

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

Fakulta pedagogická

Katedra tělesné a sportovní výchovy

**POŽÁRNÍ SPORT PRO ŽÁKY MLADŠÍHO  
ŠKOLNÍHO VĚKU**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Daniela Lucáková**

*Učitelství pro 1. stupeň základní školy*

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Petra Kalistová

**Plzeň, 2018**

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

V Plzni, 16. dubna 2018

.....  
vlastnoruční podpis

## Poděkování

Děkuji vedoucí práce Mgr. Petře Kalistové za vstřícnost, ochotu, čas, cenné rady, metodické vedení, připomínky a konzultace při zpracování mé diplomové práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE

# Obsah

Úvod .....	3
Cíle a úkoly práce .....	5
1 Historie požárního sportu .....	6
1.1 Historie hasičské mládeže .....	7
2 Současný požární sport mladých hasičů .....	9
2.1 Kategorie požárního sportu .....	9
2.1.1 Přípravka .....	9
2.1.2 Mladí hasiči .....	10
2.1.3 Dorost .....	10
2.2 Hra Plamen .....	11
2.2.1 Požární útok .....	11
2.2.2 Požární útok s překážkami CTIF .....	13
2.2.3 Štafeta 4x60 metrů .....	15
2.2.4 Štafeta požárních dvojic .....	16
2.2.5 Štafeta CTIF .....	17
2.2.6 Závod požárnické všestrannosti .....	18
2.3 Cíle a motivace požárního sportu .....	20
2.3.1 „Strom života mladého hasiče“ .....	21
3 Mladší školní věk .....	22
3.1 Somatický vývoj dítěte .....	22
3.2 Motorický vývoj dítěte .....	23
3.3 Psychický vývoj dítěte .....	24
4 Všeobecná fyzická příprava .....	26
4.1 Hry pro rozvoj dynamické síly dolních končetin .....	27
4.2 Hry pro rozvoj silové obratnosti .....	29

4.3	Hry pro rozvoj vytrvalostních schopností.....	31
4.4	Hry pro rozvoj koordinačních schopností.....	33
4.5	Hry pro rozvoj reakční a akční rychlosti .....	35
5	Technická příprava.....	37
5.1	Tělocvična.....	37
5.1.1	Nácvik přenosu hasicího přístroje .....	38
5.1.2	Nácvik přeskočení přes vodní příkop.....	39
5.1.3	Nácvik předávek na štafetu.....	40
5.1.4	Nácvik na přeskok překážek.....	41
5.1.5	Nácvik rozhazování a motání hadic .....	42
5.1.6	Nácvik zapojování hadic .....	43
5.2	Venkovní prostory .....	44
5.2.1	Nácvik na požární útok.....	44
5.2.2	Nácvik přeskočení překážek ke štafetě .....	45
5.2.3	Nácvik štafety požárních dvojic .....	46
5.2.4	Nácvik míření na terč .....	47
6	Diskuze.....	48
	Závěr.....	50
	Resumé .....	51
	Použitá literatura a informační zdroje .....	52
	Seznam obrázků.....	55
	Přílohy .....	57

# Úvod

Od svých pěti let navštěvuji kroužek požárního sportu v Chlumčanech. Prošla jsem všemi kategoriemi – mladší žáci, starší žáci, dorost a nyní soutěžím v kategorii ženy. Ne však v Chlumčanech, ale v blízké Horní Lukavici, kde je mnohem lepší zázemí pro požární sport, ale existuje zde bohužel jen kategorie mužů a žen, a proto jsem svoji diplomovou práci nemohla v této vesničce realizovat. Ráda bych touto diplomovou prací, a to konkrétně praktickou částí, poskytla zásobník her a aktivit, který budou moci využívat trenéři mladších (popřípadě i starších) žáků na svých trénincích v interiéru, ale i v exteriéru.

Dnešní doba je, co se týče pohybu u dětí, trochu odlišná, než například doba, ve které jsem vyrůstala já. Spoustu dětí neběhá od skončení školy až do setmění venku, a dávají raději přednost hrám na počítači. To u dětí způsobuje horší koordinaci pohybu a fyzickou kondici. Mimo tělesnou výchovu ve škole se sportovní aktivitě nevěnuje tolik dětí, jako tomu bylo dříve. Je to jistě způsobeno dnešní dobou, kdy si někteří rodiče nemůžou dovolit posílat svého potomka do nějakého kroužku z finančních důvodů. Dalším důvodem může být také to, že dítě nemá vztah ke sportu přenesený z domova, rodiče žádný sport neprovozují a nevedou k němu ani své dítě. Potom je ještě jednou tak složité toto dítě zaujmout a vzbudit u něj zájem pro sportovní aktivitu. Dalšími důvody může být také vytíženost rodičů či nedostatečné zajištění kroužků v místě bydliště a s tím spojené obtížné dojíždění do sousedních měst.

Požární sport se ohledně věku dítěte na základní škole rozděluje do dvou kategorií, a to mladší žáci a starší žáci. Mladší žáci jsou v rozmezí 6 – 11 let a starší žáci jsou ve věku 11 – 15 let. Tyto dvě kategorie trénují v mnoha sborech společně, protože jejich soutěže jsou hodně podobné, někdy i úplně stejné. Mladší žáci mají většinou nějaké kritérium snadnější, protože nemají ještě tolik vyvinuté silové schopnosti jako ti starší. Přínosem tohoto propojení je určitě i to, že děti nejsou pouze se svými vrstevníky a dostanou se i mezi starší děti, a tím upevňují své vztahy a postavení ve společnosti.

V mladším školním věku se dítě vyvíjí ve velké míře po tělesné i psychické stránce. Automaticky se nerozvíjí všechny vrozené dispozice a schopnosti. Aktivní přístup samotného dítěte, rodiče, ale i učitele je v tomto období zapotřebí, aby vývoj správně probíhal. U dívek a chlapců se vyskytují rozdílné tělesné a výkonnostní předpoklady. Dívky jsou psychicky odolnější a využívají ekonomičtěji svoji sílu. Chlapci se nedokážou

tolik soustředit při nápodobě předvedených pohybů a motorickém učení, ale mají ovšem daleko větší předpoklady pro vytrvalostní výkony.



## **Cíle a úkoly práce**

Cílem diplomové práce je vytvořit zásobník pohybových her a aktivit především v prostorách tělocvičny, který lze využít pro trénink jednotlivých disciplín soutěže mladých hasičů s ohledem na jejich věkovou kategorii.

Hlavní úkoly diplomové práce:

- 1) realizace pohybových aktivit v praxi
- 2) vytvoření grafického znázornění k daným aktivitám
- 3) pořízení vhodné fotodokumentace
- 4) zhodnocení pohybových aktivit

# 1 Historie požárního sportu

Základy požárního sportu sahají do roku 1937, kdy byla v bývalém Sovětském svazu uspořádána první soutěž v požárních disciplínách. V roce 1945 byla zpracována pravidla soutěží v požárním sportu. Byly do nich zařazeny disciplíny výstup do 4. podlaží cvičné věže, běh na 100 metrů s překážkami, požární štafeta 6m x 100m, umístění třídlínného vysunovacího žebříku a výstup po něm do okna 3. podlaží cvičné věže, požární útok a dvojboj (Veličko, Timošenko, Pankov, 1989).

V dalších letech byly disciplíny upravovány, byla zdokonalována materiálně technická základna a stabilizovala se pravidla soutěží.

V roce 1966 přijala Federace požárního sportu SSSR rozhodnutí o rozmístění překážek a náradí, které platí až do současnosti. Následovalo období bouřlivého rozvoje požárního sportu v SSSR. Toto období také znamená počátky požárního sportu u nás. První poznatky o požárním sportu k nám přivezl tehdejší náčelník Hlavní správy požární ochrany Ing. Pavel Stoklásek v roce 1967 a stal se jedním ze zakladatelů a velkých propagátorů sportu, jehož cílem je zvyšování obratnosti, rychlosti a fyzické zdatnosti hasičů. Stoklásek řadu let vedl reprezentaci hasičů, která poprvé na mezinárodní scéně startovala roku 1968 v Leningradu, kde reprezentovali narychlo secvičení hasiči z Prahy. Dokázali zde vybojovat stříbrné medaile v disciplíně požární útok. V roce 1969 v Rumunsku a v roce 1970 v Polsku reprezentovali brněnští hasiči. Výsledkem bylo dvojí vítězství v požárním útoku a bronz v celkovém hodnocení družstev.

V roce 1970 se požární sport stal součástí odborné a fyzické přípravy hasičů. Konalo se první Mistrovství ČSSR - v Ostravě. Tam se ještě projevila nedostatečná zkušenost s pořádáním takovéto soutěže. Chyběl kvalifikovaný sbor rozhodčích, jednotný výklad pravidel požárního sportu, a rovněž některé „narychlo“ zhotovené překážky mnohdy nesplňovaly dané technické požadavky. Mistrovství ČSSR profesionálních hasičů se konalo každý rok a místo konání se pravidelně střídalo na Slovensku a v Česku. Každému mistrovství ČSSR předcházely národní soutěže, ze kterých se nominovalo prvních šest družstev na celostátní akci.

Za vrcholné období výkonnosti našich závodníků lze zařadit druhou polovinu 80. let 20. století. Určitá stagnace v oblasti požárního sportu u profesionálních hasičů nastala po roce 1990, kdy bylo rozpuštěno reprezentační družstvo a v požárním sportu došlo k útlumu. Na pokles zájmu měl vliv také rozpad tzv. východního bloku, v jehož rámci byly

do té doby pravidelně organizovány mezinárodní soutěže v požárním sportu a dobré umístění na nich bylo prestižní záležitostí všech zúčastněných států (Minarský, 2007).

O stagnaci požárního sportu v tomto období však nelze hovořit v prostředí dobrovolných hasičů, pro které tento sport zůstal v popředí zájmu. Nemalý podíl na této skutečnosti mají občanská sdružení působící na úseku požární ochrany, zejména Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska, Česká hasičská jednota a Moravská hasičská jednota. Tyto spolky prvky požárního sportu uplatňují již ve sportovních soutěžích dětí a mládeže. Pokud by někdo sečetl profesionální i dobrovolné hasiče a členy občanských sdružení, kteří aktivně požární sport provozují, jistě by se požární sport ocitl mezi sporty s nejvyšší členskou základnou v České republice.

## **1.1 Historie hasičské mládeže**

Začátek práce s mládeží u hasičů spadá do samých počátků organizovaného dobrovolného hasičstva v Čechách. První sbory dobrovolných hasičů vznikaly od poloviny 19. století a na přelomu století dvacátého začaly v hasičských sborech vznikat tzv. jinošské hasičské družiny nebo čety. Činnost družiny byla zaměřena na mravní a národní výchovu a na teoretický a praktický výcvik. Byl to jeden z prvních pokusů organizování volného času mládeže v oblasti požární ochrany.

V třicátých letech 20. století byl v celém státě kladen důraz na brannou výchovu. Hasičský dorost byl rozdělen na věkové kategorie 6 – 14 a 14 – 17 let, rozvíjela se pořadová výchova, tělesná a branná výchova, hasičská a samaritánská výchova.

Druhá světová válka sebou přinesla pokles počtu členů žákovských a dorosteneckých družstev. Po válce byl ustanoven Svaz československého hasičstva se zemskými jednotami Čechy, Morava a Slovensko. Současně byla zřízena dorostová komise, která měla především získávat mladé pro hasičskou práci. Dětské a dorostenecké kolektivy pracovaly prostřednictvím pionýrských oddílů nebo jako kroužky požární ochrany při školách. V roce 1953 byl spolek přejmenován na Československý svaz požární ochrany. Pro mládež byla vyhlášena soutěž v požárním útoku pro mladé do 12 let a v požárním útoku s vodou pro mladé nad 12 let, dále v běhu na 60 metrů s překážkami a požární teorii.

Na počátku 1961 vydal ÚV ČSPO Směrnice soutěže požárních družstev zájmových kroužků požární ochrany při Pionýrské organizaci ČSM. Mladí požárníci jsou rozděleni do 4 kategorií podle pohlaví a věku a soutěží v disciplínách - teorie, pořadový výcvik, běh 3x50 metrů, požární útok.

V roce 1972 vzniká celostátní sportovně branná hra Plamen. Jejím posláním je rozvíjet dětské znalosti, vědomosti a návyky v oblasti požární ochrany. Hra Plamen zastupuje výchovně vzdělávací program a strukturu fyzické přípravy v kolektivech mladých hasičů. V této hře je podporován zdravý životní styl dětí v rámci soutěží, kde je důležitá dobrá fyzická kondice, ale také znalost požární ochrany, zdravotní péče a topografie. Cílem této práce s dětmi a mládeží je organizace jejich volného času, všestranný a harmonický rozvoj osobnosti dítěte vedoucí v budoucnu k dobrovolné práci v jednotkách sborů dobrovolných hasičů. Od prvního ročníku prošla hra Plamen celou řadou změn až do dnešní podoby, která bude popsána v dalších kapitolách (Orgoníková et al., 2008).

## 2 Současný požární sport mladých hasičů

Cílem současného požárního sportu je zejména zvyšování obratnosti, rychlosti a fyzické zdatnosti hasičů, potřebné pro výkon jejich činnosti při zásahu v místě mimořádné události. Spojuje v sobě atletiku s určitými prvky a úkony z práce hasičů. Pro jeho zvládnání je nutné spojit rychlost a obratnost, nebát se překážek, ani ohně, ani výšek. Hasičský sport zaznamenává rok od roku vzrůstající počet sportovců, kteří se věnují jeho jednotlivým odvětvím – tedy požárnímu sportu, klasickým disciplínám nebo disciplínám TFA. V současnosti registrujeme 43 541 sportovců v soutěžích (těch, kteří se účastní postupových soutěží) a 47 765 aktivních sportovců (těch, kteří se zúčastní alespoň čtyř otevřených soutěží). Naši sportovci – mladí i dospělí – dosahují skvělých výsledků na mezinárodní scéně a možná i proto se daří dostávat hasičský sport do povědomí veřejnosti (Kalinin, 2001).

### 2.1 Kategorie požárního sportu

Požární sport je schopen upoutat člověka jakéhokoliv věku. Je v něm zápal boje, barevnost podívané, rychlost a výbušnost pohybů. Aby bylo soupeření v jeho disciplínách spravedlivé, má své věkové kategorie, které mezi sebou soutěží na nejrůznějších úrovních. Od té nižší, kdy se spokojíte s účastí v okrskovém kole a jde vám o to se pobavit, až po vyšší ligu, na jejímž konci může být i vítězství v krajském kole nebo dokonce mistrovství republiky. Hasičský sport je možné provozovat od nejtělejšího věku, samozřejmě s disciplínami a pravidly upravenými pro danou věkovou kategorii.

#### 2.1.1 Přípravka

Řadí se sem děti předškolního věku mladší 6 let – svou celoroční práci se připravují na činnost mladého hasiče. V jejich přípravě je využíváno metod odpovídajících jejich věku.

Např. Středočeský kraj pořádá pro kolektivy přípravek soutěže podle Směrnice pro setkání přípravek Středočeského kraje Plamínek, které vycházejí z disciplín hry Plamen. Štafeta dvojic je tak upravena na štafetu trojic, štafeta CTIF je zkrácena na tři úseky, stejně jako štafeta 4x60 metrů je zkrácena na 3x50 metrů a požární útok nahrazuje útok se džberovou stříkačkou (Orgoníková et al., 2008).

### 2.1.2 Mladí hasiči

- a) Mladší (6 – 11 let) - Kategorie mladší nesmí být doplněna ani jedním členem kategorie starší.
- b) Starší (11 – 15 let) - Kategorie starší může být doplněna mladšími.

*Příklady:*

Soutěžící narozený 1. 1. 2007 a později, může být po celý ročník hry Plamen 2017/2018 zařazen do kategorie mladší

Soutěžící narozený 1. 1. 2003 a později, může po celý ročník hry Plamen 2017/2018 zařazen do kategorie starší.

Ročníkem hry Plamen se rozumí období od 1. 9. do 31. 8.

Doporučený vstupní věk dětí pro hru Plamen je 6 let, zúčastnit se mohou i děti mladší. Konkrétní podmínky účasti dětí mladších 6 let v okresních kolech hry Plamen stanoví jednotlivé okresní odborné rady mládeže OSH v organizačním zabezpečení jednotlivých kol.

Ve hře Plamen soutěží mladí hasiči bez rozlišení pohlaví v kategoriích. V soutěžích jednotlivců (např. Český halový pohár v běhu na 60 m s překážkami) jsou tyto věkové kategorie rozděleny podle pohlaví (Směrnice hry Plamen, 2016).

### 2.1.3 Dorost

- a) Družstva - věková kategorie od 14 do 18 let. Pro stanovení věku je rozhodující den zahájení daného ročníku soutěže, tj. 1. 9. Tento den musí mít všichni soutěžící 14 let a nesmí dosáhnout 18 let. Družstva dorostu mohou být doplněna dvěma členy ve věku 13 let s písemným souhlasem rodičů. Tato kategorie je rozdělena podle pohlaví na dorostenky a dorostence.
- b) Jednotlivci - mladší dorostenci, dorostenky 13 – 14 let
  - střední dorostenci, dorostenky 15 – 16 let
  - starší dorostenci, dorostenky 17 – 18 let

Rozdělení věkových kategorií jednotlivců vychází z mezinárodních pravidel požárního sportu. Každá kategorie jednotlivců má určité odlišnosti v provedení individuálních disciplín (Směrnice pro činnost dorostu SH ČMS, 2007).

## 2.2 Hra Plamen

Hra Plamen představuje výchovně vzdělávací program a systém fyzické přípravy pro kolektiv mladých hasičů. Úkolem hry je všeobecně rozvíjet dětské dovednosti, vědomosti a znalosti. Musí při tom přihlídnout i na odbornou technickou oblast požární ochrany. Hra Plamen má za cíl aktivně podporovat zájem dětí a mládeže o požární ochranu, organizovat dětskou mimoškolní činnost a pomocí soutěže rozvíjet jejich fyzickou kondici. Každý člen Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska, splňující příslušnou věkovou kategorii a uvedený na Registračním listu kolektivu, se může této hry zúčastnit.

Ve hře Plamen soutěží kolektivy mladých hasičů v šesti disciplínách. Zúčastnit se může nejméně devítičlenné smíšené družstvo (chlapci i děvčata) mladých hasičů. Cílem disciplín je zvyšování fyzické kondice mladých hasičů, obratnosti a zručnosti s požárním nářadím a atletické pohyblivosti.

Provedení všech disciplín hry Plamen, na videozáznamu, je přiloženo na DVD (*viz. Příloha č. 2*).

### 2.2.1 Požární útok

V požárním útoku soutěží 7 členů. Každé družstvo má dva pokusy, přičemž lepší se započítává. O počtu pokusů v okresních kolech rozhoduje pořadatel.

Na pokyn rozhodčího disciplíny si připraví nářadí k provedení útoku na základnu (plošina 2m x 2 m zvýšená 10 cm od terénu) umístěnou 10 m od startovní čáry. Nářadí ani motorová stříkačka nesmí přesahovat obrysy základny. Mezi ozuby koncovek, případně mezi čelem závitu koše a čelem šroubení savice, musí být prostor pro proložení archu papíru. U kategorie starší mohou být savice postaveny nebo položeny přes motorovou stříkačku. U kategorie mladší je přírodní vedení, mimo sacího koše, našroubované na stroj, může tedy přesahovat obrysy základny.

Základna musí být připravena k provedení disciplíny do 5 minut od pokynu rozhodčího disciplíny. Při přípravě základny je povolena pomoc jiných dospělých osob než vedoucího družstva pouze při umístění stroje na základnu nebo při jeho odstranění ze základny.

Startovní čára je vyznačená 10m od středu základny, čelem k základně, tzn. je kolmá na myšlené prodloužení savicového vedení. Na levé straně, v rovině s osou základny 2,5 m od středu základny je nádrž s vodou. Nádrž musí být před každým útokem plná vody a je po dobu provádění disciplíny doplňována vodou. 35 m od středu základny

ve směru útoku je vyznačena čára stříkání, kterou soutěžící nesmí přešlápnout, ani se jí žádnou částí těla dotknout. 5 m za čarou nástřiku jsou umístěny terče. Mohou být použity mechanické či elektronické nástřikové terče pro požární sport.

#### *Provedení disciplíny:*

Před zahájením útoku nastartuje dospělý strojník motorovou stříkačku. Po pokynu startéra vyběhává soutěžní družstvo od startovní čáry k základně, kde:

a) starší kategorie utvoří pomocí savic a sacího koše přívodní vedení k motorové stříkačce, dopravní vedení od stříkačky použitím dvou hadic B, rozdělovače a dva útočné proudy pomocí dvou hadic C a proudnice C pro každý proud.

b) mladší kategorie na předem utvořené přívodní vedení připojí sací koš a vytvoří dopravní a útočné vedení totožné jako starší kategorie.

Určený člen soutěžního družstva starší kategorie obsluhuje pod dozorem dospělého strojníka motorovou stříkačku. V kategorii mladších vykonává obsluhu stroje dospělá osoba starší 18 let. Disciplína je ukončena signalizací obou terčů, které jsou nastříkány útočnými proudy.

#### *Materiální zabezpečení:*

- plošina 2m x 2m zvýšená 10 cm od terénu
- 2 savice o průměru 110mm x 1,6m včetně šroubení, se savicovým šroubením
- 1 sací koš o průměru 110 mm se zpětnou klapkou
- 2 hadice B 75, min. délka 9,5 m
- 4 hadice C 52, min. délka 9,5 m
- třicestný rozdělovač
- 2 proudnice C 52
- 1 přenosná motorová stříkačka (dle přílohy č. 2 vyhl. č 69/2014 Sb.)
- 1 ks přetlakový ventil B
- 1 nádrž na vodu s obsahem nejméně 1000 litrů a o výšce 0,8 m,
- 2 terče
- 4 hákové klíče (nejsou nutnou součástí).



## 2.2.2 Požární útok s překážkami CTIF

Požární útok s překážkami CTIF provádí 8 členů + velitel. V okresních kolech si o počtu pokusů rozhodne pořadatel, ve vyšších kolech má družstvo dva pokusy. Do hodnocení se započítává lepší z obou pokusů.

Dráha je rozdělena na 4 úseky:

První úsek dráhy od startu až ke značce 60 m.

- Nachází se v něm 4 překážky: vodní příkop, bariéra, tunel, lávka.

Druhý úsek dráhy od značky 60 m až po značku 65 m.

- 2 ks džberových stříkaček s hadicí D a proudnicí jsou postaveny na značce 60 m.
- 2 metry před nástřikovými stěnami je červená lať označující hranici stříkání.

Třetí úsek dráhy od značky 65m až po značku 70 m.

- Na pravé straně soutěžní dráhy je na značce 70 m umístěn stojan s obrazy uzlů. Na uzlovém stojanu visí čtyři lana
- Na levé straně soutěžní dráhy je na značce 70 m umístěn stojan s vyobrazením technických prostředků. Toto náradí je uloženo na zemi před stojanem.

Čtvrtý úsek dráhy od značky 70 m až po značku 75 m je nástupní plocha družstva k ohlášení ukončení disciplíny.

### *Provedení disciplíny:*

Družstvo v počtu 9 členů nastoupí před startovní čáru. Členové družstva jsou označeni čísly 1 až 9. Číslo jedna nosí velitel. Členové družstva nosí ta čísla, která jim přidělí velitel družstva nebo vedoucí. Na pokyn rozhodčího si družstvo připraví veškerý materiál a náradí na dráze v souladu se Směrnicí.

Po signálu ke startu překonává velitel překážky jako první až ke značce 65m, tzn. až do prostoru mezi nástřikové stěny a postaví se na značku postavení velitele při nástřiku terčů (čára, křížek apod.). Soutěžící s čísly 2 až 5 v libovolném pořadí za velitelem překonají překážky prvního úseku dráhy k připraveným džberovým stříkačkám na druhém úseku dráhy. Soutěžící s čísly 6 až 9 rozvinují hadice na překážkách, resp. přes překážky (skrz ně) v 1. úseku dráhy. Začíná startovní č. 6. Uchopí jednu z položených hadic C, rozvine ji a napojí na pevnou koncovku C, která je umístěna na startovní čáře.

Soutěžící číslo 7 uchopí jednu hadici C a jednu koncovku hadice, jíž rozvinulo číslo 6. Rozloží ji přes vodní příkop směrem ke značce 60 m. Přitom musí řádně překonat překážku. Po rozložení první hadice rozvine druhou hadici a obě hadice spojí. Soutěžící

číslo 8 uchopí na startu rovněž jednu hadici C, řádně překoná vodní příkop, běží k rozvinuté hadici čísla 7, uchopí koncovku C, hadici rozloží, přitom ji protáhne pod bariérou a překoná se svinutou hadicí C bariéru. Soutěžící musí překonat bariéru s hadicí v ruce, to znamená, že ji nemůže odložit, překonat bariéru a poté ji znovu vzít do ruky. Po překonání bariéry uchopí protaženou hadici, natáhne ji, rozvine donesenou třetí hadici a spojí ji s hadicí druhou. Soutěžící s číslem 9 se na startu vyzbrojí jednou hadicí, řádně překoná překážky a běží k rozvinuté hadici čísla 8. Tam uchopí koncovku třetí hadice, tuto hadici rozloží a protáhne tunelem. Na konci rozložené třetí hadice rozvine svoji čtvrtou hadici a obě hadice (třetí a čtvrtou) spojí. Soutěžící s číslem 6 po napojení rozvinuté první hadice na pevnou koncovku překoná v určeném pořadí překážky až k rozvinuté hadici číslem 9. Zde uchopí koncovku čtvrté rozvinuté hadice a rozkládá ji vpravo podél lávky, kterou překoná a běží ke značce 60 m. Rozloženou hadici odloží tak, aby koncovka ležela za ohraničující čarou 59 m.

Soutěžící s číslem 6, 7, 8 a 9 po překonání lávky odloží nosiče hadic do bedny, která je umístěna na značce 58 metrů tak, aby žádná část nosiče z této nevyčnívala, a středem dráhy mezi nástřikovými stěnami probíhají k uzlovému stojanu. Soutěžící s čísly 2 a 3 po překonání 1. úseku dráhy přiběhnou ke džberové stříkačce na levém okraji závodní dráhy. Číslo 2 uchopí proudnici a postoupí až k hranici stříkání. Číslo 3 uvede v činnost džberovou stříkačku a č. 2 se snaží nastříkat otvorem v terči 5 litrů vody. Pokud by nebylo možné úkol splnit s množstvím vody ve džberové stříkačce (10 litrů), číslo 3 doplní džberovou stříkačku z vedle postavené nádoby s vodou. Totéž mají za úkol provést soutěžící s číslem 4 a 5, 4 jako 2 a 5 jako 3, s druhou džberovou stříkačkou.

Soutěžící s číslem 2 až 5 po naplnění terčů běží ke stojanu s technickými prostředky. Každý u svého čísla odloží správný technický prostředek k ukázanému vyobrazení do vyznačeného prostoru pro své číslo. Po splnění tohoto úkolu se soutěžící odeberou do nástupního prostoru a seřadí se v tomto prostoru k ohlášení ukončení disciplíny.

Soutěžící s čísly 6 až 9 po vytvoření hadicového vedení se středem dráhy mezi nástřikovými stěnami přemístí k uzlovému stojanu. U svého čísla mají obraz uzlu, který musí každý sám uvázat. Každý soutěžící uváže jeden uzel. Po splnění tohoto úkolu se soutěžící odeberou do nástupního prostoru, kde se seřadí k ohlášení ukončení disciplíny. Teprve tehdy, když je celé družstvo nastoupeno do dvojřadu, dá velitel družstva zdvižením ruky znamení rozhodčímu disciplíny, že družstvo splnilo všechny úkoly a nastoupilo v plném počtu. Tím také končí měření času této disciplíny.

### *Materiální zabezpečení:*

- Vodní příkop – 1,8 m dlouhý a 2,0 m široký.
- Bariéra – 0,7 m vysoká a 2,0 m široká.
- Tunel – 6,0 m dlouhý, 0,6 m široký, 0,8 m vysoký.
- Lávka – 2 m dlouhá, 0,35 m nad povrchem země, 0,2 m široká.
- 2 džberové stříkačky
- 2 hadice D
- 2 proudnice D
- 2 nástřikové terče
- stojan s obrazy uzlů
- stojan s obrazy technických prostředků
- 4 lana
- 2 nádoby s 10 litry vody
- klíč na spojky sběrač
- sací koš
- proudnice C
- rozdělovač
- hadice C v kotouči
- hadicový vazák
- 4 hadicové nosiče
- 4 hadice C dlouhé min. 14,9 m
- Pevně umístěná koncovka C se spodním okrajem max. 40 cm od země.

### **2.2.3 Štafeta 4x60 metrů**

Družstvo vybere ze svých členů 2 čtyřčlenné štafety, každý může být zařazen pouze v jedné štafetě a na jednom úseku. Do hodnocení se počítá čas rychlejší štafety. Každá štafeta má jen jeden pokus.

Soutěžící na prvním úseku se postaví se štafetou před startovní čáru v libovolném postavení. Soutěžící v ostatních úsecích se mohou postavit kamkoliv v rozběhovém území nebo v předávacím území. Na signál startéra běží první soutěžící ke kladině, přeběhne ji a v předávacím území předá štafetu druhému soutěžícímu. Soutěžící na druhém úseku převezme štafetu, běží k překážce (bariéra pro chlapce o výšce 1,50 m nebo příčné břevno s výplní o výšce 0,70 m pro dívky a mladší kategorii), překoná ji a v předávacím území

předá štafetu třetímu. Soutěžící na třetím úseku po převzetí štafety běží k přenosnému hasicímu přístroji, který přenesení k označenému místu s podložkou, postaví jej a v předávacím území předá štafetu čtvrtému soutěžícímu. Soutěžící na čtvrtém úseku po předávce běží k hadicím, které rozloží a spojí libovolným způsobem a v libovolném pořadí, jednu koncovku připojí k rozdělovači a na druhou koncovku připojí štafetovou proudnici. S napojenou proudnicí proběhne cílem.

Při upadnutí štafety v okamžiku předávky ji může zvednout jenom předávající. Nepřekoná-li kterýkoliv člen překážku, může se vrátit a znovu ji překonat.

*Materiální zabezpečení:*

- kladina - délka 4 m, šířka 0,18 m, výška 0,80 m od země k povrchu kladiny, 1 náběhový a 1 seběhový můstek (2 m dlouhý, 0,25 m široký se vzdáleností latěk po 0,35 m od vrchu kladiny).
- bariéra – výška 1,50 m, šířka 2 m, tloušťka min. 40 mm.
- příčné břevno s výplní – výška 0,70 m, šířka 1,8 – 2 m, tloušťka min. 40 mm
- pevná podložka – rozměry 0,80m x 0,80m x 0,03 m pro odložení PHP
- přenosný hasicí přístroj (PHP) – práškový 6kg prázdný PHP
- proudnice štafetová, mladší kategorie koncovky DIN, u starší DIN nebo ROTT
- 2 hadice C 52 min. délka 9,5 m, mladší kategorie koncovky DIN, u starší DIN nebo ROTT
- třicíestný rozdělovač

#### **2.2.4 Štafeta požárních dvojic**

Každé družstvo může postavit jednu nebo dvě štafety ve dvou variantách:

- 4 + velitel = 1. štafeta, 4 + velitel = 2. štafeta
- dvě čtveřice + jeden velitel = velitel je společný pro obě štafety, stojí vlevo u levé štafety a na jeho doběhnutí vybíhají první dvojice obou štafet. Každá štafeta má jen jeden pokus. Do hodnocení se počítá čas lepší štafety.

Soutěžní dráha je dlouhá 35 metrů. 2 m od startovní čáry je vyznačena čára, na níž si družstvo připraví hadici C a proudnici C. 20 m od startu je umístěn hydrantový nástavec s přechodem (směr natočení nástavce je libovolný), 9 m od něj je vyznačena čára pro odložení proudnice a 15 m od hydrantového nástavce je vyznačena meta (kužel).

Na signál startéra vyběhne velitel, oběhne metu a vrátí se za startovní čáru. Následně vystartuje první dvojice, která se po doběhnutí vyzbrojí přichystaným náradím a

doběhne k hydrantovému nástavci. Jeden z nich rozvine hadici a jednu koncovku připojí na hydrantový nástavec. Druhou koncovku předá soutěžícímu vyzbrojenému proudnicí. Druhý hadici rozloží, připojí na ni proudnici a odloží ji tak, aby tato kteroukoliv svou částí ležela na vyznačené čáře nebo za ní směrem k metě. Po skončení činnosti oba oběhnou metu a vrátí se za startovní čáru. Po návratu první dvojice za startovní čáru vybíhá dvojice druhá. Oběhne metu a při cestě zpět jeden člen v libovolném pořadí odpojí proudnici, přeloží jednu hadici a odpojí ji od hydrantového nástavce. Druhý bez pomoci musí hadici úplně svinout. Po skončení činnosti se oba vrací s náradím zpět za startovní čáru. Pokud skončí proběhnutím posledního závodníka s náradím cílem, náradí se v cíli neodhazuje.

Každý člen soutěžního družstva musí oběhnout metu a musí se podél oběhové mety a hydrantového nástavce pohybovat po levé straně, tedy mít metu a hydrantový nástavec po své pravé ruce.

*Materiální zabezpečení:*

- 2 hydrantové nástavce
- 2 přechody B 75/C 52
- 2 kužely pro označení
- 2 hadice C 52, min. délka 9,5 m
- 2 proudnice C 52 bez jakéhokoliv typu uzávěru

### **2.2.5 Štafeta CTIF**

Štafetový běh s překážkami CTIF provádí 9 závodníků. Disciplína se provádí ve dvou pokusech (v okresním kole o počtu pokusů rozhoduje pořadatel), počítá se lepší čas. Doba na přípravu pokusu je 5 min.

Délka dráhy pro štafetový běh měří 400 metrů a je rozdělena do 9 úseků. Před odstartováním štafety musí všichni soutěžící (s výjimkou soutěžícího na 1. úseku) stát ve svém úseku.

1. úsek dráhy – na pokyn startéra vybíhá 1. člen družstva, překoná předepsaným způsobem žebříkovou stěnu, sebere štafetu umístěnou na konci žebříkové stěny a předá ji druhému členu družstva. 2. úsek dráhy – převezme štafetu a po proběhnutí svého úseku předává třetímu členu družstva. 3. úsek dráhy – soutěžící převezme štafetu, uchopí postavenou hadici s nosičem, přenesení ji na podložku a předá štafetu dalšímu členu družstva. 4. úsek dráhy – soutěžící převezme štafetu a po proběhnutí svého úseku předává pátému členu družstva. 5. úsek dráhy – soutěžící převezme štafetu a musí podběhnout

laťku, aniž by ji shodil. Shodí-li laťku, má možnost znovu tuto laťku usadit a znovu ji překonat. 6. úsek dráhy – soutěžící převezme štafetu, a pak překoná vrchem lehkootletickou překážku. Shodí-li překážku, má možnost ji znovu postavit a musí ji znovu překonat. 7. úsek dráhy – soutěžící převezme štafetu, uchopí PHP a přenesení jej na odkládací desku. Spadne-li PHP před předáním štafety, musí jej soutěžící znovu postavit na desku. 8. úsek dráhy – soutěžící převezme štafetu a po proběhnutí svého úseku ji předá dalšímu členu družstva. 9. úsek dráhy – soutěžící převezme štafetu, doběhne k hadicím, ty spojí, připojí k rozdělovači a s napojenou proudnicí (štafetou) proběhne cílem.

#### *Materiální zabezpečení*

- Žebříková stěna - 2 m vysoká a 1,2 m široká se čtyřmi příčkami
- 3 hadice C 52 dlouhá min. 14,90 m
- Dřevěná podložka o rozměrech 0,8m x 0,8m x 0,03m
- 2 stojany s volně položenou laťkou ve výšce 0,8 m
- Lehkootletická překážka
- Prázdný PHP práškový 6 kg.
- třicestný rozdělovač
- proudnice C
- hadicový nosič

### **2.2.6 Závod požárnické všestrannosti**

Každé družstvo může připravit 2 pětičlenné hlídky (velitel + 4 členové hlídky), každý člen družstva může běžet pouze jednou. Započítává se lepší dosažený výsledek.

Závod probíhá na trati umístěné v mírně zvlněném terénu. Je vyznačena barevnými fáborky. Na trati jsou rozmístěna a označena stanoviště K1 – K6 úměrně po celé trati, o jejich pořadí rozhoduje pořadatel podle terénních podmínek. Trať pro mladší kategorii měří cca 2 km, pro starší cca 3 km.

Hlídka proběhne trať a plní přitom úkoly na všech stanovištích. Startovní rozestupy mezi hlídkami jsou obvykle 5 minut. Na každém stanovišti vždy plní úkol pouze jedna hlídka.

### *Stanoviště:*

#### K1 – střelba ze vzduchovky:

Střílí se na 15 špalíčků o rozměrech 7cm x 5cm x 2cm, postavené na podkladové desce. Špalíčky jsou postaveny 10 cm od sebe ve výšce 30 cm nad zemí. Každý člen hlídky má tři náboje. Úkolem je sestřelit co nejvíc špalíčků. Za každý nesestřelený špalíček se započítává jeden trestný bod.

#### K2 – základy topografie:

1. úkol – každý člen hlídky si vylosuje a určí jednu topografickou značku. Za každou špatně určenou značku obdrží hlídka jeden trestný bod.

2. úkol – orientace mapy pomocí buzoly (povolená tolerance při je  $\pm 6$  stupňů). Za nesprávné zorientování mapy obdrží hlídka 5 trestných bodů.

3. úkol (pouze starší kategorie) – určení azimutu. Hlídka si vylosuje jeden ze tří možných orientačních bodů a pomocí buzoly společně určí z označeného místa azimut tohoto bodu. Za špatné určení azimutu obdrží 5 trestných bodů (povolená tolerance je  $\pm 6$  stupňů).

#### K3 – uzlování:

Každý si vylosuje jeden z pěti uzlů (tesařský, zkracovačka, plochá spojka, lodní, úvaz na proudnici) a uváže jej předepsaným způsobem. Za nesprávně uvázaný uzel si hlídka připsá 3 trestné body.

#### K4 – základy první pomoci:

Hlídka se rozdělí na trojici a dvojici. Trojice provede na jednom soutěžícím obvaz zraněného kolena třícípým šátkem a přenese jej na vzdálenost 20 m pomocí stoličky z lidských rukou. Ve dvojici znehybní jeden soutěžící druhému poraněnou horní končetinu pomocí třícípeho šátku a doprovodí jej pomocí tzv. živé berly na vzdálenost 20 metrů. Oba druhy ošetření musí být provedeny předepsaným způsobem. Za špatné ošetření nebo nesprávný transport se udělují trestné body dle Směrnice.

#### K5 – požární ochrana:

1. úkol - Každý člen hlídky si vylosuje jednu grafickou značku technického prostředku a přiřadí ji k odpovídajícímu prostředku. Špatné přiřazení grafické značky znamená jeden trestný bod.

2. úkol - Každý člen hlídky si vylosuje 1 obrázek se skupinou hořlavých látek a ústně určí jeden vhodný a jeden nevhodný hasicí přístroj pro danou skupinu hořlavých látek. Za každé nesprávné přiřazení hasebního prostředku obdrží hlídka 1 trestný bod.

#### K6 – překonání překážky po vodorovném laně:

Všichni členové hlídky překonají ručkováním nebo jiným libovolným způsobem po laně zavěšeném mezi dva stromy vzdálenost 3 m v kategorii mladší a 4 m v kategorii starší. Za každého člena, který nesplní úkol, obdrží hlídka 3 trestné minuty.

Základem pro hodnocení je čas, za který hlídka absolvuje závod. K němu se připočítávají trestné body za nesplněné úkoly na kontrolách a odečítá se případná čekací doba na jednotlivých stanovištích. Vítězí hlídka s nejnižším časem (Směrnice hry Plamen, 2016).

## 2.3 Cíle a motivace požárního sportu

Tak jako vzdělávání, má i požární sport své cíle, které by měly být naplňovány a uskutečňovány. Podle Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska dělíme cíle na hlavní strategické a dílčí strategické. Hlavní cíle jsou dva, dílčí cíle máme tři.

*Hlavní cíle:*

HSC1: Všeobecná organizovaná mimoškolní práce s dětmi a mládeží.

HSC2: Všestranný a harmonický rozvoj osobnosti dítětem a mladého člověka s důrazem na zvyšování fyzické zdatnosti za účelem výchovy k budoucí dobrovolné práci v jednotkách sborů dobrovolných hasičů obcí (JSDHO).

*Dílčí cíle:*

DSC1: Vytvářet příznivé a udržitelné podmínky pro rozvoj systému vzdělávání vedoucích a instruktorů kolektivů mladých hasičů a dalších pracovníků s dětmi a mládeží.

DSC2: Intenzivně hledat všechny možné finanční zdroje k zajištění odpovídajícího materiálně technického a dalšího zázemí k činnosti s dětmi mládeží včetně investičních nároků.

DSC3: Motivovat děti a mládež k členství v našem spolku, dobrovolnictví, samostatnosti a nezávislosti ve smyslu výchovy mladého člověka v samostatného jedince zodpovědného za svůj život, svou rodinu, komunitu a společnost.

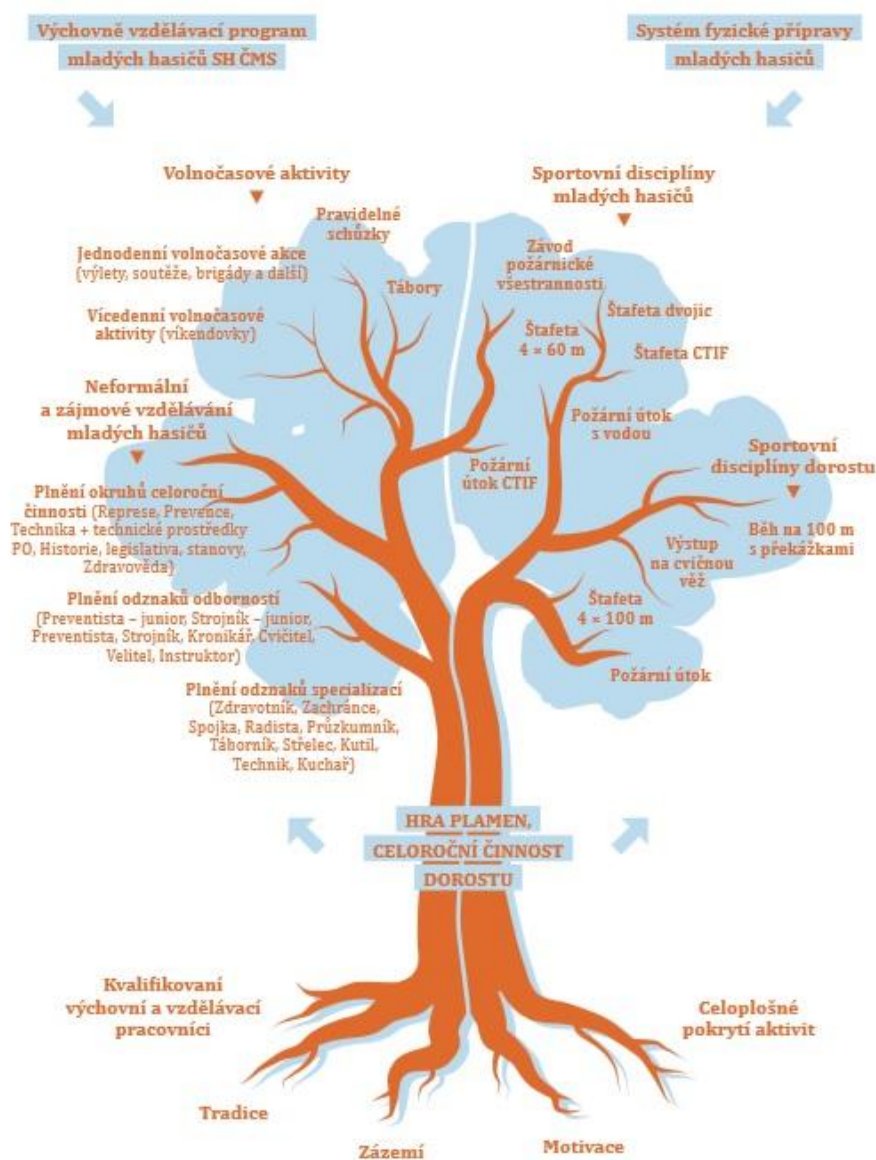
Posledních 10 let má Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska mírně se zvyšující, ale stabilní členskou základnu dětí a mládeže. V současnosti sdružují více jak 50 000 dětí a mladých lidí. Jako hlavní motivační faktory této skutečnosti uvádí širokou a všestrannou nabídku aktivit pro volný čas, od sportovních až po obecně vzdělávací. Dále také možnost zapojení dětí různých věkových skupin, a to už od věku 3 let, bez sociálních rozdílů a bez rozdílů fyzické i psychické zdatnosti. Požární sport je navíc v porovnání s jinými sporty



finančně dostupný a navíc se stará o udržování tradic v daném městě, obci či vesnici. Nemalou motivací může být i vysněné povolání hasiče v dospělosti. Skutečností je, že kolektivy působí téměř v každé obci v České republice, takže je zajištěna geografická dostupnost aktivit pro každé dítě (Konceptce činnosti s kolektivy mladých hasičů do roku 2020).

### 2.3.1 „Strom života mladého hasiče“

Strom života mladého hasiče nám poskytuje detailní rozpracování strategických cílů (HSC) dle Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska (SH ČM). Kořeny představují pilíře pro činnost mladých hasičů.



Obrázek 1: Strom života mladého hasiče

Zdroj: Konceptce činnosti s kolektivy MH do roku 2020

## 3 Mladší školní věk

Dané období je vymezené vstupem do školy až po začátek psychického a tělesného dospívání (většinou 6. – 11. rok dítěte). Kryje se tedy s docházkou na 1. stupeň základní školy (Kouba, 1995).

V tomto období pro dítě nastává zásadní změna, a to je vstup do školy. Vnímá, že je od něho očekáván nějaký výkon a za něj je i následně patřičně ohodnoceno. Hodnocení je důležité, protože mu dává chuť pracovat a snažit se pokračovat v dalších činnostech, ale také mu dodává sebevědomí. Školní úspěchy lze srovnávat s úspěchy dospělého v pracovním životě.

Dítě poznává svět takový, jaký je. Má určité povinnosti, které musí plnit. Touží po konkrétních informacích, které chce získávat z knížek, encyklopedií a má rádo dobrodružné knihy. Abstraktní pojmy bez konkrétních ukázek mu většinou nic neříkají. Rádo si skutečnosti barvitě představuje ve své hlavě nebo ze situace, se kterou se už setkalo v reálném životě.

Hra má v tomto období nezastupitelnou pozici. Je součástí každého dětského života. Děti si v mladším školním věku vymýšlí hry složitější, se složitějšími pravidly než tomu bylo v předchozím období. Fantazie zde střídá konkrétní obrazy. Dítě by mělo umět prohrávat a radovat se z výhry druhých, ale je dobré, když je zdravě soutěživé a má radost ze své vlastní výhry.

Dítě se dobře začleňuje do kolektivu, ať už ve škole či školním kroužku. Ustupuje vliv rodičů a do života přichází role učitele, spolužáků a kamarádů. Podle místa s kým sedí, blízko koho bydlí, s kým chodí do kroužku, se utvářejí první vztahy mezi dětmi. Až později je kladen důraz na podobnost povah a společné koníčky.

V tělesném vývoji přichází závažné omezení pohybu, na které dítě nebylo zvyklé. Musí sedět v lavici a dávat pozor na informace, které mu učitel předává. Důsledkem toho je únava, která způsobuje nechuť pokračovat v práci a zvyšuje celkové duševní napětí (Špaňhelová, 2008).

### 3.1 Somatický vývoj dítěte

Ukazatelem zdravotního stavu dítěte je jeho správný somatický vývoj, ten posuzuje pediatr na pravidelných preventivních prohlídkách. Zdokonaluje se podpurný i pohybový aparát a celková stavba těla. Dochází k nárůstu svalové hmoty. Končetiny se prodlužují,

osifikace ještě není dokončena. Tělesná výška se vyvíjí pozvolna a rovnoměrně. Za rok dítě průměrně vyroste cca 6 cm a přibere 2,5 – 3 kg. Kostra se vyvíjí jinak. Ostatní soustavy jako neurální, mízní, pohlavní rostou také různě rychle, ale současně kvalitativně mění svou chemickou stavbu. Rozdíly mezi chlapci a dívkami jsou v tělesné hmotnosti i výšce velmi malé. Je důležité dávat na děti pozor, protože se často v tomto období přeceňují své síly a volí zátěž, která jim může v některých případech i ublížit. Mléčný chrup se přeměňuje na trvalý, a to přispívá ke změnám v obličeji.

U dětí mladšího školního věku se rovnoměrně vyvíjí a rostou vnitřní orgány – srdce, plíce, trávicí soustava, ledviny a účelně a funkčně se zapojují do potřeb organismu. Tepová i dechová frekvence se v klidovém stavu snižuje a zvyšuje se látková výměna. Na správný způsob držení těla má vliv normální vývoj plic a hrudního koše. Výška spotřeby kyslíku na kg váhy je stejná jako u dospělého.

Mozek funguje pravidelně, ale jeho funkci doprovází únava. Dítě má schopnost soustředit se naplno pouze 15 minut. Od sedmého roku do devátého potřebuje dítě 10,5 hodin spánku. Ve zbylých dvou letech už jen 10 hodin. Nedostatek spánku se projevuje menším tělesným růstem. Děti, které méně spí, mívají slabší nervovou soustavu (Kouba, 1995).

V tomto vývoji hraje i mimo jiných faktorů důležitou roli výživa. Zdravý růst a vývoj závisí na optimálním množství a složení potravy. Při nevyváženém energetickém příjmu je velkou hrozbou výskyt obezity. Kalorická spotřeba dosahuje 2100 kcal/24 h. 15% se spotřebovává na růst, dalších 15% na činnosti a ztráty zastupují 5 – 10% (Sobolová, Zelenka, 1973).

### **3.2 Motorický vývoj dítěte**

Motorický vývoj závisí na růstu a osifikaci kostí, na funkcích nervové soustavy a na podílu tělesné hmotnosti a svalstva. U tohoto období je typická zvyšující se motorická učenlivost. To znamená, že je dítě schopno se naučit snadno a rychle pohybům na základě jednoduchých instrukcí a demonstrací.

Pohyb odsouvá na druhou kolej školní zaměstnanost. Je proto dobré ho kompenzovat nějakou mimoškolní aktivitou. Hra zůstává stále ve školní práci důležitá. U chlapců mají hry bojovný charakter a jsou bouřlivější. Před dětským hřištěm děti upřednostňují různá zákoutí a netypická místa.

U dětí ve věku 6 až 8 let se často vyskytuje přebytek pohybů. Projevuje se to tak, že se děti nadbytečně pohybují, různě poskakují, místo chůze běhají či mají potřebu zacházet s různými předměty. Objem spontánní pohybové aktivity je přibližně 5 hodin denně.

Současný trend je, že se mají současně rozvíjet všechny pohybové schopnosti pomocí různých forem. Nejčastějšími ukazateli jsou člunkové běhy, leh sedy, skoky daleké snožmo z místa, vytrvalostní běhy, člunkové vytrvalostní běhy a další. Struktura motorických schopností je v osmi letech podobná struktuře dospělého člověka (Kouba, 1995).

Na konci předškolního období dosáhla motorika celkem vysokého vývoje, ale i přesto jsou pohyby stále neurčité a neucelené. Mezi hlavní faktory dle Meinela, které v tomto období podstatně ovlivňují motorický vývoj, řadíme změnu tvaru těla mezi trupem a končetinami. V důsledku menšího podílu trupu a zmenšením podkožní tukové tkáně, se zlepšuje poměr síly a hmotnosti. Mezi další faktory patří nástup do školy. Dítě je pohybově omezeno a musí být v relativním klidu v lavici. Nastává nucený útlum motoriky a je ohrožené správné držení těla. Posledním faktorem je vývojový stupeň vyšší nervové činnosti. Stále se rozvíjí dynamika nervových procesů, převažuje však pořád proces podráždění nad útlumem (Juřinová, Stejskal, 1987).

### **3.3 Psychický vývoj dítěte**

Po rozumové stránce je dítě na školu připravené většinou v sedmém roce života. Socializuje se do kolektivu a osamostatňuje se. Získává novou roli ve společnosti, roli žáka a spolužáka. O pokroky v myšlení se stará vývoj vnímání. Ten je spojen s vývojem pohybovým. U dětí se nyní hlavní činností stává práce a hra sestupuje na druhé místo.

Konkrétní logické myšlení střídají názorné představy a myšlení tak získává nové rozměry. Dítě udrží ve své paměti více faktů najednou a dokáže se při tom odpoutat od svých přání a pocitů. Problémy umí řešit pouze ve své mysli. Operuje se skutečností, popřípadě s představami či symboly. Logické myšlení není ještě tolik rozvinuto, převládá stále mechanické zapamatování si. V tomto období se mění i dětské úvahy. V myšlení se vyskytují určité vývojové změny, které dětem umožňují zvládat náročnost školního učiva (Kopecká, 2011).

Zlepšuje a obohacuje se také slovní zásoba. Dítě by se mělo srozumitelně vyjadřovat a mělo by umět tvořit a používat složitější souvětí. Cizí slova potřebuje vysvětlit, aby nedošlo k nesprávnému osvojení. Důležitou roli hraje v mladším školním věku četba. Dítě

už umí poměrně dobře číst, díky tomu poznává nové příběhy v knihách a časopisech. Rozvíjí tím i mimo jiné svojí slovní zásobu. Pro rozvoj je také důležité, aby rodiče s dítětem dostatečně komunikovali, nechali ho vyprávět, co se mu dnes podařilo, co zažilo nebo co se dozvědělo nového.

## 4 Všeobecná fyzická příprava

Zásobník pohybových her může posloužit nejen pro vedení kroužku mladých hasičů, ale lze ho využít i v hodinách tělesné výchovy na základní škole. Aktivity jsou členěné podle schopností, které rozvíjí a jsou pojaty hravou formou. U každé z nich je propojení s disciplínou požárního sportu.

Symboly u jednotlivých aktivit:

*Počet hráčů:*



Skupina



Jednotlivec



Dvojice

*Časová náročnost:*



Doba trvání 2 – 5 minut



Doba trvání 5 – 10 minut

*Věk, pro který je aktivita určena:*



Věková kategorie 6 a více let



Věková kategorie 7 a více let



Věková kategorie 8 a více let

## 4.1 Hry pro rozvoj dynamické síly dolních končetin

### Závod čísel



*Cíl:* rychlost dolních končetin, rychlá reakce, obratnost

*Popis hry:* Děti rozdělíme na dvě družstva. Každé dítě dostane svoji překážku, která bude mít určené číslo a bude vedle ní stát. Vyvoláme jedno číslo a dítě, které je u této překážky se musí co nejrychleji pomocí přeskoků přes překážky a běhu vrátit na své místo. To družstvo, které je rychlejší, získává bod.

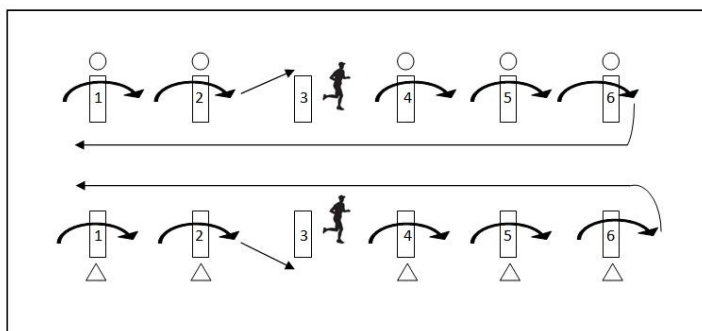
*Pomůcky:* překážky, čísla

*Bezpečnost:* Zdůraznit dětem, že je opravdu potřeba stát vedle překážky, aby běžci nepřekážel.

*Propojení:* přeskok bariéry

*Zpětná vazba:* Hra je spíše pro starší děti, které dobře umí čísla. Do této hry můžeme zakomponovat klidně i matematiku tím, že dětem zadáváme jednoduché příklady a číslo, které vyjde, běží.

*Grafický náčrt:*



**Obrázek 2: Závod čísel (grafický náčrt)**

Zdroj: vlastní tvorba



**Obrázek 3: Závod čísel**

Zdroj: vlastní archiv

## Školka se švihadlem



*Cíl:* síla dolních končetin, obratnost, koordinace

*Popis hry:* Švihadlo přeskakujte dle následujících pokynů:

10 × přeskočte švihadlo snožmo

9 × přeskočte švihadlo střídavě pravou a levou nohou

8 × jen pravou nohou

7 × jen levou nohou

6 × přeskočte snožmo se zkříženýma nohama

5 × snožmo, ale točte švihadlem dozadu

4 × přeskočte pravou nohou, švihadlem točte dozadu

3 × levou nohou, švihadlem točte dozadu

2 × střídavě pravou, levou nohou, švihadlem točte dozadu

1 × vajíčko - ruce jsou před tělem zkřížené, skačte snožmo

*Pomůcky:* švihadlo

*Bezpečnost:* Dbát na dostatečné rozestupy mezi dětmi, aby se švihadly do sebe nezamotaly nebo se nešvihly.

*Propojení:* přeskok bariéry a vodního příkopu

*Zpětná vazba:* Některé způsoby přeskoku švihadla dělaly menším dětem obtíže, proto by bylo vhodné připravit pro děti ve věku 6 a 7 let nějakou snadnější variantu.



Obrázek 4: Školka se švihadlem

Zdroj: vlastní archiv



## 4.2 Hry pro rozvoj silové obratnosti

### Gladiátoři



*Cíl:* síla horních i dolních končetin, koordinace, odvaha

*Popis hry:* Děti rozdělíme do dvou družstev a rozdáme jim čísla (v každém družstvu zvlášť). Lano na přetahování umístíme do vzdálenosti 10-15 m. Vedoucí namátkou vyvolává dvě čísla a děti se stejným číslem z obou družstev vyběhají ke svému konci lana a přetahují se. Počet dětí, které společně vyběhají z jednoho družstva na přetahování lana, si vedoucí může určit dle svého uvážení.

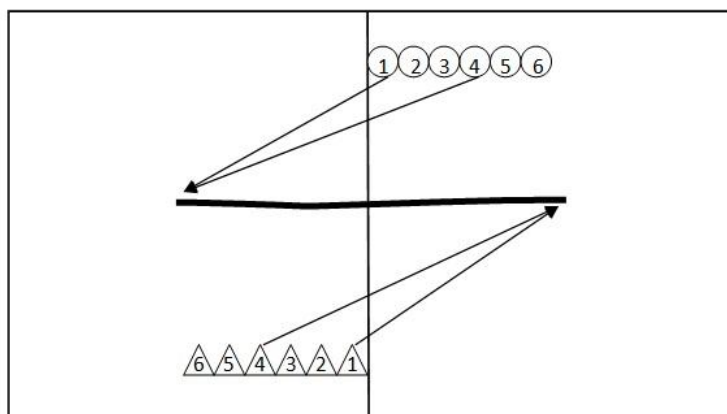
*Pomůcky:* lano

*Bezpečnost:* Používáme silné hrubé lano, aby dětem nespálilo dlaně.

*Propojení:* štafeta, požární útok

*Zpětná vazba:* Tato aktivita děti velice bavila, požadovaly stále další kola. Mohly zde naplno projevit svoji sílu.

*Grafický náčrt:*



Obrázek 5: Gladiátoři (grafický náčrt)

Zdroj: vlastní tvorba



Obrázek 6: Gladiátoři

Zdroj: vlastní archiv

## Předávaná



*Cíl:* přesnost, síla horních končetin, postřeh

*Popis hry:* Děti se posadí do kruhu, co nejbližší vedle sebe. Dáme jim v kruhu naproti sobě dva míče a jejich úkolem je si míče co nejrychleji podávat po směru hodinových ručiček tak, aby se v kruhu nedohonily. Pokud se míče dohoní, hru stopneme a začínáme znova.

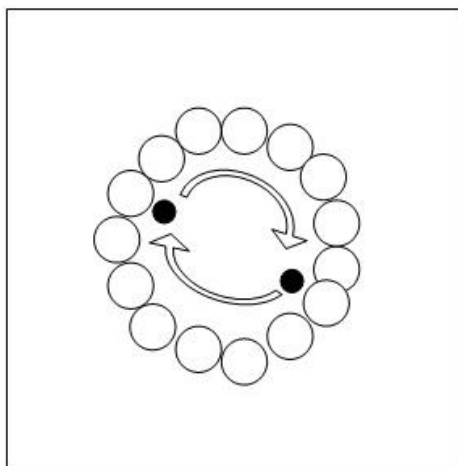
*Pomůcky:* 2 míče (nejlépe basketbalové)

*Bezpečnost:* Děti musí dávat pozor na to, kde se míč nachází a být připraveni na jeho přijmutí.

*Propojení:* štafeta, požární útok

*Zpětná vazba:* Při předávání míče v kruhu jsme si užili legraci. Děti hnal kupředu adrenalin způsobený tím, aby se dva míče nedohonily.

*Grafický náskres:*



**Obrázek 7: Předávaná (grafický náskres)**

Zdroj: vlastní tvorba



**Obrázek 8: Předávaná**

Zdroj: vlastní archiv

## 4.3 Hry pro rozvoj vytrvalostních schopností

### Prší, prší



*Cíl:* vytrvalost, spolupráce, postřeh, obratnost

*Popis hry:* Děti rozdílí na dvě družstva. Jedno družstvo představuje stromy, které stojí v prostoru a nic nedělají. Druhé družstvo se řídí následujícími pokyny. Vedoucí dává pokyny: svítí sluníčko – volné běhání, začne pršet – skipink (kolena nahoru), aby se nenamočily, a běží se schovat pod strom. V momentě, kdy se schovají pod strom, se stávají stromem a strom se stává běžcem.

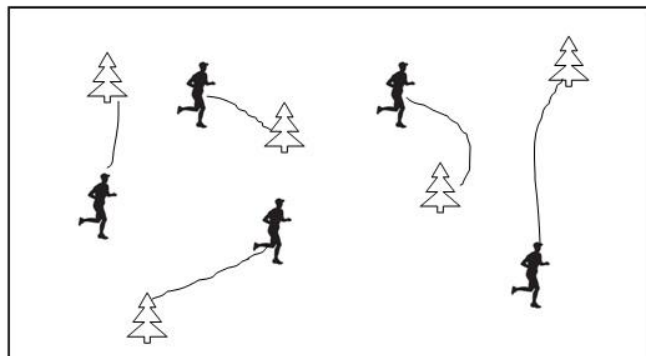
*Pomůcky:* žádné

*Bezpečnost:* Poučit děti o tom, že se při hledání svého stromu musí dívat okolo sebe, aby se s někým nesrazily.

*Propojení:* štafeta, branný závod

*Zpětná vazba:* V této hře jsme si skvěle ukázali techniku skipinku.

*Grafický náčrt:*



Obrázek 9: Prší, prší (grafický náčrt)

Zdroj: vlastní tvorba



Obrázek 10: Prší, prší

Zdroj: vlastní archiv

## Následuj velitele!



*Cíl:* koordinace, obratnost, síla dolních i horních končetin, vytrvalost

*Popis hry:* Vybereme jednoho žáka, který bude velitelem. Ten běží kolem tělocvičny a střídá přitom různé pohyby: rychlý běh, poskakování, krabí chůze, skoky, poskoky na jedné noze atd. Ostatní žáci ho následují a dělají totéž. Velitel může ještě přidat pohyby rukou nebo nohou, může skupinu zastavit a společně si zacvičí některé cviky (klik, dřep). Velitele buď často střídáme, nebo jich zvolíme několik najednou. Povedou pak menší skupinky dětí.

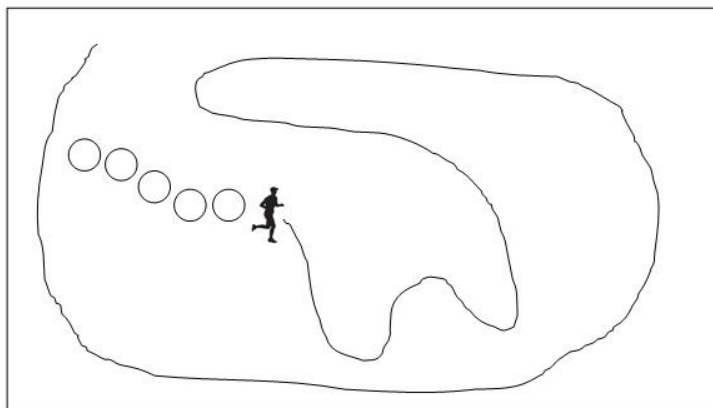
*Pomůcky:* žádné

*Bezpečnost:* Dodržovat dostatečné rozestupy, sledovat toho, kdo je přede mnou.

*Propojení:* štafety, útok CTIF

*Zpětná vazba:* Hru zvládli všichni bez problémů. Každý chtěl být velitelem, proto je dobré velitele často střídát, aby se dostalo na každého.

*Grafický náčrt:*



**Obrázek 11: Následuj velitele! (grafický náčrt)**

Zdroj: vlastní tvorba



**Obrázek 12: Následuj velitele!**

Zdroj: vlastní archiv

## 4.4 Hry pro rozvoj koordinačních schopností

### Vylez a slez



*Cíl:* obratnost, rychlost dolních i horních končetin

*Popis hry:* Děti rozdělíme na dvě družstva a postavíme je na čáru, která se nachází cca 3 metry od žíněnky pod žebřinami. Každý lezec vyšplhá na žebřiny tak, aby se rukou dotkl poslední příčky, poté přeleze z jedné žebřiny na druhou a sešplhá ze žebřin dolů. Seskakování je zakázáno. Jakmile dítě překročí danou startovní čáru, nastupuje další z družstva.

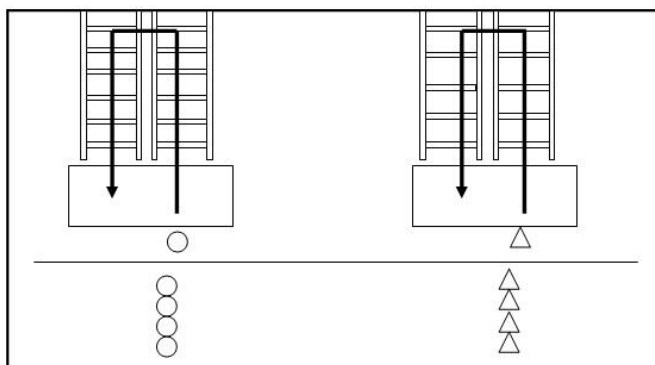
*Pomůcky:* žebřiny, žíněnky

*Bezpečnost:* Pod žebřiny je potřeba umístit žíněnku, protože děti mají tendenci z nich seskakovat. Popřípadě, kdyby někomu z žebřiny ujela noha, aby nespádl přímo na podlahu.

*Propojení:* útok CTIF – překážka žebříková stěna

*Zpětná vazba:* Menší děti zdolávaly žebřiny v pomalejším tempu. Rozdělila bych proto zde družstva sama, aby v každém družstvu byly děti ve stejném věkovém poměru.

*Grafický náčrt:*



**Obrázek 13: Vylez a slez (grafický náčrt)**

*Zdroj: vlastní tvorba*



**Obrázek 14: Vylez a slez**

*Zdroj: vlastní archiv*

## Protáhni se obručí, udělej kotoul



*Cíl:* obratnost, rychlost dolních končetin

*Popis hry:* Děti jsou rozděleny do dvou družstev. Obruče o průměru 45-50 cm, převezmou první hráči obou družstev – kapitáni. Na povel se začnou co nejrychleji provlékat obručí., pak ji předají dalšímu, přemístí se na žíněnku udělat kotoul a běží na druhý konec tělocvičny. To družstvo, které je dřív na druhé straně tělocvičny vyhrává.

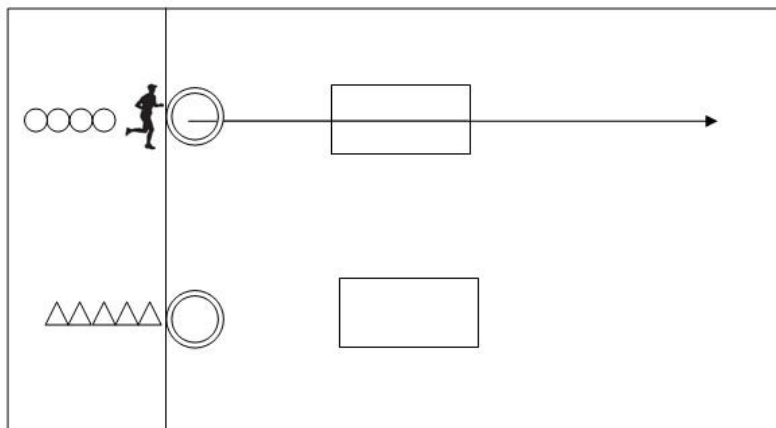
*Pomůcky:* obruče, žíněnky

*Bezpečnost:* Dbát na správnou techniku provedení kotoulu.

*Propojení:* útok CTIF – tunel

*Zpětná vazba:* Některé děti měly s uděláním kotoulu problém, protože se soustředily na rychlost a ne na správné provedení.

*Grafický náčrt:*



Obrázek 15: Protáhni se obručí, udělej kotoul (grafický náčrt)

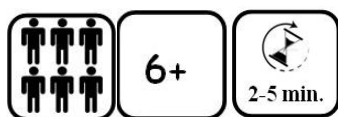
Zdroj: vlastní tvorba



Obrázek 16: Protáhni se obručí, udělej kotoul Zdroj: vlastní archiv

## 4.5 Hry pro rozvoj reakční a akční rychlosti

### „Sbíraná“



*Cíl:* uchopování předmětu, rychlost dolních končetin, obratnost, kreativita

*Popis hry:* Děti se rozdělí do družstev po 5. Všechna družstva postavíme v dostatečných rozestupech na startovací čáru a na druhou stranu tělocvičny umístíme předměty, které mají sbírat (kužely, víčka, šišky, kaštiny, ...). Během časového limitu má každé družstvo za úkol nasbírat co nejvíce daných předmětů a postavit z nich nějaký motiv (domeček, strom, auto, ...). Vedoucí určuje, jakým způsobem se víčka mohou snášet na stanoviště: po jedné, jakkoliv, po kapsách, v náruči apod. Obměnou může být např. stavění co nejdelšího hada tím, že se víčka dávají do jedné linie

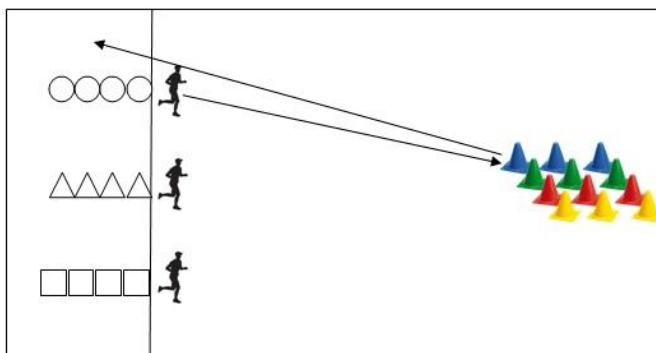
*Pomůcky:* dle zvolených předmětů (kužely, víčka, šišky, kaštiny, ...), stopky

*Bezpečnost:* Volit takové předměty, které se nemohou při přenášení rozbít nebo způsobit zranění.

*Propojení:* štafety, požární útok

*Zpětná vazba:* Tato hra u dětí probudila přirozenou soutěživost.

*Grafický náskres:*



Obrázek 17: "Sbíraná" (grafický náskres)

Zdroj: vlastní tvorba



Obrázek 18: "Sbíraná"

Zdroj: vlastní archiv

## Obíhaná zástupu



*Cíl:* rychlost, rychlostní vytrvalost

*Popis hry:* Děti rozdělíme na tři družstva. Družstva rozprostřeme po šířce tělocvičny tak, aby měla mezi sebou dostatek místa. První z družstva drží v ruce míček a na povel vyběhne k protější stěně tělocvičny, dotkne se jí a běží zase zpět. Při dobíhání k svému družstvu musí celé družstvo z pravé strany oběhnout a poté teprve předat míček prvnímu v družstvu. Celé družstvo se postupně posouvá, aby byl první vždy na startovní čáře.

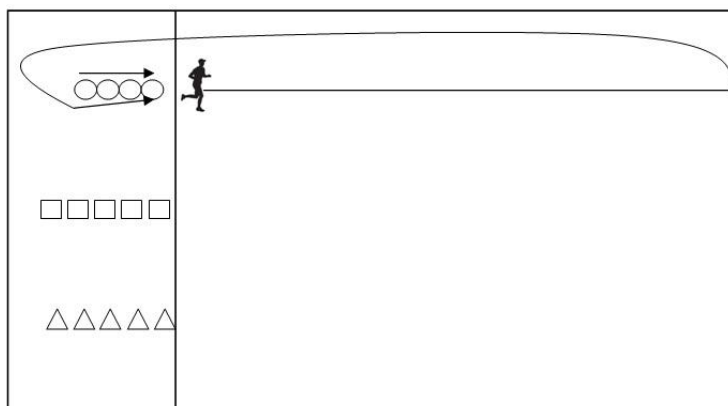
*Pomůcky:* míček

*Bezpečnost:* Herní prostor s neklouzavým povrchem. Dbát na směr obíhání zástupu, aby nedošlo ke střetu se sousedním družstvem.

*Propojení:* štafeta dvojic

*Zpětná vazba:* Této hry jsem se nejvíce obávala, ale děti ji zvládly přesně podle zadání, obíhaly družstva podle zadaných pokynů a předávky probíhaly v klidu, bez padání míčku na zem.

*Grafický náskres:*



**Obrázek 19: Obíhaná zástupu (grafický náskres)**

Zdroj: vlastní tvorba



**Obrázek 20: Obíhaná zástupu**

Zdroj: vlastní archiv



## 5 Technická příprava

V části technické přípravy jsem aktivity zaměřila na získávání a osvojování dovedností, které řeší pohybový úkol daný sportovním výkonem (techniky). Jsou v souladu s pravidly, možnostmi a schopnostmi sportovce a zaměřují se přímo na danou disciplínu, v mém případě na požární sport.

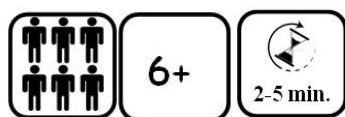
Cílem těchto aktivit je jejich samotný název. Takže činnost s názvem nácvik přenosu hasicího přístroje, má za úkol zvládnout techniku této části jedné z disciplín.

Symbyly uvedené u aktivit jsou totožné se symbyly u všeobecné fyzické přípravy (viz. *str. 26*).

### 5.1 Tělocvična

Aktivity do tělocvičny lze využívat i ve venkovních prostorech, ale vzhledem k období, ve kterém jsem svoji práci vypracovávala, je bylo možné provést pouze uvnitř. Venku lze pak použít jiné náčiní a nářadí nebo nechat to, které je v aktivitách uvedeno.

### 5.1.1 Návčik přenosu hasicího přístroje



*Popis:* Děti postavíme do dvojstupů a každému vytvoříme svoji dráhu. Postavíme dvě podložky ve vzdálenosti cca 5 metrů za sebe, na první bude stát hasicí přístroj a druhá bude prázdná. Úkolem bude přenést hasicí přístroj z jedné podložky na druhou a postavit ho tak, aby nespadl. Kus za podložku položíme žíněnku a děti se na ní budou plazit jako by prolézaly tunel. Zpět se budou vracet sprintem.

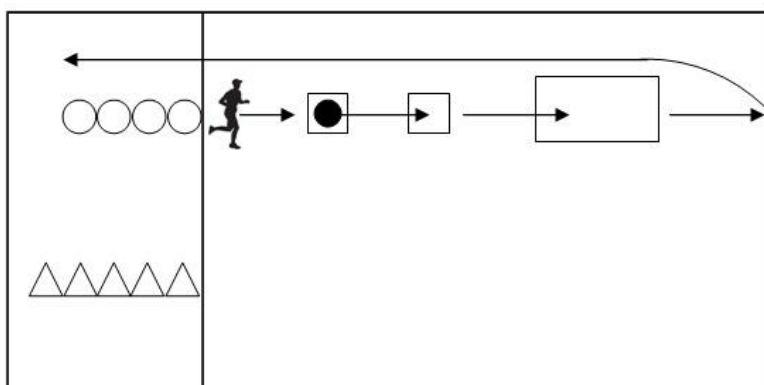
*Pomůcky:* hasicí přístroj, 2 ks podložky, žíněnka

*Poznámka:* Pokud nemáme hasicí přístroj, můžeme dát medicinbal do igelitové tašky s uchy.

*Bezpečnost:* Dávat pozor na úchop hasicího přístroj (igelitové tašky s medicinbalem).

*Zpětná vazba:* Igelitová taška s medicinbalem nestála na podložkách tak dobře, jako hasicí přístroj, ale při opatrném položení zůstala tam, kde měla.

*Grafický náčrt:*



Obrázek 21: Návčik přenosu hasicího přístroje (grafický náčrt)

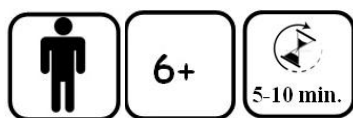
Zdroj: vlastní tvorba



Obrázek 22: Návčik přenosu hasicího přístroje

Zdroj: vlastní archiv

### 5.1.2 Návčik pŕeskoku pŕes vodní pŕíkop



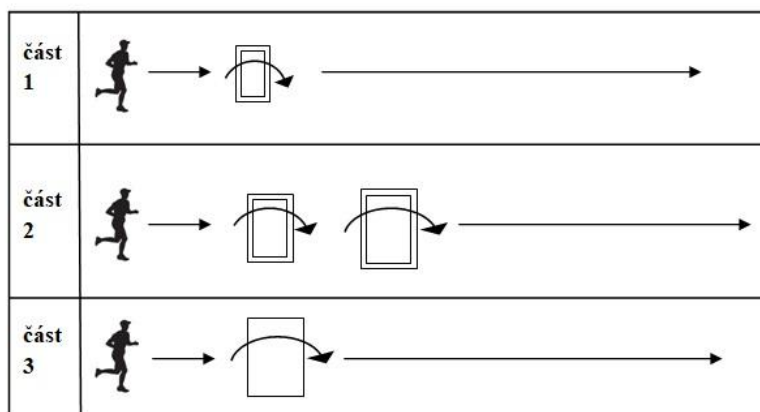
*Popis:* Nejprve na zem položíme nejmenší část švédské bedny, děti budou za sebou pŕeskakovat v tempu tuto pŕekážku. V dalším kroku vezmeme větší část švédské bedny, opět budou postupně za sebou pŕeskakovat pŕes tento „pŕíkop“ a takhle to budeme opakovat, až dojdeme k největšímu dílu švédské bedny. Poté vezmeme dvě největší části bedny a postavíme je v dostatečném rozestupu od sebe. Děti budou pŕeskakovat nyní oba díly. Na závěr postavíme ze švihadel vodní pŕíkop, který odpovídá pravidlům pro požární útok CTIF (1,8 m dlouhý a 2 m široký).

*Pomůcky:* švédská bedna, švihadla

*Bezpečnost:* Mezi částmi švédské bedny nechat dostatečné rozestupy.

*Zpětná vazba:* Největší části švédské bedny dělaly malým dětem trochu problémy. Vynechala bych u nich tuto část.

*Grafický nákres:*



Obrázek 23: Návčik pŕeskoku pŕes vodní pŕíkop (grafický nákres)

Zdroj: vlastní tvorba



Obrázek 24: Návčik pŕeskoku pŕes vodní pŕíkop

Zdroj: vlastní archiv

### 5.1.3 Návčik předávek na štafetu



*Popis:* Skupinu rozdělíme na dvě družstva a postavíme je naproti sobě na každou stranu tělocvičny a u jednoho družstva bude proudnice. Mezi nimi postavíme vprostředku tunel, kterým budou při cestě na druhou stranu prolézat. Při doběhnutí na protější stranu předají proudnici dítěti z protějšího družstva a ten stejný postup opakuje do té doby, než se všichni vystřídají.

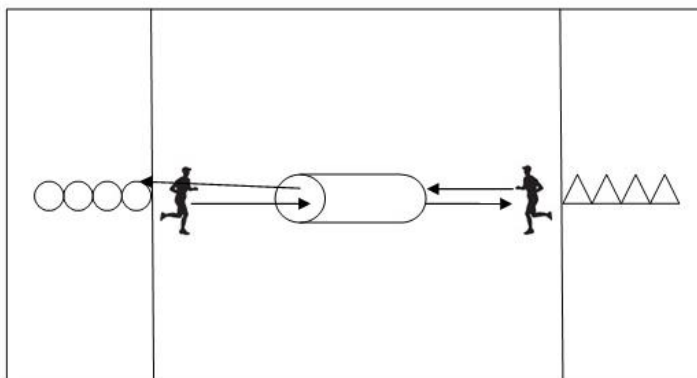
*Pomůcky:* proudnice, tunel

*Poznámky:* Místo proudnice můžeme použít klasický štafetový kolík, ruličku od toaletního papíru nebo míček.

*Bezpečnost:* Do tunelu dávat první proudnici (kolík, míček, ruličku), a poté až lézt, ať se tam daná věc nezasekne a dítě se nezraní.

*Zpětná vazba:* Aktivitu zvládli všichni. Větší děti však měly problém se do tunelu vejít.

*Grafický nákres:*



Obrázek 25: Návčik předávek na štafetu (grafický nákres)

Zdroj: vlastní tvorba



Obrázek 26: Návčik předávek na štafetu Zdroj: vlastní archiv

### 5.1.4 Návnik na přeskok překážek



*Popis:* V tělocvičně postavíme za sebou několik překážek, které děti budou přeskakovat bez dotyku. Půjdou postupně za sebou, když ten před nimi zdolá první překážku, vybíhá další. Opakujeme 3x za sebou. Poté přistavíme švédskou bednu ve výšce cca 70 cm a děti ji přeskakují s dotekem.

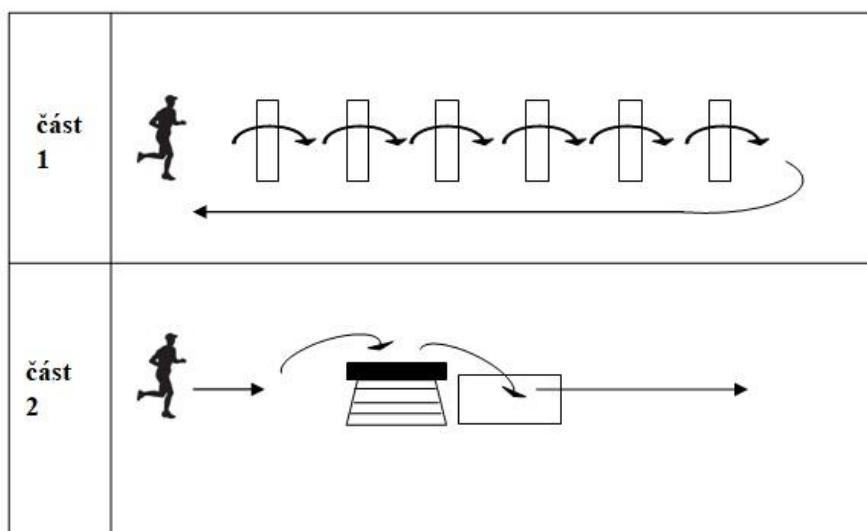
*Pomůcky:* překážky, švédská bedna, žíněnka

*Poznámky:* Pro lepší náskok na švédskou bednu můžeme přistavit odrazový můstek.

*Bezpečnost:* U přeskoku švédské bedny jsme připraveni popřípadě poskytnout dopomoc.

*Zpětná vazba:* Přeskok přes překážky zvládli všichni bez problému. U menších dětí by byl vhodný výše zmíněný odrazový můstek.

*Grafický náskres:*



**Obrázek 27: Návnik na přeskok překážek (grafický náskres)**

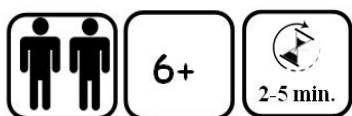
Zdroj: vlastní tvorba



**Obrázek 28: Návnik na přeskok překážek**

Zdroj: vlastní archiv

### 5.1.5 Návčik rozhazování a motání hadic



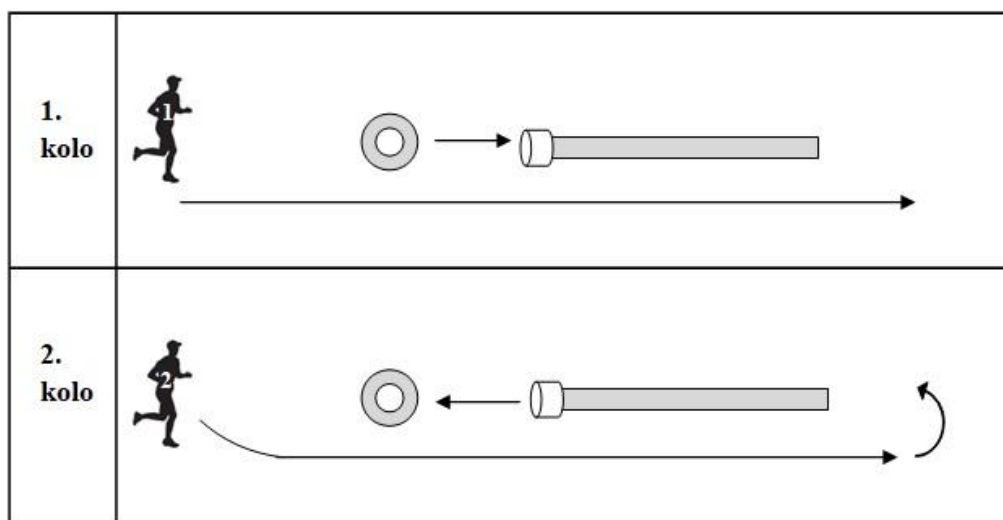
*Popis:* Děti rozdělíme na dvě družstva. Každá dostane jednu hadici. V jednotlivém družstvu se rozdělí čísla 1 a 2. Číslo 1 v prvním kole hadici rozhazuje, číslo 2 ji smotává. V druhém kole se role otočí.

*Pomůcky:* hadice

*Bezpečnost:* Upozorníme, ať si děti dávají pozor na koncovky hadice a neudeří se jimi.

*Zpětná vazba:* S touto činností měli problém děti, které jsou v kroužku mladých požárníků nejkratší dobu.

*Grafický nákres:*



Obrázek 29: Návčik rozhazování a motání hadic (grafický nákres)

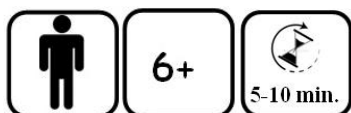
Zdroj: vlastní tvorba



Obrázek 30: Návčik rozhazování a motání hadic

Zdroj: vlastní archiv

### 5.1.6 Nácviik zapojování hadic



*Popis:* Po celé délce tělocvičny budou roztaženy hadice (cca 3). Úkolem je co nejrychleji je spojit, doběhnout ke zdi, dotknout se jí a vrátit se zpět a po cestě přeběhnout lavičku. Tato aktivita je určena pro soutěž ve dvojicích, díky tomu, že se hadice musí před dalším kolem vždy rozpojit.

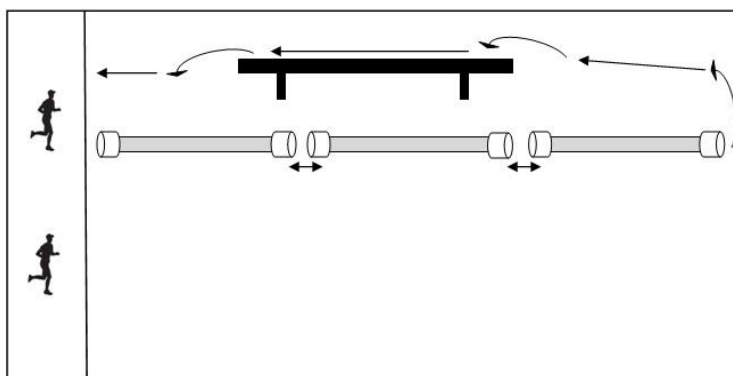
*Pomůcky:* 3 ks hadic, lavička

*Poznámky:* Aktivita může probíhat tak, že budou děti rozděleny do družstev. První hadice spojí a ten, který půjde po něm, je rozpojí. Takhle se to bude opakovat, než se všichni vystřídají.

*Bezpečnost:* Lavička se musí přeběhnout po prostředku a musí se našlapovat celými chodidly.

*Zpětná vazba:* U dětí tato činnost probudila obrovskou soutěživost, protože zde běžel každý sám za sebe.

*Grafický náčrt:*



**Obrázek 31: Nácviik zapojování hadic (grafický náčrt)**

Zdroj: vlastní tvorba



**Obrázek 32: Nácviik zapojování hadic**

Zdroj: vlastní archiv

## 5.2 Venkovní prostory

Tyto aktivity jsou díky využití vody, překážek a pomůcek, které by bylo do tělocvičny obtížné dostat, určené pouze ven.

### 5.2.1 Návlek na požární útok



*Popis:* Postavíme si základnu podle pravidel na konání této disciplíny. Každé dítě má svůj post a jsou určeni i náhradníci na dané pozice. Startovní čára bude umístěna 10 m od základny, která má rozměry 2m x 2m a je zvýšená 10 cm od terénu. Žádná z pomůcek nesmí přesahovat okraje základny a mezi koncovkami proti sobě ležícími musí projít papír. Rozmístění hadic, motorové stříkačky a proudnic je čistě na trenérovi družstva (*viz. Obrázek 33*). Po správném postavení všech pomůcek na základnu se děti připraví na start a zkusí si 3x naběhnout k základně a spojit spojky co nejrychleji. Pokyn pro vyběhnutí: připravit, ke startu, pozor, teď! Při čtvrtém pokusu děti spojí koncovky, jak jsou zvyklé a poběží bez vody dopředu, směrem k terčům. Tam správně zasednou hadice a doběhnou na značku, která je každému postu určena. Ti co spojují savce a hází je do kádě, si to vyzkouší také bez vody.

*Pomůcky:* 2x hadice B, 4x hadice C, rozdělovač, 2x savec, košík, 2x proudnice, motorová stříkačka, podložka 2m x 2m

*Bezpečnost:* Dbáme na hladký průběh rozmotávání hadic. Pokud se někdo při spojování hadic zasekne, celý útok zastavíme, a začneme ho provádět od začátku.



Obrázek 33: Rozestavení základny na požární útok

Zdroj: [sdh-neubuz.blog.cz](http://sdh-neubuz.blog.cz)



## 5.2.2 Návnik přeskočení překážek ke štafetě

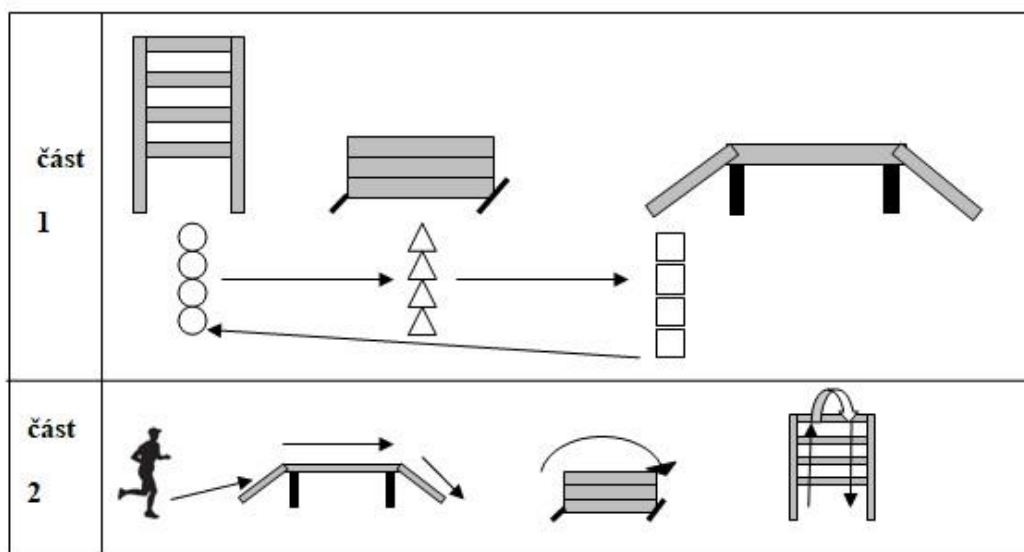


*Popis:* Děti rozdělíme do tří družstev a každému družstvu bude přiřazena jedna překážka – kladina, bariéra a žebříková stěna. Necháme, ať si jeden druh překážky každý 2x vyzkouší přeskočit, a poté se budou měnit ve směru své pravé ruky. Až si každý osahá všechny překážky, tak tyto překážky postavíme na delší vzdálenost za sebou a po jednom si tuto dráhu každý vyzkouší.

*Pomůcky:* kladina, bariéra pro mladší žáky, žebříková stěna

*Bezpečnost:* Zdůrazníme, že v této aktivitě nejde o rychlost, ale o způsob překonání překážek. Proto je důležité sledovat, zda správně našlapujeme na dané překážky.

*Grafický náčrt:*



Obrázek 34: Návnik přeskočení překážek ke štafetě (grafický náčrt)

Zdroj: vlastní tvorba

### 5.2.3 Návik štafety požárních dvojic

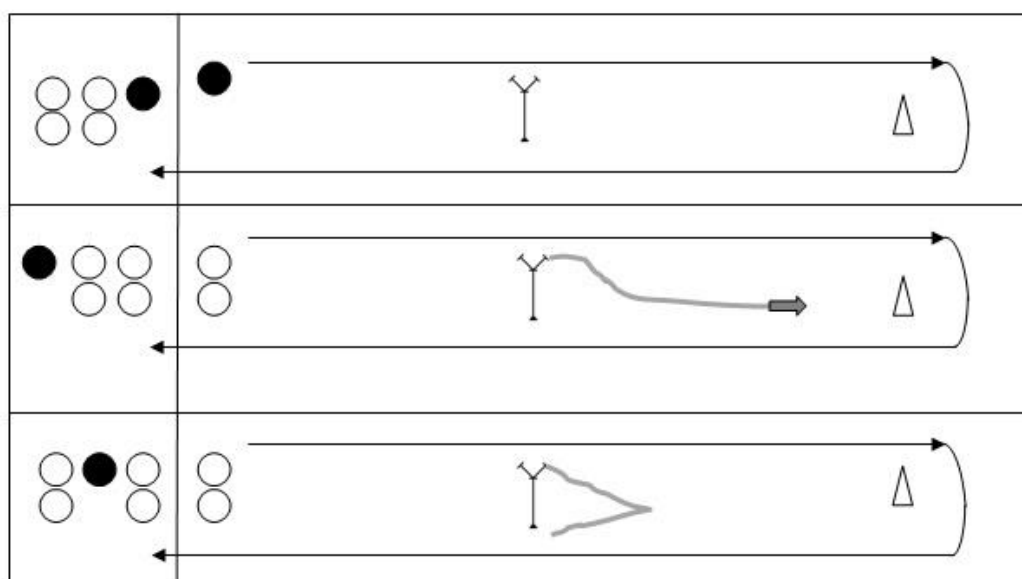


*Popis:* Děti rozdělíme do družstev po pěti. Ve vytvořené pětici si musí určit jednoho velitele. Velitel běží jen rovně, oběhne kužel a zařazuje se zpět za družstvo. První dvojice se vyzbrojí hadicí a proudnicí. První z dvojice rozvine hadici a připojí jednu koncovku na hydrantový nástavec. Druhý z dvojice připojí na zbylou koncovku proudnici a hadici natáhne tak, aby byla úplně napnutá. Oba oběhnou kužel a zařazují se za velitele. Druhá dvojice oběhne kužel a jeden z nich přeloží hadici směrem k hydrantovému nástavci, odpojí ji od něj a odpojí i proudnici. Druhý z dvojice hadici smotá a i s výzbrojí přebíhají startovní čáru.

*Pomůcky:* hydrantový nástavec, hadice C, proudnice, kužel

*Bezpečnost:* Dbát na správnou manipulaci s proudnicí a hadicí.

*Grafický náskres:*



Obrázek 35: Návik štafety požárních dvojic (grafický náskres)

Zdroj: vlastní tvorba

## 5.2.4 Návnik míření na terč

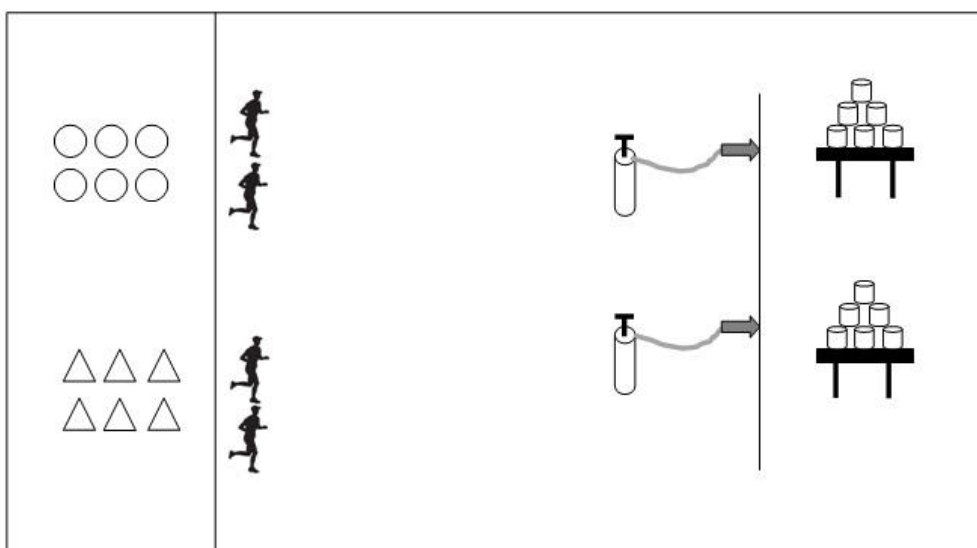


*Popis:* Děti rozdělíme na dvě družstva a v každém družstvu si musí udělat navíc ještě dvojice. Každé družstvo bude mít 50 m od startovní čáry postavenou plnou ruční džberovou stříkačku s napojenou hadicí. Od té budou 2 m vzdálené plechovky na podstavci. Děti se ve dvojici dohodnou, kdo bude první pumpovat a kdo mířit na plechovky. V dalším kole si pozice vymění. Dvojice mezi sebou budou soutěžit. Na pokyn vyběhnou, jeden se chopí proudnice s hadicí a druhý se zastaví u džberovky a bude pumpovat. Úkolem dětí je co nejrychleji srazit všechny plechovky.

*Pomůcky:* džberová ruční stříkačka s hadicí a proudnic, plechovky na podstavci

*Bezpečnost:* Zaujmout správné postavení u džberové stříkačky, aby se nepřevrhl.

*Grafický nákres:*



**Obrázek 36:** Návnik míření na terč (grafický nákres)

Zdroj: vlastní tvorba



**Obrázek 37:** Džberová ruční stříkačka

Zdroj: <https://www.sdhplus.cz/rucni-dzberova-strikačka-plechova>

## 6 Diskuze

V praktické části diplomové práce byl jeden z hlavních úkolů realizovat mnou navržené aktivity v praxi. Hry jsem vyzkoušela v kroužku mladých hasičů, kam dochází děti ve věku 6 – 12 let. Aktivit je celkem čtyřicet. Z toho jich je dvacet zaměřeno na všeobecnou fyzickou přípravu a dvacet na přípravu technickou. V praxi jsem jich vyzkoušela jen třicet šest, protože poslední čtyři aktivity jsou určeny pouze do venkovních prostorů a kvůli chladnému počasí nebylo možné je uskutečnit. Každá hra z všeobecné fyzické přípravy má u sebe zmíněnou návaznost na jednu z disciplín požárního sportu. Tyto hry rozvíjí vytrvalost, obratnost, koordinaci, rychlost, sílu dolních i horních končetin a postřeh. Technická příprava se zaměřuje na rozvoj konkrétních dovedností, které jsou důležité pro plnění disciplín požárního sportu.

Dalším úkolem bylo vytvořit grafické znázornění daných her a aktivit. Náskry jsem tvořila sama a kromě jedné aktivity se nachází u všech. Pro přeskok přes švihadlo mi přišlo zbytečné tvořit náskry, protože jsou u této činnosti dostačující slovní pokyny. Snažila jsem se, aby náskry byly jednoznačné, pokud možno jednoduché a pomohly utvořit jasnou představu o provedení hry nebo aktivity.

Součástí každé aktivity je fotografie, kterou jsem pořídila v jejím průběhu. Fotodokumentace nebyla lehkým úkolem. Pro jistotu jsem pořídila několik set snímků, aby z nich bylo možné vybrat alespoň jeden použitelný. Některé snímky nejsou příliš kvalitní, ale samotný průběh hry je na nich zachycen. Tělocvična je v horní části kolem dokola prosklená, takže některé fotky jsou přesvětlené, protože byly foceny proti světlu.

Při realizaci pohybových her a aktivit bylo zjištěno, že všechny jsou bez problémů uskutečnitelné. U některých her bylo nutné upravit zadání, protože pro děti bylo nesrozumitelné a špatně ho pochopily. Jiné aktivity zase měly větší časovou náročnost, než bylo uvedeno. Mohla to zavinit moje špatná organizace, ale také určitý stupeň únavy u dětí. Objevilo se i to, že některé aktivity skončily dříve, než byla jejich uvedená časová dotace. Tyto činnosti byly spíše soutěživého typu, takže jsem názorně viděla, že se u dětí probudila soutěživost. Děti hry velice nadchly. Spoustu z nich chtělo aktivity opakovat a prosadit si tu, která dotyčného bavila nejvíce. Tělocvična byla dostatečně velká, takže se prostorová organizace vždy povedla a nebyla potřeba žádnou aktivitu přeorganizovat.

Svůj sborník jsem tvořila z menší části z her, se kterými jsem se už někdy setkala. Snažila jsem se vybírat hry a aktivity, které jsem sama neznala, a zdály se mi být zajímavé. Technickou část jsem sestavovala dle mého uvážení tak, jak si myslím, že by bylo dobré

nácvik daných částí uskutečňovat. Sborník může posloužit jako inspirace pro vedoucí mladých hasičů, ale také jako zásobník her pro hodiny tělesné výchovy na ZŠ.

## Závěr

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvoření souboru her a aktivit vhodných pro trénink požárního sportu pro mladší kategorii žáků, a to do interiéru i exteriéru. Tento cíl byl dle mého uvážení splněn.

Teoretická část diplomové práce obsahuje stručný historický nástin požárního sportu. Dále rozebírá současný požární sport pro mladé hasiče. Jeho kategorie a hru Plamen, která je hlavní soutěží pro tuto věkovou skupinu.

Požární sport se ve světě těší velké oblibě a Češi v něm patří dokonce ke špičce. Na domácí půdě však stále bojuje o přijetí mezi regulérní sportovní odvětví.

Děti vede k hasičskému sportu především rodinná tradice, geografická dostupnost, jelikož sportovní družstva mladých hasičů jsou téměř v každé obci, a také kombinace technické zručnosti a atletické rychlosti. Požární sport nabízí všestranné a komplexní dovednosti. Taková průprava může dětem pomoci i v běžném životě. Kromě základních celoživotních sportovních návyků, jako jsou běh, pravidelné kondiční cvičení či posilování, učí děti kolektivní soudržnosti, kamarádství a chování fair play. Hasičský sport není jen sportovní odvětví, být dobrovolným hasičem, malým či velkým, sportujícím či nikoliv, je životní styl.

Důležité je děti nepřetěžovat a dávat jim zátěž přiměřenou jejich věku. Provozovat krátké, hravé, ale účelné aktivity s dostatečnými oddechovými pauzami. Děti chválíme, i v případě, že nejsou úspěšné. Mohlo by se stát, že je prvotní neúspěchy odradí.

Ze své zkušenosti mohu říci, že pokud se dítě pro požární sport opravdu nadchne, většinou u něj setrvá až do dospělosti. Požární sport není po celý život stereotypní, a to proto, že v jednotlivých kategoriích jsou většinou disciplíny a soutěže odlišné.

V praktické části jsem vytvořila zásobník her a aktivit, který se zaměřuje na rozvoj schopností potřebných pro zvládnutí disciplín požárního sportu, ale také na rozvoj techniky potřebné pro plnění těchto disciplín. Je jich dohromady čtyřicet, dvacet z nich se zaměřuje na všeobecnou fyzickou přípravu a zbylých dvacet je určeno pro technickou přípravu požárního sportu. Každá aktivita je doplněna o mnou vytvořený grafický náčrt a fotografii z jejího průběhu.

Doufám a věřím, že moje práce bude přínosem pro vedoucí a trenéry mladých hasičů, a nejen pro ně. Může posloužit i pedagogům na prvním stupni základních škol.

## Resumé

The diploma thesis deals with fire sport for pupils of younger school age. The theoretical part of the thesis focuses on fire sport in general and everything about it. Furthermore, this part of the thesis deals with evolution of an individual.

The goal of the practical part is to create several games and activities that are adequate for the training of young firefighters. These games and activities are suitable both for the gym and outdoor. They focus on the training of individual disciplines of the game Plamen. The aim is to determine if these activities are appropriate and feasible.

Diplomová práce se zabývá požárním sportem pro žáky mladšího školního věku. Teoretická část práce se zaměřuje obecně na požární sport a vše kolem něj. Dále se tato část práce věnuje vývoji jedince.

Úkolem praktické části je vytvořit zásobník her a aktivit vhodných pro trénink mladých hasičů, které je možné provádět jak v tělocvičně, tak i ve venkovním prostoru. Tyto hry a aktivity se zaměřují na nácvik jednotlivých disciplín hry Plamen. Cílem je prakticky prověřit, zda jsou tyto činnosti vhodné a realizovatelné.

## Použitá literatura a informační zdroje

1. BARTŮNĚK, Dušan. *Hry v přírodě s malými dětmi: hry a cvičení v přírodě pro děti ve věku od 4 do 8 let*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. 159 s. Hry pro děti od 3 do 8 let. ISBN 80-7178-539-3.
2. BERDYCHOVÁ, Jana. *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy (1. stupeň)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1978.
3. BRKLOVÁ, Danuše. *Pohybové hry dětí mladšího školního věku: Skripta pro posl. studia učitelství 1. stupně ZŠ*. 1. vyd. Plzeň: Pedagogická fakulta, 1987. 113 s. Učební texty vysokých škol.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.
5. FOSTER, Emily R., HARTINGER, Karyn a SMITH, Katherine A. *85 her pro zlepšení kondice dětí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997. 107 s. ISBN 80-7178-177-0.
6. Instruktažní video k Závodu požárnícké všestrannosti ve hře Plamen YouTube. *YouTube* [online]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=IHF2jnrJOa0>.
7. JOBÁNKOVÁ, Marta. *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Vyd. 2., přeprac. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2002. ISBN 80-7013-365-1.
8. JUNGWIRTHOVÁ, Iva. *Mezi školkou a pubertou: výchova školáka*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0473-2.
9. JURINOVÁ, Irina a STEJSKAL, František. *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově: Určeno pro posl. fak. tělesné vých. a sportu*. 1. vyd. Praha: SPN, 1987. 202 s.



10. KALININ, A.P., Novotný J. Metodika příprav vrcholových sportovců. Rusko, 2001, Praha 2002: Česká asociace hasičských důstojníků, 70s.
11. Kolektiv autorů SH ČMS, *Učební texty pro vedoucí a instruktory kolektivů mladých hasičů*. SH ČMS, Praha, 2008.
12. KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011-. ISBN 978-80-247-3875-8.
13. KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. 1. vyd. České Budějovice: Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity, 1995. 100 s. ISBN 80-7040-137-0.
14. KULHAVÝ, Martin. *Metodika plnění disciplín požárního sportu*. V Ostravě: Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství, 2010. Spektrum (Sdružení požárního a bezpečnostního inženýrství). ISBN 978-80-7385-091-3.
15. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
16. MINARSKÝ, Antonín, *Náš požární sport: 35 mistrovství České republiky hasičů z povolání: 1970-2006*. Karlovy Vary: Český hasič, 2007. ISBN 978-80-254-1762-1.
17. MINARSKÝ, Antonín, *Náš požární sport na hasičských olympiádách CTIF: 1973-2005*. Karlovy Vary: Český hasič, 2005. ISBN 80-254-1763-8.
18. OFICIÁLNÍ STRÁNKY PRO KOLEKTIVY MLADÝCH HASIČŮ (NEJEN) NÁCHODSKÉHO OKRESU. *Oficiální stránky pro kolektivy mladých hasičů (nejen) náchodského okresu* [online]. 2013 [cit. 10.04.2018]. Dostupné z: <http://www.mladihasici.xf.cz>.
19. Požární útok - YouTube. *YouTube* [online]. Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=4N\\_uMY5gOkw](https://www.youtube.com/watch?v=4N_uMY5gOkw).

20. Požární útok CTIF - YouTube. *YouTube* [online]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Xz3Hov3HB8I>.
21. RUBÁŠ, Karel. *Pohybové hry*. 1. vyd. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1997. 147 s. ISBN 80-7082-371-2.
22. SDRUŽENÍ HASIČŮ ČECH, MORAVY A SLEZSKA. *Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska* [online]. Copyright © 2018 SH ČMS [cit. 10.04.2018]. Dostupné z: <https://www.dh.cz/>.
23. SH ČMS, *Směrnice pro činnost dorostu SH ČMS*. SH ČMS, Praha, 2007.
24. SH ČMS, *Směrnice hry Plamen*. SH ČMS, Praha, 2016.
25. SOBOLOVÁ, Vítězslava a ZELENKA, Václav. *Fyziologie tělesných cvičení a sportu*. Praha: Olympia, 1973. 173 s., 43 tab..
26. ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Průvodce dětským světem*. Praha: Grada, 2008. Pro rodiče. ISBN 978-80-247-1907-8.
27. Štafeta CTIF - YouTube. *YouTube* [online]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=gLbcyPrCEIA>.
28. Štafeta dvojic - YouTube. *YouTube* [online]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=qFx-ctSZXc8>.
29. Štafeta 4x60 m - YouTube. *YouTube* [online]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=gajSqKrhFo>.
30. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
31. VELIČKO, V. M., S. I. TIMOŠENKO a J. I. PANKOV. *Současný požární sport*. Praha: TEPS, 1989. ISBN 80-7065-016-8.

## Seznam obrázků

Obrázek 1: Strom života mladého hasiče .....	21
Obrázek 2: Závod čísel (grafický nákres).....	27
Obrázek 3: Závod čísel.....	27
Obrázek 4: Školka se švihadlem.....	28
Obrázek 5: Gladiátoři (grafický nákres).....	29
Obrázek 6: Gladiátoři .....	29
Obrázek 7: Předávaná (grafický nákres) .....	30
Obrázek 8: Předávaná.....	30
Obrázek 9: Prší, prší (grafický nákres).....	31
Obrázek 10: Prší, prší .....	31
Obrázek 11: Následuj velitele! (grafický nákres).....	32
Obrázek 12: Následuj velitele! .....	32
Obrázek 13: Vylez a slez (grafický nákres).....	33
Obrázek 14: Vylez a slez .....	33
Obrázek 15: Protáhni se obručí, udělej kotoul (grafický nákres) .....	34
Obrázek 16: Protáhni se obručí, udělej kotoul .....	34
Obrázek 17: "Sbíraná" (grafický nákres).....	35
Obrázek 18: "Sbíraná" .....	35
Obrázek 19: Obíhaná zástupu (grafický nákres) .....	36
Obrázek 20: Obíhaná zástupu.....	36
Obrázek 21: Návčik přenosu hasicího přístroje (grafický nákres) .....	38
Obrázek 22: Návčik přenosu hasicího přístroje.....	38
Obrázek 23: Návčik přeskoku přes vodní příkop (grafický nákres).....	39
Obrázek 24: Návčik přeskoku přes vodní příkop .....	39
Obrázek 25: Návčik předávek na štafetu (grafický nákres) .....	40

Obrázek 26: Návnik předávek na štafetu .....	40
Obrázek 27: Návnik na přeskok překážek (grafický nákres).....	41
Obrázek 28: Návnik na přeskok překážek .....	41
Obrázek 29: Návnik rozhazování a motání hadic (grafický nákres) .....	42
Obrázek 30: Návnik rozhazování a motání hadic .....	42
Obrázek 31: Návnik zapojování hadic (grafický nákres) .....	43
Obrázek 32: Návnik zapojování hadic .....	43
Obrázek 33: Rozestavění základny na požární útok.....	44
Obrázek 34: Návnik přeskoku překážek ke štafetě (grafický nákres) .....	45
Obrázek 35: Návnik štafety požárních dvojic (grafický nákres) .....	46
Obrázek 36: Návnik míření na terč (grafický nákres) .....	47
Obrázek 37: Džberová ruční stříkačka .....	47

# **Přílohy**

**Příloha č. 1:** Souhlas zákonných zástupců

**Příloha č. 2:** DVD s videoklipy - provedení jednotlivých disciplín hry Plamen (vloženo v obálce na zadních deskách)

## **Příloha č. 1: Souhlas zákonných zástupců**

Zákonní zástupci dětí svým podpisem dali souhlas s používáním fotografií pořízených při všech akcích Sboru dobrovolných hasičů v Chlumčanech k prezentaci a propagaci. Souhlas poskytují na školní rok docházky dítěte do kroužku. Dokument je k nahlédnutí u vedoucího kroužku mladých hasičů.