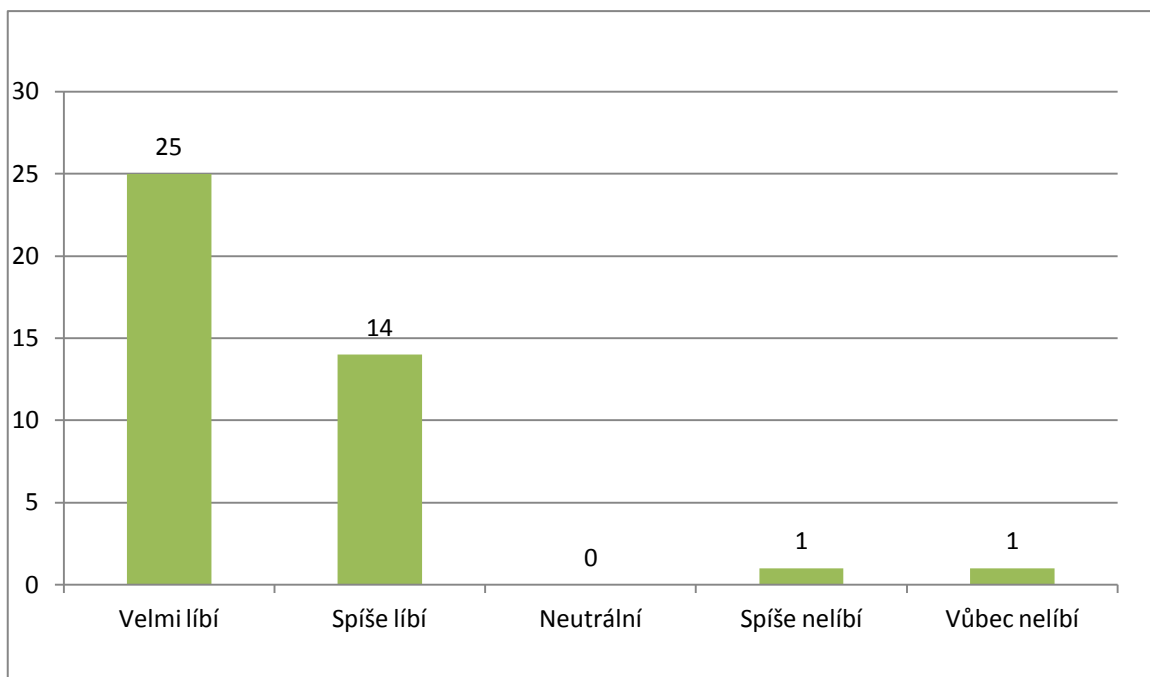
Vysvětlivky: osa x počet dětí, osa y počet absolvovaných lekcí

3. Otázka

Můžete prosím popsat, jak se Vašemu dítěti líbí na lekci plavání?

V této otázce se odpovědi dost odvíjely od toho, kolikátou lekci plavání právě dítě absolvovalo. Zaznamenala jsem pouze dvě záporné odpovědi, a to jen díky tomu, že dítě navštívilo plavecký klub jen několikrát, je v úplných začátcích a prostředí je pro něj zatím nové a neznámé. Ve zbývajících případech jsem našla jen samé kladné odpovědi.

Obrázek 4. Struktura oblíbenosti Baby klubu Lachtánek u dětí (počet zodpovědí za danou skupinu)



Zdroj: vlastní

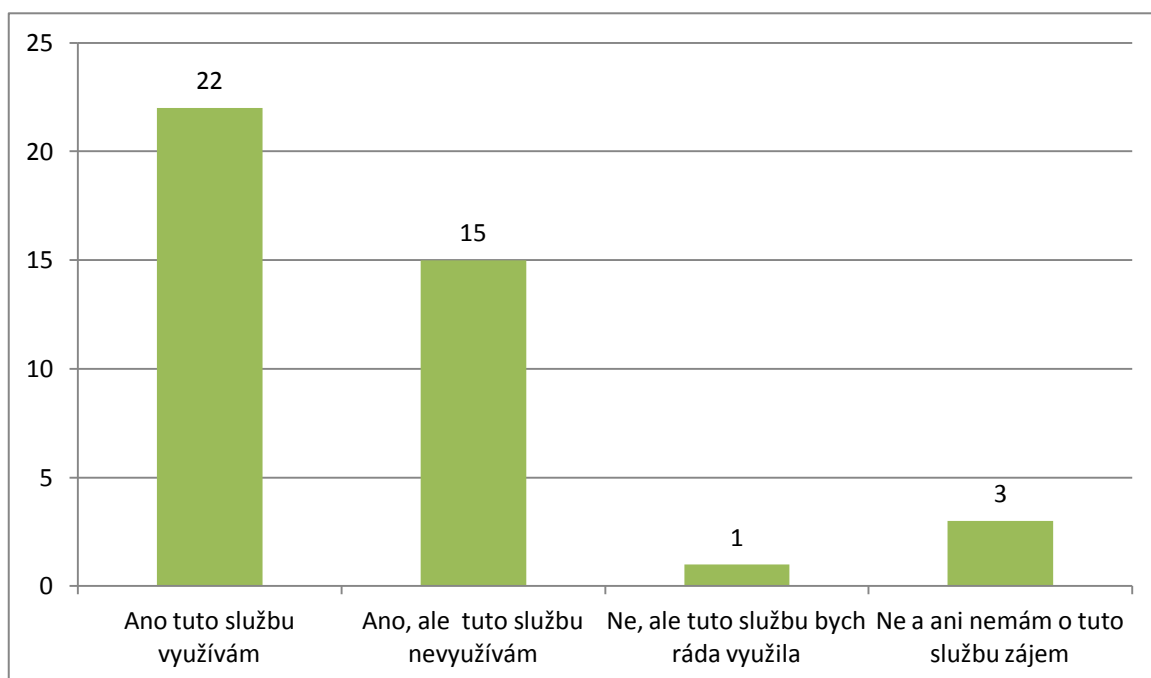
Vysvětlivky: osa x četnost dětí, osa y oblíbenost klubu

4. Otázka

Máte možnost využívat během lekcí plavání služby dětského koutku?

Z plaveckých klubů, které jsem v úvodu srovnávala, pouze v Baby klubu Lachtánek mají rodiče možnost dát dítě do hracího koutku. Mnoho maminek z ankety o službě ví a využívá jí. Jsou to zejména ty, které mají již dvě děti, a bez této služby by plavání nemohly umožnit ani jednomu z nich. Někteří rodiče uvedenou službu buď nechtějí, anebo ji nepotřebují.

Obrázek 5. Počet dětí ve struktuře využívání dětského koutku v Baby klubu Lachtánek



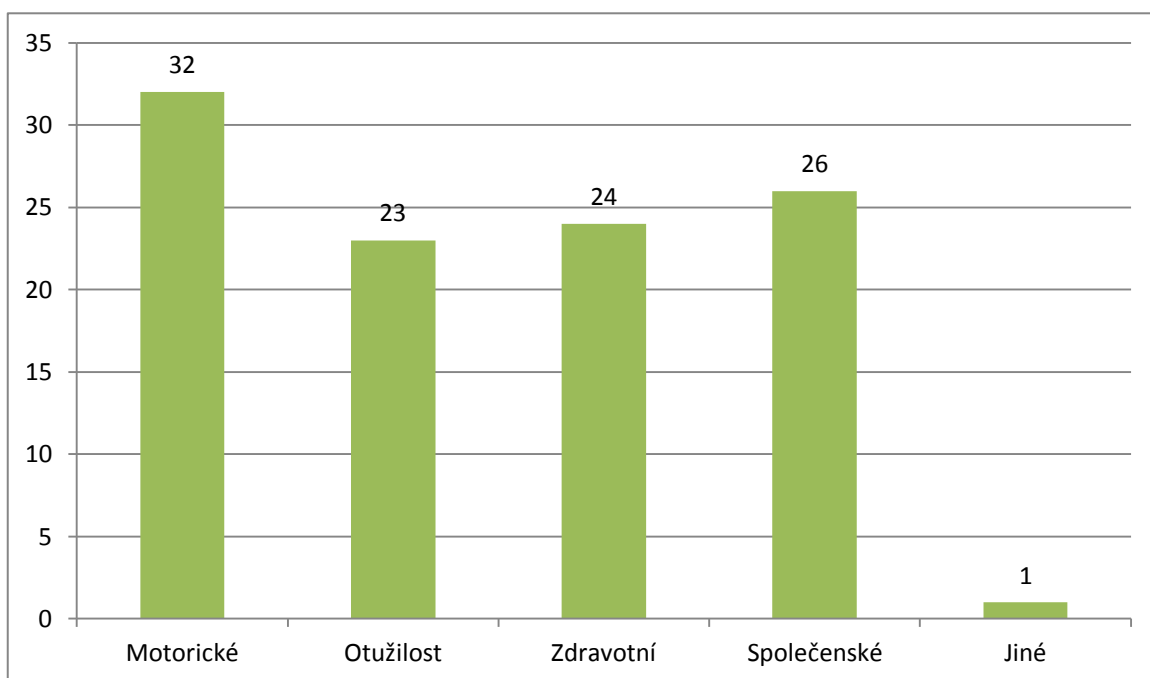
Zdroj: vlastní

5. Otázka

Jaké pozorujete na dítěti pokroky?

Mnoho maminek zaškrtno odpověď, že jejich dítě udělalo nejvíce pokroků v motorických dovednostech, což považují jako velké plus, jelikož se potvrdilo, že plavání má velký vliv na pohybový aparát a je to jeden z nejpřirozenějších pohybů těla. Druhá nejčastěji zvolená odpověď byl společenský pokrok. Dítě, které by jinak většinu času trávilo s matkou a nejbližší rodinou, má zde možnost najít si kamarády mezi vrstevníky, naučit se tak společenskému chování a komunikaci, což vede k určitému osamostatnění. V neposlední řadě se dítě setkává s autoritou v podobě lektorek, které se učí poslouchat a přijímat jejich rady. Téměř stejnou váhu a důležitost přisuzují rodiče odpovědím „otužilost“ a „zdravotní“. Pozorují na svých dětech větší odolnost organismu a osmělenost vůči vodě.

Obrázek 6. Četnost pokroků dítěte v Baby klubu Lachtánek



Zdroj: vlastní

Vysvětlivky: osa x počet dětí docházejících do klubu, osa y vliv plavání na dítě

6. Otázka

Jaká je Vaše spokojenost s následujícími oblastmi v klubu Lachtánek?

Na otázky uvedené v následující tabulce odpovídali rodiče převážně pozitivně. Pět lidí nebylo úplně spokojeno s prostředím okolního zázemí. Myšlen tím zřejmě byl problém s nedostatkem parkovacích míst. Naopak nejspokojenější jsou děti i rodiče s dostupností pomůcek na plavání. Ostatní dotazy byly směřovány na komunikaci a přístup lektorek k dětem i rodičům, obsah lekcí, vliv na rozvoj dětí nebo jejich spokojenost s prostředím a výukou. Ve všech případech byl Baby club Lachtánek oceňován kladně.

Tabulka 4. Hodnocení spokojenosti v Baby klubu Lachtánek

Hodnocená oblast	Úplně spokojen	Spíše spokojen	Nevyhraňen	Spíše nespokojen	Zcela nespokojen
Přístup lektorek k dětem	19	25	0		
Komunikace lektorek s rodinou	18	23	1		
Náplň lekcí	18	17	0		
Dostupnost pomůcek při výuce	26	12	1		
Rozvoj dětí	20	15	1		
Spokojenost dětí s výukou	20	15	2		
Prostředí pro výuku	21	15	0		
Prostředí pro převlečení	22	12	1		
Prostředí okolního zázemí	22	14	5	1	

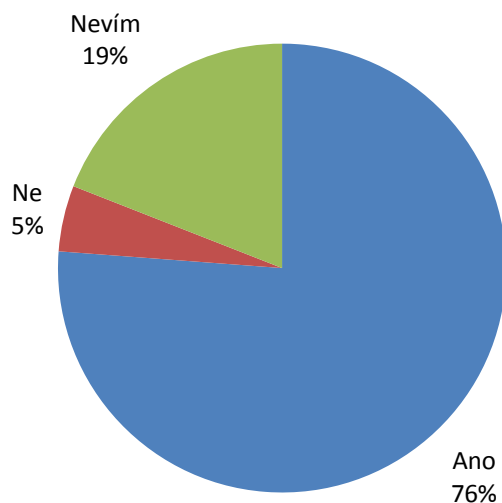
Zdroj: vlastní

7. Otázka

Chcete, aby Vaše dítě nadále pokračovalo v lekcích plavání v klubu Lachtánek?

Z následujícího obrázku je zřejmé, že převážná většina rodičů, přesněji 76 %, je s klubem Lachtánek spokojena a jeho služby chtějí využívat i nadále. 5 % v anketě odpovídá záporně a zbylých 19 % ještě není rozhodnuto.

Obrázek 7. Rozhodnutí rodičů o pokračování plaveckých lekcí v Baby klubu Lachtánek



Zdroj: vlastní

8. Otázka

Co byste na lekcích plavání změnili?

Na základě této otázky jsem vyvodila, co by rodiče a děti v Lachtánku rádi vylepšili, či pozměnili. Ve velké většině odpovědí byli dotazovaní s dosavadním klubem spokojeni a zmiňovali: „Nic mne nenapadá“, „Snad ani nic“.

Za nejméně příjemnou záležitost je považována finanční náročnost dětského plavání, která je opravdu oproti jiným mimoškolním aktivitám až několikanásobná. Cena je bohužel přímo úměrná vysokým provozním nákladům, a proto nepředpokládám, že by se v budoucnu snižovala, spíše naopak. Záležitost, která by se ale jistě vylepšit dala, je nevyhovující nabídka v občerstvení. Děti sice vítají lízatka, tatranky a párky v rohlíku, ale maminky by byly spokojenější, kdyby po vysilujícím plavání snědly něco výživnějšího a zdravějšího, jako jsou například přesnídávky, dětské výživy, polévky apod.

Dále se rodiče zmiňovali o nedostatečných prostorech pro převlékání nebo potřebě většího důrazu na samostatnost dětí.

10 DISKUZE A PRAKTICKÁ DOPORUČENÍ

Z anketové akce vyplývá, že toto plavecké centrum pro děti se těší velké oblíbenosti, která stále narůstá. Je jediným z kroužků, kde jsou do činnosti zapojováni i maminky a tatínkové. Nejde tady jen o zvyšování určitých sportovních dovedností, ale také o možnost rodičů a dětí strávit společný čas při zábavné činnosti, která utužuje jejich vztah a důvěru. Pokud je překonáno prvních pár probrečených lekcí, kdy miminka mají spíše odmítavý postoj k vodě, stávají se většinou z dětí pravidelní návštěvníci a jejich rodiče rádi zaplatí za následující lekce, které vedou ke spokojenosti dětí. Obrovskou výhodou klubu Lachtánek je nabídka hlídání sourozenců, tedy těch dětí, kteří právě nemají lekci plavání. Pokud by tato služba nebyla, spousta klientů by muselo účast na kurzech po narození druhého dítěte zrušit.

Kromě zvyšování motorických dovedností, sblížení rodičů, dětí a procházení zábavnými lekcemi plnými říkad, písniček a hraček má toto místo velký sociální význam. Děti ještě před nástupem do školky mají možnost poznat spoustu kamarádů a jejich maminky si povídat s ostatními a předat si zkušenosti a rady.

Budeme-li hovořit o doporučeních pro baby klub Lachtánek, bylo by jistě na prvním místě snížení kurzovního, které není malé. Tuto změnu by jistě uvítali jak stávající účastníci, tak rodiče, které si tento kroužek nemohou dovolit. Jak již autorka zmiňovala u poslední otázky, finanční náročnost je způsobena vysokými náklady na provoz a údržbu. Co by jistě změnit šlo, je nabízený sortiment potravin v občerstvení. Teplá polévka, ovoce a zelenina, jogurty, či přesnídávky by jistě byly mnohem vítanější než nezdravé párky v rohlíku a pamlsky. Děti by pak odcházely zdravě najedené a naučené novým plaveckým dovednostem (Krejčíková, 2013).

11 ZÁVĚR

Teoretickou část bakalářské práce je věnována seznámení s tématem. Součástí práce jsou citace z odborné literatury o volnočasovém plavání dětí, zejména plavání dětí předškolního věku. Má práce je zaměřena na psychomotorický vývoj dítěte a na zdraví, proto jsem se své práci zmínila o vlivu plavání na otužování, na spánek, na trávení, na dýchání, na motorický aparát, na imunitní systém a na celkový vývoj dítěte. Na začátku práce jsem nejprve definovala volnočasové plavání, protože pod tímto pojmem si lze představit více významů. Následně jsem popsala hygienické podmínky plavání s dětmi a požadavky na zaměstnance, kteří vyučují lekce plavání. Také jsem se zmínila o pozitivích a negativích baby klubů.

Ve třetí kapitole se zaměřuji na psychosomatický vývoj, vývoj osobnosti a na pohybovou aktivitu dítěte. Dále se zmiňuji o výuce samotné, popsala jsem jednotlivé cviky podporující vývoj dítěte a pravidla pro plavání dětí v plaveckých klubech.

Bakalářskou práci jsem se snažila zpracovat jako určitou pomůcku pro matky, aby se dokázaly lépe orientovat v nabídce kurzů plavání a měly o kurzech co nejvíce informací. Měla jsem v úmyslu podrobněji popsat a prokázat příznivé účinky volnočasového plavání na psychomotorický vývoj a zdraví dítěte. Snažila jsem se podrobně popsat cviky v předplavecké přípravě a popsat plavecké způsoby, které se učí v plaveckých klubech.

Praktická část formou ankety nám měla potvrdit, nebo naopak vyvrátit předem stanovené domněnky. Znovu jsem vypsala stanovené cíle a pokusila jsem se zodpovědět dané otázky.

Domněnka č. 1: Na základě anketního šetření jsem dospěla k závěru, že absolvování kurzů plavání dětí v plaveckých klubech ovlivňuje jejich psychomotorický vývoj.

Většina anonymně dotazovaných rodičů navštěvujících kurzy plavání po delší dobu odpověděla, že plavání ovlivňuje psychomotorický vývoj dítěte. Tímto se domněnka č. 1 potvrdila.

Domněnka č. 2: Předpokládám, že absolvování kurzů plavání dětí v plaveckých klubech má příznivé účinky na zdraví dítěte.

Mezi nejčastěji uvedenými odpověďmi byly právě ty, které se týkaly zdraví a otužilosti dítěte, jejichž zlepšení rodiče po absolvování kurzu plavání zpozorovali. Potvrdila se tak domněnka č. 2.

12 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Baby club Lachtánek. *Baby club Lachtánek* [online]. 2010 [cit. 2013-03-22]. Dostupné z: <http://www.lachtanek.cz/index.asp>

ČECHOVSKÁ, I.; MILER, T., 2001. *Plavání*, 1. Vyd. Praha: Grada Publishing, 250 str. ISBN 80-247-9049-1.

Inaktivita. *Inaktivita* [online]. 2012 [cit. 2013-04-16]. Dostupné z: http://enwiwiki.cz/wiki/Hlavn%C3%AD_strana

FROMÖL, K. et. al., 1999. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-7067-945-X.

Historie-plavání [online] [cit. 24. 7. 2008]. Dostupné na WWW: [http://schwimmen.blog.cz/rubrika/historie-plavání](http://schwimmen.blog.cz/rubrika/historie-plavani)

HOCH, M a kolektiv., 1983. *Plavání (Teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické. ISBN nebylo vydáno.

KIEDROŇOVÁ, E., 1991. *Jak se rodí vodníčci*. 1. vydání Ostrava: Salvo. ISBN 978-80-247-4667-8

Masters plavání [online]. 2009 [cit. 2010-03-24]. Světový vývoj. Dostupné z WWW: <http://www.masters-zlin.cz/historie-plavani/>.

MATUŠKA, Miroslav., 2008. *Skripta: Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku*. Dobruška: Miroslav Matuška, 78 s. ISBN nebylo vydáno.

MIHÁL, V. Janda, J., *Kurzy plavání pro kojence a batolata – co by měly vědět jejich rodiny. Stanovisko odborné společnosti/pracovní skupiny. Česko-slovenská Pediatrie*. [online]. 2010, [cit. 5. dubna 2011]. Dostupné z: http://www.alianceplavani.cz/sites/default/files/plavani_kojencu.pdf.

MIKLÁNKOVÁ, L., 2007. *Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti*. Olomouc: Upol. ISBN 978-80-244-1674-8.

NAKONEČNÝ, M., 1998. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-1680-5.

Plavání s dětmi Myslivna Černý Důl [online]. Klub Kosatka, 2007 [cit.2010-03-24]. Mýty o plavání. Dostupné z WWW:<<http://www.klubkosatka.cz/cz/myty-o-plavani/>>.

Plavání. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001 [cit. 2013-03-20]. Dostupné z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Plav%C3%A1n%C3%](http://cs.wikipedia.org/wiki/Plav%C3%A1n%C3%99)

Plavání kojenců, batolat a předškolních dětí. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001 [cit. 2013-03-20]. Dostupné z: <http://www.monperi.cz/zobrazit-clanek/polozka-8/>

Plaváči. [Http://www.plavacci.com/?hide=1](http://www.plavacci.com/?hide=1) [online]. 2009 [cit. 2013-04-10]. Dostupné z: <http://www.plavacci.com/?hide=1>

Plavání a jeho význam. *Plavání a jeho význam* [online]. 2009 [cit. 2013-03-20]. Dostupné z: <http://www.betyнка.cz/index.php/plavani/plavani-a-jeho-vyznam>

Plavání-historie. *Plavání-historie* [online]. 2004 [cit. 2013-03-22]. Dostupné z: <http://www.sportovni.net/plav/historie/>

PŘÍHODA, V., 1977. Ontogeneze lidské psychiky. SPN 1963.

Psychomotorický vývoj. *Psychomotorický vývoj* [online]. 2007 [cit. 2013-03-20]. Dostupné z: <http://drobcek.webgarden.cz/rubriky/psychomotoricky-vyvoj-ditete>

Psychosomatický vývoj dítěte. *Psychosomatický vývoj dítěte* [online]. 2010 [cit. 2013-03-21]. Dostupné z: <http://www.psychomotoricka-poradna.cz/psychomotoricky-vyvoj-ditete.php>

RESCH, R., KUNTNER, E., 1995. *Jak se neutopit*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-18-5.

ROSENGREN M. D., 2005. Ludmilla. *Baby swim : The Beginning of a Life Long Adventure*. Upsala: Linnéas Baby - och Smabarnssimskola. 126 s. ISBN 91-631-7005-1.

ŘÍČAN, P., 2007. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada. ISBN 8024711744.

Slovník cizích slov. *Slovník cizích slov* [online]. 2005 [cit. 2013-03-22]. Dostupné z: http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/hledat?typ_hledani=prefix&cizi_slovo=p%F8ed%B9koln%ED+v%Eck

ŠULOVÁ, L., 2010. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum. ISBN 9788024618203.

VÁGNEROVÁ, M., 2005. *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.

Vývoj plavání ve světě. *Vývoj plavání ve světě* [online]. 2010 [cit. 2013-03-20]. Dostupné z: <http://helencinoplavani.blog.cz/>

13 PŘÍLOHA

Příloha č. 1 - Anketa k lekcím plavání v baby klubu

Milí rodiče, dovoluji si Vás oslovit s prosbou o vyplnění krátké anonymní ankety, která se týká lekcí plavání, které navštěvují Vaše děti. Odpovědi budou výhradně sloužit pro zpracování bakalářské práce.

Pohlaví: chlapec dívka **Datum** **narození:**

1) Kolikrát týdně navštěvujete s Vaším dítětem organizovanou sportovní činnost (i jiné kroužky, kluby nebo centra pro děti)?

1x 2x 3x a vícrát

2) Kolik lekcí plavání již Vaše dítě absolvovalo v klubu Lachtánek (do počtu zahrňte i stávající lekci)?

___ lekcí

3) Můžete prosím popsat, jak se Vašemu dítěti líbí na lekcí plavání?

4) Máte možnost využít během lekcí plavání služby dětského koutku?

ano tuto službu využívám ano, ale tuto službu nevyžívám

ne, ale tuto službu bych ráda využila ne a ani o tuto službu nemám zájem

5) Jaké pozorujete na dítěti pokroky?

motorické otužilost zdravotní společenské

jiné: _____

6) Jaká je Vaše spokojenost s následujícími oblastmi v klubu Lachtánek?

	úplně spokojen/a	spíše spokojen/a	nevyhraněn/a	spíše nespokojen	úplně nespokojen
Přístup lektorek k dětem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Komunikace lektorek s rodiči	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Náplň lekcí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dostupnost pomůcek při výuce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rozvoj dětí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spokojenost dětí s výukou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prostředí pro výuku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prostředí pro převlečení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prostředí okolního zázemí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poměr ceny a kvality	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7) Chcete, aby Vaše dítě nadále pokračovalo v lekcích plavání v klubu Lachtánek?

ano ne nevím

8) Co byste na lekcích plavání změnili?