

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**PLAVÁNÍ A CVIČENÍ VE VODĚ PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ –
MULTIMEDIÁLNÍ DVD**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Bc. Jitka Bábalová, DiS.

Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň, 2017

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

V Jáchymově, 1. března 2017

.....
vlastnoruční podpis

Děkuji tímto Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za odborné vedení práce, za laskavý a vstřícný přístup, přínosné připomínky a podněty. Poděkování také patří trenérům, dětem MŠ Krušnohorská a MŠ Sedlec Karlovy Vary a dětem z plaveckého oddílu PK AquaViva Karlovy Vary za vstřícný přístup při natáčení videonahrávek vedoucí k vytvoření multimediálního DVD. Vyjádření díkyů náleží i mé rodině za projevenou trpělivost a shovívavost po celou dobu mého studia.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	3
ÚVOD	4
1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	5
1.1 CÍL PRÁCE.....	5
1.2 ÚKOLY PRÁCE	5
2 CHARAKTERISTIKA VÝVOJE DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	6
2.1 PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ.....	6
2.2 PSYCHOSOMATICKÝ VÝVOJ	6
3 PLAVÁNÍ.....	7
3.1 VÝZNAM PLAVÁNÍ	7
3.1.1 VLIV NA ZDRAVÍ	7
3.1.2 VLIV NA OSOBNOSTNÍ ROZVOJ.....	7
3.1.3 REHABILITAČNÍ A RELAXAČNÍ VÝZNAM	8
3.2 PLAVÁNÍ DĚTÍ	8
3.2.1 VÝVOJ PLAVECKÉ VÝUKY VE ŠKOLSTVÍ	8
3.2.2 PLAVECKÁ VÝUKA	9
3.2.3 ZÁSADY PLAVECKÉ VÝUKY	10
3.2.4 METODY PLAVECKÉ VÝUKY.....	11
3.2.5 PLAVECKÉ POMŮCKY	11
3.2.6 ORGANIZACE A BEZPEČNOST PLAVECKÉ VÝUKY	14
3.3 METODICKÉ PRINCIPY PLAVÁNÍ PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ.....	15
3.3.1 DŮLEŽITÁ SOUČÁST PLAVECKÉ VÝUKY – OSOBNOST A CHARAKTER LEKTORA VÝUKY	16
3.3.2 ORGANIZACE A BEZPEČNOST PŘEDPLAVECKÉ PŘÍPRAVY A JEJÍ JEDNOTKY	16
3.3.3 PŘÍPRAVA PLAVECKÉ JEDNOTKY V PŘEDPLAVECKÉ PŘÍPRAVĚ.....	17
3.3.4 VEDENÍ PŘEDPLAVECKÉ VÝUKY METODOU HRY	18
3.3.5 JEDNOTLIVÉ ČÁSTI JEDNOTKY PŘEDPLAVECKÉ VÝUKY	20
3.4 ZAŘAZENÍ VÝUKY PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ V PŘEDŠKOLNÍM OBDOBÍ	21
3.5 TECHNIKA PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ	22
3.5.1 PLAVECKÝ ZPŮSOB ZNAK.....	22
3.5.2 PLAVECKÝ ZPŮSOB KRAUL – VOLNÝ ZPŮSOB	25
3.5.3 PLAVECKÝ ZPŮSOB PRSA	30
3.5.4 PLAVECKÝ ZPŮSOB MOTÝLEK	33
3.6 CÍLE PŘEDPLAVECKÉ VÝUKY.....	34
4 PRAKTICKÁ ČÁST	35
4.1 ZÁSOBNÍK PLAVECKÉ JEDNOTKY A HER	35
4.1.1 PLAVECKÁ JEDNOTKA	35
4.1.2 ÚVODNÍ HODINA – SEZNÁMENÍ DĚTÍ S PROSTŘEDÍM A VODOU	35
4.1.3 PLAVECKÁ JEDNOTKA V PRŮBĚHU VÝUKY.....	38
4.2 ZÁSOBNÍK HER.....	40
4.2.1 HRY PRO SEZNÁMENÍ S VODOU	40
4.2.2 HRY PRO DÝCHÁNÍ.....	42
4.2.3 HRY PRO SPLÝVÁNÍ	43
4.2.4 HRY PRO ORIENTACI VE VODĚ.....	44
4.2.5 OSTATNÍ HRY – HONIČKY, ŠTAFETY	46
4.2.6 HRY S POMŮCKAMI	47

4.2.7	MOTIVAČNÍ ŘÍKANKY.....	48
5	DISKUZE.....	50
5.1	REALIZACE ZÁSOBNÍKU HER.....	50
5.2	REALIZACE MULTIMEDIÁLNÍHO DVD.....	51
5.3	PRŮBĚH REALIZACE.....	52
6	ZÁVĚR.....	54
7	RESUMÉ.....	55
	SEZNAM LITERATURY.....	56
	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	58
	PŘÍLOHY.....	59

SEZNAM ZKRATEK

DVD „Digital Video Disc“

MŠ „Mateřská škola“

PK „Plavecký klub“

Úvod

Pracuji jako učitelka MŠ a zároveň již 15 let působím ve svém volném čase jako trenér plavání a certifikovaný cvičitel, nyní v plaveckém oddíle PK Aquaviva Karlovy Vary. Věnuji se výuce plavání dětí ve věkovém rozsahu 3 – 15 let a to nejen na úrovni předplavecké činnosti, ale i kondičního a závodního plavání. Při své praxi mohu již porovnávat vliv plavání na tělesný i psychický rozvoj dítěte. V současnosti je zdravotní stav dětí na velmi špatné úrovni. Mnoho dětí bojuje s nadváhou, trpí různými obtížemi pohybového aparátu včetně špatné fyzické a v návaznosti i psychické kondice.

Téma bakalářské práce jsem si zvolila právě na základě svých pedagogických zkušeností a znalostí týkající se plavecké výuky. Při výchově a vývoji mé dcery, které je nyní 15 let, vyplynulo plavání jako stěžejní sport. Právě díky přístupu a správné metodice již v dětském věku si plavecký sport oblíbila a nyní se mu věnuje na závodní úrovni.

Své zkušenosti, které jsem aplikovala právě u své dcery a s ostatními dětmi v průběhu let, jsem využila při tvorbě praktické části této bakalářské práce, jejíž součástí je zásobník plavecké jednotky a her sestavený tak, aby lektor dokázal díky němu děti správně motivovat, zabavit a nadchnout pro plaveckou činnost, zároveň po zhlédnutí DVD lépe pochopil provádění jednotlivých her, cvičení i plaveckých metodik ve vodě. Takto nastavený zásobník plavecké jednotky a her včetně multimediální DVD a jeho vyhodnocení při aplikaci ve výuce se zaměřením na děti předškolního věku je cílem této bakalářské práce.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je vytvoření zásobníku cvičení a her vhodných k zařazení do plavecké jednotky předškolních dětí a vytvoření multimediálního DVD se zaměřením na aplikaci výuky plaveckých dovedností v praxi s předškolními dětmi.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

- Charakteristika přípravy plavecké výuky dětí předškolního věku - zásady, metody, organizace a bezpečnost plavecké výuky a jednotlivých plaveckých způsobů.
- Vytvoření zásobníku cvičení a her vhodných k zařazení do plavecké jednotky předškolních dětí.
- Realizace plaveckých jednotek, natáčení a střih videozáznamu, fotodokumentace.
- Kompletace multimediálního DVD.

2 CHARAKTERISTIKA VÝVOJE DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

„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. 16).

Jako předškolní věk je označování období charakteristické pro děti ve věku 3 – 6 let. Často bývá nazýváno jako obdobím hry. Dítě v předškolním věku objevuje svět kolem sebe, je velmi zvědavé, dochází u něj k osamocení od rodičů, postupně se rozvíjí poznávací procesy, motorika. Dochází k citovému i společenskému vývoji. Pro předškolní věk je také charakteristický rozvoj egocentrismu a proces upevňování své pozice ve společnosti. Dítě si v tomto věku uvědomuje svou individualitu (Vágnerová, 2004; Machová, 2008).

2.1 PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ

Dítě v tomto období již dobře koordinuje své pohyby a rozvíjí své motorické schopnosti nejen v oblasti hrubé, ale i jemné motoriky. Běh i chůze jsou plynulé a přesné, dokáže se pohybovat v prostoru, terénu i přes překážky. Dle Langmeiera a Krejčířové (2006) toto dokáže bez pomoci již tříleté dítě, přesto však ze svých zkušeností učitelky mateřské školy musím podotknout, že i některé 5leté děti vyžadují dopomoc například při chůzi ze schodů či při skoku přes překážky. Vždy záleží na individualitě dítěte. Přesto však v tomto období již děti zvládají sebeobsluhu postupně bez pomoci. Postupně získávají sportovní dovednosti například v jízdě na kole, koloběžce, bruslení, lyžování a plavání (Šůlová, 2010).

2.2 PSYCHOSOMATICKÝ VÝVOJ

Vývoj inteligence přechází v tomto období z předponového myšlení na názorové myšlení, kdy dítě uvažuje v celostních pojmech. Převážně je vázáno na vlastní činnost dítěte, je tedy egocentrické, proto nedokáže v tomto období pochopit vztah mezi příčinou a následkem. Z toho vyplývá nutnost vysvětlení důsledků, aby dítě necítilo pocit viny. Zároveň si dítě v tomto období polidštuje neživé předměty, či dovoluje měnit fakta dle vlastního přání. Předškolní dítě nedokáže oddělit fantazii od skutečnosti, toto nereálné myšlení vrcholí mezi 3 – 5 rokem života (Langmeier, Krejčířová, 2006).

3 PLAVÁNÍ

3.1 VÝZNAM PLAVÁNÍ

Plavání je pro člověka významné po vícero stránkách. Mezi nejvýznamnější se řadí jistě vliv na fyzickou a psychickou kondici člověka, vliv na zdraví. Příznivě ovlivňuje mnoho tělesných funkcí. Druhořadou vlastností plavání lze považovat otužování, které je příznivé pro náš organismus zhýčkaný vývojem civilizace. Další význam spatřujeme při výchově dětí, kdy působí jako zdroj zvládnání překonávání určitých překážek či na rozvoj kladných osobnostních povahových rysů. Vzdělávací význam má plavání nejen pro pedagogy, lektory a trenéry, kteří se musí nadále v této oblasti vzdělávat, ale i děti, které získávají pod jejich vedením cenné nové plavecké dovednosti a rozvíjejí motorické schopnosti. Nemalý význam má pak plavání jako rehabilitační a relaxační prostředek. Plavecká dovednost rovněž přináší pocit bezpečného pohybu ve vodě a tím i možnost záchrany dalších osob při tonutí (Kiedroňová, 1991).

3.1.1 VLIV NA ZDRAVÍ

Plavání jako takové je oblíbené napříč společnostmi. Jeho hlavní předností je možnost výuky se začátkem v každém věku. Při pravidelném plavání příznivě ovlivňujeme celkově naše zdraví. Po fyzické stránce nám již napomáhá otužování, kdy se zlepšuje termoregulace těla. Má vliv na srdečně cévní systém, kdy zlepšuje činnost srdce a krevního oběhu, zvyšuje pružnost cév. Nemalou mírou dochází ke zlepšení a rozvoji dýchacího systému, jelikož se zvětšuje kapacita plic a dochází k rozvoji dýchacích svalů. Plavání napomáhá uvolňovat a rozšiřovat kloubní pohyblivost, zároveň s balančním rozvojem svalů (Pédroletti, 2007).

3.1.2 VLIV NA OSOBNOSTNÍ ROZVOJ

Účast na plavecké výuce má převážně vliv na osobnostní rozvoj dítěte. Pokud dítě plavecká výuka zaujme, ocitá se v přátelské skupině a rozvíjí si tak svůj prosociální postoj k ostatním dětem. Díky pozitivním lektorům pak zvládá překonávat sám sebe, například i zvládá svůj strach k vodě, pěstuje si vůli, umění naslouchat, reagovat na určité pokyny,

učí se určité disciplíně a zvládnutí svých emocí. Dítě dokáže být lépe samostatné a sebevědomé. Mezi dětmi jsou pak pod vedením lektorů upevňovány zásady morálního chování, pomoci a ohleduplnosti k ostatním.

3.1.3 REHABILITAČNÍ A RELAXAČNÍ VÝZNAM

V dnešní době je plavání využíváno jako prostředek relaxace řazený mezi aktivní odpočinek. Lidé, kteří umí plavat, pak využívají nejen krytých bazénů, ale převážně volných vodních ploch, jak umělých, tak přírodních. Plavání je bráno jako celospolečenská dovednost.

Plavání má však nezastupitelný význam při léčbě lidí postižených problémy pohybového aparátu a tělesně postižených. Napomáhá díky aktivní terapii ve vodě, působí na zvětšení kloubního rozsahu, posilování zbytku funkčnosti pohybového aparátu, vyrovnávání svalových dysbalancí a jiných komplikací vzniklých z daného postižení. Tuto nedocenitelnou činnost zajišťuje v ČR společnost Kontakt Bb pod vedením Mgr. Jana Nevrkly a Mgr. Martina Kováře, Ph.D..

3.2 PLAVÁNÍ DĚTÍ

Kontakt s vodou přináší dětem od narození pocit uspokojení a potěšení, přesto však není přirozeným prostředím a pro mnoho dětí může znamenat i strach, úzkost a obavy. Záleží na nás, zda si kontakt s vodou spojí s radostnými pocity a nebudou se bát, naopak budou při plavání projevovat pocity radosti a štěstí (Pédroletti, 2007). Plavání je v mateřských školách v ČR nepovinné, přesto však existují mateřské školy, které děti předškolního věku k plavání vedou a zajišťují plaveckou výuku pomocí certifikovaných instruktorů.

3.2.1 VÝVOJ PLAVECKÉ VÝUKY VE ŠKOLSTVÍ

Velký význam pro rozvoj organizovaného plavání se připisuje, mimo jiných, organizaci YMCA, která pořádala letní tábory a na nich zařadila kolektivní metody plaveckého výcviku, tyto metody později převzala i organizace SOKOL.

Ve školství pražský učitel a propagátor plavání F. Grafnetter (1890 –1949) organizoval pro děti z pražských škol kurzy plavání. Jeho cílem bylo, aby všechny děti ve školách uměly plavat. (Jursík & Laurencová, 1980; Bělková, 1994). Plaveckou výuku jako povinnou ve školní výuce zavedla směrnice ministerstva školství z roku 1980. Plavání bylo realizováno v blocích tělesné výchovy v druhé a třetí třídě. Mateřské školy byly z tohoto však vyčleněny (Bělková, 1994).

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

V dnešní době je výuka plavání organizována v souladu s § 2 odst. 3 vyhlášky č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky, vč. dalších metodických pokynů a v souladu se školním vzdělávacím programem (do jeho vydání v souladu se schválenými učebními dokumenty), a to ve dvou zpravidla po sobě následujících ročnících prvního stupně, v rozsahu nejméně 20 hodin během jednoho ročníku (MŠMT, 2005). V mateřských školách se plavecké kurzy realizují dobrovolnou formou, není zde plavání povinné.

3.2.2 PLAVECKÁ VÝUKA

V prvních letech života se dítě bezprostředně setkává s vodou při koupeli a záleží na rodičích, zda budou při vhodných podmínkách rozvíjet pozitivní vztah dítěte k vodě. Děti se mohou začít spontánně pohybovat ve vodě již od novorozeneckého věku do batolecího období, kdy je nabízeno plaveckými kluby či školami tzv. Kojenecké plavání. Zpočátku bývá realizováno v domácím prostředí, poté v bazénech s hygienickými podmínkami a prostředím vytvořenými přímo pro malé děti. V daných obdobích přechází spontánní pohybová aktivita v aktivní přirozený pohyb. Již v tomto období lze děti za pomoci her naučit základní plavecké dovednosti jako je plavecké dýchání, splývání, potopení hlavy, záběrové dovednosti a pády a skoky do vody (Čechovská, 2007). Přesto však o nácviku opravdového plavání a základních plaveckých dovedností můžeme uvažovat až u dětí předškolního věku.

3.2.3 ZÁSADY PLAVECKÉ VÝUKY

Zásady plavecké výuky vychází ze zásad pedagogiky, každá z nich je pro plaveckou výuku stejně důležitá a nelze jednu bez druhé aplikovat.

- Zásada cílevědomosti – před samotnou výukou si stanovit cíle plavecké výuky, dokázat děti k danému cíli motivovat a průběh činnosti dostatečně vysvětlit k pochopení dětí,
- zásada posloupnosti a soustavnosti (systematičnosti) – plavecké činnosti řadit do výuky od jednoduché činnosti po složitější, činnost z předchozích hodin opakovat,
- zásada názornosti – dokázat dítěti názorně daný pohyb ukázat nejen na suchu, ale i ve vodě a při ukázce dostatečně vysvětlit,
- zásada aktivity – dítě samo musí chtít plavat, pokud má strach či pociťuje úzkost z vody, je na lektorovi, jak vhodně dokáže dítě stimulovat k pobytu ve vodě,
- zásada uvědomělosti – právě dítě v předškolním věku je schopno reagovat na pokyny lektora a poté se snažit i po názorné ukázce aplikovat cvik ve vodě či na suchu,
- zásada přiměřenosti – období předškolního věku je rozmanité, děti ve věku 3 let nezvládnou stejnou činnost jako děti 6leté; tudíž musíme přizpůsobit výuku a jednotlivá prováděná cvičení nejen věku, ale i schopnostem a dovednostem dítěte, neklademe na děti nepřiměřené požadavky,
- zásada trvalosti – již zvládnuté plavecké dovednosti se stávají odrazovým můstkem pro další výuku, tudíž je nutné před novou výukou dané dovednosti opakovat, aby si dítě nacvičený pohyb uchovalo,
- zásada individuálního přístupu – přestože je tato výuka převážně skupinová, je nutno dodržet individualitu každého jedince,
- zásada důslednosti – požadovat po svých svěřencích důkladnost, sám zachovávat důslednost a daný styl výuky po celou dobu.

3.2.4 METODY PLAVECKÉ VÝUKY

K zdokonalování metod plavecké výuky docházelo v průběhu věku z metody samoučení. Tato metoda provází lidstvo i do této doby, bohužel vede většinou k nesprávným návykům v technice plavání. Jsou známé tři základní metody plavecké výuky, které si však každý lektor upravuje a individualizuje dle svých svěřenců.

- Metoda komplexní – zahrnuje výuku všech částí pohybu dohromady a je prováděna převážně názornou formou,
- metoda analyticko – syntetická – dochází nejdříve k oddělené výuce jednotlivých částí daného pohybu a teprve při dokonalém provedení jednotlivých pohybů se pohyb skládá v jednotný komplex,
- metoda smíšená – je kombinací obou předchozích metod s ohledem na individualitu a plavecké dovednosti jednotlivce. (Hoch, 1991)

Tyto tři základní metody plavecké výuky se však dále rozšiřují v plavecké metody, které jsou různé pro odlišná věková období a jsou zmíněny v praktické části této práce.

3.2.5 PLAVECKÉ POMŮCKY

Nezbytnou součástí plavecké výuky jsou plavecké pomůcky, které se používají ve výuce napříč všemi věkovými obdobími i různými plaveckými úrovněmi. Plavecké pomůcky tak napomáhají nejen při výuce nových prvků, ale i při zdokonalování plavecké techniky.

Mezi první pomůcky, s nimiž se dítě setká, patří nadlehčovací pomůcky typu „ježci“ což jsou pásy okolo těla vyrobené z lehčeného polyethylenu, které zajišťují nadlehčení víceméně v plavecké poloze a jdou přizpůsobit dle plavecké vyspělosti. Tyto nadlehčovací pomůcky však nepoužíváme pro začátečníky z titulu přivykání a poznání reálného vodního prostředí a při úpravě psychického stavu strachu z vody, jelikož dítě s tímto strachem si na danou pomůcku rychle přivykne a bude obtížné fixaci odbourat. Nadlehčovací pomůcky nafukovací nejsou pro výuku vhodné kvůli znemožnění správné plavecké polohy a nereálnému pohybu ve vodě. Můžeme je využít pouze při hrách, ale ne jako stálou pomůcku. (Čechovská, 2007).



Obr. 1: Nadlehčovací pomůcky „Ježci“
Zdroj: Vlastní

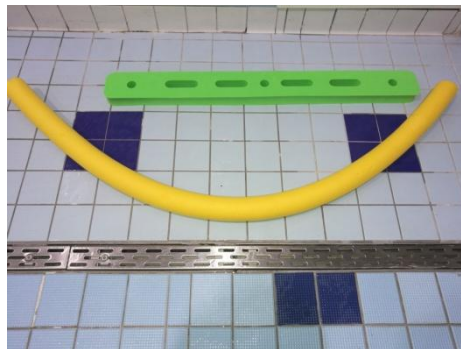


Obr. 2: Nadlehčovací nafukovací pomůcky – nevhodné
Zdroj: Vlastní

Další pomůcky, které využijeme k nácviku správné techniky plavání, jsou plavecké desky, plováky a plavecké nudle. Plavecké desky se vyrábějí v různých velikostech a tvarech. Pro dětskou výuku jsou vhodné desky s dětskými motivy, pro následnou výuku poté využíváme desky obdélné (Čechovská, 2007).

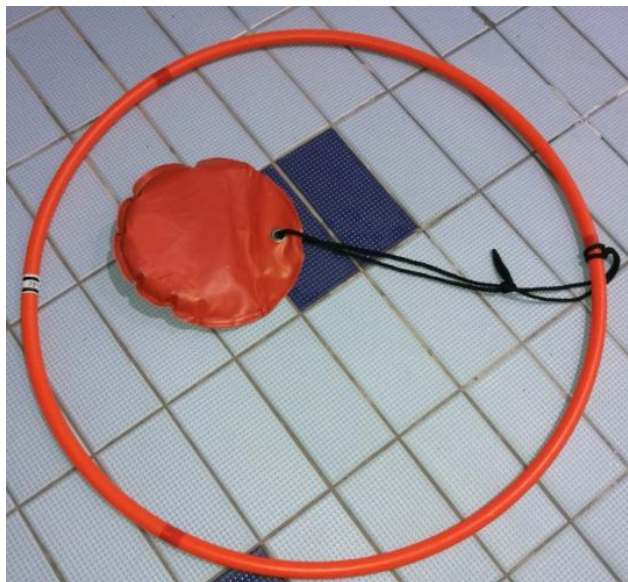


Obr. 3: Plavecké desky
Zdroj: Vlastní



Obr. 4: Plavecké nudle
Zdroj: Vlastní

Ostatní pomůcky, které nám plavecký trh nabízí, jsou pomůcky určené ke hram a to například velké desky, velké desky s otvorem, míče, různé koše a branky, proplavávací kruhy, pomůcky určené k lovení např. puky, svítící tyčky, kroužky aj. (Čechovská, 2007).



Obr. 5: Proplavávací kruhy
Zdroj: Vlastní

3.2.6 ORGANIZACE A BEZPEČNOST PLAVECKÉ VÝUKY

Organizace plavecké jednotky a frekvence opakování závisí, pro které věkové období je plavecká jednotka určena a zároveň na plaveckých dovednostech svěřenců. Počet osob ve vodě závisí na celkovém vedení výuky a počtu lektorů či pomocníků při výuce. Všeobecně platí, že na 1 lektora připadá ve vodě maximálně 10 neplavců a 15 plavců. Pokud jsou přítomni pomocníci, mohou se počty navyšovat. Dle vlastních zkušeností mohu říci, že je nejlepší se rozhodovat individuálně dle věku a zvládnutí plaveckých dovedností. Délka plavecké jednotky je rovněž ovlivňována více faktory např. teplotou vody, věkem dětí, plaveckými dovednostmi. Při stanovení doby trvání plaveckého výcviku by neměl být brán v potaz limitující stanovení lekci. Dle zkušeností nelze stanovit na začátku, jak dlouhou dobu nám nácvik plaveckých dovedností bude trvat. Nesouhlasím s plaveckými kurzy, které nabízejí rozsah cca 10 lekcí. Čechovská (2007) ve své publikaci doporučuje délku plavecké výuky nejméně ve 20 lekcích.

Bezpečnost plavecké výuky je přímo odvislá od provozovatele plaveckého zařízení, který je povinen mít vyvěšený provozní řád a předpisy, se kterými se musí seznámit nejen lektoři, ale i svěřenci pohybující se v prostorách plaveckého zařízení. Před zahájením samotné výuky by mělo dojít k seznámení s těmito předpisy i řádem a seznámit svěřence se zásadami bezpečnosti pohybu v plaveckém zařízení i ve vodě. Lektoři by měli přísně dbát na bezpečnost svých svěřenců nejen dokonalou znalostí bezpečnostních předpisů pro plaveckou výuku, ale i dodržováním pedagogických, hygienických i zdravotních zásad. Bezpečnost při pohybu okolo či přímo ve vodě je velmi důležitá, je nutné předcházet úrazům z nedbalosti či utonutí důsledným dodržováním výše uvedených zásad. Nikdy nelze odcházet od svěřenců a nechávat je bez dozoru.

3.3 METODICKÉ PRINCIPY PLAVÁNÍ PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

Plavecká výuka předškolních dětí ve věku 3 – 6 let má různá specifika. Převážně však musí být vedena hravou formou, tak aby děti zaujala a motivovala k dalším pokrokům a snahám naučit se něco nového. V tomto věkovém období se jedná o předplaveckou přípravu, která se může dle získaných plaveckých dovedností a vyspělosti prolínat s počátky výuky plaveckých technik. Děti se v tomto období rády učí novým věcem, tudíž i pohybovým dovednostem, dokážou naslouchat a spolupracovat s dospělou osobou bez nutnosti přítomnosti rodičů.

Základem vedení správné předplavecké výuky je stanovit si dobu trvání jedné plavecké jednotky, obsah dle předchozích plaveckých jednotek, metody, které budeme používat při výuce. Jelikož je pravděpodobná účast některých dětí na kojeneckém plavání, je důležité si určit skupinu dětí dle předchozích zkušeností s vodním prostředím. Jinak budeme postupovat při výuce dětí, které nemají žádné plavecké dovednosti a navíc například pociťují strach z vody, a jinak se postupuje s dětmi, které se již s vodním prostředím setkaly. Úplného začátečníka nejdříve zvykáme na vodní prostředí a jeho odlišnostmi (Čechovská, 2007).



Obr. 6: Dítě ve věku 2 let bez strachu z vody, při nácviku skoku do vody

Zdroj: Vlastní

3.3.1 DŮLEŽITÁ SOUČÁST PLAVECKÉ VÝUKY – OSOBNOST A CHARAKTER LEKTORA VÝUKY

Při výuce je důležitá účast dospělých osob ve vodě - lektor a pomocníci. Pomocníci jsou většinou z řad pedagogů, které děti na výuku přivedly, či máme pomocníky vlastní. Přesto však nejdůležitější je osoba lektora. Nároky na dobrého lektora jsou velmi vysoké. Je zapotřebí, aby měl lektor nejen odborné zkušenosti s vedením plaveckého výcviku, zvládal veškeré plavecké dovednosti včetně záchrany tonoucího, ale i znalosti pedagogického charakteru. Zároveň by měl znát zákonitosti z oborů jako je fyziologie, psychologie pedagogiky a biomechaniky. Kreativita, vlastní aktivita a znalost vhodné stimulace a motivace patří mezi důležité znalosti a vlastnosti lektora. Je vyloučeno, aby on sám nebyl plavcem. Měl by mít dobré organizační schopnosti a při skladbě jednotky využívat daných metodických principů předplavecké i plavecké výuky včetně dodržování metod a zásad. V neposlední řadě tak svou náladou a pozitivním přístupem k plavání a dětem navozuje příjemnou atmosféru ve výuce a podporuje tak děti nepřímo k pokračování v činnosti (Miklánková, 2007). Pouze při zvládnutí výše uvedeného je tak schopen vést výuku cíleně, efektivně a pozitivně k velkému přínosu dětem.

3.3.2 ORGANIZACE A BEZPEČNOST PŘEDPLAVECKÉ PŘÍPRAVY A JEJÍ JEDNOTKY

Organizace a bezpečnost předplavecké přípravy vychází z všeobecných zásad uvedených v bodě 3.2.6 této práce, přesto však má jistá specifika. Z titulu soustředěnosti dětí v mladším období předškolního věku je vhodné zvolit plaveckou jednotku v délce maximálně 30 minut. Frekvence lekcí závisí na časových možnostech a stanovení výsledků. Přesto si však myslím, že výsledek nemůže být v této fázi výuky plavání nejhlavnější motivací. V tom případě by bylo nutné zvýšit frekvenci lekcí min. na 2 – 3 lekce týdně z důvodu častého opakování a zažití naučeného, což by bylo v předškolním věku kontraproduktivní.

Teplota vody v bazénu by měla být cca 30°C, bohužel realita ve školních bazénech je zcela jiná. Ze zkušenosti bývá většinou 28°C, což převážně malé děti hůře nesou a poddávají se chladu. Proto je vhodné případné prochlazení aktuálně a individuálně řešit.

S bezpečností je důležité seznámit děti již při první návštěvě plaveckého zařízení a dbát důsledně na dodržování daných pravidel. Nejčastější problém u dětí předškolního věku je pohyb v plaveckém zařízení a okolo bazénu, kdy místo chůze volí běh a dochází tak k častým pádům. Nastavená bezpečnostní pravidla je dětem důležité stále opakovat. Před zahájením samotné výuky je také nutný podepsaný souhlas rodičů s výukou.

3.3.3 PŘÍPRAVA PLAVECKÉ JEDNOTKY V PŘEDPLAVECKÉ PŘÍPRAVĚ

V předplavecké přípravě vedeme hravým způsobem děti ke zvládnutí předplaveckých dovedností jako je dýchání do vody, splývání na zádech, splývání na břiše, orientace a pohyb ve vodě, skoky a pády do vody. V předplaveckých dovednostech vedu ze zkušenosti i děti ke zvládnutí plaveckých kopů jak kraulových tak znakových nohou.

K výuce můžeme použít metody, které si stanovíme na začátku svého působení. Pro pochopení všech našich pokynů je důležitá **metoda slova**. Tato metoda je důležitá pro pochopení našich pokynů směrem k dětem. Hlas by měl být pevný a hlasitý, ne však ukřičený. Špatná akustika v bazénech tuto metodu stěžuje, proto je podstatné, seznámit děti s důležitými pokyny před samotnou činností ve vodě, využíváme tak různé signály a gesta, která máme s dětmi předem domluvená. Například pro ukončení činnosti nácvičku kopání nohou ve vodě – zkřížení rukou nad hlavou a následné upažení. Pochopení jednoduchých gest dětem nečiní žádné obtíže, ba naopak mám vyzkoušeno, že jejich zařazení zpestřuje výuku. Další metoda, která velmi usnadňuje výuku, je **metoda názorné ukázky**, a to při správném provedení lektorem nebo s pomocí plavecky zkušenějšího dítěte. Předškolní děti nelze vést ke zvládnutí předplaveckých dovedností bez této metody. Abychom zajistily upevnění získaných předplaveckých dovedností je důležitá i **metoda opakovaného cvičení**, kdy se do následující lekce vždy snažíme zařadit prky z lekce předcházející. Lekce by se tím pádem měly výukově prolínat (zásada systematickosti). Při samotné činnosti a pohybu ve vodě využíváme **metodu nadlehčovací**, s využitím plaveckých pomůcek, které jsou přiblíženy v kapitole 3.2.2.3. Přikláním se k názoru Čechovské (2007), která tvrdí, že nadlehčovací pomůcky nafukovacího typu nejsou pro plaveckou výuku vhodné a to z titulu fixace těla ve špatné poloze a zažití nereálné situace ve vodním prostředí. Při předplavecké výuce nedoporučuji metodu výuky na suchu, děti nezaujme, není dostatečně hravá a nemá takovou efektivitu

jako např. při využití ve výuce zkušenějších plavců (i v tomto případě, je však vhodné ji zařadit do výuky velmi málo). Za nejdůležitější metodu však pro předplaveckou přípravu považují **metodu hry**, která vychází z charakteristiky vývoje pro dané věkové období. Při sestavení předplavecké jednotky bychom měli dbát na maximální využití her a herních prvků ve výuce (Miklánková, 2007).

3.3.4 VEDENÍ PŘEDPLAVECKÉ VÝUKY METODOU HRY

Hra je pro dítě předškolního věku nejdůležitější. S její pomocí dokážeme vhodnou formou děti pro plaveckou činnost zaujmout a nadchnout pro pohyb ve vodě a zároveň přirozenou formou si zažít pohyb ve vodním prostředí. Zároveň stále nesmíme zapomínat na individuální přístup k dětem a všimnout si úzkostných projevů dítěte, které má strach z vody. Převážně však pomocí her dochází k odbourávání těchto projevů právě z titulu postupného seznamování se s vodním prostředím. Hry vedeme stylem ke zvládnutí předplaveckých dovedností, tudíž rozeznáváme hry pro seznámení s vodou, hry pro dýchání, hry pro splývání a hry pro orientaci ve vodě (Jursík, Laurencová, 1980). Následně také můžeme volit hry například jako různé honičky, štafety, hry s pomůckami a hry družstev, které jsou u dětí velmi oblíbené.

Hry pro seznámení s vodou – hlavní úloha těchto her je v odstranění úzkostného pocitu z vodního prostředí. Jejím prostřednictvím však seznamuje děti také s fyzikálními vlastnostmi vody (teplotou, vzlakem, odporem) a zákonitostmi pohybu ve vodě. Činnosti při těchto hrách volíme v malé hloubce, tak aby děti dosáhly hlavou nad hladinu, aby měly pocit bezpečí. Součástí her jsou různé polohy ve vodě a pohyby napodobující například zvířata, také různé honičky bez omezení či s omezením.

Hry pro dýchání – cílem těchto her je dětem vytvořit základy nácviku na plavecké řízené dýchání. Klade se důraz na rytmické dýchání, krátký intenzivní vdech nad hladinou a následný výdech do vody ústy i nosem. Výuka dýchání začíná postupně od schovávání úst a výdechů ústy po schování nosu a výdechu nosem. Je vhodné toto děti učit odděleně, hlavně ty, které projevují obavy. Potvrdilo se mi, že dítě, které zvládne vydechnout nosem a zajistit si tak „nenatečení“ vody do nosu pomocí vzduchové bubliny, dokáže brzy poté ponořit celou hlavu. Výdech nosem vysvětluji dětem jako postup při smrkání „smrknutí“ do vody. Součástí her je převážně tzv. bublání – vytváření bublin do vody či zahánění

lehkých hraček po vodní hladině, v další fázi hry s různými ponořeními celé hlavy pod vodní hladinu.

Hry pro splývání – i hry vedoucí k výuce správné polohy těla na vodě „splývání“ mají různé fáze. Na začátku je vhodné zařadit hry, kdy se děti pokládají na záda (znaková poloha) s dopomocí ostatních neplavců. Samostatné provedení poté směřujeme přes skrčenou polohu až k samotnému narovnávání. Cílem těchto her je samostatné splývání dítěte s odrazem od stěny bazénu směrem pohybu po hladině.



Obr. 7: Hra pro nácvik splývání – raketa
Zdroj: Vlastní

Hry po orientaci ve vodě – tyto hry jsou v případě dětí, které nepociťují žádnou úzkost k vodnímu prostředí, velmi oblíbené. Jedná se o všemožné skoky a pády do vody. Ty provádíme v náležité hloubce dle zkušeností a odvahy dětí. Po zvládnutí dýchání do vody a ponoření hlavy se mi osvědčilo vést děti ke skokům přímo z plaveckých bloků nejdříve z polohy dřepu a následně i ze stoje. Děti si snáze osvojují pohyb v hloubce a důvěřují si.

Hry s pomůckami – tyto hry můžeme zařadit při zvládnutí pohybu ve vodě, kdy předem zvolíme přiměřenou hloubku a seznámíme děti slovní metodou s průběhem hry.

Hry družstev – jsou důležité z titulu zaměstnání všech dětí v družstvu a to i těch méně zdatných, kteří tak mohou zažít pocit úspěchu. Přesto však tyto hry volíme převážně až po zvládnutí základních plaveckých dovedností.

Hry honičky a štafety – jsou u dětí velmi oblíbené, upoutají děti, zajistí napětí a soutěživost dětí. Vždy je však důležité děti pečlivě seznámit s hrou jako takovou a jejími pravidly.

Zásobník konkrétních her je součástí praktické části této bakalářské práce. Takovýto zásobník her by měl mít k dispozici každý lektor a například si ho vlastní intencí a dle zkušeností upravovat a inovovat.

3.3.5 JEDNOTLIVÉ ČÁSTI JEDNOTKY PŘEDPLAVECKÉ VÝUKY

Každá jedna lekce by měla mít pevnou strukturu, která je potřeba dodržovat. Tato struktura se skládá ze čtyř částí stejně jako stavba každé tělovýchovné jednotky (Miklánková, 2007).

Úvodní část – v této části se přivítáme s dětmi vhodným pozdravem, který je po dobu výuky stále stejný, zapíšeme si docházku přítomných dětí, seznámíme děti s obsahem jednotky a sdělíme důležité pokyny k výuce.

Rušná část – v této části je vhodné zařadit rozcvičku buď na suchu, či ve vodě a rušná cvičení pro zvýšení tepové frekvence. Zde je místo vhodné pro hry s chůzí, během, či skoky ve vodě.

Hlavní část – v první části by mělo dojít k cyklickému opakování a připomenutí již naučeného, poté teprve k zařazení her vedoucích k nácviku předplaveckých či plaveckých dovedností.

Závěrečná část – by měla obsahovat dětem již známé hry, lze dětem nabídnout z výběru, následovat by mělo zklidnění (jako motivace se mi osvědčilo usazení dětí na okraj bazénu a rozloučení s vodníkem), poté zhodnocení s pochvalami a případnými výtkami a např. doporučeními „tréninku“ v domácím prostředí (dýchání do vody a ponoření hlavy

ve vaně), společný pozdrav a ukončení lekce s následným odchodem do sprch. Součástí závěrečné části může být také následné využití sauny či páry.

3.4 ZAŘAZENÍ VÝUKY PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ V PŘEDŠKOLNÍM OBDOBÍ

Tvrdím, že správné technické zvládnutí předplaveckých dovedností vede ke zvládnutí technicky čistých plaveckých způsobů. Proto při předplavecké výuce nikam nespěcháme. Jedině tak zajistíme efektivní přípravu pro následující výuku. Při mé praxi se často stává, že do oddílu přivede rodič dítě, které prodělalo předplaveckou i plaveckou výuku v kurzech čítající rozsah cca 10 – 15 hodin s vědomím toho, že dítě umí plavat a sebevědomě je připravené i pro činnost závodního plavání. Bohužel z větší míry takovými dětem poté musíte věnovat nejdříve mnoho času na nápravu špatně zažitých technik plavání. Přestože dítě má tzv. cit pro vodu a krásný záběr, špatná technika ho sráží k špatným výkonům a vydání mnoho zbytečné energie.

Čechovská (2007) uvádí nedůležitost pořadí výuky plaveckých způsobů. V ČR se prvotně nejvíce učí plavecká technika způsobu prsa, například v Americe způsob kraul, někde se začíná znakem. Každý plavecký způsob má svá specifika, obtížná místa zvládnutí techniky a každý jednotlivec má k danému způsobu jiný vztah. V tomto tvrzení souhlasím s Čechovskou (2007), kdy i v kolektivní výuce musíme přistupovat individuálně ke každému jednotlivci. Při své výuce však zásadně vycházím z předplavecké přípravy, kdy vedení ke správnému kopání a střídání nohou v poloze na zádech a břichu vede k lehčí výuce plaveckých způsobů kraula a znaku. Začínám tak s oběma způsoby prolínáním ve výuce, kvůli zachování pestrosti výuky. Výuku plaveckého způsobu prsa většinou odsouvám až na pozdější období, převážně do věku cca 8 let, dle šikovnosti a nadání dítěte. Jelikož tento plavecký způsob je náročný na zvládnutí jednotlivých fází pohybu a následné souhry dýchání, pohybu rukou a pohybu nohou. Přestože se plavecký způsob motýlek zdá nejsložitějším plaveckým pohybem, zvládnou většinou děti základní část „vlnění“ dříve než plavecký způsob prsa. Přesto však je nutné stále přihlížet k individualitě jednotlivce a všimnout si důležitých signálů nelibosti či jiných odlišností. Některé děti nemají rády polohu na zádech z titulu natečení vody do nosu, nebo naopak při výuce správného kopání a střídání nohou v poloze na břiše tzv. kraulových nohou vykazují zvláštní krčení a rozvírání nohou. S takovými dětmi se mi vyplatilo vysvětlit techniku tzv. prsových nohou

dříve než kraulových a znakových a zároveň tyto děti dříve zvládly plavecký způsob prsa a byl jim příjemnější.

Při svém pobytu v bazénech, když plave všeobecná veřejnost, jsem si všimla, že u mužů je nejrozšířenější plavecký způsob kraul, u žen plavecký způsob prsa. Při pohledu do vody je však často vidět zažití špatných návyků, u kraulu je to většinou špatné dýchání, krčení nohou, nedostatečná splývavá poloha po záběru a u prsou převažuje kop ve dráze tzv. žáby, křivý střih u kopu nohou, špatné dýchání, nesouměrný pohyb ramen a příliš dlouhý a mělký záběr rukou. Kdyby se tito lidé hned v dětství při výuce plavání učili plavecké způsoby technicky správně, lépe by ovládali ve vodě své tělo a i při rekreačním plavání by si pohyb ve vodě více užili.

3.5 TECHNICA PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ

Technika plaveckých způsobů se vyvíjela dlouhodobě a stále se vyvíjí. Nová pravidla tak vydává organizace FINA po různých studiích. Tato pravidla se však netýkají pouze techniky jednotlivých plaveckých způsobů, ale i startů z bloku či obrátek a štafetových obrátek, které k technice daného plaveckého způsobu také náleží. Plavecké způsoby zde popisují dle publikací Čechovské (2007) a Laughlina (2013) a na základě své dlouholeté praxe.

3.5.1 PLAVECKÝ ZPŮSOB ZNAK

Při výuce techniky plaveckého způsobu znak vycházíme z již naučené splývavé polohy, kdy dítě leží na zádech. Pro některé děti je tento nácvik nejjednodušší, jelikož nemusí dýchat do vody a nevadí jim poloha na zádech.

Správná poloha a koordinace – splývavá poloha, vyklenutá hrud', boky těsně pod hladinou, při rotaci zůstává hlava pevně fixovaná v klidu s pohledem nahoru lehce před sebe, zvednuté hýždě.

Pohyb paží - dochází k rotaci boků, trupu a ramen, s jejíž pomocí se tělo natáčí za zabírající paží, záběr začíná v šíři ramen, paže se potápí loktem a malíkovou stranou napřed, loket je v úhlu 90°, ke konci záběru natažením ke stehnům a vynoření z vody ven

palcovou stranou, poté volný přenos paže do splývavé polohy a vytažení druhé paže pro záběr.

Pohyb dolních končetin – pomocí dolních končetin udržujeme vyrovnanou polohu těla, která se díky přenosu paží mění, při pohybu končetin máme uvolněné kotníky, pohyb vychází z kyčle bez krčení v kolenou.

Dýchání – volné dýchací cesty svádí k nepravidelnému dýchání, plavec by však měl přizpůsobit pohybům horních končetin. Nádech provádíme v momentě, kdy vzpažuje jedna paže a připažuje druhá, výdech provádíme v okamžiku záběru jedné z paží. Koordinací hlavy, lehkým přitažením brady k hrudníku, zabraňujeme zatékání vody do nosu.

Časté chyby – špatná splývavá poloha těla tzv. „záchod“, kdy dítě neleží na vodě a má stlačené hýždě do vody jakoby seděl; velké přetáčení při záběru paží, pokrčené ruce při záběru paží, kop nohou vedený jen z kolene a v hloubce.

Nácvik – v předplavecké výuce se velmi věnujeme splývavé poloze a dodržení vyklenuté hrudi a stažení hýžďových svalů, které udrží tuto polohu. Doporučuji spíše nácvik analyticko-syntetickou metodou, čili jednotlivých částí způsobu, spojené při zvládnutí dohromady, samozřejmě dětem před každým samotným nácvikem ukazuji celé provedení znaku. Dětem nevysvětlujeme přílišné detaily jako záběr malíkovou hranou či úhel loktu při záběru do vody, zpočátku ani vytáčení ramene. V předplavecké přípravě je důležité zachovat splývavou polohu a natažené paže i po přenosu paže za hlavu. Dětem vysvětlujeme záběr do vody s napnutou paží a zasunutím do vody jakoby je za ní stále někdo tahal a byly např. ze dřeva. I při nácviku nohou i rukou dbáme, aby paže byly stále natažené. Čechovská (2007) má ve své publikaci při nácviku znaku obrázek, na kterém je zachycena dívka při nácviku kopu nohou s pomůckou (deskou), tato dívka si desku drží pod hlavou tudíž má skrčené ruce. S touto technikou nácviku nemohu souhlasit a upozorňuji na ní jako na špatné vedení nácviku. S takto vedenými dětmi se v praxi velmi často setkávám a odstranění návyku skrčených paží po záběru trvá velmi dlouho. Pro dítě to sice v daném okamžiku znamená jistotu a pocit bezpečí, do budoucna však špatný návyk v prováděném plaveckém způsobu. Zároveň vede, dle mého názoru, děti i ke špatné poloze hlavy, přílišnému přiblížení brady na hrud' a nedodržení splývavé polohy a uvolnění těla do vody.

Při nácviu znaku se mi osvědčilo zpočátku aspoň trochu individuálního přístupu, kdy i děti ze strachu z vody či nejistoty v poloze na zádech potřebují při poloze na zádech dotyk a vedení lektora. Nejdříve začínáme, že si dítě položíme na vodu a jistíme ho rukou pod zády, přičemž mu vysvětlujeme stažení hýžďových svalů, postupně si bereme dítě pod šíjí. Pokud vidíme, že dítě leží klidně na vodě, můžeme úchop přemístit lehce jen pod bradu a dítětem ve vodě pohybovat a uvolňovat např. s říkankou Had – „*Had leze z díry, vystrkuje kníry, bába se ho lekla, na kolena klekla, mě se bábo, nelekej, na kolena neklekej, já jsem malý had, já mám děti rád.*“

V zásobníku plavecké jednotky a her, jež je součástí této práce jsou uvedené jednotlivé hry vedoucí k nácviu různých technik předplavecké i plavecké přípravy.

Cvičení pro nácvik splývavé polohy – hry uvedené v zásobníku této práce a dále např. různé umístění plavecké desky. Dítě si drží plaveckou desku na břicho, staženými hýžděmi a vyklenutou hrudí se snaží desku udržet na hladině při zachování dotyku s břichem, hlava je v prodloužení těla, deska může být položena vodoměrně nebo vzhůru.

Cvičení pro nácvik nohou – nácvik nohou by dítě mělo zvládat již v předplavecké přípravě, kdy např. děti učíme správný kop při sedu na okraji bazénu, přičemž jim ukazujeme důležitost uvolněného kotníku a nohy v protažení jako baletky a negujeme postavení kotníku do flexe (fajfky), čili přitažení, kdy se děti snaží kopat silou a patou do vody, aby co nejvíce cákaly. Tato činnost je samozřejmě více baví, a tak ji zařazuji jako protichod ke správnému kopání a zdůrazním, že takto plavec nekope. Děti mají občas také tendenci při tomto nácviu pohybovat nohou, jako když jedou na kole. S tímto pracuji úplně stejně a zařazuji to jako protichod. Ve vodě pak kopání nacvičujeme nejdříve s deskou či plaveckou nudití.

Cvičení pro nácvik rukou – zpočátku dítě s deskou učíme tzv. dobíhaný znak, kdy se paže na desce střídají, po napočítání do 3 dochází k výměně rukou. Docílíme tak zažití splývavého pohybu rukou a nepokračování hned v záběru, kdy pak dochází k tzv. mlýnu – předčasnému záběru ruky. Ruka je stále natažená, při cvičení zdůrazníme dětem např. dotyk palce na stehně a tím docílíme provedení rovného záběru pod vodou, tudíž nedochází ke zkracování záběru a tzv. hrabání, kdy dítě vysune paži z vody předčasně. V momentě kdy dítě zvládne splývavou polohu bez pomůcek a dokáže přenos paží, můžeme například zařadit tzv. soupaž, kdy obě paže zabírají najednou. Samotný nácvik

provádíme s plaveckou deskou, jak při nácviu nohou tak při nácviu rukou. Dítě drží desku za hlavou s nataženýma rukama.

Souhru rukou i nohou provádíme zpočátku s deskou, poté z využitím již zmiňovaného dobíhaného znaku. Můžeme si pohrát i se záběrem rukou, kdy dítě plave na jednu stranu bazénu jednoruč levou rukou a zpět pravou rukou.



Obr. 8: Nácviu znakových nohou
Zdroj: Vlastní

3.5.2 PLAVECKÝ ZPŮSOB KRAUL – VOLNÝ ZPŮSOB

Plavecký způsob kraul je považován za nejrychlejší a nejefektivnější plaveckou techniku. Často využívaný pro efektivnost i v ostatních sportech, jejichž součástí je plavání (triatlon, záchranářství aj.) i při rekreačním plavání.

Správná poloha a koordinace – splývavá poloha na břicho, obličej ve vodě rovně s nosem směřujícím ke dnu, hýždě těsně pod hladinou, boky nesmí být prohnuté, břicho a záda jsou zpevněné.

Pohyb dolních končetin – je důležitá stabilizace těla, pohyb dolní končetiny vychází již z kyčlí a stehien, jsou propnuté uvolněné kotníky.

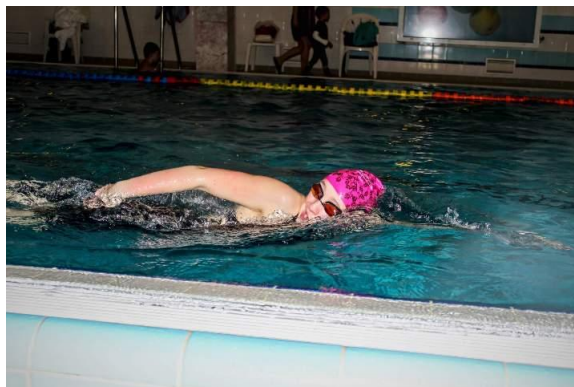
Pohyb paží – esovitý záběr - záběr paží začíná „uchopením“ vody, pokračuje ohnutím v lokti a stlačením pod hrudní koš a dotažením záběru paže ke stehnům, k uvolnění paže

pro přenos natažené paže nad hladinou či tzv. vysoký loket. Jedna paže zabírá pod vodu, druhá leží ve splývavé poloze na hladině a po přiblížení zabírající paže k uchu zabírá ležící paže, dochází k vystřídání. Dříve jsem byla sama učena pohybu ohnutého tzv. vysokého lokte při přenosu paže v kraulovém záběru a esovitého zakřivení vedení paže při záběru. Ve své výuce jsem od učení vysokého lokte a esovitého vedení paže vodou upustila, jelikož se nedomnívám, že je to pro správné provedení kraulového záběru dítětem nepodstatné a samo si během výuky plavání vymezí správnou techniku záběru, dle toho co mu vyhovuje. Tuto svou ideu mám potvrzenou i z praxe nejen u svého dítěte, ale i ostatních plavců, kteří se nyní věnují závodnímu plavání a vzešly právě z předlavecké výuky. Zbytečné soustředění na detaily děti v předškolním věku spíše přetěžuje a vede k nezájmu o plavání.



Obr. 9: Přenos ruky při kraulu – tzv. Ostrý loket
Zdroj: Vlastní

Dýchání – je přizpůsobeno pohybu paží, kdy při dokončení záběru a vytažení paže u stehna se otáčí hlava na stejnou stranu záběru a plavec provede krátké intenzivní nadechnutí pusou i nosem a s přenosem paže hlavu opět vrací do polohy protažení trupu a vydechuje. Protilehlá paže stále leží vytažená na vodě. Samotné otočení obličeje nad hladinu by mělo být vedeno co nejméně nad hladinu s využitím zakřivené pusy a přitažením brady k ramenu.



Obr. 10: Správná technika nádechu při kraulu
Zdroj: Vlastní

Časté chyby – špatný záběr rukou ve vodě, kdy je veden záběr loktem a dlaň vodu nezabírá, ale hladí, přenášená paže se pohybuje přes prodlouženou osu těla, ruka se do vody zasouvá příliš brzo u hlavy, špatné kopání nohou s ohnutím v koleni či kotníku, zakopávání nohou příliš nad hladinu vody.

Nácvik - v předplavecké výuce se věnujeme nácviku splývavé polohy po zvládnutí dýchání do vody. Např. pomocí cvičení zvané „mrtvola“ kdy dítě se odrazí ode dna či od okraje bazénu a položí se na hladině s obličejem do vody a snaží se ruce i nohy udržet u hladiny. Postupujeme stejně jako u plaveckého způsobu znak synteticko-analytickou metodou, kdy dětem před každou výukou názorně ukazujeme správné provedení plavecké techniky kraul a po zvládnutí dýchání do vody zařazujeme výuku pohybu dolních končetin a paží. Při nácviku jednotlivých pohybů je důležité dbát na správném provedení z titulu nezažítí špatných návyků. Některé cvičení může působit na děti zdlouhavě, proto věnujeme pozornost reakcím a snažíme se nácvik jednotlivých částí zpestřit a přizpůsobit nácvik dětem.

Cvičení pro nácvik splývavé polohy – hry uvedené v zásobníku této práce; využití nadlehčovacích pomůcek plavecké nudle, kdy se paže opírají o podkovu vytvořenou z nudle, dítě dýchá rovně do vody, odrazí se od kraje bazénu a snaží se doplavat co nejdál bez pohybu nohou; již zmíněné cvičení „mrtvola“; po zvládnutí splývavé polohy na zádech přetáčení ze splývavé polohy na zádech do splývavé polohy na břicho; při splývavé poloze na břiše schoulení se do „hříbku“ a znovu natažení nohou a rukou do splývavé polohy.

Cvičení pro nácvik nohou – nácvik nohou by dítě mělo zvládnout již v předplavecké výuce. Začínáme s výukou nejdříve na kraji bazénu stejně jako při nácviku znaku, kdy děti sedí na okraji bazénu. Po zvládnutí dýchání do vody se mohou děti držet okraje bazénu, mít natažené nohy a snažit se kopat. Zpočátku bude docházet k chybnému kopání, což můžeme odstraňovat individuálním přístupem, kdy pod/na dítě dle chyby kopu umístíme svou nataženou ruku a zamezíme tak špatnému pohybu. Pokud dítě skrčuje dolní končetinu pod břicho, umístíme svou nataženou ruku pod stehna a zabráníme tak ohybu nohy. Pokud dítě nadměrně ohýbá kolena a vystrkuje nohy z vody, umístíme svou ruku nad lýtka a zamezíme tak ohybu nohy. V případě špatného provedení nohou je vhodné toto cvičení zařazovat do každé jednotky dokud nebude pohyb dolních končetin veden správně. Při nácviku nohou necvičíme souběžně dýchání do strany, jelikož by dítě hlavu, díky držení nadlehčovací pomůcky, nejprve zvedlo a teprve poté by došlo k otočení.

Cvičení dýchání – záměrně zařazuji zmínku o cvičení dýchání před cvičení rukou, kdy správné zvládnutí kraulového dýchání usnadňuje nácvik pohybu paží. Dítě si je poté více jisté. S nácvikem dýchání začínáme po zvládnutí pohybu dolních končetin. Můžeme přitom využít jak okraje bazénu, tak nadlehčovacích pomůcek. U dětí předškolního věku se mi vyplatilo použít plavecké nudle a ne plavecké desky, jako u starších dětí. Dítě drží nudli v rozpažení, přičemž má ucho položené na vzpažené ruce ležící na hladině. Pokud s hlavou nebude otáčet, můžeme tímto způsobem využít toto cvičení i k nácviku kraulových nohou na boku vedoucí k zažití rotace ramen a tím i pohybu kraulových nohou na boku. V případě nácviku je důležité fixovat hlavu v poloze natočení s „přilepením“ ucha na vzpaženou ruku a zároveň lehkého přitažení brady k ramenu (nikdy ne obráceně). Pro nácvik dýchání využijeme stejnou polohu pouze s otáčením obličeje pod hladinu a nádechem zkřivenými ústy. Hlídáme pozici dětí, aby nedošlo k opírání se o plaveckou nudli a tím k přílišnému vytáčení těla. Jelikož je vhodné při provádění kraulu dýchat na každý třetí záběr, čili pokaždé na jinou ruku, je vhodné při tomto cvičení vzpaženou ruku po určitém úseku vyměnit a procvičovat dýchání i na druhou stranu. Při otáčení obličeje hlídáme děti, aby nezvedaly nejdříve hlavu a teprve poté neotáčely k nadechnutí. Lehce můžeme děti za hlavu přidržet a naznačit otočení hlavy, tak aby dítě hlavu nezvedalo. Cvičení dýchání se může procvičit i na suchu, kdy dítě stojí se vzpaženou rukou

a hlavu otáčí do protisměru. Toto cvičení však nemůže být prováděno dlouho, jelikož děti velmi nezaujme.



Obr. 11: Návnik kraulového dýchání s pomůckou
Zdroj: Vlastní



Obr. 12: Návnik kraulového dýchání – u okraje bazénu
Zdroj: Vlastní

Cvičení pro návnik rukou – vzhledem k neučení vysokého lokte využíváme pro cvičení rukou spíše natažené paže, aby dítě lépe docílilo splývavé polohy. Natažená paže začíná v záběru rovně pod tělem, dítě nataženou paži vysouvá u stehna z vody a volně přenáší do vzpažení a opět splývavé polohy. Zpočátku využíváme k návniku plaveckých desek. Návnik pohybu paží můžeme zařadit již do rozcvičky, kdy se dítě opře jednou rukou

o přednoženou nohu a druhou nataženou rukou provádí kroužení paže. Pro nácvik paží můžeme začít na suchu, kdy si stoupneme za dítě a fixujeme trup, natažené ruce volně vedeme zároveň s upozorněním, kdy dochází k otočení hlavy. Snažíme se dětem tento moment ulehčit např. dotekem palce ruky o vnější stranu stehna jako signálem pro otočení hlavy k nádechu. Důležitý pro pohyb ve vodě je záběr pod vodou. Proto dbáme na to, aby se dítě od prvopočátku soustředilo na pevné zápěstí a tlaku dlaně do vody. Při své výuce toto vysvětluji tzv. fackou a pro uchopení rozdílů nacvičuji s dětmi, které mají plaveckou desku, na jeden úsek záběr pěstí a poté hned nataženou rukou se zpevněním zápěstí. Cvičení pro záběr ruky pod vodou může také probíhat na mělčině, kde děti dostačí. V mírném předklonu s nataženou rukou se snaží pohybem jedné ruky poskočit vpřed, tak aby správně zabraly pod vodou. Ruce prostřídáme. Pro nácvik záběru paží můžeme využít tzv. dobíhaného kraulu, kdy jedna ruka zabírá až v momentě doteku druhou rukou.

3.5.3 PLAVECKÝ ZPŮSOB PRSA

Tento plavecký způsob v předškolním věku při své praxi vůbec nevyučuji. Je to převážně z titulu složitého pochopení nejen souhry obou končetin, ale i ze špatného pochopení záběru rukou a pohybu nohou. Při své praxi se opravdu moc často setkávám s velmi časným učením prsového způsobu a ve větší míře bohužel i se špatnými návyky. Přičemž odstranit plavci křivý stříh při prsovém kopu, je téměř nadlidský výkon. Povětšinou k tomu dochází až při výuce mládeže a dospělých, kteří jsou schopni si plně uvědomovat svou chybu a koncentrovat se na správné provedení pohybu nohou. K výuce plaveckého způsobu prsa přistupuji až ve věku cca 8 let a po zažití si předchozích plaveckých způsobů. Ve výjimečných případech, kdy plavec kope nohama tzv. pedálově, přistupuji k výuce prsových nohou, jelikož je to pro takové dítě přirozenější pohyb nohou ve vodě.

U nácviku prsou platí nejvíc postup dle analyticko-syntetické metody, jelikož pohyby horních i dolních končetin jsou náročné. Prsa se považují celkově za nejméně efektivní plavecký způsob a nejtěžší právě z hlediska technického provedení.

Správná poloha a koordinace – tělo leží na hladině ve vodorovné poloze splývání, hlava rozráží vodní hladinu, osa ramen je ve vodorovné poloze; rovnoměrný pohyb těla vpřed

je veden vytlačení rukou v před, pod prsy, následováno mohutným speciálním výkopem nohou.

Pohyb paží – ramena jsou vytažena, paže nataženy daleko dopředu těsně pod hladinou, poté dochází k ohnutí paží na úrovni ramen, stlačení vody pod břicho plavce a z pokrčených loktů přiblížených k sobě do natažení směrem dopředu – jakýsi tvar srdíčka.

Pohyb dolních končetin – dochází k přiblížení pat k hýždím, kolena jsou ohnuta, přičemž dochází k poklesu boků, špičky nohou jsou přitaženy a vytočeny ven. Poté dochází k natažení stehů a silnému kopu nohou a to bérce krouživým pohybem ven. Boky směřují opět k hladině.

Dýchání – k nádechu dochází v momentě přechodu ze záběru k natažení paží dopředu, při dosažení nejvyššího bodu polohy ramen nad hladinou a k výdechu v momentě vytažení do splývavé polohy a záběru paží. Hlava je stále fixována ve stejné poloze, při nádechu se nezaklání.

Časté chyby – velmi šikmá poloha těla, zdvižená hlava a dýchání nad vodou, nohy při začátku kopu stažené pod břicho, nesouměrnost kopu nohou tzv. křivý stříh, nedostatečná flexe v kotnících, příliš rychlé záběry paží a nedostatečné splývání, dotahování záběru nataženými rukama až k tělu.

Nácvik - jak je psáno výše, nedoporučuji v předškolním věku plavecký způsob prsa učit. Záleží však na individualitě dítěte a jeho dovednostech a dostatku koncentrace k výuce. Přesto však nelze v předškolním věku provádět nácvik prsou kolektivně, ale pouze individuálně. Postupujeme analyticky syntetickou metodou, od nácviku nohou, paží, dýchání a celkové souhry. Tomuto vždy předchází názorná ukázka celé techniky plaveckého způsobu. Nácvik rukou i nohou lze začít trénovat na suchu. Ruce nacvičujeme v mírně rozkročeném a předkloněném postoji, kdy stojíme za dítětem a ruce mu vedeme ve správné dráze pohybu. Z pohledu druhého člověka to může vypadat, jako když vodíme loutku. Nácvik nohou můžeme trénovat na vyvýšeném schodu, kdy dítě s rukama opřenými za zády provádí správný pohyb nohou přiblížením pat k hýždím, vytočení a flexí kotníků přes následný výkop do natažení nohou. Toto cvičení můžeme provádět i na plaveckém bloku, kdy dítě nalehne na podložku tam umístěnou, a provádí stejný pohyb.

Výhodou tohoto je, že máme snadný přístup ke končetinám dítěte a můžeme pohyb lépe kontrolovat a zároveň usměrňovat. Nevýhodou nácviku na sucho je nezábavnost, zdoluhavost a děti většinou dlouho v dané poloze nevydrží, a to nejen z důvodu nedostatečně zpevněného břišního svalstva. Lepší tedy pro výuku z pohledu dítěte vidím nácvik prsovéch nohou i rukou přímo ve vodě, kde jim individuálně pomáháme ruce i nohy vést ke správnému pohybu. Byť je již dávno překonána výuka kopu nohou tzv. žába, kdy se nejdříve odtáhnou od sebe kolena a teprve poté dochází ke kopu vytočenou nohou (spíše pouze patou), stále se s touto výukou můžeme setkat. Pédroletti (2007) má tuto metodu nácviku dokonce vyobrazenou ve své publikaci jako vhodnou výuku pro dítě od 6 let. Je škoda, pokud takto naučené dítě je schopné přejít do závodního plavání a nácvik nohou se musí začínat od úplného prvopočátku.



Obr. 13: Nácvik prsovéch nohou na sucho
Zdroj: Vlastní

..

3.5.4 PLAVECKÝ ZPŮSOB MOTÝLEK

Daný plavecký způsob se v předškolním věku většinou nevyučuje, přesto však o něm zde uvádím zmínku, jelikož nácvik vlnění jako součást toho plaveckého způsobu zařazují do výuky na konci předškolního věku dle individuality dítěte.



Obr. 14: Plavecký způsob motýlek
Zdroj: Vlastní

Správná poloha a koordinace – tento způsob vychází z pohybu záběru paží a pomocí souběžných dvou kopů nohou zdvihání a klesání boků.

Pohyb paží – paže jsou hlavní hnací síla, paže na šíři ramen provádí záběr pod hladinou soupaž ke středu těla, dotažení záběru v blízkosti boků, kdy paže vystupují z hladiny do natažení.

Pohyb dolních končetin – pohyb dolních končetin je odvislý od celkového pohybu těla, k prvnímu kopu by mělo docházet při přenosu paží a protažení, k druhému kopu při posunu dopředu při záběru paží. Souběžně musí docházet k aktivní činnosti pohybu boků.

Dýchání – nádech je provázen intenzivně s bradou těsně nad hladinou při vytažení paží z vody, obličej se vrací zpět do vody dříve než paže. Výdech je veden při protažení paží vpřed.

Časté chyby – nesouměrný kop, přikopávání kroulovými nohy při záběru rukou, obličej se vrací zpět do vody později než paže, příliš malé vlnění boků.

Nácvik – v předplavecké výuce zařazují pouze vlnění boků, kdy lze s dětmi zkoušet vlnění jako delfíni. Děti toto velmi baví, jakožto nápodoba zvířete a spíše tímto zpestřují výuku, při zvládnutí plaveckých způsobů kraul a znak. Nejvíce je zaujala hra na delfíny, která je součástí zásobníku, kdy startujeme s odrazem ode dna od kraje bazénu. Děti mají vytažené ruce v naznačení splývavé polohy a snaží se s takto nataženýma rukama zajet pod hladinu a opět si stoupnou, aniž by ruce povolily a spustily k tělu. Dochází tak k mírnému zvlnění boků pod hladinou.

3.6 CÍLE PŘEDPLAVECKÉ VÝUKY

Předplavecká výuka by měla být vedena dle již zmíněných metod, zásad a metodických principů k úspěšnému zvládnutí základních plaveckých dovedností.

Během výuky se snažíme o navození příjemné atmosféry, kdy jsou děti uvolněné a spokojené, přesto však dbáme na zachování určité kázně a koncentrace dětí na prováděné cvičení ve vodě. Snažíme se, aby děti prováděly cviky uvolněně bez zbytečné křeče. Snažíme se postupně odstraňovat individuální chyby, které by si děti mohly zažít a tím jim ztížit další výuku plaveckých způsobů.

Správně vedená předplavecká výuka by si zároveň měla klást za svůj cíl, nejen naučení správné techniky, ale i zaujmout děti pro další budoucí nácvik plaveckých způsobů, zdokonalování se v plavání a to i v případě při pokračování jen rekreačním či kondičním plaváním. *„Končíme s přáním, aby plavecké aktivity, které začaly v raném věku, byly příjemnou a trvalou hodnotou přinášející užitek po celý život“* (Čechovská, 2007)

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 ZÁSOBNÍK PLAVECKÉ JEDNOTKY A HER

Tento zásobník plavecké jednotky a her je vytvářen po celou dobu mé praxe již 15 let. Na počátku jsem působila v oddíle pouze jako plavající rodič a pomocník, přičemž jsem se postupem času, díky předávání zkušeností ostatních trenérů, zdokonalovala a získala jednotlivá oprávnění jako trenér III. třídy a certifikovaný instruktor plavání. Hry zde uvedené jistě budou obsaženy ve více publikacích od různých autorů, zde je však předkládám ve sjednocené úpravě, tak jak je provádím při své výuce v oddíle PK AquaViva v Karlových Varech. V návaznosti na daný zásobník vzniklo multimediální DVD s aplikací výuky plaveckých dovedností a cvičení v praxi. Součástí jsou jednotlivé ukázky částí plavecké výuky, předvedení různých her a nácvik jednotlivých plaveckých způsobů.

4.1.1 PLAVECKÁ JEDNOTKA

Pro zásobník jsem využila sestavení dvou plaveckých jednotek, úvodní a průběžné. Dle nich si lze poté odvodit tvorbu plavecké jednotky a postupovat stejným způsobem s využitím výše uvedených specifik a metodických principů, i znalosti jednotlivých specifik plaveckých způsobů pro předplaveckou výuku.

4.1.2 ÚVODNÍ HODINA – SEZNÁMENÍ DĚTÍ S PROSTŘEDÍM A VODOU

Cílem této hodiny je seznámit děti s prostředím, pohybem ve vodě i na suchu, bezpečností. Důležité je již předem si připravit i plavecké pomůcky, které budeme používat, poblíž bazénu.

Úvodní část – pozdrav, zapsání docházky, rozcvička, při které dochází k zahřátí a protažení jednotlivých částí těla (rozcvička uvedena na DVD), usazení dětí na okraj bazénu a pozdravení „hodného vodníčka“, který dohlíží na to, aby se dětem při výuce nic ve vodě nestalo. Děti se v této fázi mohou vykřičet při dynamickém pozdravu např. ahoj, a poté je poprosíme o klid a naslouchání. Seznámíme děti s činností na této jednotce a bezpečností v bazénu.

Rušná část – poprosíme děti o sestoupení do vody a dovolíme jim si vzít s sebou jakoukoli plaveckou pomůcku pro hru. Již v této části si ověřujeme působení vody na dítě, zda trpí nějakou úzkostí, či mu kontakt s vodou nevadí. Děti v této části zjišťují, že ve vodě dosáhnou nohama na dno a můžou se zde bez strachu pohybovat. Cca 10 minut necháme děti volně pohrát a pohybovat se v bezpečí v malé hloubce, přičemž je neustále sledujeme.

Hlavní část – v úvodní jednotce zařazujeme hry pro seznámení s vodou a hry pro dýchání, které jsou níže v zásobníku uvedeny. Vhodné jsou v této části takové, které se zprvu zaměřují na chůzi či běh ve vodě, aniž by děti musely potopit hlavu. Prvotně zařadíme různé druhy chůze s motivací zvěře, například čápa. Děti se vydávají na druhý břeh s nataženými rukama jako klapajícím zobákem a zvedáním kolen při chůzi. Ruce jako zobák zajistí rozstřík vody nejen do obličeje, děti si vodu můžou utřít až na konci, jelikož stále musí při chůzi klapat. Cestu jim můžeme zpříjemnit říkankou: *„Klapy, klapy, klap, takhle chodí čáp. Dlouhý zobák, dlouhé nohy, k létání má také vlohy. Vidí všechno z daleka, ničeho se neleká.“* Důležitou motivaci zařadíme i při hře Žáby, kdy se děti na druhý břeh dostávají pomocí skoků jako žába a při pokrčení nohou již mohou fouknout do vody. Před začátkem i v průběhu skoků lektor použije ukázkou a říká motivační říkanku: *„Žába skáče po blatouchu, v tom blatouchu hledá mouchu. Skákej, žabko, skákej dál, vždyť jsi přece vody král.“* Další hra může vyjadřovat hada, kdy se děti chytí v pase, určíme hlavu hada a děti se, aniž by se pustily kamaráda před nimi, pohybují volně v malé hloubce za vedoucí hlavou, po chvíli zaměníme hlavu za ocas a vede jiné dítě. Další hra spočívá opět v jednotlivci, kdy se děti opřou břichem o stěnu bazénu a k druhé stěně bazénu se snaží dostat chůzí pozpátku, aniž by otáčely hlavu. Jako poslední hru pro seznámení s vodou můžeme zařadit hru známou pro předškolní děti „Na rybáře a rybičky“. Dále zařadíme v úvodní jednotce hry pro dýchání. Děti se opřou o stěnu bazénu a „přilepí“ nohy ke dnu. Připodobníme vodu k horké polévce (hra Horká polévka) a děti nabírají vodu do spojených dlaní a foukají do nich, chladí tak „horkou polévku“. Pokud zjistíme, že dětem nedělá problém foukání do vody a kontakt vody s obličejem, může přistoupit k další hře např. Dušičky. Děti při této hře po nádechu zanoří bradu s ústy do vody a vydechují. Bublínky, které při výdechu uniknou, jsou dušičky, které utíkají našemu vodníčkovi z hrnečků. Aby se děti protáhly, vylezou si z bazénu pro připravené hračky

na břeh a vrátí se zpět. Každý si před sebe umístí hračku (např. obrázek z pěnové hmoty, či jinou plovoucí hračku), opřou se zpět zády o stěnu bazénu, dají ruce za záda a snaží se při chůzi foukat do hračky před sebou tak, aby ji co nejdříve dostaly bez pomoci rukou na druhou stranu. Na druhé straně opět opřou záda o stěnu bazénu, a můžeme vyzkoušet dýchání pod vodu nosem. Dětem se snažíme vysvětlit výdech nosem jako smrkání do kapesníku. Neprocvičujeme moc dlouho. Spíše zařadíme další hru známou pro děti „Spadla lžička“ se známou říkankou. Spojíme děti v kruh a požádáme je, aby se držely za ruce. Při samotném provedení sledujeme, kdo z dětí se pustí z důvodu chycení nosu, aby do něj nenatekla voda. Pokud se děti nepustí a bez projevení strachu ponoří celou hlavu, budeme mít v budoucnu usnadněnou práci s učením dýchání.

Závěrečná část – v této úvodní jednotce zařadíme hru „Na vlak“, která je podobná hře „Na hada“. Motivační říkanka: *„Jede, jede, jede vlak, letí, letí jako drak. Od stanice k stanici vozí malou opici. Opice si brouká, z okna při tom kouká, opakuje zas a znova dokolečka stejná slova: Jede, jede, jede vlak, letí, letí jako drak...“* Děti se seřadí do zástupu za sebou, chytí kamaráda jednou rukou za rameno a druhá ruka naznačuje pohyb vlaku (ohnutý loket, krouživý pohyb). Lokomotiva je napoprvé sám lektor, který určuje tempo a pohyb vlaku. Pohyb vlaku může být pomalý, rychlý, vlak troubí, syčí, při vjezdu do tunelu si děti zanoří hlavu či fouknou bubliny do vody. Tunel si pomůžeme vytvořit zaražením dvou plaveckých nudlí do čtvercových podložek umístěných jedna na hladině a druhá na břehu bazénu, vznikne nám tak tunel. Je vhodné zajišťovat spolupráci pomocníka ze břehu bazénu, aby dohlédl na děti jdoucí za lektorem. Pro zklidnění dětí je požádáme, aby vylezly z vody a posadily se na okraj bazénu, poté je pochválíme za přístup v hodině, a jak se jim dařilo. Motivujeme je k domácímu „tréninku“ a to foukání do vody při koupání ve vaně. Poté se rozloučíme s naším hodným vodníkem, kopáním nohou a máváním rukou pod vodou s pokřikem „ahoj“. Než děti opustí bazén, připomeneme jim před odchodem do sprch bezpečnost pohybu u bazénu a kluzké prostředí.

Zhodnocení plavecké jednotky – pro svou vlastní potřebu si zhodnotíme vedení úvodní jednotky. Při výuce jsme si všímali především reakce dětí na vodu. Zda z ní mají celkový strach, či jim vadí stříkání na obličej, či projevovaly úzkost z potopení a vydechování do vody nejen ústy, ale i nosem. Provedeme si k jednotlivým jménům krátké poznámenání, abychom při příští plavecké jednotce mohli s dětmi navázat na co?

4.1.3 PLAVECKÁ JEDNOTKA V PRŮBĚHU VÝUKY

Pro jednotku v průběhu předplavecké výuky využijeme hry zařazené v zásobníku dle toho, co zrovna chceme děti učit. Cíl tak vychází z přípravy jednotky při zachování metodických principů. Tato jednotka je zaměřena na nácvik kraulového dýchání a kraulových nohou.

Úvodní část – pozdrav, zapsání docházky, rozcvička, bude vedena ve vodě (rozcvička uvedena na DVD), usazení dětí na okraj bazénu a pozdraví „hodného vodníčka“, který dohlíží na to, aby se dětem při výuce nic ve vodě nestalo. Děti se v této fázi mohou vykřičet při dynamickém pozdravu např. ahoj, a poté je poprosíme o klid a naslouchání. Seznámíme děti s činnostmi v této jednotce a opětovně jim zopakujeme dodržování zásad bezpečnosti.

Rušná část – poprosíme děti o sestoupení do vody v hloubce, kde dobře dosáhnou a cítí se jistě. Můžeme započít rozcvičku. „*Skákací panák*“ – děti roznožují nohy a rozpažují ruce dle ukázky lektora. „*Běžci*“ – děti běží na místě, pomalu, rychle, s fází výskoku a následným potopením pod hladinu. „*Běh stranou*“ – děti stojí čelem k lektorovi a na jeho pokyn běží do strany, nohy kříží jednu přes druhou, neotáčí se bokem k lektorovi. „*Pumpy*“ – rychlý výskok a zanoření pod hladinu. „*Svíčka*“ – ruce vzpažíme a co nejvíce vytáhneme, tak aby byly za ušima, poté se nakláníme ze strany na stranu, jako plamen svíčky. Poté zařadíme známé hry pro seznámení s vodou zakládající se na běhu či skocích.

Hlavní část – zopakujeme a připomeneme naučené z předchozí jednotky a zařadíme hry vedoucí k nácviku dýchání, orientaci ve vodě, či hry s pomůckami. Tyto hry prostřídáváme s nácvikem plaveckých dovedností např. plaveckých nohou na okraji bazénu či s nadlehčovací pomůckou dle stanoveného cíle této jednotky. Po zopakování cvičení předchozí jednotky můžeme zařadit známou hru „*Na rybáře a rybičky*“, poté si děti vezmou plavecké nudle, vylezou z bazénu a nudle si umístí mezi nohy tak, aby na ní seděly jako na koníčkovi. Plaveckou nudli si přidržují oběma rukama, což jim zdůrazníme. Seskočí z okraje bazénu do vody. Vsedě, na plavecké nudli se kopáním snaží dostat na druhou stranu. Na druhé straně vylezou z vody na břeh a můžeme přistoupit k nácviku nohou. Děti se posadí, opřou se o ruce za zády, přednoží natažené nohy do vody a počnou kopat.

Vysvětlíme jim techniku kopu a postupně děti obcházíme a individuálně opravujeme. Po nácviu na břehu si děti opět vezmou plavecké nudle, které si přiloží na hrud' pod ruce. Stále sedí na okraji bazénu, opřou nohy o stěnu bazénu a odrazí se vpřed do vody. Nezanořují hlavu, pouze vyfukují bubliny do vody. Snaží se s nataženýma nohama dostat na druhou stranu bazénu. Pro zažití vícekrát zopakujeme. Opět zařadíme vhodnou hru. „*Na babu*“ bez záchrany. Všechny děti mají desku stejné barvy, pouze vybraná „*baba*“ obdrží desku jiné barvy. Po písknutí se děti dají do pohybu a snaží se před „*babou*“ utéct, koho „*baba*“ dostihne, s tím si plaveckou desku vymění. Po ukončení hry přistoupíme k nácviu kraulového dýchání, děti se posadí na okraj bazénu a lektor jim předvede názornou ukázkou. Nejdříve celého kralu a poté nácviu dýchání, které požaduje po dětech. Chytí se jednou rukou okraje bazénu, druhou ruku položí volně na hýždě, po nádechu zanoří obličej do vody, vydechne tak, aby děti viděly bublinky, otočí hlavou do strany s přiblížením brady k rameni a nadechne se zkřivenými ústy, opět zopakuje otočení obličeje do vody a výdech. Toto předvede několikrát za sebou jako názornou ukázkou. Poté požadujeme zopakování po dětech. Můžeme je kontrolovat ze břehu, přičemž můžeme dětem lehkým dotykem na hlavě pohyb naznačit. Tento nácvik vedeme jen chvíli, poté rozdáme plavecké nudle a zkusíme nácvik s pomůckou. Děti si vloží plaveckou nudli za záda pod upažené paže, přetočí se více na břicho než na bok a budou provádět kraulové kopání. Ucho přilepí na nataženou ruku dopředu a cestou na druhou stranu budou držet hlavu nad hladinou. Cestou zpět mohou hlavou otáčet do vody a vydechovat.

Závěrečná část – zařadíme hru „*Štafeta s deskou*“. Děti rozdělíme na dvě skupiny a každou skupinu rozdělíme na dvě části. Jedna část skupiny se postaví na jeden okraj bazénu, druhá část skupiny naproti své skupině. Dvě děti (či jedno dle počtu) si vlezou do vody, nalehnou si s nataženýma rukama na velkou desku a kopáním kraulových nohou se budou snažit desku převést na druhou stranu. Tam z vody vylezou a na desku si lehnou kamarádi ze skupiny a stejným způsobem se pohybují zpět. Pochválíme výherce i poražené a usadíme děti na okraj bazénu. Zhodnotíme plaveckou jednotku, upozorníme např. i na chyby, ale přece jen stále více chválíme. Rozloučíme se známým pozdravem s vodníčkem a zopakujeme bezpečnost před odchodem do sprch.

Zhodnocení plavecké jednotky – pro svou vlastní potřebu si opět zhodnotíme vedení jednotky a zapíšeme si jednotlivé pokroky dětí.

4.2 ZÁSOBNÍK HER

4.2.1 HRY PRO SEZNÁMENÍ S VODOU

- **ZAHÁNĚNÁ „Na babu“** – různé honičky jednotlivců či vázaných dvojic, trojic, bez omezení či s omezením (Babu nedostane ten, který udělá hříbek; ten, který si sedne na dno; ten, který se chytne kamaráda; ten, který se postaví na jednu nohu; ten, který udělá „mrtvolu“; ten, který si lehne na záda aj.)
- **NA RYBÁŘE A RYBIČKY** – na jedné straně bazénu stojí určené dítě „Rybář“ na druhé straně ostatní děti „Rybičky“, dítě - rybář zahájí hru říkankou: „Rybičky, rybičky, pozor, rybáři jedou“. Poté vyrazí vpřed a cestou chytá děti - rybičky, které postupují proti němu na druhou stranu ve vymezeném prostoru. Koho rybář chytí, ten se s ním stává rybářem a chytají dál, vždy po odříkání říkanky. Hra končí v momentě, kdy zbude pouze jediné nechycené dítě, nebo jsou všechny pochytané.
- **PŘEBÍHANÁ** – děti přebíhají z jedné strany bazénu k druhé různými způsoby - popředu, pozadu, s rukama spojenýma za zády, s výskoky, skoky jako žába, chůzí s pokrčenýma nohama jako čápi nebo kolébavou chůzí jako kačenky (z níže uvedených říkanek si vybereme k tématu).
- **CHŮZE ZVÍŘAT** – využijeme bazénu s nízkou hladinou vody, lezeme pozpátku jako rak; chodíme po čtyřech jako pejsek; ručkujeme po dně jako krokodýl; chůze jako husa, napodobení kolébavé chůze s plácáním rukou jako křídel o hladinu.
- **AUTO** – děti lezou v bazénu s nízkou hladinou po čtyřech, vrčí jakou auto a zajíždí do tunelu (podlézání pod nohama lektora).
- **RACEK** – děti se v bazénu pohybují s náznakem mávání křídel a na povel „hromy, blesky“ se schovávají do určeného rohu.

- RYBIČKY – utvoříme jednu trojici. Ta se chytí za ruce, jedno dítě se odrazí od země, lehne si na znak a snaží se nohama napřed přehoupnout přes spojené ruce kamarádů.
- MLÝNEK – děti utvoří velký kruh a spojí se za ruce. V kruhu se rozpočítají na první a druhý. Na povel se první položí na znak, nohy směřují dětem do kruhu. Stojící děti (druzí) jdou jedním domluveným směrem a kruhem točí, poté následuje výměna pozic.
- HŘÍBEK – dítě se co nejvíce nadechne a pod vodou se sbalí do „hříbku“, skloní hlavu a chytne si nohy pod kolena, nechá se vodou vynést k hladině a nechá záda vykuknout nad hladinu jako hlavičku hříbku.
- KOSENÍ OBILÍ - děti utvoří kruh, uprostřed stojí lektor s plaveckou nudlí, či dlouhou tyčí (dle počtu dětí a velikosti vzniklého kruhu), který pohybem paže „kosí“ kolem sebe do kola, děti se před tyčí či nudlí schovávají pod hladinu.
- GEJZÍR – děti utvoří kruh, uchopí se kolem pasu a snižováním a zvyšováním v kolenou rozvlíní vodu uprostřed kruhu, vlny se sráží a vystřikují podobně jako „gejzír“.
- STŘÍKANÁ – děti rozdělíme do dvou družstev, které postavíme proti sobě doprostřed bazénu. Děti na povel začnou na protější družstvo vzájemně cákat vodu a zahánět jej k protilehlé straně bazénu.
- CO JE POD VODOU? - lektor vhodí do vody dobře viditelný těžký předmět, který se potopí. Děti se nadechnou, potopí a pak sdělí, co je pod vodou. Obměna může nastat, že vybrané dítě předmět vyloví.
- KOLIK PRSTŮ VIDÍŠ? – děti stojí v kruhu okolo lektora, ten na ruce pod vodou naznačí počet prsty. Děti se ponoří a po vynoření sdělují, kolik prstů viděly.
- NA SOCHY - děti se pohybují ve vodě, na smluvený signál (písknutí) zkamení jako sochy. Postoj soch může být předem domluven – na jedné noze, pod hladinou, stoj rozkročný, chycení za ucho kamaráda aj.

4.2.2 HRY PRO DÝCHÁNÍ

Cílem těchto her je vytvořit základy nácviku plaveckého řízeného dýchání. Jedná se zejména o opakované dýchání u stěny bazénu, kde se klade důraz na rytmické dýchání. Krátký intenzivní vdech nad hladinou, výdech do vody ústy i nosem. Opakované dýchání se provádí úkolově.

- HORKÁ POLÉVKA - děti nabírají vodu do spojených dlaní a foukají do nich. Chladí tak " horkou polévku ".
- VODNÍKOVO DUŠIČKY - děti mají ponořenou hlavu pod vodou. Vydechují do vody. Unikající bublinky jsou dušičky, které utíkají vodníkovi z hrnečků.
- HORKÁ KAŠE - děti se ponoří do vody až po bradu a foukají do vody.
- ZAHÁNĚNÍ HRAČEK – děti mají před sebou na hladině vody plovoucí lehkou hračku. Na povel děti do předmětu foukají. Vyhrává ten, který první předmět dofoukne na určené místo.
- HORKÉ VŘÍDLO - děti utvoří kruh. Stojí v těsné blízkosti vedle sebe, na povel se nadechnou, ponoří se pod hladinu a všichni současně vypouštějí z úst vzduch, který tvoří na hladině horké vřídlo.
- PUMPY - dvojice dětí stojí proti sobě. Drží se za ruce. Střídavě se potápějí a vydechují pod hladinu.
- ŽEBŘÍK – děti se chytí za okraj bazénu, natáhnou nohy a provádějí výdechy do vody. Vedle sebe tak vytvoří pomyslný žebřík. Dítě první z kraje se zanoří a snaží se děti podplouvat. Dohlédneme na dostatečný prostor mezi dětmi, aby se podplavávající mohl dle potřeby nadechnout.
- ŠAŠEK - děti napodobují lektora, který předvádí pohyby šaška. Poskakování, naklánění, tleskání, cákání – vše bez otírání vody z obličeje.

- NA VODNÍKA – děti se postaví do kruhu a na smluvený signál se promění ve vodníka, zanoří se do vody a vystrčí pouze ruku. Snaží se ve vodě vydechnout vše z plic a přitom hrozit nataženou rukou se vztyčeným prstem nad hladinou.
- NA POTŮČEK - děti se volně postaví do vody a začnou zlehka pohybovat rukama okolo těla, zároveň se snaží vydechovat bublinky do vody. Zpočátku pomalu a postupně přidávají na intenzitě.
- PSÍ BOUDA – děti utvoří dva kruhy. Děti uprostřed roztáhnou na povel nohy (stoj rozkročný) a představují psí boudu. Děti z vnějšího kruhu se na stejný povel snaží proplout mezi psí boudou doprostřed. Následuje výměna dětí.
- PONORKA – do bazénu umístíme dostupné obruče se zátěží, děti utvoří zástup a jeden po druhém proplouvají obručemi.

4.2.3 HRY PRO SPLÝVÁNÍ

Cílem těchto her je odpoutat se od pevné podložky a položit se do vodorovné polohy na prsou nebo na zádech. Vhodné je zařadit hry, kdy se děti pokládají na znak s dopomocí ostatních neplavců. K samostatnému provedení směřujeme postupně přes skrčenou polohu " Hříbek" k narovnání "Medúza", "Hvězdice" aj.. Závěrem těchto her by mělo být, že dítě samostatně splývá odrazem ode dna, později od stěny bazénu do směru pohybu po hladině.

- RYBIČKY V TROJICI - tři děti utvoří kruh čelem dovnitř a chytí se za ruce. Jeden se odrazí ode dna, přednoží a druzí dva ho postrčí vpřed přes své spojené paže.
- SPADLÁ HVĚZDA - děti stojí v těsném kruhu čelem ven. Vzpaží. Na povel se zhluboka nadechnou, padají volně nataženi vpřed a splývají od středu.
- STŘELKA - dítě si lehne do splývavé polohy, lektor ho uchopí v pase a tlakem „vystřelí střelu“, posune dítě po hladině vpřed.

- RAKETY – děti se chytí okraje bazénu, opřou si nohy o stěnu bazénu a na povel si lehnou na záda a současně odrazí od stěny bazénu „vystřelí jak raketa“. Snaží se dosplývat co nejdále bez kopání nohou.
- MRTVOLKY - děti se odrazí ode dna a zaujmou polohu na břicho. S potopeným obličejem a nehoupajícím se tělem se snaží zaujmout klidnou pozici na břicho.
- MEDÚZA - dítě se zhluboka nadechne, schoulí se do hříbku, z kterého se položí (roztáhne ruce i nohy) na vodu. Paže i nohy visí směrem dolů.
- HVĚZDICE – dítě se zvolna položí na hladinu na záda, roztáhne nohy i paže. Leží a volně dýchá. Lektor může poskytnout dopomoc s přidržením za šíji.
- KDO DÁL - děti utvoří zástup. Po jednotlivcích se dítě zhluboka nadechne a zanoří do vody. Kraulovými kopy a s rukama vzpaženými před sebou se snaží pod hladinou na jeden nádech dostat co nejdál. Při nutnosti nádechu se vynoří a posadí se na okraj bazénu. Hra končí, až ponor absolvují všechny děti. Vyhrává ten, kdo sedí nejdál od místa startu.

4.2.4 HRY PRO ORIENTACI VE VODĚ

Do těchto her patří drobné akrobatické cviky (kotouly vpřed, vzad), pády, seskoky a skoky do vody. Skoky jsou velmi oblíbené, provádíme je do náležité hloubky. Pokud se dítě umí potápět a dýchat do vody, není třeba se seskoků obávat.

- NA SKOKANY - děti připravujeme na skoky v náležité hloubce, ale zpočátku ne té nejhlubší v bazénu. Děti si sednou na okraj bazénu čelem k vodě, mírně se nadzvednou a skočí do vody. Existuje mnoho variant – z podřepu, z boku, ze stoje, s různými pohyby paží.
- MĚSÍČNÍ CHŮZE – děti stojící na okraji bazénu udělají krok určenou nataženou nohou do vody. Po vylezení z vody následuje výměna nohou.
- MEXICKÁ VLNA – děti si sednou do dřepu vedle sebe, chytí se za ruce a skloní hlavu ke kolenům. Za ruce se drží pevně celou dobu, pouští se po dopadu do bazénu. Lektor na jedné straně jemně strčí do dítěte a ten pádem do vody

strhne sebou kamarády a vytvoří tak „mexickou vlnu“. Po vylezení z vody následuje vlna z druhé strany řady.

- ŽIDLÍČKY – děti se postaví na okraj bazénu patami, čelem od bazénu. Na povel se snaží do vody sednout stejně jako na židli, která však pod nimi není. Provádí se postupně po jednotlivci či po rozpočítání „prvý, druhý“.
- NA ZÁCHRANÁŘE - tuto hru volíme pro děti při zvládnutí předplavecké přípravy. Děti se oblečou např. do triček či pyžam (čistého oblečení) a plní různý uvedené hry v oblečení. Tato hra funguje jako nácvik při náhodném spadnutí do vody.
- KUFR – dítě skočí do vody, při výskoku skrčí nohy a chytne se pod kolena. Do vody dopadá jako „kufr“ sbalený do kuličky.
- PLÁČ – dítě se postaví na okraj bazénu patami, čelem od vody. Proveďte předklon a chytne se za kotníky. Na povel padá pozadu do bazénu.
- KULIČKY - na okraj bazénu umístíme velkou desku. Dítě si stoupne doprostřed desky a provede kotoul vpřed s pádem do vody – u malých dětí vždy s dopomocí a hlídáním správné techniky provedení.
- HLEDEJ POKLAD – na dno bazénu umístíme větší množství těžkých věcí, mezi ně umístíme jednu jako „POKLAD“. Děti mají za úkol určenou věc vyzvednout ze dna.
- PODVODNÍ STONOŽKA – děti si stoupnou do zástupu s rozstupem na nataženou paži na rameno kamaráda před nimi a rozkročí nohy. Poslední dítě má za úkol podplavat všechny děti, přičemž se cestou může nadechnout, a poté se zařadit jako hlava stonožky na začátek řady.
- PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA OKOLO BAZÉNU – z nadlehčovacích pomůcek, plaveckých nudlí, velkých desek a proplavávacích obručí vytvoříme překážkovou dráhu okolo vnitřního okraje bazénu. Děti mají za úkol projít, či proplavat celou vyznačenou trať. Nutná pomoc pomocníků i ve vodě. Dbáme na zajištění bezpečnosti.
- SKOKY Z BLOKŮ – děti provádějí různé skoky ze startovních bloků, ze sedu, z podřepu, ze stoje, do svičky, jako kufr, s roznoženýma nohama, se vzpaženýma rukama aj. dle fantazie.

- ŠIPKA – nácvik startovního skoku, děti nejdříve učíme z nižších pozic než startovní blok. Samozřejmostí je správně provedená ukázka. Prvotně děti sedí na okraji bazénu a mají vzpažené ruce. Hlava je mezi nimi schovaná, plosky nohou mají děti opřené o bazén a jimi se od stěny bazénu odrazí. Snaží se prorazit vodní hladinu dlaněmi, hlava je stále schována pod nataženými pažemi. Pod vodou se opět paže vytáhnou jako první z vody, poté celé tělo. Nácvik můžeme trénovat rovněž z dřepu a později ze stoje. Vždy s názornou ukázkou správného provedení.

4.2.5 OSTATNÍ HRY – HONIČKY, ŠTAFETY

- NA TAHAČE – letor vybere dvě děti. Jeden je „nákladník“, druhý „náklad“. Dítě představující náklad chytí dítě představující nákladník v pase, či za ramena a leží ve splývavé poloze na břiše. Začíná honění ostatních dětí (nákladníků bez nákladu). Jakmile je nějaké dítě dostiženo, stává se „nákladem“ a dítě, které náklad představovalo, se stává „nákladníkem“. Hra končí na pokyn lektora.
- NAHÁNĚNÁ V KRUHU – vybrané děti utvoří trojici a jejich cílem je chytit do kruhu co nejvíce dětí. Chycené děti se přidávají ke kruhu a „Naháněná“ pokračuje, dokud všechny děti nejsou zapojené v kruhu. Kruh poté můžeme využít pro další činnost.
- Různé honičky s možností záchrany – viz „Na babu“.
- KYVADLOVÁ ŠTAFETA – děti se rozdělí na dvě družstva a družstva se rozdělí na dvě části. Tyto skupinky se postaví proti sobě na protilehlou stranu bazénu. Předem se domluví způsob přepravy na druhou stranu (běh, skoky jako žába, chůze jako čáp aj.), poté první ze skupiny určeným pohybem se snaží dostat na druhou stranu, předává štafetu a vybíhá druhý. Hra pokračuje do úplného vystřídání dětí. Vítězí skupina, která má v nejkratší době vyměněné děti na obou stranách bazénu.
- ŠTAFETA S PŘEDÁVÁNÍM – děti rozdělíme na dvě skupiny v zástup za sebou a na rozestup natažené paže. První v zástupu pošle nějaký předmět, který po dětech doputuje až k poslednímu. Poslední s předmětem v ruce např. jednotlivě stojící děti obíhá slalomem, až doběhne před prvního. Zařadí se a posílá předmět opět dozadu, poslední vybíhá s předmětem stejným způsobem. Hra

končí, až se děti dostanou do původního postavení. Která skupina to zvládne dříve, vyhrává.

- **SKÁKACÍ ŠTAFETA** – nemusí být soutěží. Děti si stoupnou na okraj bazénu, lektor jako první a hodí do vody lovený předmět např. kroužek. Dítě skočí a kroužek vyloví z vody, vyleze z bazénu a hodí kroužek do vody, pro kroužek skáče další dítě. Hra končí při vystřídání se všech dětí.
- **PRŮPLAV** – děti rozdělíme na dvě skupiny, které si stoupnou do vody za sebe. První dítě se rozkročí. Dítě za ním ho podplave a postaví se před první dítě. Toto pokračuje do doby, kdy proplave první dítě, které na začátku hry pouze rozkročilo nohy. Vyhrává ta skupina, která má vpředu toto první dítě.

4.2.6 HRYS POMŮCKAMI

Tyto hry vyžadují dobré organizační opatření. Jejich zařazení volíme v době, kdy jsou si děti pohybem ve vodě jisti. Mezi vhodné pomůcky patří různé desky, kroužky, plavecké nudle, míčky, nafukovací kruhy a další netradiční pomůcky.

- **NA BABU S PŘEDMĚTEM** - různé honičky jednotlivců či vázaných dvojic, trojic, bez omezení či s omezením (Babu nedostane ten, který udělá hříbek; ten, který si sedne na dno; ten, který se chytne kamaráda; ten, který se postaví na jednu nohu; ten, který udělá „mrtvolu“; ten, který si lehne na záda aj.) a předmětem, který si chycené dítě od „baby“ převezme.
- **MÍČ JE ZÁCHRANA** – obdoba honičky „Na babu“, mezi děti se může vhodit míč, či více míčů a zachránit před „babou“ se může chycením míče. Po chycení však musí míč odhodit dál.
- **BARVY** – na okraji bazénu rozmístíme velké barevné obruče různých barev. Děti vytvoří kruh a doprostřed kruhu vysypeme barevné balónky. Úkolem dětí je po vyslovení barvy, „ulovit“ shodně barevný balónek a dopravit ho až do stejné barevné obruče. Balónek nelze házet. Můžeme využít říkanku: „Čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku, třeba červenou“.

- VYBÍJENÁ – děti ve vodě mají vyznačení prostor, za který nesmí. Lektor vhodí míč mezi děti. Kdo má míč, pálí „vybíjí“, nesmí však chodit. Lze pouze udělat krok při hodu míčem. Kdo je „vybitý“ usedá na okraj bazénu.
- VLNY – děti se rozdělí na dvě skupiny a postaví se mezi stěny bazénu do zástupu, mírně rozkročí nohy a zvednou ruce nad hlavu. První v zástupu drží puk, který nad hlavou předává dalšímu a další dalšímu, než puk dojde k poslednímu. Poslední puk podá dítěti před sebou mezi rozkročenýma nohama a tak to pokračuje opět až k prvnímu. Vyhrává ta skupina, která co nejdříve dopraví puk zpět k prvnímu dítěti. Můžeme přidat podávání bokem.

4.2.7 MOTIVAČNÍ ŘÍKANKY

Vybrané motivační říkanky je vhodné zařazovat k určitým typům her, např. při nápodobě na zvířata či stroje. Při výuce je používám převážně s dětmi ve věku 3 - 4 let, děti v předškolním věku 5 – 6 let již dětské říkanky při výuce moc nezaujmu. V tomto případě volím spíše slovní motivaci krátkým příběhem.

Bleška

Skáče bleška po písku, hledá, kdo je nablízku. Kdo nejede na koni, toho bleška dohoní. Alík leží na břichu, už má blešku v kožichu. Medvídek jde do školy, vzal si nové bačkory. Sluníčko se na něj směje, pěkný den mu zrána přeje, k tomu velkou jedničku a pochvalu v deníčku.

Příroda

Jedna kytka, druhá, třetí, na louce si hrají děti. Vítr fouká, hýbe trávou, v potoce si rybky plavou. Jelen běhá po lese, všechno kolem třese se. Ptáci letí širým světem a mávají všem těm dětem.

Žába

Leze žába po žebříku, natahuje elektriku. Nejde to, nejde to, necháme to na léto.

Turek

Sedí turek, hlavou kývá, mračí se a neusmívá. Pojd' si hrát, pojd' si hrát, pojd' si hlavu na zem dát. Usmívej se, starý turku, místo nosu mám okurku. Pojd' si hrát, pojd' si hrát, pojd' si hlavu na zem dát.

Myšky

Myšky chodí tuze tiše, mají tlapky jako z plyše. Tiše, myšky, ši, ši, ši, ať vás kočky neslyší.

Medvěd

Medvěd chodí po lese, všechno kolem třese se, myslí si, že právě teď najde, někde sladký med.

Auto

Auto jede tútútú, dávej pozor na cestu. Máma mává, táta mává, auto jede tútútú, sláva už jsme tu.

Opička

Šla opička na procházku, táhla banán na provázku. Pak na palmu vylezla, banánu se najedla.

Bim bam

Bim bam zvoneček, cvičí každý chlapeček. Bim bam rolnička, cvičí každá holčička. Bim bam hodiny, my jsme chlouba rodiny.

Brouček

Lezu jako brouček, šikovný jsem klouček. Brouček leze na kytičku, vyhřívá se na sluníčku.

Sluníčko má každý rád, je to přece kamarád.

5 DISKUZE

Cílem mé bakalářské práce bylo sestavení zásobníku cvičení a her vhodných k zařazení do plavecké jednotky předškolních dětí a vytvoření multimediálního DVD se zaměřením na aplikaci výuky plaveckých dovedností a cvičení v praxi s předškolními dětmi.

Vycházela jsem převážně ze své mnohaleté praxe, kde se věnuji dětem ve věku od 3 do 15 let a následně i dospělým jedincům. Můj přístup k bakalářské práci ovlivnila četba odborné literatury, rady starších trenérů získané během mé praxe a mé praktické znalosti a dovednosti s dětmi nejen ve vodě.

5.1 REALIZACE ZÁSOBNÍKU HER

Zásobník her, který předkládám, je výběrem her, jež jsou součástí mé plavecké výuky, a vznikal průběžně během mé praxe. Běžně z něho při svých hodinách i trénincích závodních skupin čerpám. Zásobník obsahuje přehledně členěné hry zařazené do 5 jednotlivých fází výuky plavání dle toho, k čemu hry slouží. Pro inspiraci jsem do zásobníku zařadila i motivační říkanky, které používám při činnosti převážně s dětmi ve věku 3 – 4 roky.

Při studiu odborné literatury jsem narazila na různé popisy her uvedených v zásobníku, přesto však nemohu říct, že jsem tyto hry čerpala z odborné literatury, jelikož dané hry jsem převzala od zkušenějších trenérů během své praxe. Některé hry vznikly přímo při výuce díky improvizacím.

Zásobník her jsem zaměřila převážně na hry a cvičení pro výuku plavání dětí předškolního věku, jelikož pro ně je primárně hra při výuce určena. Potřebují výuku velmi pestrou a hry zaměřené na jednotlivé části předplaveckých dovedností udrží jejich koncentraci a chuť se naučit něco nového. Díky hrám dokážou odbourat případně i obavy z vodního prostředí, strach potopit hlavu či obavu, že něco nezvládnou. Hra je pro ně nejpřirozenějším prostředkem učení.

V praxi aplikuji své zažité hry, které však pro děti různě modifikuji. Při psaní této bakalářské práce a natáčení DVD jsem si uvědomila, že si zásobník právě tímto nadále rozšiřuji a doplnila jsem si ho pro sebe o další modifikace her, které například navrhly i samy děti.

5.2 REALIZACE MULTIMEDIÁLNÍHO DVD

Realizaci DVD předcházelo sestavení si konceptu natáčení. Jelikož strávím z týdne 5 odpolední v bazénech s dětmi různého věku, měla bych materiál videonahrávek na mnoho hodin, proto pro mne bylo důležité stanovit si přesný koncept, co DVD bude obsahovat.

Od října 2016 poskytují své služby trenéra plavání dvěma mateřským školkám v Karlových Varech. Oslovila jsem tedy paní ředitelky obou mateřských školek a požádala o souhlas s natočením videozáznamů a použití nahrávek v této bakalářské práci. Stejnou prosbu jsem vyslovila i rodičům dětí plaveckého oddílu PK AquaViva Karlovy Vary, které se natáčení videonahrávek rovněž účastnily. Natočené videonahrávky jsou tedy sestřihány přímo z jednotlivých plaveckých jednotek předplavecké výuky v mateřských školách i plavecké výuky v oddíle. K videozáznamu správného technického provedení mi pomohla má dcera, která plave technicky velmi dobře. Při sestavování DVD jsem postupovala od předplavecké výuky k plavecké výuce, abych poukázala na návaznost jednotlivých částí výuky plavání.

DVD obsahuje nahrávky z úvodní hodiny, při které se děti seznamují s vodním prostředím pomocí her a plaveckých pomůcek, dále průběžnou hodinu již pokročilejších dětí, které jsou s vodním prostředím obeznámeny a již umí některé předplavecké dovednosti. V další části jsem se věnovala plavecké výuce dětí ve věku 5 – 6 let s použitím plaveckých pomůcek. Samotná realizace natáčení jednotlivých videozáznamů probíhala během prvního školního pololetí roku 2016 ve školních plaveckých bazénech v Ostrově a v Karlových Varech.

Vím, že realizace jakékoli vyučovací jednotky klade vysoké požadavky na organizační schopnosti a připravenost dotyčného lektora. Nikdy nelze předpokládat počet dětí, jejich momentální rozpoložení a tím pádem i vývoj jednotlivé plavecké jednotky. Na začátku své praxe jsem si běžně prováděla písemnou přípravu, která však často skončila jako motivační nit pro mé vedení v dané hodině právě kvůli rozpoložení či počtu příchozích dětí. Proto při realizaci videa jsem již vycházela ze své praxe a jednotlivé části jsem si úplně detailně nepřipravovala. Přesto však velmi doporučuji si jednotlivé plavecké jednotky připravovat s ohledem na věk dětí, možný počet příchozích, jejich plavecké dovednosti a vybavenosti pomůcek tak, jak je uvedeno v této bakalářské práci.

5.3 PRŮBĚH REALIZACE

Při samostatném natáčení děti neregistrovaly kameru a projevovaly se velmi přirozeně. Jednotlivé plavecké jednotky pro děti z mateřských škol trvají v reálném čase 60 minut. Přičemž 15 minut mají děti poskytnuto na příchod do bazénu (převlečení, sprchování) a 45 minut na plaveckou výuku. Přesto však hlavně z počátku nechávám děti ve vodě pouze 30 – 35 minut, z titulu chladnější vody ve školních bazénech. Školní bazény málokdy dosahují teplotu vody, na kterou jsou děti zvyklé při návštěvách rekreačních bazénů, tudíž je vhodné u předškolních dětí zařazovat průběžně hry a cvičení, při kterých se více zahřejí. Děti se do natáčení praktických ukázek rády zapojovaly a brzy přestaly natáčení vnímat, jelikož se plně soustředily na své hry, pocity a výkony ve vodě. Nové hry a cvičení přijímaly s nadšením, a velmi brzy jsem na nich poznala, která hra je zaujala a která naopak vyžaduje větší soustředěnost a byla například nevhodně zvolena pro danou výuku.

V jednotlivých ukázkách lze spatřit počáteční obavy z vodního prostředí, které se však velmi rychle rozplynuly a děti vstřícně spolupracovaly a snažily se mě v jednotlivých úkolech napodobovat. Zkoušet dýchat do vody, potápět hlavu, pohybovat se ve vodě s plaveckými pomůckami. Hodinu jsme zahájily „pozdravem vodníka“ jehož hlavním cílem je, aby se děti uvolnily, zakřičely a poté ztišily, protože pak už se musí soustředit a je důležité, aby mé pokyny ve vodě slyšely. V hodině se projevovaly z počátku nejistě, přesto však v průběhu byla cítit změna v náladě dětí, kdy se začaly projevovat velmi uvolněně a radostně. Děti, které mě a vodní prostředí znaly již z předchozí výuky, reagovaly velmi nadšeně při jednotlivých hrách a cvičení ve vodě. Snažily se naslouchat pokyny nejen k hrám, ale i k jednotlivým technickým cvičením. Při provádění technických cvičení v předplavecké výuce je možno spatřit spoustu chyb při provádění jednotlivých pohybů. Tyto chyby bývají u dětí velmi běžné a jsou v této práci popsány u rozboru techniky jednotlivých plaveckých způsobů. DVD rovněž obsahuje hry a cvičení plavecké výuky s pomůckami v ukázkách, které byly natočeny s pokročilými dětmi, které navštěvují plavecký oddíl od 3 let. Při srovnání těchto ukázek je patrný plavecký vývoj dětí správným směrem, kdy při jednotlivých cvičeních zvládnou udržet správnou polohu těla a snaží se lépe a vědomě provést daný pohyb plaveckého způsobu. Přesto i do této plavecké výuky bylo zapotřebí zahrnout hru jako zpestření výuky a navození příjemné a motivující

atmosféry. Součástí DVD je ukázka technicky správně zaplavaných plaveckých způsobů. Na tomto se podílela má dcera, která se věnuje plavání již od dětství. Začala již v kojeneckém věku, kdy navštěvovala se mnou hodiny tzv. kojeneckého plavání, poté jsem ji zapojila do předplavecké výuky a již ve 4 letech začala navštěvovat plavecký oddíl TJ Slovan Karlovy Vary, kde se pod mým trenérským dohledem zdokonalovala. Plavání ji poskytlo nejen pevné zdraví, ale i spoustu kamarádu a přátel, vzpomínek z prožitých společných zážitků a zdravé sebevědomí. Dle jejích slov je plavání její život.

Při samotném natáčení videozáznamů jsem se potýkala s problémem, komu svěřit kameru, jelikož jako lektor a trenér jsem musela být stále přítomna u dětí ve vodě. Nemohla jsem zároveň natáčet a vést výuku. Byť bych lépe viděla, co detailně při své výuce natočit, musela jsem kameru svěřit své dceři.

Závěrem diskuze bych chtěla zmínit plavecké pokroky dětí ve věku 5-6 let, které byly na počátku tohoto školního roku zařazeny ještě do předplavecké výuky. Již v druhém pololetí byla celá skupina dětí přeřazena do plavecké skupiny a budou se dále rozvíjet. Ani jedno dítě tento postup neodmítlo a je vidět, že je plavání nadchlo. Velmi rychle se spřátelily, dokážou si naslouchat i pomáhat. I to je pro jejich zápal pro plavání moc důležité. Přátelská atmosféra, výuka přizpůsobená jejich věku a individuální přístup k nim, je posunuje a napomáhá v jejich chuti k zlepšování a zdokonalování. V červnu 2017 se budeme moci zúčastnit jejich prvních „malých“ závodů a v létě se připojí ke starším dětem na sportovní soustředění, které má za úkol nejen nadále rozvíjet jejich plavecké dovednosti, ale i podporovat fyzickou aktivitu např. jízdou na kole, běháním, atletickou přípravou a jinými pohybovými činnostmi. To, že se zatím chtějí do budoucna plaveckému sportu věnovat, je pro mne jako lektora a trenéra závodního plavání největší odměna a ohodnocení mé dosavadní práce.

6 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo vytvoření zásobníku cvičení a her vhodných k zařazení do plavecké jednotky předškolních dětí a vytvoření multimediálního DVD se zaměřením na aplikaci výuky plaveckých dovedností v praxi s předškolními dětmi. Pro přehlednost jsem práci rozdělila do strukturovaných částí zabývajících se teorií i pohledem z praxe. V teoretické části jsem se zaměřila na specifika plavání a cvičení předškolních dětí, na což dále navazuje praktická část této práce.

Znalosti obsažené v teoretické části, studium odborné literatury a má dosavadní praxe mi napomohly k vytvoření praktických ukázek zachycených na multimediálním DVD.

Cíl a úkoly stanovené v úvodu této práce byly splněny. Vznikl zásobník her a cvičení pro výuku plavání předškolních dětí a multimediální DVD s praktickými ukázkami vycházejícími z této práce a vytvořeného zásobníku.

Realizace natáčení ukázek byla velmi přínosná nejen pro děti, ale i pro mne jako lektora. Děti si velmi rády, po skončení plavecké výuky, prohlížely natočené jednotlivé úseky a navzájem se hodnotily. Po mně požadovaly znova pochvalu či vysvětlení, co dělají špatně. Kopie vzniklého DVD budou dětem na jejich žádost rozdány, jelikož chtěly ukázat rodičům své výkony.

Pro mne jako lektora bylo přínosné slyšet se mluvit k dětem, kdy jsem hodnotila, že je někdy možné např. nedostatečné vysvětlení her a v návaznosti špatné pochopení pravidel dětmi. Uvědomila jsem si, že k přípravě výuky předškolních dětí jako takové (díky své dlouholeté praxi) přistupuji již trochu laxně. Velmi často improvizuji dle nálady a potřeb dětí, což je nejspíš v pořádku, ale začala jsem si chystat pro výuku předškolních dětí aspoň osnovu vedení plavecké výuky. Díky studiu odborné literatury jsem objevila publikace, které mi mohou pro mou další praxi v plaveckém oddíle ještě poskytnout odborné a cenné rady.

Pevně věřím, že tato práce, vzniklý zásobník her a cvičení i multimediální DVD s praktickými ukázkami mohou poskytnout potřebné informace, postupy přípravy plavecké jednotky, motivaci a inspiraci lektorům či pedagogům věnujícím se předplavecké i plavecké výuce dětí v předškolním věku.

7 RESUME

This bachelor thesis is focused on swimming and exercising of preschool children and subsequent creating a multimedia DVD and a list of games which we can use for practicing the swimming techniques. The theoretical part of the thesis is engaging unnecessary specifics in teaching of preschoolers including organization and safety of swimming teaching which is needed to be controlled due to difficulty of the next swimming development. In this section there are also contained single techniques of swimming styles. These parts include the description of the correct position of the body when performing the swimming style, correct phasing of the single motion, common mistakes when performing and training for good implementation of technique of the single style. The practical part includes the preparation for swimming unit including list of games for single pre-swimming exercises in the water based on my own experience and specialized literature. Multimedia DVD includes games and exercises contained in the list of games so as to provide better clarity. DVD contains two educational swimming units – initial swimming unit and the swimming unit during the year. It's also focusing on sequential development and a sample of pre-swimming activity of the children in connection with other swimming education.

SEZNAM LITERATURY

BĚLKOVÁ, Taťána a kolektiv. *Plavání: zdokonalovací plavecká výuka*. Praha: NS Svoboda, 1998. ISBN 8020505504.

ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí: do 6 let*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2007. Děti a sport. ISBN 978-80-247-1635-0.

ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.

HOCH, Mjmeno, 1991. *Učte děti plavat*. Praha, Olympia: ISBN 80-7033-055-4.

JURSÍK, Dušan a Soňa LAURENCOVÁ. *Teória a didaktika plávania*. 2. prepr. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1980. Vysokoškolské skriptá.

KIEDROŇOVÁ, Eva. *Jak se rodí vodníčci*. Ostrava: Salvo, 1991. ISBN 80-85236-18-4.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

LAUGHLIN, Terry. *Plavání: Total Immersion*. Praha: Mladá fronta, 2013. ISBN 978-80-204-3142-4.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 9788071848677.

MCLEOD, Ian. *Plavání - anatomie: [váš ilustrovaný průvodce k dosažení síly, rychlosti a vytrvalosti]*. Brno: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0576-4.

MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1674-8.

PEDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-205-8.

ŠULOVÁ, L., 2010. *Raný psychický vývoj dítěte*. 2. vyd. Praha: Karolinum: ISBN 978-80-246-1820-3.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie pro obor Speciální pedagogika předškolního věku*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2007. ISBN 978-80-7372-213-5.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1: Nadlehčovací pomůcky „Ježci“	12
Obr. 2: Nadlehčovací nafukovací pomůcky – nevhodné	12
Obr. 3: Plavecké desky a Obr. 4: Plavecké nudle	13
Obr. 5: Proplavávací kruhy	13
Obr. 6: Dítě ve věku 2 let bez strachu z vody,	15
Obr. 7: Hra pro nácvik splývání – raketa	19
Obr. 8: Nácvik znakových nohou	25
Obr. 9: Přenos ruky při kraulu – tzv. Ostrý loket	26
Obr. 10: Správná technika nádechu při kraulu	27
Obr. 11: Nácvik kraulového dýchání s pomůckou	29
Obr. 12: Nácvik kraulového dýchání – u okraje bazénu	29
Obr. 13: Nácvik prsových nohou na suchu	32
Obr. 14: Plavecký způsob motýlek	33

PŘÍLOHY

Multimediální DVD

