

UNIVERZITA KARLOVA PRAHA

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy

**VYUŽITÍ POMŮCEK PŘI VÝUCE PLAVÁNÍ
PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ V DANÉM REGIONU**

**AN AIDS UTILIZATION IN PRE- SCHOOL SWIMMING EDUCATION
IN A GIVEN REGION**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Babeta Chrzanovská

Autor bakalářské práce: Veronika Zemánková

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Forma studia: prezenční

Diplomová práce dokončena: duben, 2008

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a uvedených zdrojů.

V Praze dne 7.4.2008.....

Děkuji paní Mgr. Babetě Chrzanowské za její velmi ochotné převzetí a vedení mé bakalářské práce.

Anotace

Bakalářská práce je zaměřena na využití plaveckých pomůcek při výuce plavání předškolních dětí. Teorie se zabývá vymezením pojmů plavání a plavecké pomůcky. Praktická část popisuje a hodnotí využití plaveckých pomůcek a celkové vybavení jimi na určených bazénech v daném regionu. Pomocí dotazníku je ve výzkumné části praktické využívání a srovnávání nejvíce dostupných pomůcek. Závěrem vyplynul soubor plaveckých pomůcek a práce s nimi.

Klíčová slova

Plavání, pomůcky, dotazník, instruktor,

Annotation

The bachelor thesis considers the swimming aids utilization in pre-school education. A theory is considering definition of concepts of swimming and swimming aids.

A practical part is describing and judging the swimming aids utilization and swimming aids equipment in swimming pools in given region.

By the help of checklist is the practical use of aids is exploring as well as comparison of available aids. In fine the set of swimming aids and its use emerged.

Keywords

Swim, aid, questionnaire, instructor,

OBSAH

ÚVOD

TEORETICKÁ ČÁST8

1. PLAVÁNÍ.....8

1.1 Charakteristika plavání.....8

1.2 Druhy plavá.....8

1.2.1 Rekreační plavání.....8

1.2.2 Kondiční plavání.....8

1.2.3 Rehabilitační plavání.....9

1.3 Plavání.....9

1.3.1 Základní plavání.....9

1.3.2 Zdokonalovací výcvik.....9

1.3.3 Sportovní plavání.....9

2. HISTORIE PLAVÁNÍ NEJMENŠÍCH DĚTÍ U NÁS.....10

2.1 Vývoj kojeneckého plavání u nás.....10

2.1.1 O klubu Juklák.....11

2.2 Realizace plavání v daném období.....13

2.2.1 Co rozumíme plaváním kojenců.....13

2.3 Základní plavecké dovednosti.....15

2.3.1 Činitele systému plavecké výuky ovlivňující její efektivitu.....15

2.4 Seznámení s vodou.....16

2.5 Plavání dětí předškolního věku (3-5 let).....16

3. O DŮLEŽITOSTI PLAVECKÝCH POMŮCEK.....17

3.1 Význam plaveckých pomůcek.....17

3.2 Druhy plaveckých pomůcek.....17

3.2.1.....17

3.3 Dostupné pomůcky.....19

3.3.1 O firmě DENA.....19

PRAKTICKÁ ČÁST.....20

4. CÍLE PRAKTICKÉ ČÁSTI.....20

4.1 Zjistit jaké pomůcky jsou vhodné pro předškolní děti.....20

4.2 Sledovat využití v práci.....20

5. HYPOTÉZY.....22

5.1 H1.....	22
5.2 H2.....	23
6. ANALÝZA DOTAZNKŮ.....	25
6.1 <i>Vlastní výběr pomůcek.....</i>	25
6.1.1 <i>Vlastní soubor plaveckých pomůcek.....</i>	26
6.1.2 <i>Aktivita s vybranými pomůckami.....</i>	26
7. VLASTNÍ PEDAGOGICKÁ PRÁCE	28
7.1 <i>Vlastní instruktorská práce.....</i>	28
7.2 <i>Vlastní program.....</i>	29
7.2.1 <i>Program pro začátečníky.....</i>	29
7.2.2 <i>Pomůcky dostupné na Strahově.....</i>	30
7.2.3 <i>Hry s pomůckami.....</i>	31
8. ZÁVĚR.....	32
9. LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE.....	33
10. PŘÍLOHY.....	34

Číslo 1. – Dotazníky

Číslo 2. – Katalog dostupných pomůcek

Číslo 3. – Fotografická dokumentace práce v Bazénu

ÚVOD

S plaváním jako předmětem jsem se na pedagogické fakultě potkala v letním semestru prvního ročníku. Do té doby jsem se plavání věnovala zejména v letních měsících jen rekreačně. Protože mojí specializací na této fakultě byl obor tělesná výchova, začala jsem se s plaváním potkávat v rámci rozvrhu velmi často.

V rámci výuky byla i jedna z praxí specializovaných na tělesnou výchovu zaměřena na výuku plavání dětí, která mě motivovala pro absolvování instruktorského kurzu plavání. Plavání mě na fakultě tak oslovilo, že jsem se rozhodla věnovat se mu i nadále.

Tento kurz se mi následně v praxi velmi hodil a tak jsem ráda, že jsem této možnosti na pedagogické fakultě využila. Už druhým rokem se díky tomuto rozhodnutí věnuji instruktorské práci v bazéně na Strahovském stadionu. Rozhodla jsem se tomuto tématu věnovat i svojí bakalářskou práci.

Protože se mé zaměření týká dětí předškolního věku a právě pro ně by měla být zaměřena péče o to, aby co nejnázne mohly s plaváním začít, chtěla jsem zjistit jaké v tomto směru jsou šance výběru plaveckých škol. Co se týče jejich vybavení a následného využití nadlehčovacích pomůcek. Výuka plavání pro děti v předškolním období není právě zrovna nejjednodušší. Vzhledem k tomu, že děti dostáváme do úplně jiného a pro člověka nezvyklého prostředí, je zapotřebí jim od počátku vybudovat ve vodě pocit jistoty a zbavit je zbytečného strachu z vody. To vše by se samozřejmě dalo zajistit individuální pomocí instruktora, ale pokud chceme, aby dítě ve vodě samostatně fungovalo, plavalo, je nejjednodušší metodou využití nadlehčovacích pomůcek.

Pomůcky, které mohou nejen zpestřit výuku, ale díky nim se dětem ani nemusí zdát, že se něčemu učí. Velmi dobře se dají využít na upoutání pozornosti od strachu z vody a celkové rozptýlení, které nám pomůže malé plavce lépe adaptovat na toto prostředí a následně jim dopomůže zlepšit jejich plavecké schopnosti.

Zajímalo mě, jak se vybrané plavecké školy pomůckami zásobují, jaké mají možnosti k jejich uskladnění. Což je důležité nejen z hygienického hlediska, ale také trvanlivosti materiálu. Vzhledem k tomu, že pestrá zásoba pomůckami je poměrně dost velká finanční zátěž. Jaké množství mají k dispozici a jaké druhy? Kde berou kontakty na prodejce? Odkud se dozví o funkčnosti určitého druhu pomůcek a jak s nimi pracovat? Do jaké míry jsou instruktoři informovaní o využití pomůcek? Kde se tyto informace dají zjistit?

TEORETICKÁ ČÁST

1. PLAVÁNÍ

1.1 Charakteristika plavání

Plavání je dovednost, která velice kladně působí na zdraví člověka. Posiluje svalstvo celého těla a rovnoměrně ho zatěžuje (především velké svalové skupiny), napomáhá jeho správnému držení, působí na funkci plic a šetří klouby. Hydrostatický vztlak přispívá ke svalové relaxaci tím, že snižuje statickou svalovou práci. Specifické prostředí, ve kterém se plavání aktivně provádí, je vhodné pro mnoho lidí. Nejen pro sportovce, kteří využívají dokonalých technik, ale i pro lidi s určitými zdravotními poruchami, nebo hendikepy. Tato tělesná aktivita může být provozována už od kojeneckého věku, protože právě kojencům napomáhá ve vývoji. Plavání patří mezi cyklické lokomoční aktivity.

1.2 Druhy plavání

1.2.1 Rekreační plavání

Slouží jako volno-časová aktivita. Využívá se pro protažení, osvěžení, odpočínutí, načerpání nové energie i např. regeneraci myšlenek, pokud se provádí někde ve volné přírodě v letních měsících, nebo u moře. Účinek plavání je nejvýraznější, pokud se plavec zbaví zbytečně rychlých pohybů a dokáže využívat klidové fáze v splývavé poloze, než přijde k dalšímu tempu. Pokud se rekreační plavání provádí pravidelně i v chladnější vodě, slouží jako systematické otužování.

1.2.2 Kondiční plavání

Na rozdíl od rekreačního plavání se při kondičním plavání rozvíjí pohybové schopnosti. Je tedy důležitá pravidelnost a intenzita plavání. Mělo by také obsahovat určitý plán, podle kterého se bude stupňovitě kondice zdokonalovat. Zařazují se různé kombinace střídání plaveckých stylů, delší úseky se plavou pomaleji a kratší rychleji.

1.2.3 Rehabilitační plavání

Tělo plavce je nadlehčováno a jde tedy provádět různé pohyby lehce. Antigravitační účinky hydrostatického vztlaku odlehčují přetěžovanou páteř a celý pohybový aparát. Specifická náplň tohoto plavání má za cíl obnovit správnou funkci svalového aparátu, který byl poškozen nějakým zraněním, většinou po úrazech končetin. Vzhledem k tomu, že jde o určitou nápravu a rehabilitaci, měl by být zajištěn dohled nad činností určitým specialistou.

1.3 Plavání

1.3.1 Základní plavání

Je pohybová dovednost realizovaná ve vodě. Cílem je zvládnout technicky pohyb ve vodě a adaptovat celý organismus na vodní prostředí. Zařazují se zde jednoduché pády a skoky do vody, potom se postupně začleňují jednotlivé pohyby rukou, nohou a dýchání. (Hoch, M. 1983) „Aby plnilo pedagogickou funkci, podléhá nácvik určitým principům : *systematičnost*- má v nácviku plavání svoje místo, jsou v ní položeny základy k postupnému a snazšímu získávání plaveckých dovedností.“ Postupovat také od jednoduchých cvičení ke složitějším. Dalším principem je *přiměřenost*- důležité je přihlížet k věku a motorickým dovednostem. Menší děti, které nemají rozvinutou nervosvalovou koordinaci se budou učit obtížně plaveckým způsobům. Proto cvičení volíme podle individuálních schopností dětí, aby nedocházelo k přetěžování. Dokonce by se tak u nich mohl vyvolat strach z vody. Proto je důležitá přiměřenost nejen z hlediska motorického, ale i psychického.

1.3.2 Zdokonalovací výcvik

Navazuje na základní plavání. Cílem je zdokonalit plavání na takovou úroveň, že bude plavec schopen odolávat i obtížnějším podmínkám, také rozšíření plaveckých dovedností v různých stylech a naučit se záchranu tonoucího.

1.3.3 Sportovní plavání

Obsahuje systematickou přípravu pro dosažení nejlepších výkonů. Vychází z dokonalé plavecké techniky. Vyžaduje se speciální trénink, který je zaměřen na zlepšování výkonu.

2. HISTORIE PLAVÁNÍ NEJMENŠÍCH DĚTÍ U NÁS

2.1 Vývoj kojeneckého plavání u nás

Velkou propagaci kojeneckého plavání sehrála mezinárodní plavecká federace FINA. V r.1940 informovala Národní politika o pokusu učenců, kteří vhodili větší počet dětí (ve stáří od 11 týdnů do dva a půl roku) do hluboké vody a pozorovali, zda umějí plavat. V časopise Svět v obrazech r.1966 se objevil pokus s plaváním půlročního chlapce vedeného svým dědečkem. Chlapec zvládl i pohyb pod vodou.

Do počátku 70.let byly zprávy v tisku o „plavání“ s kojenci jen ojediněle. Odborné publikace zaměřené na tuto problematiku nebyly k dispozici žádné. Například V.

Příhoda ve své obsáhlé monografii ONTOGENEZE LIDSKÉ PSYCHIKY se na mnoha místech v pasážích o vývoji novorozenců a kojenců zmiňuje o kontaktu s vodou. Významně se však prosazovalo zahájení základní plavecké výuky v předškolním věku a uplatňovala se organizační metoda známá z pohybové výchovy na suchu jako cvičení rodičů s dětmi – ve vodě pod názvem „Plavání dětí s rodiči“. Pomocí této formy skupinové výuky se stále více posouvala plavecká výuka do nižších věkových kategorií až k dětem tří – až dvouletými.

Podporou pro rané plavecké aktivity byla také práce doc. J.Kocha o pohybové výchově kojence a batolete se zdůrazňováním optimalizace péče o rozvoj dítěte, s rozpracováním senzorického a pohybového podněcování dítěte.

Dlouhodobě se věnoval rozvoji plavání nejmenších dětí doc. M. Hoch. Význam práce doc.Hocha spočívá i v mezinárodním měřítku ve sledování spontánní motoriky uplatňované dětmi ve vodě.

Přelom 80.-90.let byl pro rozvoj plavání s nejmenšími dětmi velmi podstatný. Do té doby se i přes velký zájem rodičů „kojeneckému plavání“ věnovalo jen pár plaveckých škol. Podstatné je i zahájení činnosti dvou baby klubů – v Praze Juklík a v Třinci Kenny. Po r 1989 se obě jmenovaná pracoviště akreditovala ve vzdělávací činnosti a začala připravovat speciálně vzdělané učitele plavání. V roce 1996 vzniklo jako občanské sdružení „Aliance přátel plavání kojenců a malých dětí“. Cílem je pěstovat a rozvíjet plavání s nejmenšími, šířit poznatky a pracovat ve prospěch oblasti plavání.

2.1.1 O Clubu Juklík

Baby Club Juklík, spol. s r.o. byl založen v roce 1994, jako společnost, jenž si dala za úkol poskytovat péči o rodinu a dítě se zaměřením na kojenecké a batolecí plavání. Od data založení provozuje sám speciální prostory a bazény určené pouze k plavání dětí. V současné době má v nájmu bazény v gymnáziu Přípotoční (od roku 1993), Nymburce (od roku 2001), v Táboře (od roku 2007) a ve vlastnictví velký areál v Praze 13).

Ovšem na počátku kojeneckého plavání tehdejší v ČSSR a tím i Baby Clubu Juklík byl spor dvou vědců o to, zda existuje u novorozenců tzv. postnatální plovací reflex, tedy zda-li jsou miminka schopná po narození plavat.

Na základě této pře vznikl v 70. letech minulého století v rámci Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze výzkum na dané téma. Vedl ho docent Miloslav Hoch, který při výzkumu dokázal, že žádný postnatální plovací reflex neexistuje. To, že se děti po narození na hladině jako by vznášejí je způsobeno specifickou hustotou dětského tělíčka.

Doc. Hoch při výzkumech zároveň položil základy metodických řad cviků, které se s dětmi ve vodě provádějí. Na jeho práce navázala jeho snacha Dr. Jana Hochová, která se stala pedagožkou na téže katedře jako její tchán a rozvíjela unikátní metodu dále.

Koncem 80. let plavala v rámci sledování dopadu plavání na zdraví dětí s několika desítkami batolat. Tyto hodiny plavání se mezi rodiči po Praze rychle rozkřikly a zájem začal převyšovat možnosti vědeckého úkolu.

Po roce 1989 založila Dr. Hochová živnost a začala plavání nabízet jako placenou

službu v klubu, kterému začala říkat Baby Club Juklík. Ihned na začátku 90. let plaval klub na mnoha bazénech v Praze. Dr. Hochová si stále více uvědomovala potřebu svého vlastního prostoru, kde by mohla rodinám s dětmi nabídnout plný komfort.

V roce 1993 si dlouhodobě pronajala nevyužívané prostory rehabilitační linky v gymnáziu Přípotoční a v roce 1994 založila spolu se svou posluchačkou z FTVS UK, Mgr. Štěpánkou Štrougalovou, Baby Club Juklík, spol. s r.o.

Počty zákazníků Juklíku trvale rostly. Zároveň rostla zkušenost Juklíku s provozováním bazénů a s tím spojených problémů. V roce 1996 bylo zřejmé, že kapacity prostor v

Přípotoční se nacházejí na limitu, a že není možno počty zákazníků zvyšovat bez újmy na kvalitě. V roce 1997 začal Baby Club Juklík hledat další prostory, ve kterých by mohl poskytovat své služby. V roce 1998 vyhrál konkurs na zrušené jesle v Praze 13.

Pro přestavbu objektu potřeboval Juklík cca 15 mil. korun. Shánění úvěru však provázely potíže. Banky hleděly na jím neznámou aktivitu s nedůvěrou. Navíc se Juklík

"trefil" do období, kdy banky nepůjčovaly téměř na nic.

Baby Club Juklík však dokázal přesvědčit investory ze spol. Marinco o prospěšnosti a kvalitě svých aktivit. Byla založena společnost BCJ a.s., která se stala stoprocentním vlastníkem Baby Clubu Juklík. Toto spojení umožnilo zainvestovat přestavbu objektu v Praze 13, ze kterého se stal republikově unikátní prostor určený pro plavání malých dětí. Provoz byl po úpravách otevřen v roce 2000.

V roce 2001 vyhrál Baby Club Juklík konkurs na provozování nepoužívané rehabilitační linky v Nymburce, kde nyní též nabízí s úspěchem své aktivity.

V roce 2004 odkoupil Baby Club Juklík celý objekt v Praze 13 včetně pozemku do svého vlastnictví.

V rámci změn v živnostenském zákoně vyvstala během 90. let potřeba školícího centra, které by umožňovalo vyškolit uchazečky se zájmem o práci s dětmi ve vodě. Baby Club Juklík se stal již v roce 1994 akreditovaným školícím střediskem Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy pro vydávání osvědčení pro pracovní činnost "instruktor plavání kojenců a batolat". Toto pověření bylo již mnohokrát prodlouženo. Juklík je zároveň konzultačním centrem pro katedru plaveckých sportů FTVS UK v Praze.

Hygienické normy pro úpravu vody prožívaly během 90. let bouřlivé proměny. Od zastaralých norem ze 60. let, přes první nedůsledné pokusy o nápravu až k dnešní Vyhlášce 135/2004 Sb. Vzhledem k tomu, že Baby Club Juklík má v republice největší zkušenosti s provozem relativně malých bazénů pro děti, byl aktivně zván navrhovatelem vyhlášek, Státním zdravotním ústavem, k jejich tvorbě. To vyvrcholilo při pracích na doplnění Vyhlášky 135/2004 Sb. kdy byly zkušenosti a znalosti Baby Clubu Juklík přímými podklady pro kvalitativní ukazatele hygienické vyhlášky.

V létě roku 2007 bylo vypsáno výběrové řízení na provozovatele Dětského bazénového centra v Táboře. Baby Club Juklík v tomto řízení zvítězil a od října 2007 nabízí své služby také v této lokalitě.

<http://www.juklik.cz/>

2.2 Realizace plavání v daném období

Novorozenecké období (od porodu – 1 měsíce)

Realizace plavání v tomto období je vázáno hlavně na domácí prostředí.

Kojenecké období (od 1 měsíce – 1 roku)

Plavání je realizováno v domácím prostředí, ale i ve specializovaných vanách a bazénech pro dětské plavání

Batolecí období (od 1 – 3 roku)

Od třetího roku výrazněji spolupracuje a činnosti ve vodě mají již charakter plavecké výuky

Předškolní věk (od 3 – 6let)

Realizujeme přípravnou plaveckou výuku. V mateřské škole obvykle probíhají výuky plavání, kde se dětem věnují odborně školení pracovníci

2.2.1 Co se rozumí pod pojmem plavání kojenců

I když jsme zvyklí používat název plavání kojenců. Nejde vůbec o to naučit kojence plavat. U nejmenších dětí jde především o radostnou hru rodičů s dětmi ve vodě s využitím kladného vztahu k vodnímu prostředí, ve kterém se vyvíjelo v nitroděložním životě. Přesto však má kojenecké „plavání“ velký význam pro pozdější výuku plaveckých způsobů.

Děti se přirozenou a hravou formou postupně učí základním plaveckým dovednostem, které musí zvládnout každý, kdo se chce naučit plavat. Naučí se splývat v poloze na zádech i na bříšku, vydechovat do vody, skákat, s úsměvem se potápět a orientovat pod vodou. Především však získá cit pro vodu, který je důležitý pro pohyb ve vodě a nezbytným předpokladem pro pozdější výuku plavání. Plavat plaveckými způsoby učíme děti až kolem čtvrtého roku věku dítěte, kdy dokážou věrněji reprodukovat pohyb. Děti do tří let nejsou schopny se naučit plavat správnou plaveckou technikou, přesto s jejím nácvikem začínáme co nejdříve (od 9. měsíce věku). Pro získání správného a účinného plaveckého pohybu je potřeba hodně úsilí a trpělivosti rodičů.

Ze všech předností, které kojenecké „plavání“ má, je nejhodnotnější psychický a citový dopad tohoto zájmu na všechny členy rodiny.

Dítě má z pohybu ve vodě v těsné blízkosti rodiče radost, těší se na něj. Rodiče to motivuje věnovat se dítěti více, než vyžaduje základní péče. Tím se lépe poznávají, získávají k sobě hlubší citové pouto a zájem o sebe.

Děti si postupně a nenásilně zvykají na kolektiv dětí a lidí kolem sebe. Plavající děti jsou v porovnání s dětmi, které neplavou prokazatelně otužilejší – zdravější, lépe se vyvíjejí po psychomotorické stránce, jsou pohybově zdatnější, bystřejší, vnímavější, lépe jí i spí, trpí méně bolestmi břicha v důsledku odcházení střevních plynů.

Kojeneckým „plaváním“ dosahujeme v kombinaci s rehabilitací velmi dobrých výsledků při léčení tělesně postižených dětí, kojenců s lehkými odchylkami neuropsychického vývoje nebo lehkými mozkovými disfunkcemi a s chronickým onemocněním horních cest dýchacích.

Důležité je však upozornit, že „plavání“ je přínosem pouze v návaznosti na dobrou základní péči a zvyšuje se všestranným působením na celkový rozvoj dítěte.

Význam

- psychické i fyzické otužení organismu rodiče i dítěte
- kvalitní psychomotorický vývoj
- rozvoj rovnováhy, koordinace pohybů a orientačních schopností dítěte
- pěstování hygienických a výchovných návyků
- zpestření denního režimu rodičů i dětí
- prohloubení vzájemného porozumění a citové vazby mezi rodičem a dítětem
- příprava na vstup do kolektivu
- dítě se naučí spolupracovat, soustředit, je bystřejší
- dítě lépe jí i spí
- odreagování rodičů na mateřské dovolené a vzájemná výměna zkušeností

z hlediska plavání

- do tří let - děti se naučí základní plavecké dovednosti (mít vodu rád, umět se v ní uvolnit, získat cit pro vodu, splývat na zádech i na břišku, vydechovat do vody, potápět se a skákat do vody), a tím si zachránit život v případě náhodného pádu do vody
- od tří let - osvojení základních plaveckých dovedností, plaveckých pohybů a nakonec plaveckých způsobů (znak, kraul, prsa)

<http://www.bc-kenny.cz/plavani.html>

2.3 Základní plavecké dovednosti

- plavecké dýchání – výdechy do vody
- plavecká poloha – splývání
- skok – pády a skoky do vody
- orientace ve vodě – ponoření, potápění
- pocit vody – rozvoj vnímání vodního prostředí a dílčí záběrové polohy

2.3.1 Činitelé systému plavecké výuky ovlivňující její efektivitu

(T.Bělková, 1984)

A. Pedagog – odborné znalosti

- pedagogické schopnosti
- vlastnosti osobnosti
- organizační schopnosti

B. Neplavec – věk

- psychické vlastnosti
- koordinační schopnosti
- specifické dovednosti

- C. Činnost – vlastnosti prostředí
 - složitost pohybové struktury
 - vědecké poznatky

- D. Podmínky - materiální základna
 - organizační systém plavecké výuky
 - personální zajištění

2.4 Seznámení s vodou

Na začátku je někdy třeba odstraňovat řadu zábran při seznámením s vodou. Z pocitu utonutí vzniká strach, nepozornost, chaotické reakce, odmítání vstupu do vody.

Organismus se musí adaptovat na vodní prostředí. Poloha plavce je dost labilní, proto je důležité v pohybech dostat jistotu. Nejprve z různých her (pokud možno na mělčině) až po vlastní plavání. Hydrostatický tlak znesnadňuje dýchání. Prenatální vývoj v plodové vodě u novorozenců se vyznačuje pasivní adaptací na vodní prostředí. Přesto kojenci 3-4 měsíců po narození při ponoření do vody reflexně přestávají dýchat. Novorozenci si libují v teplé vodě a strach z vody u nich neexistuje. Dítě začíná mít strach z vody v různých případech. Pokud v průběhu došlo nějakým nepříjemným situacím, prochladnutí, nebo když je často strašeno utonutím. Čím déle trvá odmítání, nebo zakazování přístupu do vody, tím je zapotřebí delší adaptační proces, který přispívá ke zmenšení strachu.

2.5 Plavání dětí předškolního věku (3-5 let)

Plavecká výuka se také zařazuje jako součást pohybového režimu dětí v mateřských školách. V tomto období se na děti již mohou klást přiměřené pohybové úkoly.

Vzhledem k tomu, že veškeré učivo se dětem předkládá hravou formou, musí se výuka plavání všelijak přizpůsobovat. Ideální je, pokud se dá kombinovat výuka na mělčině a na hloubce, aby se mohly využívat hry, které děti znají pro snadnější adaptaci na nové vodní prostředí.

3. PLAVECKÉ POMŮCKY

3.1 Význam plaveckých pomůcek

Pro snadnější seznámení s vodou se využívají nadlehčovací pomůcky. Jejich použití zbavuje zábran a strachu z vody. Celkově napomáhají ulehčit plavecké začátky a podpoří bezpečnější pocit ve vodě. Nadlehčením se zvýší poloha těla a tím se sníží možnost přelití vody přes obličej. Doporučují se používat při začátku nácviku plavání a také potom při nácviku souhry. Nadlehčení slouží i k větší stabilitě ve splývavé poloze. Dítě přestane myslet na možnost u topení, když pocítí, že díky určité pomůcce se udrží na hladině, aniž by vykonávalo nějaký pohyb. Pomůcky jsou v pestrých barvách i různých tvarech přizpůsobeny nejen ke zkvalitnění plavecké výuky, ale také pro její zpestření. Jsou ideální pro různé herní aktivity, o které díky nim nejsou ochuzeny děti ani v bazénech bez mělčiny.

3.2 Druhy plaveckých pomůcek

- dají se uchopit v ruku, nebo je využít pro nadlehčení nohou a držet je mezi koleny (např. plavecká destička....)
- další se připevňují na tělo (např. nadlehčovací pás), upevňuje se nad těžiště, ale nesmí bránit v pohybu

3.2.1 Plavecké a záchranné pomůcky:

Nabízené plavecké a záchranné pomůcky patří k nejkvalitnějším výrobkům svého druhu a svojí materiálovou i funkční povahou naprosto překonávají obdobné (povětšinou okopírované výrobky). Tyto pomůcky jsou vyrobeny a vyvinuty renomovanou tuzemskou firmou, která se řadí k nejzkušenějším výrobcům plaveckých pomůcek a pomůcek pro záchranáře ve světě. Většina nabízených pomůcek byla vyvinuta pro instruktory plavání přímo v praxi a další vývoj pokračuje ve spolupráci s instruktory a záchranáři u nás i v zahraničí. O mimořádné kvalitě těchto výrobků svědčí i skutečnost, že je používají záchranné sbory evropských států a specialisté armády ČR.

Kromě výtečných ergonomických vlastností je zejména nutné poukázat ve spojení s plaváním dětí na kvalitu samotného materiálu, z něhož jsou plavecké pomůcky vyrobeny.

Jedná se o extrémně stabilní plast jehož výroba je chráněna patentem. Tento pěnový materiál má na povrchu jemnou, na dotek měkkou až sametovou strukturu. Povrch

těchto pomůcek je snadno udržovatelný. Materiál je nenasákavý, UV stabilní bez ftalátových změkčovadel a zároveň i dostatečně pevný na to aby jej dítě mohlo roztrhat. Jedná se o jediný plastický výrobek plaveckých pomůcek, který je neměkčený. Děti tak nemohou olizováním vstřebávat nebezpečná změkčovadla, která u běžných plastů zajišťují jejich pružnost.

Plavecké a záchranné pomůcky jsou testovány a certifikovány :

ITC Zlín - Institut pro testování a certifikace podle norem ČSN EN 71/1:2000, ČSN EN 71/2:1995, ČSN EN 71/3:1996 + A1:2001, Vyhláška Ministerstva zdravotnictví č. 84/2001 Sb., ŠN EN ICO 14184-1:1999, ČSN 621156:1986

3.3 Dostupné pomůcky

3.3.1 O firmě DENA

Firma Miroslav Matuška – Dena byla založena v roce 1990. Činnost firmy byla od počátku zaměřena převážně na vývoj a výrobu sportovních, plaveckých a záchranných pomůcek a také výuku plavání. V roce 1994 vzniká Veřejná tělovýchovná škola, která organizuje školení, doškolení a přezkoušení vodních záchranářů a instruktorů plavání a cvičení ve vodě. Vývoj a výroba plaveckých pomůcek do značné míry ovlivnila metodiku výuky plavání všech věkových kategorií, od kojenců až po výuku neplavců z řad dospělých. Umožnila sportovním oddílům plavání přístup ke kvalitním a cenově přístupným tréninkovým pomůckám. Vývoj a výroba záchranných pomůcek pro vodní záchranáře je založena na spolupráci se zahraničními záchrannými společnostmi a na spolupráci s výzkumným ústavem ve Zlíně (projekt Vakufarm a kooperace při výrobě technicky náročných pomůcek). Nové záchranné pomůcky zvyšují záchranářům jejich úspěšnost a bezpečnost při záchranných akcích a ovlivňují i metodiku výcviku této specializace.

Od roku 1996 je rozšířena činnost firmy o výrobu a distribuci opticko-varovných systémů a akustických varovných soustav pro záchranná vozidla a čluny.

Spolupracujeme se zahraničními firmami a získali jsme pro tyto produkty **výhradní zastoupení firmy Horn Elektronik pro Českou republiku.** Poslední významnou činností firmy je spolupráce s humanitárními organizacemi na projektu mezinárodních cvičení medicíny katastrof – Rescue, které se koná od roku 1998 každoročně v oblasti východních Čech, v lokalitách přehradní nádrže Rozkoš a Nového Města nad Metují.

<http://www.matuska-dena.cz/>

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Zjistit jaké pomůcky používají plavecké školy, které se specializují na výuku plavání předškolních dětí.

Bazén Strahov

Zš Weberova

Radlice

Tyršův dům

Lagoon Letňany

Bazén VŠSK PedF UK Brandýs nad Labem

4.1 Charakteristika sledované skupiny- předškolních dětí – do 6 let a vodního prostředí navštívených bazénů.

- **Vybavenost a uskladnění pomůcek**
- **Pestrost vodního prostředí** – rozdílná výuka v bazénech, které mají optimální podmínky v kombinaci mělčina a hloubka

Tyršův dům

Vlastní speciální prostor na uskladnění jejich pomůcek. V plavecké škole se pracuje s dětmi od 3- 6let a nejčastěji využívají pro výuku plavání tyto pomůcky: plavecký ponton, plavecké desky, vodolepky, puky, plavecké pásy. Mají zde k dispozici malý nafukovací bazének pro malé plavce.

Bazén Strahov

Zde výuka probíhá s dětmi od 4-15let, které jsou rozděleni do 4 družstev. V tomto bazénu není dostatečně hluboká část, ve které by děti předškolního věku stačily na dno. Musí se tedy veškerá výuka neplavců konat výhradně s pomůckami. Místo pro uskladnění pomůcek je ve velké kádí ve vedlejší místnosti bazénu. Pomůcky se zde velmi špatně dají usušit, protože se hromadí na sobě. Není zde moc prostoru pro jejich rozmístění a provětrání. Což nejvíce škodí jím samým, protože tím je dost ohrožena jejich trvanlivost. Bazén nemá mělčinu a tak se začátečním plavcům ponechávají plavecké pontony, plavecké pásy, vodní nudle, nadlehčovací kroužky. Ostatní dvě

družstva využívají zbytek pomůcek. Obruče, plavecké desky, ploutve, puky, plavecké packy, plovací koš, míče.

Zš Weberova

V areálu hned vedle bazénu je instruktorům po roce velká klec pro uskladnění pomůcek, kde použité mokré pomůcky mohou velmi dobře proschnout. Výuka plavání byla určena pro děti předškolního věku, tedy do 6 let. Každé družstvo podle výkonnosti má pomůcky své barvy. Zelení jsou začátečníci, červení středně pokročilý plavci a žlutí jsou pokročilý plavci. Nejčastěji se zde při výuce plavání předškolních dětí využívají plavecké pásy- ve tvaru berušek, plavecké desky, vodní nudle, plavecký ponton. Instruktoři zde podle mě moc často využívali při výuce dřevěné tyče, aby děti mohly skákat s jejich dopomocí do vody z bloků. Lepší alternativou i pro děti by možná byla vodní nudle, které by se děti tolik nebály.

Radlice

Bazén má ideální poměr mělkiny a hloubky dna. Předškolní děti zde nejsou tedy ochuzeny o hry na mělkíně. Mají zde pestré vybavení nadlehčovacích pomůcek. Dostatečně velký prosklený prostor pro jejich uskladnění se nachází v rohu bazénu.

Lagoon Letňany

Bazén nemá ideální mělkou část bazénu, ve které by při výuce plavání stačily na dno děti předškolního věku. Instruktoři tento fakt nahrazovali dětem dostatečným množstvím pomůcek a vybranými činnostmi.

Oblíbeným zpestřením tohoto bazénu je velký tobogán a několik malých bazénků s vířivkami.

Bazén VŠSK PedF UK Brandýs nad Labem

Výuku plavání dětí předškolního věku v tomto bazénu vedou výhradně studenti pedagogické fakulty v rámci svých praxí. Zde je ideální prostor pro seznámení s různými druhy pomůcek a sledovat jejich funkčnost v praxi. Napomáhá tomu velmi dobře vybavený sklad nadlehčovacích pomůcek, které zde mají adekvátní prostor pro uskladnění v čele bazénu. Velkou atrakcí pro děti jsou potom dva různě vysoké skokanské můstky, ze kterých mohou překonávat strach z výšek a skákat do vody.

5 HYPOTÉZY

5.1 H1 – Instruktoři z ukázky vyberou tyto pomůcky, které bych zařadila jako nejvhodnější pro plavecké začátky, ale i pro zdokonalovací výcvik.

Tyto pomůcky by byly vhodné pro snadnější adaptaci na vodní prostředí, nebo osvojení plaveckých dovedností.

- plavecký pás
- nadlehčovací kroužky
- vodní nudle
- plaveckou desku
- vodolepky
- monoblok – osmička
- plavecký ponton
- ploutve
- puky

Použití některých z nich:

1. Všechny tři první pomůcky se dají využít v případě, pokud se dítě bojí vody hodně. Nechat nudli opřenu o hrud', na ruku kroužky a kolem pasu nadlehčovací pásek. Docílení prvního pohybu – kraulové kopání. Postupně se dá nudle posunovat, až se dítě bude držet jen konců a tím pádem bude více ponořené do vody.
2. Pokud se potřebují zaměstnat i ruce, jde s nudlí zvolit variantu „na koně“, kdy se děti z počátku pohybují tak, že používají ruce soupaž dopředu. Dále jde zapojit i pohyby nohou.
3. Nudle za záda „jako do křesla“. Zkusit se položit na hladinu.
4. Vodolepky v různých tvarech, abeceda, zvířátka, geometrické tvary se dají využívat pro mnoho her. Jejich výhodou je, že se dají snadno přisát na stěnu bazénu, na okraj, nebo bloky a dají se tak využít jako cíl určitých štafet, nebo jiných her. Pomůcky mají pestrou barevnou škálu, lze je tedy uplatnit i pro hry ve družstvech. Výborně také plavou na hladině.

Z ukázek dostupných pomůcek si vybrali tyto pomůcky:

- plavecký pás
- vodní nudle
- vodolepky
- plaveckou desku
- plavecký ponton
- puky

Tyto pomůcky se vyskytovaly ve všech navštívených bazénech a byly plně využívány ve výuce plavání s předškolními dětmi. V rámci adaptace dětí na vodní prostředí byly pomůcky využívány do řady her ve vodě. Každá z těchto plaveckých škol tedy splňuje to nejzákladnější vybavení pomůckami pro konání výuky plavání dětí předškolního věku. V některých případech byla pestrost vybavení opravdu velká. Ale u části pomůcek bylo dětem k dispozici jen omezené množství kusů. Je to důsledek toho, že určité druhy pomůcek jsou poměrně dosti nákladné a tudíž není v možnostech plaveckých škol opatřit jejich dostatečné množství najednou, ale jsou dokupovány po částech - tento fakt se týká např. velkých plaveckých pontonů, nebo ploutví, které nejsou vždy všem, ale musí nabízet velkou škálu velikostí pro jednotlivé plavce.

5.2 H2- Jaké mají plavecké školy podmínky k uskladnění svých pomůcek?

Bazén Strahov

Nevhodné uskladnění plaveckých pomůcek z hlediska hygieny, protože bazén nemá dostatečný prostor pro jejich kvalitní usušení.

Zš Weberova

Výborné zázemí pro pomůcky i jejich uskladnění a sušení. Speciální klece, které jsou přímo u bazénu – pomůcky jsou ihned dětem k dispozici.

Radlice

Dostatečné místo pro uskladnění a zavěšování mokrých pomůcek.

Tyršův dům

Výborný prostor pro uchovávání pomůcek.

Lagoon Letňany

Sousední místnost s bazénem není pro uskladnění pomůcek příliš ideální, jelikož není prostor proto, aby pomůcky byly dostatečně provětrány a usušeny. Většinou stály v narovnaných komíncích.

Bazén VŠSK PedF UK Brandýs nad Labem

Ideální zázemí pro pomůcky i jejich dostatečné usušení. Možnost rozvěšení po zdi a provětrání mokrých pomůcek.

6 ANALÝZA DOTAZNÍKŮ

Dotazník byl ponechán v počítačové podobě, protože všem dotazovaným instruktorům z navštívených bazénů byl rozeslán elektronickou poštou. Byla to nejrychlejší metoda rozšíření tohoto dotazníku tak, aby každý dostal kompletní verzi i s přidaným katalogem plaveckých pomůcek. Vzhledem k tomu, že parametry bazénů, ve kterých plavecké školy působí se v podstatě shodovali, většinou ve vyšších mírách mělké části bazénu (cca 1,20m hloubky). Byl tedy i výběr jejich pomůcek velmi podobný. Základní druhy pomůcek byly všude uvedeny.

- plavecký pás
- vodní nudle
- vodolepky
- plaveckou desku
- plavecký ponton
- puky

Nejoblíbenější pomůckou byla plavecká deska pro svojí všestrannou funkčnost.

Většinou se práci s jakýmkoli pomůckami věnuje kolem 85% z hodiny výuky.

Zajímavé bylo zjištění, odkud se instruktoři dozvídají o funkčnosti pomůcek a jak s nimi pracovat. Převážně se opakovala odpověď pozorováním, nebo zapojení vlastního nápadu.

6.1 Vlastní výběr pomůcek

- plavecký pás
- nadlehčovací kroužky
- vodní nudle
- plaveckou desku
- vodolepky
- monoblok – osmička
- plavecký ponton
- ploutve
- puky

6.1.1 Vlastní soubor plaveckých pomůcek

Mezi mé nejoblíbenější pomůcky patří **vodní nudle**.

Vodní nudle

Nadlehčovací válec z pěnového materiálu pro hry ve vodě a spojování pontonů do sestav či vodních staveb dle fantazie dětí. Délka 1600mm, průměr 70 mm, dodáváno v barvě zelené, žluté, oranžové, červené, modré a fialové.

Plavecký pás

Dále se plavecká výuka předškolních dětí samozřejmě neobejde bez plaveckého pásu. Také se mu říká **Ježek**, jelikož je tvořený z různých počtů pěnových „bodlinek“, které jsou na látkový popruh navlečené jako korále. Velikost pásu se liší podle délky popruhu, který se dá individuálně přitáhnout každému dítěti kolem pasu.

Plavecká deska

Patří téměř do základního vybavení pomůcek v bazénech. Její využití má též velmi velkou škálu a tak se bez ní neobejde ani pokročilejší plavec.

Tyto tři druhy pomůcek vybrala jako nejvíce potřebné pro malé „plavce“.

Dále nadlehčovací kroužky a denalepky, které zpestřují výuku a dají se s nimi vytvářet různé hry. Jsou také dětmi velmi oblíbené.

6.1.2 Vlastní aktivity s vybranými pomůckami

Funkčnost vodních nudlí

Jejich variabilní funkčnost se dá využít ve výuce od začátečních plavců až po ty pokročilé. Pro ty nejmenší se nejčastěji využívá jako nadlehčovací pomůcka při prvních pohybech ve vodě. Dítě v této pomůcce získává velmi důležitou oporu a nejlepším důkazem je to, že při práci s touto pomůckou se dá vyzkoušet dost poloh, které obyčejně dětem z počátku hodně vadí (např. krásně se dá využít jak při plavání na břiše, tak i na zádech).

Další výbornou funkcí je, že se nudle dají podplavávat. Ideální pro zkoušení potopení hlavy. Než se děti naučí podplavat i velký ponton, stačí pro začátek nudle.

Neobyčejně pomáhá i při tréninku skoku, ať už do výšky, nebo do dálky. Tato „překážka“ při skoku do bazénu nevádí dětem, když o ní zavadí, takže je mnohem lepší, než dřevěná tyč. Dítě se jí může taktéž kdykoliv chytit.

Spojka pro vodní NUDLE

Pro ohraničení speciálního území, nebo hrací plochy mají vodní nudle tento spojovací doplněk. Spojovací prvek na vodní nudle v různých provedeních od 2 do šesti spojovacích otvorů. S pomocí spojek můžeme dle fantazie vytvářet z vodních nudlí prostorové tvary určené k vyžití dětí, ale i dospělých v bazénu.

Použití plaveckého pásu

Nejen, že se dá využívat pro začáteční plavce jako nadlehčovací pomůcka, kterou mají připevněnou kolem pasu, ale díky plastovému zapínání „spona“ se dají všechny pásy spojit v dlouhý pás. Další možností je, že se jimi dá spojit např. jeden velký ponton s druhým a vytvoří se tak pohyblivá lávka do vody.

Využití plavecké desky

Nadlehčuje tu část těla, kterou je používána. Pokud se při výuce potřebujeme soustředit např. na trénink nohou, pomůže nám deska v natažených rukou. Začátečník nemusí myslet na práci rukou, protože ty mu automaticky nadlehčuje deska a tak se může plně soustředit na práci nohou. Totéž samozřejmě platí a naopak. Když se zkouší práce rukou, stačí mít desku mezi koleny. Pro výuku kraulové souhry paží a nohou se deska může ponechat v natažených rukou a po získání správného rytmu kraulových nohou se střídavě přidávají i tempa rukou. Pokaždé se tempo ukončí opět na desce.

7 VLASTNÍ PEDAGOGICKÁ PRÁCE

7.1 Vlastní instruktorská práce

- **Místo:** BAZÉN Stadion Strahov, Vaníčkova 2, Praha 6
- **Délka bazénu** – 25m
- **Počet drah** – 6
- **Hloubka vody** – 1,5m – 2m
- **Výuka probíhá** – dva dny v týdnu, pondělí a středa
- **Počet družstev** – 4 - začátečníci
 - mírně pokročilí
 - středně pokročilí
 - pokročilí
- **Věk plavců** – 4-15let

Strahovský bazén je klasický bazén pro veřejnost a využívá si i pro plavecké tréninky sportovních plavců. Není tedy úplně nejvhodnější pro plavecké kurzy malých dětí a neplavců, jelikož základní začáteční adaptaci na mělčině zde musíme úplně přeskočit. Většina dětí totiž nestačí ani v nejmělké dráze (1,5m).

Dalším komplikujícím prvkem je, že Strahovský bazén má pro začáteční neplavce celkem chladnou vodu (27°C). Menší a drobnější děti se ani při neustálém pohybu ve vodě nezahřejí a nepříjemný pocit zimy ruší výukový program, což je škoda.

Na Strahově jsem začínala jako instruktor středně pokročilého družstva.

Postupem času jsem se také dostala k práci s úplnými začátečníky. Jeden půl rok měla na Strahově kurz i škola s neslyšícími dětmi, což byla velmi zajímavá zkušenost.

7.2 Vlastní program

7.2.1 Program pro začátečníky:

Rozcvička: cca 5 min.

Trénink na suchu: ukázka správné techniky k jednotlivým stylům

Rozdělení do družstev: opakování základních plaveckých dovedností

Výdech do vody: jedna ruka opřená o stěnu bazénu a otočená dlaní dolů v natažené pozici, druhou rukou se drží kraje bazénu

- bublání-ústy
- funění- nosem

Potopení celé hlavy: podplavat pod vodní nudlí
a doplavat si pro pěnovou osmičku

Hvězdice na zádech: - vznášení, statické splývání,
při strachu-možnost zachycení se pěnové osmičky,
nebo jí použít mezi kolena

Otevření očí pod vodou: ve dvojicích počítání prstů pod hladinou

Splývání: po jednom, od bloků, odstrčení od stěny bazénu a
dosplývání na jeden nádech, ruce stále spojené ve vzpažení- jako šipka

Nácvik plaveckého stylu:

- Každý jak umí uplave určenou vzdálenost,
- který styl se bude opakovat častěji, ten vylepšíme

např. PRSA: nezávodní technika

-poloha těla- stálá, plochá

-vdech- během záběru horních končetin, někdy již na začátku záběru

-horní končetiny- dráha záběru je krátká, síla paží není zcela využívána,
záběr je prováděn stejnoměrným úsilím

-přenos paží do splývání- pomalý

-dolní končetiny- záběr je široký, při skrčení jsou kolena hodně od sebe,
úhel mezi trupem a stehny je okolo 100 stupňů,
pohyb je při výuce často fázován na 4 doby- skrčení

záběr do roznožení
snožení
splývání

7.2.2 Pomůcky dostupné na Strahově

- plavecká deska
- plovák dena
- plovák ryba
- nadlehčovací kroužek
- monoblok osmička
- plavecký pás
- plavecký ponton
- plavecké packy
- denalepky (vodolepky - zvířátka)
- vodní nudle
- puky
- puky s kytkou
- obruče
- ploutve
- plavecké packy
- obruče se zátěží – „ryby“
- plovací koš
- míče
- tenisáky

7.2.3 Hry s pomůckami

Většinou hry sloužily k rozptýlení dětí, nebo k odpoutání od kraje bazénu.

- **Destičku** uchopit do natažených rukou. Mají na ní vozit zvířátko. Pokud je potřeba **nudli** pod paží a k tomu ještě **plavecký pás**. Cílem je dopravit zvířátko na určené místo a nalepit ho např. na stěnu bazénu a potom plavat zpět.
- **Nudle** – jako „na koni“ a ruce pádlují soupaž. Cílem je dostat se na vyznačené místo a zpět. (Je dobré toho využít v bazénu, ve kterém děti nestačí na dno)
- Předchozím stylem se dá hrát i vodní košíková. Pokud je k dispozici **plovoucí koš**. Nebo se dá na **velkou desku- ponton** dát obyčejný **koš, kýbl...**
- Hra pro dvě družstva. Stejně množství **destiček** , nebo **kroužků** se rozhodí do rozpůleného prostoru (ideální je využít dvou drah, které rozdělují pás) Po odstartování je cílem co nejvíce destiček dostat na druhou půlku pole. Vyhrává družstvo, které na svém území má méně pomůcek.
- Jsou rozmístěné **vodolepky** na hladině. Cílem je doplatat pro určenou barvu, zvířátko.
- Lovení **puků**. Pro nejmenší děti se to dá usnadnit **pukem s kytkou** (do puku se vyvrtá díra a do ní se zadělá umělá kytka). Bonusem k lovení mohou být i **ploutve**.
- Přepravení kamaráda na velkém **pontonu**. Takto jde udělat i štafeta.
- Převoz **zvířátka** na břicho. Pod hlavou mají **destičku**. Takto lze trénovat znakové nohy.

8 ZÁVĚR

Tématem této bakalářské práce bylo využití pomůcek při výuce plavání dětí předškolního věku.

V teoretické části jsem se zaměřila na důležitosti plavání. Také, že začátky seznamování s vodou lze naplánovat dítěti již v kojeneckém věku a ne až při povinné školní docházce. V dnešní době mají rodiče k dispozici řadu Baby Clubů, ve kterých se i tak malé děti mohou snáze začít adaptovat na vodní prostředí pod dohledem proškolených instruktorů. Dále jsem se hlouběji zaměřila na kritéria konkrétní pomoci, kterou při výuce plavání předškolních dětí nabízí nadlehčovací pomůcky.

Vzhledem k tomu, že většina plaveckých škol provádí výuku pro děti v tomto období v běžných bazénech pro veřejnost, ve kterých začáteční plavci nestačí ani na dno, musí plavecká škola zajistit náhradní alternativu. Řešením je tedy mít k dispozici dostatečné množství nadlehčovacích pomůcek. Plavecké pomůcky byly tedy důležitou kapitolou.

Praktická část byla rozdělena na dva důležité výzkumné body, ve kterých jsem hodnotila vybavenost vybraných bazénů a dále možnosti jejich následného uskladnění a udržování. V těchto bazénech probíhá výuka plavání dětí předškolního věku.

Pomocí dotazníku jsem zjišťovala jaké pomůcky se v kterých plaveckých školách při plavecké výuce uplatňují. Návštěvy bazénů potom pomohly odhalit některá úskalí se skladováním pomůcek. Ze šetření jasně vyplynulo, že ve všech vybraných bazénech je dostatečné, ba i výborná vybavenost plaveckými pomůckami. Jediné nedostatky se nacházeli v jejich následném uskladnění. Což je důležité hlavně z hygienického hlediska.

9 LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE

- BĚLKOVÁ, T. *Didaktika plavecké výuky*. Praha: UK 1984
- BĚLOHLÁVEK, J. a HOFER, Z. *Abeceda záchrany*. Praha: Český červený kříž 1992
- ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada 2002
- ČECHOVSKÁ, I. A MILER, T. *Plavání*. Praha: Grada 2001
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha: UK 2000
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe 2006
- HOCH, M. *Teorie a didaktika plavání*. Praha: SPN 1983
- HOCH, M. *Učte děti plavat*. Olympia 1991
- HOCHOVÁ, J. a ČECHOVSKÁ, I. *Plavecká výuka předškolních dětí*. Praha: ČÚV ČSTV 1989
- PÉDROLETTI, M. *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portál 2007
- RESCH, J. a KUNTNER, E. *Jak se neutopit*. Olomouc: Hanex 1997
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: UK 2005

Katalog pomůcek a další zdroje:

- <http://www.matuska-dena.cz>
- <http://www.juklik.cz/>
- <http://www.bc-kenny.cz/plavani.html>
- <http://www.plavani.wz.cz>
- <http://www.emme.cz>
- <http://www.arena-shop.cz/>

10 PŘÍLOHY

Číslo 1. – Dotazníky

**UNIVERZITA KARLOVA PRAHA
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra tělesné výchovy**

DOTAZNÍK K ZÁVĚREČNÉ PRÁCI

Autor bakalářské práce: Veronika Zemánková










Obor: Učitelství pro MŠ



Na téma: „ Využití pomůcek při výuce plavání předškolních dětí v daném regionu

5. Kterou z pomůcek nejraději používáte a na jakou činnost?
(Vypište čísla pomůcek z příloženého katalogu)
6. Jak velkou část své výuky věnujete práci s pomůckami? (%)
7. Odkud víte jak s nimi pracovat? (vizualizace, DVD, přednášky, pozorování...)


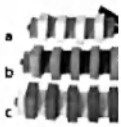











ZÁCHRANNÉ POMŮCKY A OBLEČENÍ PRO ZÁCHRANÁŘE

Ceník platný od 20.11.2006 (ceny jsou uvedeny bez 19% a 5% DPH)

		PRO ZVĚTŠENÍ KLIKNI NA OBRÁZEK	
1. Plavecká deska	300x200x38mm		
2. Plovák DENA	480x300x38mm		
3. Plovák DELTA	550x350x38mm		
4. Plovák-rehabilitační	550x400x38mm		
5. Plovák-ryba	400x300x38mm		
6. Plavecká deska MEDVÍDEK	340x290x38mm		
7. Plovák CHOBOTNICE	480x250x38mm		

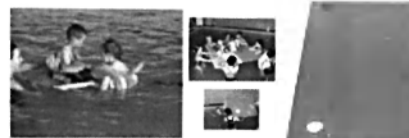
8. Plovák AQUAEROBIC	580x400x38mm	
9. Plavecká deska MOTÝL	390x300x38mm	
10. Plavecká deska ŽABKA	390x300x38mm	
11. a) Surf	1050x550x38mm	
b) Minisurf	750x400x38mm	
12. Nadlehčovací hranol	1000x100x38mm	
13. Nadlehčovací podkova	560x520x38mm	
14. Nadlehčovací kroužky (pár)	prům. 200x38mm	
15. Nadlehčovací křídélka (pár)	230x190x38mm	
16. Monoblok-osmíčka	235x85x85x105mm	
17. Plavecký pás ŽABKA	370x240x26mm	
18. Nadlehčovací rukávky (pár)-suchý zip	300x80x30mm	



19. Plavecký pás	600	délka popruhu: 600mm		
	1000	délka popruhu:1000mm		
	1300	délka popruhu:1300mm		
20. Plavecká vesta	a) školák			
	b) předškolák			
	c) batole			
21. Plavecký pás DENA-pro děti (BERUŠKA)		500x250x30mm		
22. Plavecký pás DENA-pro dospělé (aquaerobic)		délka popruhu: 130cm 660x260x30mm		
23. a) Žába malá		720x480x38mm		
b) Žába velká		950x620x38mm		
24. Kojenecké křídélko		420x470x300x16mm		
25. a) Aquačinka 140x60 (ks)		140x60mm		
b) Aquačinka 140x80 (ks)		140x80mm		
26. a) Aquačinka 80x80		80x80mm,délka 500mm		
b) Aquačinka 120x80x120		120x80x120,délka 800mm		
27. a) Cvičební podložka		1000x650x2,5mm		
b) Cvičební podložka		1000x650x8mm		
c) Cvičební podložka		800x500x8mm		
d) Cvičební podložka		550x500x8mm		
28. Plavecké rukavice na aquaerobic (pár)				

29. Plavecký ponton

950x700x38mm



30. Plavecké brýle



31. Plavecké packy



32. Nerezová karabina



33. Tréninková plavecká dráha (m)

síla lanka: 4mm



34. Denalepky-sada (15ks)
VODNÍ SVĚT

síla: 8mm



Denalepky-sada (15ks)
SUCHÝ SVĚT

síla: 8mm



Denalepky-sada (15ks)
ABECEDA

síla: 8mm



Denalepky tenké - sada
ABECEDA VELKÁ

síla: 2,5mm (360ks)

Denalepky-sada (15ks)
DINOSAURI

síla: 8mm



Denalepka (ks)
Denalepky tenké-sada (30
ks) VODA+SUCHO

síla: 8mm

síla: 2,5mm

Denalepka (ks)

síla: 2,5mm








Hračky do vody (6 ks) -
různé motivy

síla: 38mm

35. Branka na vodní pólo
(mini)

1000x800x600mm



36. Skluzavka velká	2000x1200x1200mm	
37. Blok na cvičení jógy	250x200x38mm	
38. Návleky na ruce na aquaerobic (pár)	320x170mm	
39. Aquakroužky na aquaerobic (pár)	Prům. 220mm	
40. Vodní nudle	délka:1600mm, prům. 70mm	
41. Spojka na vodní nudle (malá)-plochá	300x15 mm	
42. Spojka na vodní nudle (velká)-plochá	700x150mm	
43. Spojka na vodní nudle (2 otvory)-kulatá		
44. Spojka na vodní nudle (4 otvory)-kulatá		
45. Spojka na vodní nudle (6 otvorů)-kulatá		
46. Plavecká deska VELRYBA390x200x38 mm		
47. Plavecká deska RYBKA NEMO	400x220x38 mm	
48. Plavecká deska DÝNĚ	390x280x38 mm	
49. Plavecká deska VEVERKA340x300x38 mm		
50. Plavecká deska KRAB	250x270x38 mm	

51. Plavecká deska KAČENKA	320x260x38 mm
52. Plavecká deska SLON	300x260x38 mm
55. Mini basketball koš (nafukovací)	
56. Panenka (miminko)- vyučovací pomůcka	
57. Dvoudílný pás (na aquaerobic)	
58. Nadlehčovací rukávky (pár)	suchý zip (aquaerobic)
59. Podložka do tobogánu (vykrojená)	1000x650x8 mm
60. Nadlehčovací hranol se zvířátky	1000x210x38 mm
61. Plavecký ponton s otvorem uprostřed	950x700x38 mm
62. Plavecká deska KYTKA	420x420x38 mm
63. Plavecká deska SLUNCE	450x450x38 mm



64. MAXI STROMEK 1000x650x38 mm

65. MAXI TUČŇÁK 1000x650x38 mm

66. MAXI VEVERKA 1000x650x38 mm

67. MAXI MEDVĚD 1000x650x38 mm

68. MAXI ZAJÍC 1000x650x38 mm

69. MAXI BOBR 1000x650x38mm

70. MAXI SNĚHULÁK 1000x650x38mm

71. DOMEČEK

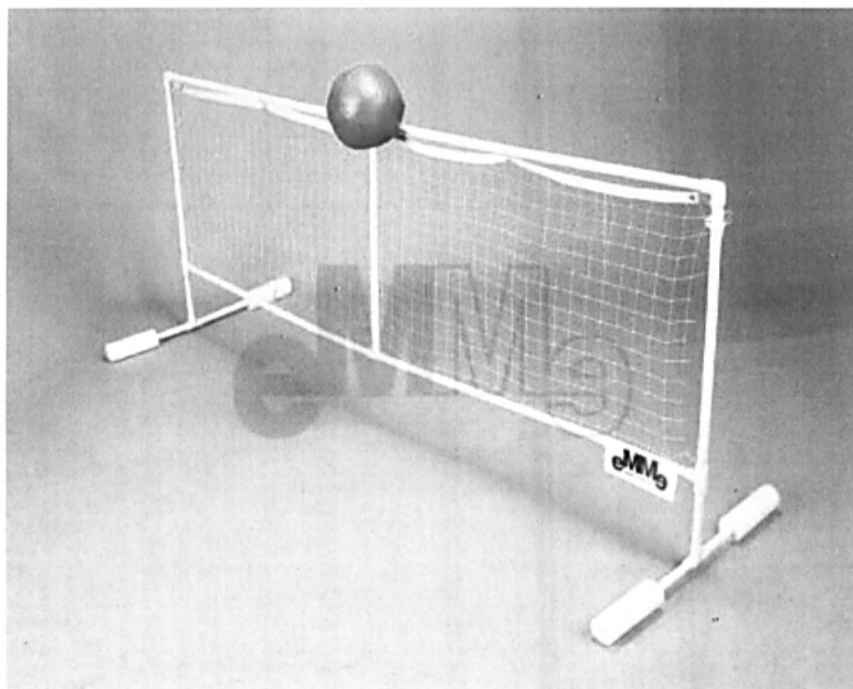
72. VĚŽ



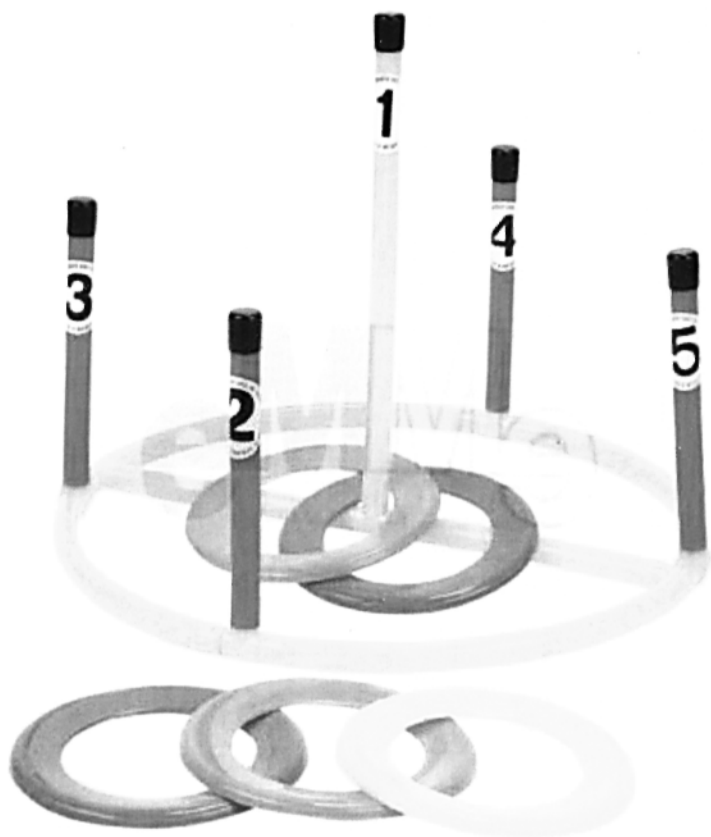
73. STARTOVACÍ VĚŽ (1 kus)

Číslo 2. – Katalog dostupných pomůcek
viz. příloha k dotazníku

Bazénový volejbal



Potapěčské kolíky



Kroužky - bazénová hra





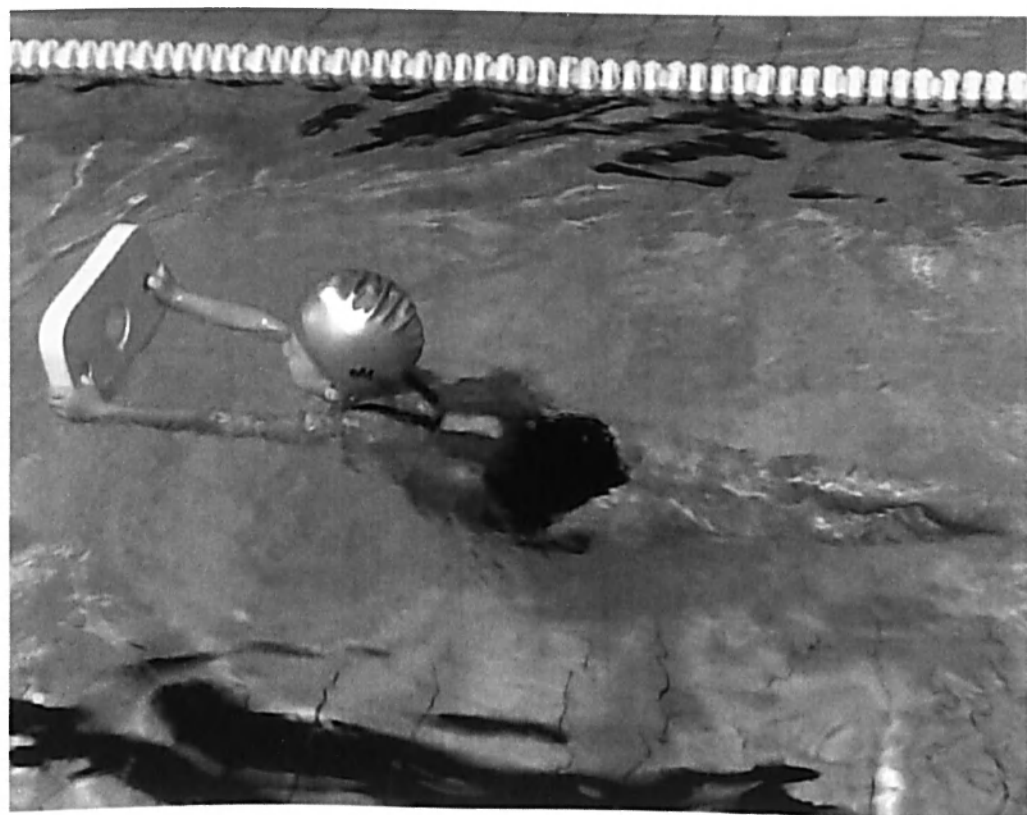
Číslo 3. – Fotografická dokumentace práce v Bazénu

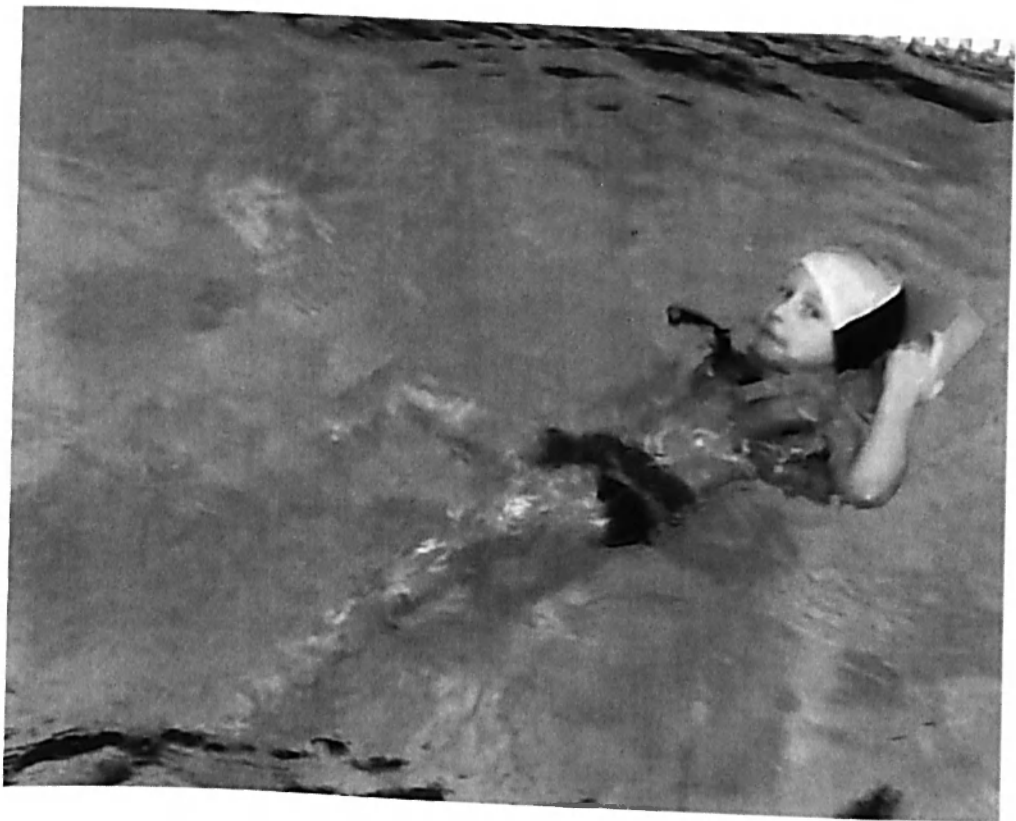
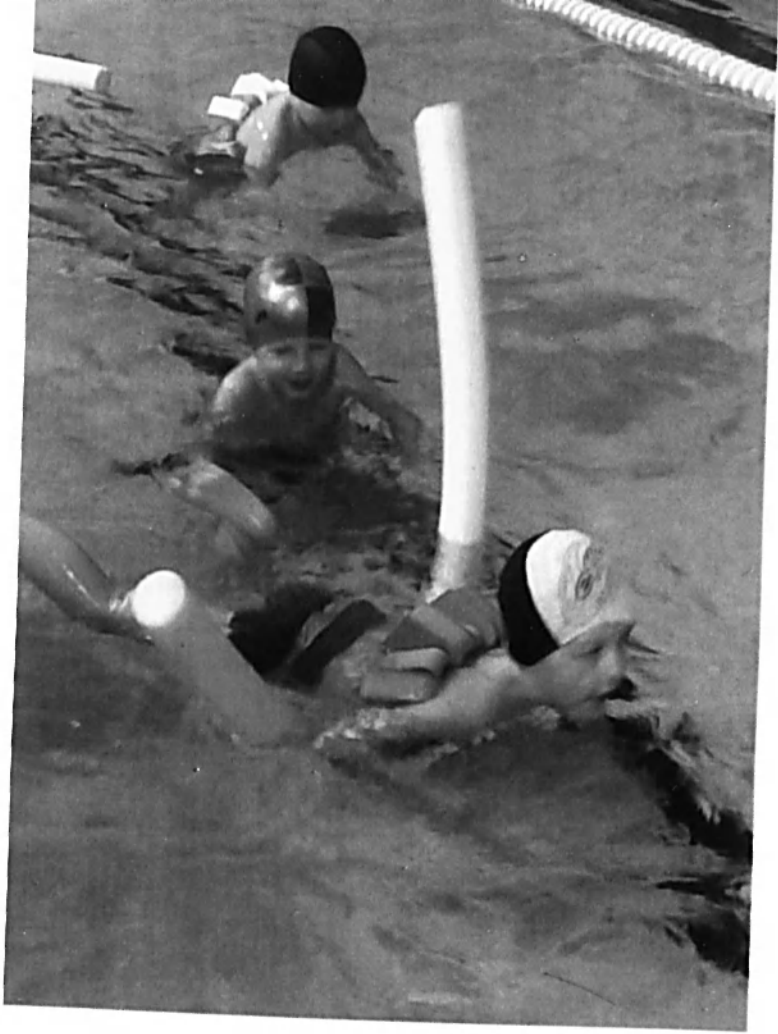
<http://www.juklik.cz/>

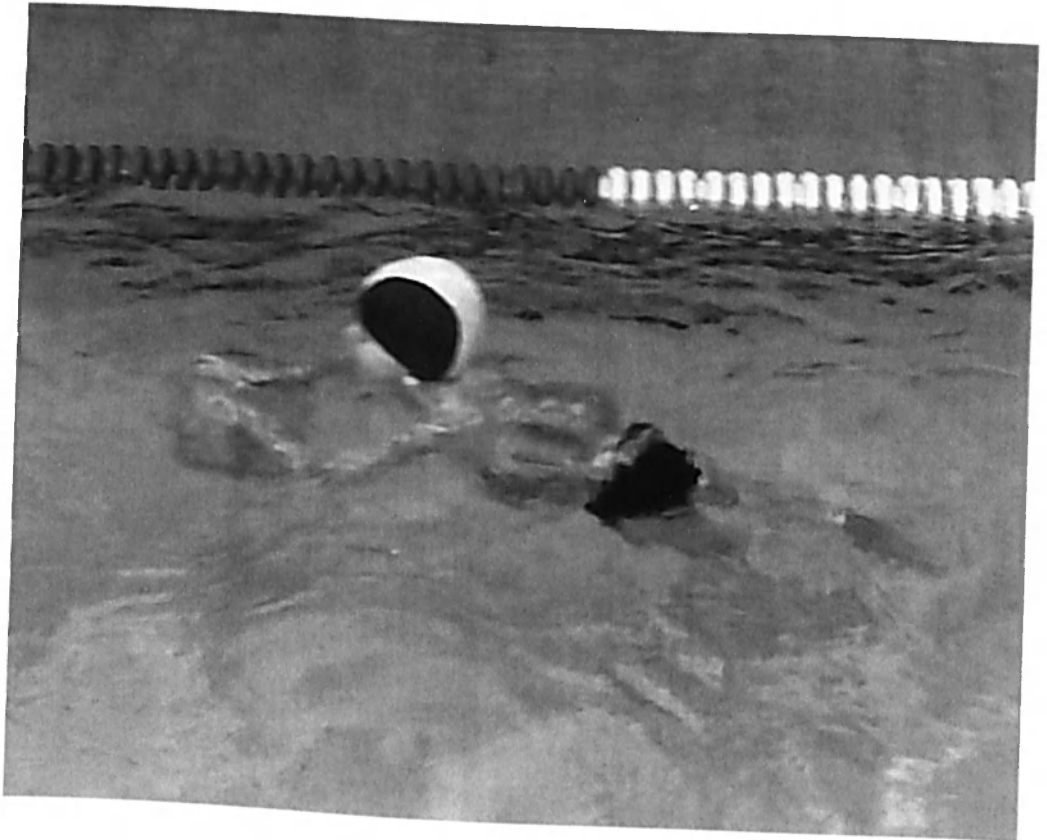
<http://www.bc->

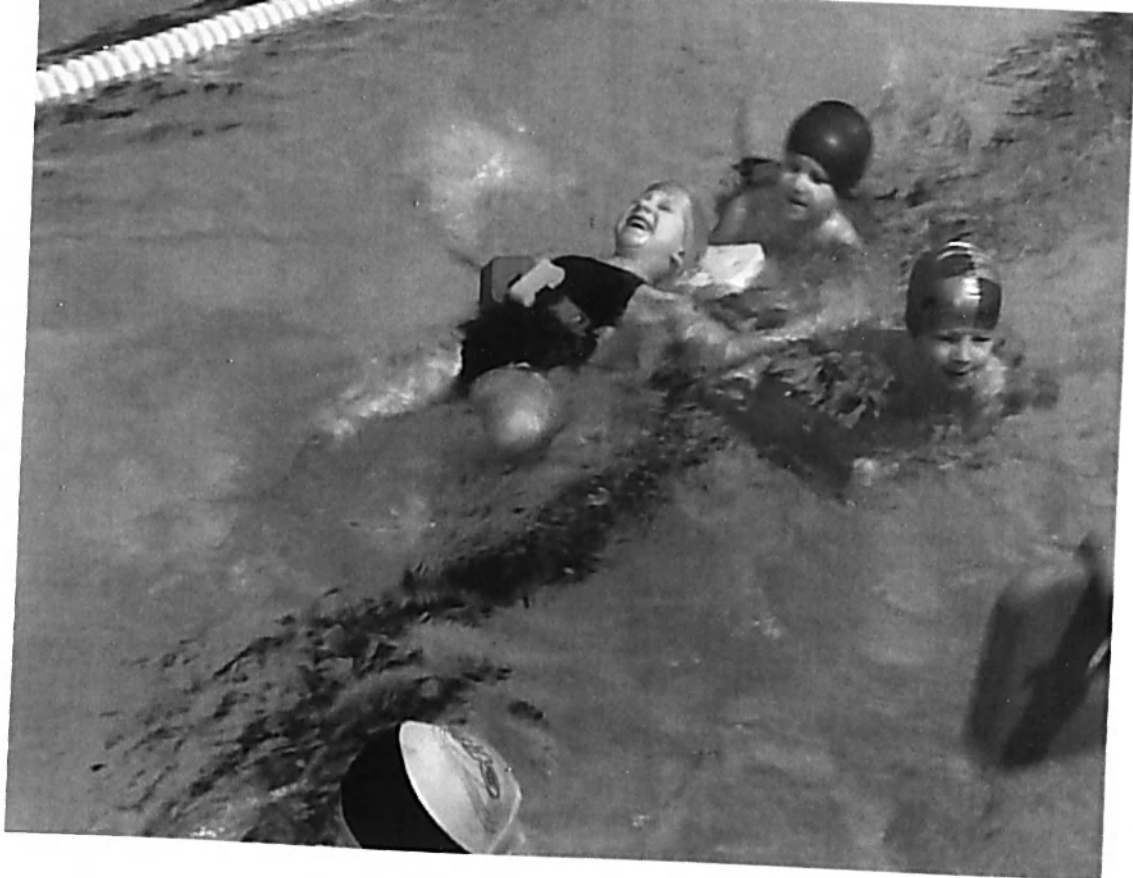
kenny.cz/plavani.html











Tým instruktorů – bazén Strahov



