



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce

Vytvoření a ověření zásobníku her ve vodním prostředí pro děti v mladším školním věku

Vypracoval: Kursová Anna

Vedoucí práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

České Budějovice, 2018



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Graduation thesis

**Create and verify the set of games in the
aquatic environment for primary school
children**

Author: Anna Kursová

Supervisor: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

České Budějovice, 2018

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Vytvoření a ověření zásobníku her ve vodním prostředí pro děti v mladším školním věku

Jméno a příjmení autora: Anna Kursová

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2018

Abstrakt: Úkolem diplomové práce bylo vytvoření zásobníku her ve vodním prostředí pro děti v mladším školním věku, která byla následně ověřena v praxi. Pro vytvoření analytické části byla použita metoda obsahové analýzy. Analytická část práce obsahuje poznatky o dětech mladšího školního věku, o významu plavání, jeho etapách a dále jsou v práci popsány základní plavecké styly a jejich technika. V neposlední řadě se zde nachází i zásobník her ve vodním prostředí pro plavce i pro neplavce. Práce dále obsahuje informace o plaveckém vybavení, a především také základní body bezpečnosti, kterou je nutno při výuce plavání dodržovat. Z analytické části práce vychází zpracování syntetické části práce, jejímž úkolem bylo ověření zásobníku her v praxi. V syntetické části práce je popsána úspěšnost či neúspěšnost her u dětí, zda byly pro děti přínosem či nikoliv a také nácvik jednoho z plaveckých stylů u neplavců. Hlavním přínosem této práce je soubor her pro děti, která mohou využít ostatní učitelé v praxi.

Klíčová slova: plavání, plavecký styl, plavecké vybavení, mladší školní věk, hry

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Create and verify the set of games in the aquatic environment for primary school children

Author's first name and surname: Anna Kursová

Field of study: Primary school teachers

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

The year of presentation: 2018

Abstract: The task of the thesis was to create a water-environmental game collection for children of primary school-age, which was subsequently verified in practice. Content analysis method has been used to create analytical parts. The analytical part of the thesis contains findings (information) about importance of swimming for children of early school-age, stages of swimming and description of swimming styles and techniques. Last, but not least, there is also a water-environmental game collection for swimmers and non-swimmers. The thesis also contains information about swimming equipment as well, as basic safety points which must be observe during the swimming lesson. The analytical part of the thesis is based on the processing of the synthetic part of the thesis, whose task was to verify the game collection in practice. The synthetic part describes the success or failure of games whether they are beneficial to children or not, as well as a description of non-swimmers' lessons in one of the swimming styles. The main benefit of this thesis is a collection of games for children that can be used by other teachers in practice.

Keywords: swimming, swimming style, swimming equipment, primary school children, games

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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

Datum 19. 4. 2018

Podpis studenta

Poděkování

Děkuji žákům Základní školy profesora Josefa Brože ve Vlachově Březí, kteří se zúčastnili ověřování v mé praktické části práce. Dále děkuji vedoucímu mé diplomové práce, panu PhDr. Radku Vobrovi, Ph.D., za cenné rady při vzniku mé práce.

Obsah

1. Úvod	9
2. Metodologie	10
2.1 Cíl, úkoly a předmět práce	10
2.1.1 Cíl práce	10
2.1.2 Úkoly práce	10
2.1.3 Předmět práce	10
2.2. Použité metody práce	10
3. Analytická část práce	12
3.1 Charakteristika mladšího školního věku	12
3.1.1 Vývoj základních schopností a dovedností	12
3.1.2 Kognitivní vývoj	14
3.1.3 Emoční vývoj a socializace	14
3.1.4 Tělesný vývoj	16
3.1.5 Senzitivní období	17
3.2 Význam plavání	20
3.2.1 Stručná historie plavání	20
3.2.2 Společenský význam plavání	22
3.2.3 Výukový význam plavání	23
3.2.4 Výchovný význam plavání	23
3.2.5 Vzdělávací význam plavání	24
3.3 Plavecká výuka	25
3.3.1 Historie plavecké výuky	25
3.3.2 Etapy plavecké výuky	27
3.4 Plavecké styly a jejich technika	32
3.4.1 Plavecký styl kraul a jeho technika	35
3.4.2 Plavecký styl znak a jeho technika	37
3.4.3 Plavecký styl prsa a jejich technika	39
3.5. Hry ve vodním prostředí	42
3.5.1 Hry ve vodním prostředí pro neplavce	42
3.5.2 Hry ve vodním prostředí pro plavce	50
3.6 Vybavení plavce	55
3.7 Bezpečnost při výuce plavání a základní hygienické požadavky	58
4. Syntetická část práce	63
4.1 Vytvoření zásobníku her ve vodním prostředí	63
4.1.1 Zásobník her vytvořený pro neplavce	63

4.2.2 Zásobník her vytvořený pro plavce	65
4.2 Ověření zásobníku her ve vodním prostředí.....	66
4.2.1 Ověření zásobníku her pro neplavce.....	66
4.2.2 Ověření zásobníku her pro plavce.....	72
5. Diskuse	77
6. Závěr.....	79
Referenční seznam literatury	81
Seznam příloh.....	82

1. Úvod

S plaváním jsem se poprvé setkala již v předškolním věku, kdy mne naučili plavat moji rodiče. Během mateřské školy jsem docházela na organizovanou plaveckou výuku, která pokračovala i na základní a střední škole. Plavecká výuka mne doprovázela také na vysoké škole, ať už jako povinná či nepovinná výuka. Plavání mne vždy bavilo a mám ho ráda. Svoje zkušenosti a znalosti jsem aplikovala i na některé začátečníky neplavce.

Myslím si, že plavání je sport, kterému se mohou věnovat lidé všech věkových kategorií, a to hlavně z toho důvodu, že s sebou nese velká pozitiva. Je snadno dostupný, finančně nenáročný a z fyzického hlediska kladně působí na rozvoj těla, dýchací, oběhové i nervové soustavy.

K napsání mé diplomové práce mne vedlo to, že studuji obor Učitelství pro první stupeň základních škol a velice ráda spolupracuji s dětmi. Byla jsem zvědavá na chování dětí ve vodním prostředí, a to nejen proto, jak si povedou při hrách, které jsem pro ně sestavila, ale i proto, že jsem chtěla zažít, jaké je to být na druhé straně výuky. Tím mám na mysli, ne být jako žák a provádět dané úkony, což je role, ve které jsem se povětšinu času vyskytovala, ale být teď jako pozorovatel ze břehu.

Má práce obsahuje teoretickou i praktickou část. Teoretická část nabízí informace o významu plavání, ať už to jako významu společenském, vzdělávacím, výukovém či výchovném. V další části popsána plavecká výuka, její etapy, základní plavecké styly a jejich technika a v neposlední řadě soubor her ve vodním prostředí. Součástí mé práce byla také část praktická, která se věnovala pozorování a následnému zaznamenávání podstatných informací, které bylo nutno nasbírat. Soubor her obsahuje hry ve vodním prostředí jak pro plavce, tak i pro neplavce. Pro neplavce jsou v práci popsána cvičení tak, jak by měla jít krok po kroku za sebou, aby se dobře a bez stresu adaptovali na vodní prostředí.

Věřím, že má práce bude přínosem a inspirací, ať už to pro učitele plavání, či ostatní čtenáře. Myslím si, že práce obsahuje zajímavé hry, které děti budou bavit a zpestří výuku plavání.

2. Metodologie

2.1 Cíl, úkoly a předmět práce

2.1.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce bylo vytvoření a ověření souboru her ve vodním prostředí pro děti mladšího školního věku.

2.1.2 Úkoly práce

- Provést obsahovou analýzu všech dostupných relevantních pramenů a literatury.
- Výsledky obsahové analýzy zpracovat do teoretických východisek práce.
- Vytvořit zásobník her pro děti.
- Ověřit vybrané hry s dětmi.
- Vyhodnotit a zpracovat získané informace.
- Vyvodit závěry.

2.1.3 Předmět práce

Předmět práce z hlediska obsahového tvoří soubor her použitelných ve vodním prostředí. Tento soubor her je určen pro děti mladšího školního věku (tedy pro žáky prvního stupně základních škol). Vhodnost tohoto souboru byla ověřena na vzorku dětí ze Základní školy profesora Josefa Brože ve Vlachově Březí v plaveckém bazénu v Prachaticích v rámci výuky plavání od 9. 1. 2018 do 13. 3. 2018.

2.2. Použité metody práce

Všechny teoretické části práce, to znamená charakteristika mladšího školního věku, význam plavání, plavecká výuka, plavecké styly a jejich technika, hry ve vodním prostředí, vybavení plavce, bezpečnost při výuce plavání a základní hygienické požadavky, byly tvořeny pomocí metody obsahové analýzy. Uplatnění této metody ukázalo jen velmi malé rozdíly v obsahu jednotlivých titulů použité metodické literatury.

Ověření metodického souboru bylo provedeno pomocí metody pozorování a hodnotící škály. Hodnotící škála byla vymezena v rozsahu 1 – 5, přičemž 1 znamená, že daná hra byla odehrána nejlépe a 5 nejhůře.

Vyhodnocení a vyvození závěrů získaných informací v syntetické části práce bylo utvořeno pomocí metody syntetické. Jedná se o metodu, ve které dochází ke spojování získaných poznatků do jednoho celku.

3. Analytická část práce

3.1 Charakteristika mladšího školního věku

Za mladší školní věk označujeme období ve věku 6 – 7 let dítěte, kdy dítě vstupuje do povinné školní docházky, do 11 – 12 let, kdy se u dítěte objevují první známky pohlavního dospívání provázené i psychickými projevy (Langmeier & Krejčířová, 2006).

„Nástup do školy je důležitým sociálním mezníkem. Dítě v této souvislosti získává novou roli, stává se školákem. Doba, kdy tuto roli získá, je přesně časově určena a jako společensky významný akt ritualizována“ (Vágnerová, 2005, s. 236).

Při prvním pohledu by se dalo říci, že se jedná o období věku dítěte, ve kterém se s osobností dítěte nedějí přespráliš velké změny. Toto období se nezdá být tak převratné jako v předškolním věku dítěte, ani tak neklidné jako v pozdějším věku dospívání. Avšak opak je pravdou, vývojově psychologické studie dokazují, že dítě dosahuje důležitých pokroků ve všech směrech jeho vývoje. Jedná se o takzvané období střízlivého realismu (Langmeier & Krejčířová, 2006).

3.1.1 Vývoj základních schopností a dovedností

Co se týče vývoje pohybových dovedností i ostatních schopností, je tento vývoj závislý na tělesném růstu, který je v mladším školním období většinou rovnoměrný a plynulý, zatímco před jeho počátkem a na jeho konci můžeme pozorovat větší nebo menší růstové zrychlení (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Všeobecně vzato, organismus dítěte sílí a pohyby těla se harmonizují. Pokud budeme brát v potaz rozdělení dětí na chlapce a děvčata, růst chlapců je rychlejší, kdežto u děvčat je znatelné zpomalení. Co se však pohlavní diferenciací týče, především ke konci tohoto období, narůstají kvantitativní hodnoty rychleji u děvčat (Kuric, Rybářová, Švancara & Vašina, 1986).

V tomto období se zlepšuje hrubá i jemná motorika, dochází ke zrychlení pohybů a zvětšení svalové síly. Díky tomu u dětí roste zájem o pohybové hry a sportovní výkony, které vyžadují obratnost, vytrvalost a sílu. Zpočátku jsou pohyby

soustředovány především do ramenního a loketního kloubu, teprve až delší cvičení vedou k potřebné jemnější koordinaci pohybů zápěstí a prstů. Motorické výkony i pohybové dovednosti jsou však ovlivněny i vnějšími podmínkami, jedná se o to, zda například rodiče dítě povzbuzují nebo naopak tlumí ze strachu, aby se jim nic nestalo. Děti, které jsou rodiči omezované či tělesně slabé, podávají nižší výkony a tím ztrácejí zájem o pohybové aktivity. Tímto se vytvoří nepříznivý kruh, který je potřeba vhodným zásahem, například uznáním a povzbuzováním dítěte, přetnout (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Dítě v mladším školním věku se obecně vyznačuje pohybovou vitalitou a pohybovým bohatstvím, jehož cílem je využít všech příležitostí ke zlepšení a procvičení všech motorických funkcí. Děti v tomto období mají jakousi přirozenou potřebou pohybu a pokud se jim dostatek pohybu nedostává, mohou se jevit jako neposedné. Z tohoto důvodu je tělesná výchova skvělou protiváhou, neboť dítě při tělesné výchově zaměstnává skupiny svalstva, které jsou při duševní práci v nečinnosti. Tělesná výchova tímto umožňuje jak naprostý odpočinek mozku, aktivní odpočinek, tak i působí na správný vztah žáků k fyzické činnosti (Kuric et al., 1986).

V tomto období je možné nejvíce ovlivnit všestranný rozvoj dítěte ve všech oblastech, jak v oblasti rozvoje tělesného, tak i pohybového a psychického. Tělesná výchova na základní škole je chápána jako nezbytný předpoklad zdravého rozvoje žáků. (Hondlík, Krejčí, Řepka & Šebrle, 1995).

Dítě v mladším školním věku si již uvědomuje své zdary a nezdary v této oblasti a porovnává je s výkony svých spolužáků či s výkony dospělých. Sociometrické studie prokázaly, že tělesná síla a obratnost zastupují velkou roli v postavení dítěte ve skupině, rozhodují například o obdivu, oblíbenosti nebo i o vedoucí roli. Svůj kořen zde mají například některé neurotické projevy dětí či poruchy chování (Langmeier & Krejčířová, 2006).

3.1.2 Kognitivní vývoj

K přechodu od názorného myšlení do stádia konkrétních operací dochází na začátku školního věku, ve věku kolem sedmi let. Podstata vývoje myšlení u dětí mladšího školního věku spočívá v tom, že je dítě schopno různých transformací v mysli současně, již chápe identitu, zvratnost a vzájemné spojení různých myšlenkových procesů. Období mladšího školního věku je proto vhodné k osvojování vědomostí i pohybových dovedností (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Dítě v tomto období chápe pouze takové situace a pojmy, na které si „lze sáhnout“. Avšak problém dítěti dělá fakt, že existují i oblasti, které „uchopit“ nelze. Z tohoto důvodu děti nechápu termíny, jako je například „jednou v budoucnu, v dospělosti“ a podobně. (Perič, 2012).

Významnou složkou výchovy je formování psychických vlastností a schopností žáků, nejpodstatnější je výchova vůle u žáků. Vůle je u žáků projevem cílevědomosti při dlouhodobém osvojování a zdokonalování stanovených pohybových činností. Je také projevem, díky vhodné motivaci učitele, překonávání únavy a zábran vznikajících ze strachu. Jednou z nejsilnějších motivací je u dětí uspokojení z vlastní činnosti, z dosažení výsledků a z vlastních úspěchů (Belšan, 1984).

Je důležité, aby byl pro děti výklad a objasňování podstaty činnosti stručné, srozumitelné, konkrétní, doprovázené jednoduchým a jasným komentářem. Vnímání u dětí se rozvíjí především ve spojení s praktickou činností, ta je pro žáky přiměřená a dostatečně podněcující (Belšan, 1984).

3.1.3 Emoční vývoj a socializace

Před vstupem do školy byly modelem způsobu chování pro děti především rodiče, avšak vstupem do školy výrazně postupuje začlenění dítěte do lidského společenství. Modelem způsobu chování pro dítě již nejsou pouze rodiče, ale přistupují k nim i učitelé a spolužáci (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Dítě se ve školní třídě, ve stejné vrstevnické skupině, učí lépe porozumět různým názorům, přáním a potřebám druhých lidí, utváří se tedy stále více schopnost sociálního porozumění a s tím současně narůstá i schopnost seberegulace. Narůstající

sebeovládání je výsledkem dvou vzájemně se ovlivňujících činitelů, kterými jsou emoční reaktivita a volní ovládání emočních reakcí (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Vstup dítěte do školy představuje v jeho životě důležitý mezník v jeho vývoji, dítě přestává být středem pozornosti rodičů a musí se vyrovnat s faktem, že je jedním z mnoha členů skupiny – školní třídy. Prožívá důležité období postupného vrůstání do společnosti neboli socializace (Dovalil et al., 2008).

Emoční reaktivita je do určité míry založena biologicky – temperamentově, jedná se o míru dráždivosti, impulzivity a také o sklon k chování ovlivněným úzkostí. Tento faktor je značně ovlivňován dozráváním organismu, s přirůstajícím věkem se emoce stávají modulovanějšími a stabilnějšími, pro jejich ovládání není potřeba takového úsilí (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Zrání dětského organismu, především centrální nervové soustavy, se vyznačuje změnou celkové reaktivity, zvýšením emoční stability a odolnosti vůči zátěži, lze říci, že se jedná o fázi citové vyrovnanosti dítěte (Vágnerová, 2005).

Děti školního věku jsou většinou optimističtí a mají sklon k interpretaci veškerého dění pozitivním způsobem. Jejich emoční ladění je většinou vyrovnané a pokud dojde k nějakému výkyvu, má to opodstatnění (Vágnerová, 2005).

Volní ovládání emočních reakcí, jedná se o to, že expresivní emoční reakce u malých dětí mají v podstatě automatický charakter a předškolní dítě je dokáže usměrňovat jen v omezené míře. Avšak dítě ve školním věku je již schopno, tuto primární automatickou emoční reakci nebo impulz k akci, podle potřeby vůlí ovládat a jednat záměrně a plánovitě. Toto mu umožňuje se i nadále soustředit na zvolenou činnost a vůlí formulovat i průběh a intenzitu vnitřního prožitku (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Školní děti s dobrou emoční kompetencí jsou si dobře vědomi vlastních pocitů a dokážou vnímat i pocity druhých lidí. Své prožitky vyjadřují přiměřeným způsobem a své pocity jsou schopny regulovat a kontrolovat podle vyvstálé situace. To dítěti pomáhá k zvládnutí daného problému (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Vývoj sociálních kontrol a hodnotové orientace byl zahájen již u dětí předškolního věku, tudíž dítě, které nastoupilo do školy, si s sebou již přináší zvnitřnělé elementární normy sociálního chování. To znamená, že dítě již ví, co se smí, nesmí,

co je dovoleno, co zakázáno a popřípadě trestáno. Do školy se s sebou nese též základní hodnoty, což znamená, že ví, co je žádoucí - „dobré“ a co je nežádoucí - „zlé“. Avšak tyto sociální kontroly a hodnotové orientace jsou v počátcích a velmi labilní, jsou závislé na situaci, na okamžitých potřebách dítěte a postojích dospělých autorit. Vnitřní kontrola je na počátku školní docházky nepevná a je nutno ji zvnějšku podporovat. Hodnoty jsou nahodilé a teprve až během školní docházky se začínají stabilizovat normy morálního jednání (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Vstup do školy představuje odklon od výlučného vlivu rodiny a podřízení se instituci, která reprezentuje hodnoty a normy, jež jsou nejbližší kultuře střední a vyšší vrstvy společnosti. Škola děti rozvíjí specifickým způsobem, ten však nemusí být shodný se směřováním rodiny tak, jak společnost považuje za žádoucí. Dítě školního věku prochází další fází přípravy na život ve společnosti, respektive její více zaměřenou formou, která může být ze sociálního hlediska rozhodující. Dítě se ve škole připravuje na svou pozdější profesní roli a už v této fázi průběžně potvrzuje své předpoklady pro její získání (Vágnerová, 2005).

3.1.4 Tělesný vývoj

Po fyzické stránce se dítě v prvních školních letech vyvíjí klidně a stejnoměrně. Plynule se zvyšuje výška, hmotnost, kapacita plic i celková odolnost. Není dokončena osifikace kostí, což je potřeba si při zatěžování při posilování uvědomit. Pro dítě jsou v prvních letech obtížné jemnější a přesnější pohyby prstů a ruky. Krevní oběh dítěte i vývoj dalších vnitřních orgánů je úměrný a odpovídá vývoji výšky a hmotnosti. Děti v tomto věku mají rády všechny přirozené činnosti, ve kterých mohou být aktivní, jako například běhání, skákání, šplhání a tak dále. Pohyb je pro ně potěšením a není potřeba je do sportu, jakkoliv nutit (Dovalil et al., 2008).

U dětí ve věku 6 – 7 let dochází k určitému ustálení vývoje dětského organismu. Hraniční pro toto věkové období je věk šesti let, kdy je poměr jednotlivých částí těla již celkem v konečném stavu. Oproti tomu vývoj jednotlivých částí organismu a schopností rovnoměrně neprobíhá. Přírůstek tělesné výšky a hmotnosti se zpomaluje. Za rok přibude přírůstek v tělesném rozvoji v průměru 3 – 4 kg a 10 cm. V kosterním

systemu dochází k aktivaci růstových zón. Vazivová tkáň se začíná zpevňovat. Orgány se dále utvářejí a objevují se první známky pohlavní odlišnosti. U dětí se v tomto období projevuje velký rozdíl mezi věkem kalendářním a věkem biologickým (Belšan, 1984).

Kalendářním věkem je myšlen věk, který odpovídá tomu, kdy má daný člověk narozeniny, dle toho se i kalendářní věk odpočítává. Biologický věk je dán určitým stupněm biologického vývoje organismu. Není tedy podmínkou, že se věk kalendářní musí shodovat s věkem biologickým (Perič, 2012).

Některé rozdíly v tělesných výkonnostech jsou podmíněny geneticky. Genetické předpoklady například ovlivňují výšku, hmotnost, rychlost vývoje organismu, možnosti přizpůsobení se a psychické procesy. Dívky své síly využívají ekonomičtěji a podávají lepší výkony při psychickém zatížení organismu. Mají však horší předpoklady pro výkony vytrvalostního rázu. Dívky také dokážou lépe napodobit předvedené pohyby, jsou více koncentrované při motorickém učení. Toto určité zaostávání chlapců není správné hodnotit jako nekázeň nebo jako nezáměr o učení. U chlapců se díky opakování některé pohyby vcelku rychle zdokonalují (Belšan, 1984).

Rychlostní předpoklady jsou u chlapců i dívek skoro stejné. Kde je třeba zapojit větší svalové skupiny, jsou chlapci hbitější a rychlejší. Děti tohoto věku mají dobré funkční předpoklady organismu pro vytrvalostní zátěž, kterou je například plavání nebo běh (Belšan, 1984)

3.1.5 Senzitivní období

Senzitivním obdobím máme na mysli období, která jsou vhodná pro rozvoj pohybových schopností a dovedností z toho důvodu, každý člověk má v určitém věku předpoklady pro jinou činnost. Proto ani trénink pohybových schopností a dovedností není v každém věku stejně účinný, protože ne každá schopnost je dobře trénovatelná (Perič, 2012).

Jsou to určité úseky ve vývoji jedince, ve kterých existují dobré předpoklady pro stimulaci a rozvoj pohybových schopností, lepší než v jiném věku. U dětí mladšího školního věku mají své senzitivní období především koordinační schopnosti a rychlost,

především reakční a rychlost frekvence pohybů, avšak postupným rozvojem silových schopností lze rozvíjet o rychlost akcelerace a lokomoce (Dovalil et al., 2008).

Jedná se o období, která jsou definována jako vývojové časové etapy vhodné pro trénink určitých časových sportovních aktivit, které jsou spojené s rozvojem pohybových schopností a dovedností. To znamená, že vyskytují optimální věková období pro rozvoj a zafixování si pohybových schopností (Perič, 2012).

Perič (2012) ve své knize uvádí, že rozvoj pohybových schopností a dovedností by měl být prováděn právě během příznivého vývojového období, to znamená v období senzitivním, neboť pokud nevyužijeme příznivé období pro rozvoj dané aktivity, může to vést k jejímu zpomalení a nekvalitnímu projevu. Měli bychom se přiklánět především k věku biologickému, avšak musíme mít na paměti i věk kalendářní.

Koordinační schopnosti

Senzitivní období pro rozvoj koordinačních schopností vychází z centrální nervové soustavy. Vysoká plasticita centrální nervové soustavy, její schopnost střídání vzruchů a útlumů a činnost analyzátorů tak vytváří základní předpoklady pro efektivní rozvoj koordinace. Pro koordinační schopnosti je možné stanovit senzitivní období u děvčat mezi 7 a 10 – 11 lety a do 12 let u chlapců. Právě proto je i věkové období mezi 8 – 10 lety je nazýváno jako „zlatý věk motoriky“ (Perič, 2012).

Rychlostní schopnosti

Perič (2012) uvádí, že rychlostní projevy schopnosti je nutné rozvíjet u dětí co nejdříve. Tento důvod vychází z vývoje centrální nervové soustavy, která má pro rychlost význam především z hlediska požadavků na střídání vzruchů a útlumů. Období rozvoje rychlostních schopností je zařazeno mezi věky 7 – 14 let. Rychlostní schopnosti lze i nadále rozvíjet a zlepšovat, ale již na základě podpůrného rozvoje jiných činitelů, kterými jsou především silové schopnosti.

Silové schopnosti

Vzhledem k produkci pohlavních a růstových hormonů, které ovlivňují možnosti rozvoje síly, je senzitivní období pro rozvoj silových schopností až v pozdějším věku. Tempo pro rozvoj síly je velmi individuální, nejvyššího nárůstu dosahovaly však u dívek ve věku 10 – 13 let a u chlapců ve věku 13 – 15 let (Perič, 2012).

Vytrvalostní schopnosti

Perič (2012) ve své knize uvádí, že vytrvalostní schopnosti můžeme rozvíjet v jakémkoliv věku, neboť jsou do jisté míry univerzální. Jedním z vytrvalostních ukazatelů je například přenos kyslíku do tkání, takzvaná maximální spotřeba kyslíku.

Kloubní pohyblivost

K nejintenzivnějšímu rozvoji aktivní pohyblivosti dochází mezi 9 – 13 lety a schopnost rozvoje kloubní pohyblivosti klesá s nástupem pubertální akcelerace. U dívek je možné začít s cíleným rozvojem pohyblivosti dříve, avšak nejvyššího nárůstu dosahuje mezi lety 10 – 12 (Perič, 2012).

3.2 Význam plavání

Dle toho, za jakým účelem a za jakých podmínek se plavání provádí, je jeho účinek rozdílný a má mnohostranný význam. Díky jeho specifičnosti je vynikajícím prostředkem pro tělesnou výchovu. Je využíváno v různých oblastech tělesné kultury a právě proto je její součástí. Jedná se vhodnou formu pohybové aktivity v jakémkoliv věku. Pro svou podstatu zasahuje plavání i do mimotělovýchovné činnosti a spousta současných profesí se bez znalosti plavání neobejde (Hoch, Hofer, Juřina & Průšová, 1983).

3.2.1 Stručná historie plavání

Z období první společnosti nemáme sice žádné doklady o vztahu člověka k plavání, avšak na základě studia života kmenů, které ještě dodnes žijí na úrovni prvobytně pospolného člověka, lze usuzovat, že plavání patřilo k základním pohybovým dovednostem, jako je například chůze, běh či lezení (Hoch et al., 1983).

Již ze starého Egypta máme několik dokladů dokazujících oblíbenost plavání. Jedná se o malby na vázách a četné sošky zobrazující plavce. Dokladem jsou i papyrasy, ve kterých můžeme nalézt zmínku o učiteli, jenž vyučoval děti faraónů. Ve starém Řecku bylo plavání považováno za jeden z nejdůležitějších předmětů na gymnáziích. Za nevzdělance byl považován ten, kdo neuměl číst a plavat. I v tělesné přípravě řeckého vojáka mělo plavání nezastupitelnou roli, například v námořních bitvách byla skupina speciálně vycvičených plavců (Hoch et al., 1983).

Největší úpadek tělesné výchovy, tudíž i plavání, způsobila feudální společnost. Měla na tom zásluhu především křesťanská ideologie, která zakazovala jakoukoliv péči o tělo. Prostí lidé však často porušovali náboženská dogmata a osvěžovali se v řekách či rybnících. Výjimkou pro toto období bylo rytířstvo, jakožto opora feudálního řádu, které z branných důvodů zařadilo plavání do takzvaných „sedmi rytířských ctností“ (Hoch et al., 1983).

Od církevní upjatosti přinesl uvolnění až humanismus. Pedagogové začali studovat staré řecké spisy a díky tomu poznávat klasickou řeckou kulturu, ve které plavání zaujímalo významné místo. První učebnice plavání vznikla v roce v roce

1538, kterou vytvořil Švýcar Mikuláš Wynmanna. Ve svém díle Orbis pictus popsal i J. A. Komenský pod heslem „plavání“ různé možnosti, jak může člověk překonat vodní toky (Hoch et al., 1983).

Zásadní obrat nastal až v kapitalistické společnosti, kde rozvoj výrobních sil vyžadoval stále hlubší vzdělání. Z tohoto důvodu se zakládaly pedagogické ústavy, ve kterých byli mladí příslušníci buržoazie vychováni podle nejnovějších metod (Hoch et al. 1983).

Kolébku se pro sportovní plavání stala Anglie. Zde se v 60. letech 19. století začaly zakládat plavecké kluby. Dříve se považovalo za sportovní plavání vytrvalostní plavání. Vytrvalci, ať už to muži či ženy, zdolávali mořské průlivy, ve snaze dosáhnout nejlepšího výkonu. Mořskými průlivy byly například La Manche, Mesinský průliv, Örestund. Vytrvalci si vystačili i s řekami (Pazallová, 2007).

Roku 1869 se sešlo první utkání vodního póla. Ani skoky do vody nezůstaly pozadu, avšak zpočátku byly brány spíše jako projev odvahy, až ve 20. století se začal klást důraz na provedení způsob a estetické předvedení skoku. Ve velké oblibě bylo i potápění. První závody pod vodou se pořádaly na vzdálenost, rychlost i délku pobytu pod vodou. V současné době se při potápění používají ploutve, dýchací trubice a přístroje, které se původně k potápění nepoužívaly (Pazallová, 2007)

V roce 1908 byla založena první plavecká federace FINA (Fédération Internationale de Natation Amateur). Ta vytyčila jednotné směrnice a pravidla a díky tomu vznikl základ pro mezinárodní soutěžení. Jednotlivé komise dodnes řídí nejen sportovní plavání, ale i skoky do vody, vodní pólo a synchronizované plavání (Pazallová, 2007).

Jednou z nejvýznamnějších soutěží se staly Olympijské hry. Byla dána délka tratě a každý ze závodníků mohl plavat tak, jak chtěl, to znamená volný způsob. O osm let později se soutěžilo v disciplínách jako jsou znak a prsa. V současnosti probíhají plavecké soutěže ve čtyřech plaveckých stylech, jimž jsou kraul, znak, prsa, motýl, dále pak v polohovém závodě a štafetách (Pazallová, 2007).

3.2.2 Společenský význam plavání

Život předchůdce člověka jako všech živočichů na naší planetě vznikl v prvotním moři a tato skutečnost je v nás geneticky zakódována. Člověk se svým biologickým a společenským vývojem odcizil přírodě až do té míry, že stranil vyjma jiných schopností také schopnost plavat bez učení (Motyčka et al., 2001).

Prozatím žádná teorie neprokázala, že by plavání bylo nezdravé, ba naopak. Literatura týkající se plavání poukazuje na to, že plavání, především pravidelné, přispívá ke zdraví, tělesné i duševní zdatnosti. Provozovat plavání mohou i lidé, kteří pro svůj špatný zdravotní stav nebo poškození pohybového aparátu, nemohou vykonávat jiné druhy sportu. Neexistuje žádné oslabení zdraví, které by znemožňovalo užívat pravidelné plavání k rekreaci či rehabilitaci. Plavání má příznivý vliv na činnost srdce a cévní soustavy, zlepšuje krevní obraz i oběh a dýchání. Pravidelné plavání je jedním významným faktorem, jež může přispět k ozdravení srdečně – cévní oběhové soustavy. Těž zvyšuje kloubní pohyblivost, otužilost a urychluje rehabilitaci poúrazovou i pooperační. Plavání také rychle odstraňuje únavu po těžké tělesné a duševní práci. Provozovat plavání lze již od nejútlejšího věku až do nejvyššího stáří. Pravidelné plavání umožňuje lidem účelné využití volného času, především mládeži (Motyčka et al., 2001).

Je třeba si uvědomit, že být plavcem, znamená nejen naplnění individuálních potřeb jedince, které jsou například rekreační, kondiční, zdravotní či sportovní účely, ale právě i naplnění potřeb společenského rázu, jako například při záchraně tonoucího (Bělková, Hofer, Miler, Peslová & Smolík, 1998).

Tělovýchovná činnost poskytuje široké pole pro navazování sociálních kontaktů a tím vytváří základní předpoklady pro začlenění člověka do společnosti. Plavání, jakožto specifický prostředek tělesné kultury má v tomto procesu své zastoupení. Současně se socializací dochází k osamostatňování dítěte, které získává nové návyky jak pohybového, tak i intelektuálního charakteru, přizpůsobuje se požadavkům kolektivu a zvyšuje svoji sebedůvěru (Preislerová, 1983).

3.2.3 Výukový význam plavání

Plavání je nejdokonalejším pohybem ve vodě bez použití jakýchkoliv pomocných prostředků pro pohyb jako jsou například ploutve, lodě a podobně. Každý vyšší výkonnostní stupeň plavání vyžaduje vysokou adaptaci člověka na vodní prostředí, jež nelze nahradit žádnou teorií bez odpovídající praxe ve vodě. Neexistuje ani žádný přenos z jiného sportu, který by nám mohl pomoci, urychlit zvládnutí plavecké výuky. Čas, který je potřebný k uplavání určité vzdálenosti je objektivním a komplexním měřítkem plaveckých schopností a dovedností. Každý člověk je schopen naučit se plavat všemi plaveckými způsoby, ač nemá mimořádné tělesné předpoklady či schopnosti. Získané dovednosti při plavání zůstávají člověku po celý život, avšak bez pravidelného plaveckého tréninku výkonnost člověka postupně klesá. Vysokou plaveckou výkonnost je možné si udržet pouze pravidelným plaveckým tréninkem. Pobyt ve vodě, výcvik i výuka obohacují život člověka nenahraditelné prožitky. Tato komplexní dovednost, kterou získáme učením, je jak nejlepší obranou před utonutím, tak umožňuje člověku učit druhé a v případě potřeby zachránit i lidský život. Schopnost plavat, je existenční podmínkou pro lidi, kteří žijí například u moře, řek či velkých jezer (Motyčka et al., 2001).

3.2.4 Výchovný význam plavání

Výuka plavání se zpravidla uskutečňuje v menším kolektivu. Tento kolektiv se zcela přirozeně a vědomě, díky nezvyklému prostředí – ve vodě, vyznačuje vyšší soudržností než v jiných kolektivních činnostech. V celku běžným doprovodným jevem výuky či výcviku je ochota si vzájemně pomáhat, povzbuzovat se a úspěšný pokus pochválit. Toto si posléze každý jedinec více či méně přenáší do kolektivu, rodiny, mezi své přátele, ale i na pracoviště. Plavání je spojeno s pozitivními pocity radosti, čistoty a krásy prostředí. Avšak plavání je i spojeno i s negativními pocity, jimiž jsou určité druhy strachu z nezvyklého prostředí, které je nutné překonat vůlí. Pokud překonáváme větší vzdálenosti, jsou doprovodným jevem pocity chladu, únavy a často i bolesti ve svalech. Při úspěchu z překonávání těchto překážek je posilována především sebedůvěra ve vlastní síly, odvaha, rozhodnost a duchapřítomnost. Kladné povahové

vlastnosti pěstuje v člověku schopnost zachránit lidský život i za cenu ohrožení vlastního života, zde se potlačuje sobectví a egoismus (Motyčka et al., 2001).

V průběhu plavecké výuky se uplatňuje výchovný vliv pedagoga, který je závislý na jeho odborných a morálních hodnotách. Jednotlivé etapy plavání dávají výchovnému působení konkrétní možnosti, například v základní etapě je třeba děti k základní hygieně, k otužilosti a ke správnému chování ve vodě i po plavání. Úspěchem při nácviku a odstraněním strachu, získává dítě sebevědomí a radost z pobytu ve vodním prostředí. Nácvik je spojen s překonáváním překážek, což vyžaduje vůli, odvahu a koncentraci pozornosti. Díky tomuto se dítě naučí řešit stále obtížnější stresové situace. Během nácviku plavání je i dětem vštípena například kázeň, organizace nebo potřeba vzájemné pomoci. Důležité je, aby žák získal sebekontrolu a objektivní odhad vlastní plavecké dovednosti. Ve zdokonalovacím období se například výchovný význam zvyšuje. Plavci se učí dopomoci unavenému plavci a záchraně tonoucího, uvědomují si morální povinnosti, které mohou vyvstat v případě, když se někdo topí (Hoch et al., 1983).

3.2.5 Vzdělávací význam plavání

Plaveckou výuku nelze realizovat bez určité úrovně teoretických vědomostí. Při praktickém plaveckém výcviku uplatňují učitelé či cvičitelé nejnovější poznatky z pedagogiky, tělesné kultury, lékařských věd, kterými jsou například hygiena, fyziologie, kinesiologie a sportovní lékařství. Dále se uplatňují poznatky i ze srovnávací fyziologie, biomechaniky, hydromechaniky a ostatních blízkých oborů. Pouze harmonickým spojením praktických dovedností s teoretickými znalostmi vytváří předpoklad pro úspěšnou výuku plavání. Toto vzdělávání a zdokonalování je nikdy neukončeným procesem a je jedinou garancí pro dosažení stále lepších výsledků v didaktické praxi (Motyčka et al., 2001).

3.3 Plavecká výuka

3.3.1 Historie plavecké výuky

Samouci

Jednalo se o obyvatele, kteří z bezpečnostních a ekonomických důvodů byli nuceni zvládnout pohyb ve vodě. Jednalo se především o obyvatele, kteří žili v přímořských oblastech, povodí velkých řek či jiných velkých vodních ploch, byli jimi například námořníci, rybáři a podobně. Samoukům byla k dispozici učebnice plavání od Mikoláše Wynemanna – „Colymbetes sive de arte natandi“, kterou napsal roku 1538 (Preislerová, 1987).

Metoda individuální, povrchová, metoda „bidla“

Průkopníkem této metody byl německý pedagog Guts – Muts, který nechal na své instituci zaměřené na vzdělání a tělesný rozvoj zavést výuku plavání. Zabýval se metodickými postupy při nácviku a sestrojováním plaveckých zařízení k výcviku neplavců na souši. Nedocenil však nutnost adaptace na vodní prostředí a přečeňoval nácvik mechanických pohybů na souši. Jeho příručka „Kleines Lehrbuch der Schwimmkunst“ byla napsána roku 1798 (Preislerová, 1987).

Tato metoda se uplatňovala především při vojenském výcviku. Generál Ernest von Pfuel nechal v Praze roku 1810 zřídit protonové neboli vorové plovárny na řece Vltavě. Upřednostňovaným plaveckým způsobem byly prsa, jeho nácvik se uskutečňoval v zavěšení v pevném bodě. Aby výuka byla efektivnější, byly sestrojeny různé přístroje a pomůcky, které měly výuce domoci. Byly jimi například pojízdné kladky, které umožňovaly výuku více neplavců současně. Avšak tato zařízení byla příliš nákladná a uplatňovala se především metoda „bidla“, na jednoho neplavce připadl právě jeden instruktor (Preislerová, 1987).

Při plaveckém výcviku byla opomíjena psychická stránka tohoto procesu, to znamená, že nedocházelo k řádné adaptaci na vodní prostředí. Jednalo se o dril, při kterém instruktor usměrňoval pohyby plavce, často v mylném technickém pojetí, důraz byl kladen především na mechanický nácvik struktury pohybů (Preislerová, 1987).

Metoda nadlehčení pomocí různých nadlehčovacích pomůcek, především korkových pásů

Obrázky lidí, kteří plavou na měchu ze zvířecí kůže, pochází již z období starověku. Tato metoda byla efektivnější a vyznačovala se vyšší aktivitou plavce. Do metody byla již zařazena úvodní etapa pro adaptaci na vodní prostředí, avšak způsob nadlehčování nedovoloval správné osvojení si plavecké polohy a nácviku plaveckého dýchání. Tato metoda byla často kombinována s metodou „bidla“ (Preislerová, 1987).

Kolektivní metoda důvěry a sebedůvěry

Metoda vznikla v USA za vojenskými účely v době 1. světové války, kdy byla potřeba naučit velké množství amerických vojáků plavat. Do Evropy se rozšířila již v polovině 20. let, u nás však byla využívána až od konce 40. let (Preislerová, 1987).

U této metody nebylo upřednostňováno analyzování pohybu na mnoho dílčích pohybových aktů a mechanickou stylizaci pohybu. Vycházela z všestranné adaptace člověka na vodní prostředí a plně tak respektovala jeho psychickou stránku, řídicí roli měl pedagog. Již se zaměřovala na přirozené pohyby lidského těla a z tohoto důvodu se jako prvnímu plaveckému způsobu vyučoval kral. Metoda rozlišovala i rozdílný přístup ve výcviku dospělých a dětí, u dětí vycházela z přirozeného smyslu pro hry a napodobivých cvičení. Avšak etapě seznamování se s vodou a herním činností ve vodě se věnovala příliš široké časové období na úkor nácviku techniky správného pohybu. Metoda odmítala využívání jakýchkoliv nadlehčovacích pomůcek. Byly sestaveny přesně vymezené metodické řady a jejich striktním dodržováním docházelo opět k mechanické činnosti plavců (Preislerová, 1987).

Současná kolektivní metoda

Tato metoda vychází z kolektivní metody důvěry a sebedůvěry, přejímá pozitivní zkušenosti předešlého vývoje a zároveň je obohacována novými teoretickými poznatky. Na rozdíl od kolektivní metody důvěry a sebedůvěry se brání ustrnulým a dogmatickým metodickým řadám. Je brán zřetel na věkové rozdíly neplavců, jejich individuální schopnosti a materiální podmínky pro plavecký výcvik. Pokud je to účelné

a věci prospěšné, je doporučováno využití vhodných nadlehčovacích pomůcek (Preislerová, 1987).

3.3.2 *Etapy plavecké výuky*

Pro neplavce jsou ideálními podmínkami pro plaveckou výuku mělké bazény, kde je voda po pás až po prsa s teplotou vody kolem 28 – 29°C, posléze bazény hlubší s obvyklou teplotou vody. Přípravná plavecká výuka se spíše uskutečňuje v mělkém bazénu a většinou i jako skupinová výuka. Teplejší voda v mělkém bazénu začátečníka dobře naladí a umožní mu dostatečnou svalovou relaxaci, což příznivě ovlivňuje plaveckou výuku, neboť se na ni lépe soustředí. Avšak pouze na mělčině se plavat nenaučíme a v podmínkách mělkého bazénu nemusíme dostatečně prověřit jistotu plaveckých dovedností tak, aby bylo zvládnutí vodního prostředí na dostatečné úrovni v přírodních podmínkách. Plaveckou výuku bychom měli doplňovat i výukou v hloubce a výukový program doplnit i o skoky do vody. Žádoucím prvkem je také vyzkoušet plavání na volné hladině, které se zpočátku uskutečňuje hlavně pod dohledem (Čechovská & Miler, 2008).

V přírodních podmínkách jako jsou řeky, přehrady, vodní nádrže či bazény bez přehřívání vody se základní nebo zdokonalující plavecká výuka uskutečňuje jen ojediněle. Jeho organizátory bývají většinou bývalí závodníci – učitelé základních škol nebo cvičitelé – amatéři tělovýchovných jednot a klubů dětských organizací. Výsledky výcviku jsou skromné a mohou být i nebezpečné. Pokud je nedostatek počtu výukových lekcí, většina dětí se nenaučí dobře plavat, pouze se zbaví strachu z vody, popřípadě nedokonale zvládne techniku jednoho z plaveckých stylů. Při neřízeném plavání pak dochází k přecenění vlastních schopností, a to vede k tragickým následkům (Motyčka et al., 2001).

Hoch (1991, s. 13) uvádí, že je třeba při nácviu zachovávat určitý postup. Aby pohyby dětí byly uvolněné, je třeba, aby se s vodou dokonale seznámily. Teprve na tomto základě, popřípadě pomocí nadlehčení, se daří vyvolat žádoucí pohyb. Nadlehčení musí být jen takové, aby nutilo nacvičovaný pohyb provést. Není žádoucí vyžadovat od dětí taková cvičení, na které není jejich organismus připraven. Počáteční pohyby musí být jednoduché, ovšem musí být v souladu s budoucí vyšší technikou.

Plavecká výuka se uskutečňuje v menších skupinách, kde si díky neobvyklému prostředí můžeme všimnout u dětí větší soudržnosti nežli v jiných kolektivních činnostech. U dětí je vidět ochota si vzájemně pomáhat a povzbuzovat se. Již od roku 1960 je organizována povinná plavecká výuka na základních školách, díky níž se snižuje počet neplavců (Motyčka et al., 2001).

Pokud hovoříme o plavecké výuce, hovoříme o dlouhodobém procesu, který probíhá ve třech etapách, kdy jednotlivé etapy na sebe navzájem navazují (Bělková et al., 1998).

Etapy plaveckého výuky:

1. Přípravná etapa
2. Základní etapa
3. Zdokonalovací etapa

1. Přípravná etapa

Úkolem přípravné etapy je zprostředkování adaptace na vodní prostředí. Jejím cílem je zvládnutí základních plaveckých dovedností, čímž je myšleno potápění, dýchání, splývání, orientace ve vodě. S touto etapou se většinou seznamují již děti předškolního věku, není to však pravidlem (Bělková et al., 1998).

Prostředí, v němž je realizována plavecká výuka, je samo o sobě specifické a lidské tělo je vystaveno zcela jiným podmínkám než na souši, proto je třeba nejprve neplavce seznámit se silami, se kterými přichází do styku (Preislerová, 1983).

Vědomí a chování dítěte negativně ovlivňuje strach, který narušuje jeho senzomotorické funkce. Někdy má na neplavce až ochromující účinek a jeho projevy jsou různého stupně – od pasivity dítěte přes obranné reakce až k vyložené averzi k pobytu ve vodě. Příčiny strachu mohou být z různých důvodů. Je jimi například nedostatek zkušeností s pobytem ve vodě, zažitím stresového prožitku ve vodě či může být projevem takzvané podmíněné emoce, což znamená, že dítě slyšelo o tragických důsledcích pobytu ve vodě od dospělých nebo jimi bylo zastrašováno (Preislerová, 1983).

Plavání vyžaduje přípravu jak po stránce motorické, tak i po stránce psychické, tato vazba, motorika – psychika, je velmi složitá. Děti odvážné a bázlivé zvládnou

stresové situace, ve kterých nácvik probíhá, lépe než děti méně odvážné, které se musí seznámit s vodou natolik, aby strach přestal být dominujícím činitelem (Hoch, 1991).

Přípravná etapa probíhá například individuálně v rodině nebo jako plavecká výuka v mateřských školách. Jelikož se jedná o předškolní děti, s ohledem na věk volíme vhodný vyučovací postup, především hru. Hry máme různého druhu a rozlišujeme je dle zaměření, například hry pro seznámení s vodou, pro splývání, pro orientaci ve vodě, pro dýchání. Dále je důležité zmínit, že se při této etapě nacházíme s dětmi v adekvátní hloubce, po prsa (Bank, 1991).

2. Základní etapa

Cílem této etapy je již naučit děti alespoň jednomu plaveckému stylu a zdokonalit jejich plavecké dovednosti. Tato etapa je určena pro děti na prvním stupni základních škol (2. - 4. třída), tudíž je realizována v rámci hodin tělesné výchovy (Bělková et al., 1998).

Úkolem základního plavání je naučit se plavat jedním plaveckým stylem na takové úrovni, aby člověk zvládl vodní prostředí v jednoduchých podmínkách. Je o úkol obecného požadavku a to takového, aby byla do nácviku zahrnuta celá populace (Hoch et al. 1983).

Děti přicházejí do plaveckého výcviku s různou individuální zkušeností. Základní plavecký výcvik nemůže začít probíhat dříve, dokud se nepodaří tyto individuální rozdíly vyrovnat na úroveň alespoň přibližně stejnorodou skupinu (Preislerová, 1983).

Učební postup pro tuto etapu je analyticko – syntetický, což znamená, že se nejprve nacvičují jednotlivé části pohybu a ty pak spojujeme v pohybový celek. Jedná se o nácvik pohybu horních končetin, dolních končetin spolu, dýchání a jejich následná souhra (Bank, 1991). Analyticko – syntetický postup má svou určitou strukturu, díky níž provázíme děti základním plaveckým výcvikem. Jedná se o:

1. Výklad a ukázkou

2. Nácvik pohybu nohou

3. Nácvik pohybu rukou

4. Dýchání

5. Následná souhra všech jednotlivých částí (Bank, 1991).

U této etapy vyvstává otázka, jaký plavecký způsob volit u neplavců jako první. Za jednodušší je považován znak a kraul, jejich střídavé pohyby končetin jsou pro člověka přirozenějšími, kdežto plavecký způsob prsa je koordinačně náročnější (Bank, 1991).

Pro znak a kraul jsou charakteristické střídavé pohyby končetin, jako je tomu podobně u chůze nebo běhu, jedná se o pohyby pro člověka přirozenější, kdežto plavecký způsob prsa je z hlediska požadavků na nervosvalovou koordinaci považován za složitější, umělý, náročný na časovou a prostorovou souhru pohybů a schopnost rytmického vnímání (Preislerová, 1983).

Co se v základním plaveckém výcviku týče role pedagoga, jsou od něj vyžadovány široké a hluboké profesionální znalosti a schopnost realizovat je ve vlastní výuce. Je potřeba od pedagoga požadovat patřičné odborné a pedagogické vzdělání a organizační schopnosti. Nutné je osvojení vědomostí ze základních vědních oborů, kterými jsou například fyziologie, psychologie, pedagogika ale i biomechanika a posléze aplikovat jejich principy na podmínky základního plaveckého výcviku. Mělo by být samozřejmostí, že plavecký pedagog zná nejen techniku jednotlivých plaveckých způsobů, ale i jejich biomechanickou analýzu a metodické postupy jejich nácviu. Předpokládá se, že pedagog sám, je dobrým plavcem ovládající správnou techniku plaveckých způsobů a dalších plaveckých prvků (startovní skoky, obrátky a podobně), které by měl umět předvést a též se od něj očekává určitá akceschopnost při záchraně tonoucích. Promyšleným a citlivým řízením by měl rozvíjet aktivitu dětí, působit na zvyšování jejich kladné motivace k činnosti a vytvářet příznivé klima pro další průběh plaveckého výcviku. Tímto u dětí přispívá k vytváření vztahu k této činnosti tak, aby se na výcvik těšily, a i v budoucnu samy vyhledávaly příležitost k plavání (Preislerová, 1987).

3. Zdokonalovací etapa

Bezprostředně navazuje na základní plavání a jeho úkolem je zdokonalit plavání na takovou úroveň, aby se plavec dovedl vypořádat i s obtížnějšími a náročnějšími překážkami vodního prostředí, aby odstranil případné vzniklé chyby, aby získal plavecké dovednosti i v jiných způsobech plavání a také, aby se naučil záchraně tonoucího (Hoch et al., 1983).

Tato etapa je určena pro žáky na 2. stupni základních škol, tedy pro žáky, kteří již absolvovali základní etapu plaveckého výcviku. Jejím cílem je zdokonalit plavecké způsoby, popřípadě odstranit chyby, které žáci provádějí. Jedná se o etapu, ve které se prohlubují již získané dovednosti, jako například se klade důraz na správné dýchání, zvyšování vytrvalosti, ale i seznámení se s dopomocí při záchraně tonoucího (Bělková et al., 1998).

U dětí staršího školního věku získává pohybová činnost charakter pohybové činnosti dospělých. To umožňuje vykonávat pohybové činnosti s nároky na značnou intenzitu, složitost i přesnost. Mládež je schopna sama ovlivňovat a zdokonalovat svou plaveckou zdatnost a výkonnost a díky vhodné motivaci, uplatní i soustavnou sebekontrolu (Preislerová, 1983).

Na počátku plaveckého výcviku je třeba zaměřit se na již osvojené plavecké dovednosti a později pak na rozvoj speciální výkonnosti, především na základě rozvoje plavecké vytrvalosti. Obsahem učiva je především zdokonalování dosud nacvičených plaveckých dovedností a nácvik dalších. Zdokonalování techniky se projevuje lehkostí, plynulostí a ustáleností rytmu plaveckých pohybů. Trvalost pohybové dovednosti se projevuje ve schopnosti provádět plaveckou činnost za ztížených či nepříznivých podmínek (Preislerová, 1983).

Plavání na školách v České republice – učební osnovy škol všech stupňů netvoří ucelenou harmonicky uspořádanou koncepci. Jednotlivé části jsou neúplné a buď to se navzájem překrývají, opakují nebo obsahují změny oproti předchozím. Na jedné straně není plavecká výuka základním učivem na školách, na straně druhé je pro žáky plavecká výuka na základních školách povinná. Ne druhém stupni základních škol se plavecká výuka uskutečňuje formou doporučeného kursu nebo se neprovádí vůbec. Na vysokých školách řada studentů zůstane neplavci, jelikož se z pocitu studu nepřihlásí do kursu neplavců (Motyčka et al., 2001).

3.4 Plavecké styly a jejich technika

Člověk se s největší pravděpodobností učil plavat tím, že napodoboval pohyby plavajících zvířat. Mezi první primitivní plaveckou techniku patří tak zvaný kraul bez vytahování paží, jinak řečeno pudl či čubička (Hofer et al., 2000).

Plavecká výuka je dlouhodobý proces, při kterém si jedinec osvojuje dílčí dovednosti, poté pohyb ve vodě a své plavecké kompetence zdokonaluje po celý život (Čechovská & Miler, 2008).

Novorozenci a kojenci jsou na vodní prostředí adaptováni, pokud není dítě pravidelně stimulováno, adaptace na vodní prostředí se snižuje. Pro výuku nejmenších dětí se využívá přirozených pohybů, jejich usměrňováním se získávají první pohybové zkušenosti. S rozvojem smyslové činnosti se rozvíjí schopnost reprodukovat pohyb. Přibližně až ve čtvrtém roce je dítě schopné přesněji reprodukovat pohyb, avšak čím větší jsou pohybové zkušenosti, tím rychleji a lépe se osvojuje technika. První pokusy ve vodě jsou většinou nedokonalé a málo účinné, nepomáhají ani pohybu kupředu, ani k udržení správné polohy ve vodě (Hoch, 1991).

S výukou lze začít již v útlém věku v rámci tak zvaného baby plavání. Avšak o skutečné výuce bychom měli hovořit až tehdy, kdy s námi dítě plnohodnotně spolupracuje, to znamená, že plní pohybové úkoly. Jedná se o předškolní věk, kdy má dítě již svou vlastní vnitřní motivaci učit se plavat. Nejlépe a nejsnáze se pracuje s dětmi ve věku 9 – 10 let. Děti v tomto věku dobře přijímají vodní prostředí a jejich motorická učení a pohybová zkušenost jsou již dostatečné k tomu, aby zvládly jednoduché struktury záběrových pohybů. Jejich koncentrace a vzájemná spolupráce umožňuje snadné zvládnutí podmínek pohybového učení ve vodě (Čechovská & Miler, 2008).

Osobnost učitele též podstatně ovlivňuje výsledky plaveckého nácviku, neboť jde o pedagogický proces, ve kterém je důležitá jak správná metodika, tak i vztah k dítěti. Učitel musí pomáhat dítěti nejen s nacvičením správného pohybu, ale současně i pomáhat překonávat vše, co vůli a nepatrnou zkušeností není schopno řešit. Učitel musí vytvořit klima, které děti odvede od strachu. Nestačí dítě pouze chválit jen za činnosti, kterou dovede, ale je třeba ocenit i snahu. Nezdár dítě sráží a poté ztrácí zájem o veškerou činnost. Pokud dítě provede cvičení a je přesvědčeno,

že se mu skutečně povedlo, byť je to pouhá fantazie, není účelné mu to vyvracet, ale spíše vhodným způsobem využít. K pedagogickému umění patří udržet zájem dítěte o nácvik a podněcovat jeho zálibu o plavání. Je potřeba střídat činnosti méně přitažlivé a činnosti atraktivní (Hoch, 1991).

Učitel řídí nácvik ze břehu. Je potřeba, aby stál na břehu v takové pozici, která mu dovoluje sledovat všechny děti. Pokud se dítě dostane do obtížné situace, je nutné zachovat klid a dát dítěti jasné pokyny, co má dělat, avšak musí být připraven na pohotový zásah v případě potřeby. Učitel chodí do vody vždy, pokud je třeba něco ukázat, opravit chybu, popřípadě i kvůli jiné pomoci, kterou dítě vyžaduje (Hoch, 1991).

Na otázku, jaký z plaveckých způsobů bychom měli učit jako první, odpovídají plavečtí odborníci nejednoznačně. V první řadě nacvičujeme techniku základní, ve velmi jednoduché struktuře. Pro mladší děti se doporučují spíše střídavé techniky plavání, avšak i u těch může nastat úskalí. U kraulového způsobu vyvstávají obavy ze zvládnutí souhry mezi horními končetinami a dýcháním, u znaku se potýkáme s problémem se splývavou polohou. Plavecký způsob prsa je technicky náročnější a většinou ho zvládají nadanější jedinci (Čechovská & Miler, 2008).

Co však ukázaly zkušenosti z kojeneckého plavání, je pro jedince přirozenější vždy jeden z typ pohybů ve vodě, buď to hrabavý současný pohyb končetinami nebo hrabavý střídavý pohyb. Mohlo by se zdát, že jako jedinci jsme buď to přirození kraulaři (znakaři) či prsaři. Každopádně bychom měli přirozenou, individuální plaveckou motoriku respektovat. Individuální plavecká motorika se pozná při nekontrolované a neuvědomělé činnosti ve vodě, což je například návrat k vodní hladině při pádu do vody nebo při náhodném potopení a pohybu pod hladinou. Avšak vzhledem k podmínkám výuky, která se většinou uskutečňuje skupinově, je potřeba učit jeden konkrétní plavecký styl, tradičně to bývá prsařský plavecký styl (Čechovská & Miler, 2008).

Díky svému vývoji opustila didaktika plavání možnost, učit se plaveckým pohybům na suchu a poté jen bezproblémově přenést tyto zvládnuté dovednosti do vody. Je to z toho důvodu, že je důležité adaptovat se na fyzikální vlastnosti vodního prostředí, a to již od začátku výuky. Cvičení na souši má dnes v didaktice jiný význam než dříve (Čechovská & Miler, 2008).

Při cvičení na suchu si může začátečník lépe uvědomit například výchozí polohu záběrových pohybů, postavení částí těla v průběhu záběrových pohybů nebo si může v určitých momentech pohyb zastavit. Některé pohyby může provádět odděleně bez nutnosti splývavé polohy, která nastává až ve vodě. Skrze výuku je při cvičení na suchu lepší domluva, oprava provedení pohybů, a i poskytnutí dopomoci. Avšak pohyby, které nacvičujeme na suchu, nevedeme do dokonalosti, pouze se držíme hrubé struktury pohybu, která odpovídá psychomotorické úrovni začátečníka. Až ve vodě je potřeba trénovat přesné provedení pohybů, kde se pohyby odehrávají za přispění pocitu vody (Čechovská & Miler, 2008).

Zdali již víme, jaký plavecký styl budeme děti učit, musíme se ještě rozhodnout, jakým způsobem. Učit plavecký styl můžeme vcelku anebo po částech, které pak v celek spojujeme. Učení se jednoduchým dovednostem vcelku, tedy nápodobou, se doporučuje u menších dětí. U starších dětí či dospělých, je efektivnější spíše výuka po částech a postupné spojování těchto prvků techniky do celků (Čechovská & Miler, 2008).

Při cvičení po částech, je výhodnější pustit se nejprve do nácviku záběrových pohybů dolních končetin, které při pohybu upevní plaveckou polohu a například u prsou se výrazně podílejí i na hnací síle. Co se dýchání týče, v počátku se spojování částí do celku uskutečňuje bez plaveckého dýchání, později s omezeným dýcháním a poté v úplné koordinaci (Čechovská & Miler, 2008).

Vhodnými podmínkami pro výuku neplavce je mělký bazén, kde voda dosahuje neplavci po pás až po prsa. V mělkém bazénu by si děti měly dostatečně osvojit plavecké dovednosti, avšak záhy by měla být výuka doplňována výukou v hloubce (Čechovská & Miler, 2008).

3.4.1 Plavecký styl kraul a jeho technika

Kraul v současné době je nejrychlejší a nejefektivnější plaveckou technikou. Jedná se o střídavou práci horních i dolních končetin. Horní končetiny jsou nesený vzduchem, takže pohyby, které vykonávají, mají minimální brzdící účinky, jsou hlavní hnací silou. Dolní končetiny pro změnu vykonávají kmitavé a vlnovité pohyby, jež připomínají pohyb ryb, jejich funkce je především stabilizační a vyrovnávací (Hofer, Felgrová, Jasan & Smolík, 2000).

Poloha těla

Tělo je v poloze na hladině mírně šikmo, ramena a horní část zad jsou výše než boky, jsou částečně nad hladinou, a nejnižší je spodní část hrudníku. Hlava svým temenem rozřezává vodní hladinu. Vdech provádíme těsně nad vodní hladinou, po otočení hlavy do strany. Výdech se uskutečňuje pod vodní hladinou, plavec hledí dolů a vpřed (Hofer et al., 2000).

Pohyby dolních končetin

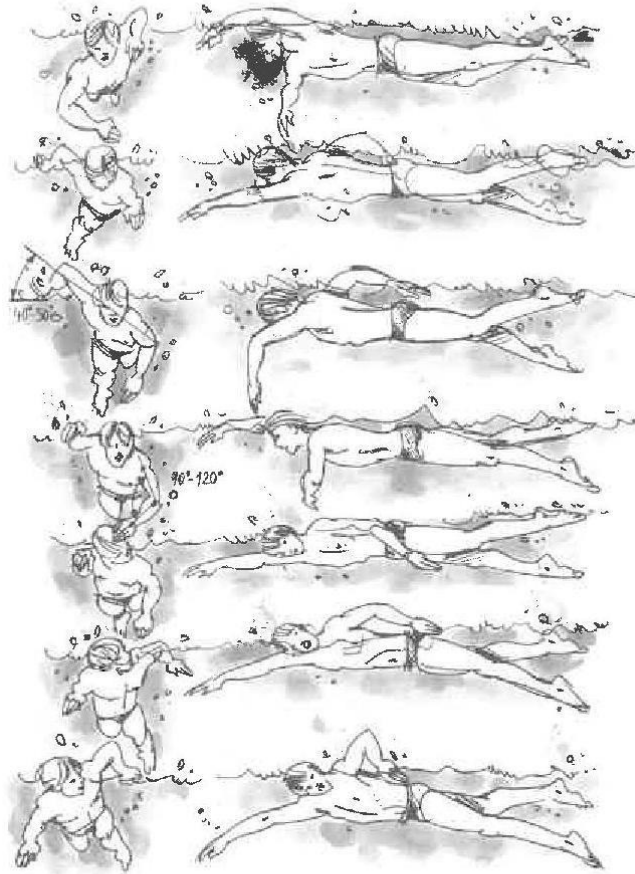
Tyto pohyby vycházejí z kyčelních kloubů, kolenní kloub není v pohybu aktivní a pohyb je v maximálním rozsahu prováděn až v kloubech hlezenních, špičky chodil jsou natažené a směřují k sobě. Jde o jakousi nápodobu vlnovitých pohybů ryb. Jejich funkce je především stabilizační a vyrovnávací (Hofer et al., 2000).

Pohyby horních končetin

Jedná se o rozhodující hnací sílu, kterou plavec pohybem horních končetin získá. Práce horních končetin je střídavá, pohyb je prováděn po uzavřené křivce, a je přenášen vzduchem. Jeden cyklus pohybu horních končetin, odpovídá pohybu jednomu cyklu pravé a jednomu cyklu levé končetiny. Ponoření paží do vody má svou posloupnost, nejdříve ruka, předloktí, loket a naposledy rameno. Dlaň je obrácena dolů a má mírně miskovitý tvar. Prsty jsou natažené a směřují vpřed. Zasunutím paže do vody dochází k faktickému záběru. Pohyb je dále veden dolů a vzad, v první části se ruka ohýbá v loketním kloubu, v druhé části záběru se opět natahuje. Záběrová fáze pohybu končí ve chvíli, kdy je paže v úplném natažení vedle souhlasného stehna. Tímto se opět nacházíme v počáteční poloze (Čechovská & Miler 2008).

Dýchání a souhra pohybů končetin

Dýchání je složeno z rychlého a intenzivního nádechu v krátké mezizáběrové části a úplného postupného výdechu ústy i nosem v části záběrové a části přenosu. Rytmus dýchá a osobnostního rázu plavce – buď na jeden nebo více pohybových cyklů vždy na jednu stranu nebo na jeden a půl či více pohybových cyklů střídavě na levou a pravou stranu. Nádech je uskutečněn až po otočení hlavy k rameni v okamžiku, kdy jedna paže na té samé straně dokončila záběr a druhá paže ještě nezačala zabírat. Jeden pohybový cyklus pravé a levé horní končetiny je doprovázen šesti kopy dolních končetin (Čechovská & Miler, 2008).



Obrázek 1 *Kraul – kinogram plavce* (Čechovská & Miler, 2008, s. 40)

3.4.2 Plavecký styl znak a jeho technika

Prvotně poloha na zádech sloužila spíše k odpočinku než k vlastnímu plavání. Později začal člověk v této poloze uskutečňovat pohyb rukama a nohama a tím se dostal do pohybu. Hlavní hnací silou jsou záběry horních končetin, úkolem dolních končetin je především optimální polohu těla, avšak podílejí se i na celkové rychlosti plavání. Pohybový cyklus je stejný jako u kraulu, jeden pohybový cyklus horních končetin odpovídá šesti kopům nohama (Hofer et al., 2000).

Poloha těla

Poloha těla je na zádech, tělo by mělo být vodorovně s hladinou, ramena jsou výše než boky, pánev podsazená v bocích. Hlava je nejstabilnějším místem těla plavce, je mírně přitažena bradou k hrudníku, plavec hledí vzhůru a hladinu vody má přibližně v úrovni uší (Čechovská & Miler, 2008).

Pohyby dolních končetin

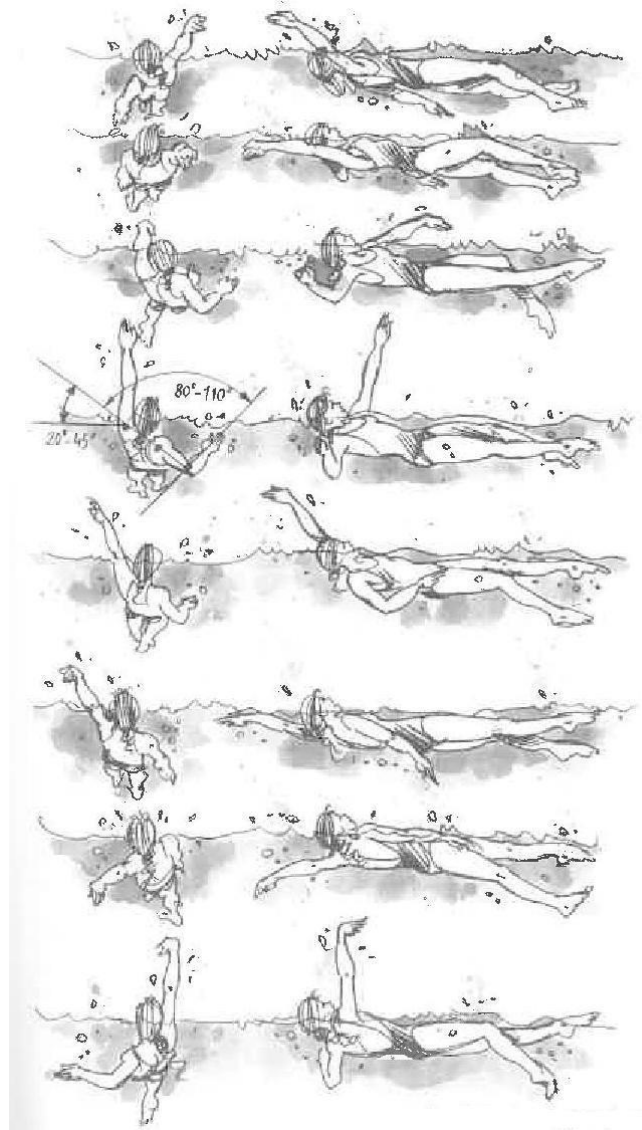
Pohyb dolních končetin u znaku je obdobný pohyb jako pohyb dolních končetin u kraulu akorát s tím rozdílem, že plavec je v poloze na zádech. Záběry nohou prováděné směrem nahoru jsou z hlediska hnací síly významnější. Nohy vykonávají záběry v šikmých rovinách a tím tvoří oporu pro záběry paží uskutečňovaných podél trupu plavce, pomáhají udržovat rovnováhu na hladině (Hofer et al., 2000).

Pohyby horních končetin

Pohyby horních končetin vykonávají rozhodující hnací sílu. Jedná se o pohyb střídavý, který probíhá po uzavřené křivce. Záběrová fáze probíhá pod hladinou a začíná zasunutím natažené paže do vody, přičemž dlaň ponořujeme malíkovou hranou, záběr dlaní vedeme podél těla pod hladinou a pozvolna paži ohýbáme v loketním kloubu. Trup se vytáčí do strany zabírající ruky. V druhé části záběru se končetina začne opět natahovat a její pohyb končí na úrovni stehna, pod kyčelním kloubem. Dlaň směřuje ke dnu. Poté přichází fáze přenosu, kdy se natažená horní končetina opět vynořuje malíkovou stranou z vody (Čechovská & Miler, 2008).

Dýchání a souhra pohybů končetin

U této plavecké techniky není nutné dýchání nějak zvlášť nacvičovat, neboť se plavec může nadechnout v kterémkoliv okamžiku. Avšak dechové cykly jsou spjatý s pohybovými cykly horních končetin. Nádech je uskutečňován v mezizáběrové přestávce, kdy je jedna paže ve vzpažení a druhá v připažení. Výdech se provádí v průběhu záběru jedné z paží. Nepříjemnému zatékání do nosy předejdeme přitažením brady k hrudníku a vydechováním ústy a nosem (Čechovská & Miler, 2008).



Obrázek 2 Znak – kinogram plavce (Čechovská & Miler, 2008, s. 49)

3.4.3 Plavecký styl prsa a jejich technika

Jedná se o nejrozšířenější plavecký styl a plavání v poloze na prsou patří mezi nejstarší způsoby lidského pohybu ve vodě. Dlouhou dobu byl tento plavecký styl, který připomíná plavání žáby ve vodě, nazýván klasickým. Jedná se též i o nejvyhledávanější plavecký způsob (Hofer et al., 2000).

Poloha těla

Během pohybového cyklu se poloha plavce vzhledem k hladině mění. V základní poloze, při splývání, se plavec snaží o maximální vytažení těla po hladině, přičemž boky blíže u hladiny než hlava a ramena. V opačném případě je tomu tak ve chvíli ukončení záběrové fáze, to znamená, že hlava a ramena jsou v nejvyšší poloze a plavec je výrazně prohnutý. Během tohoto okamžiku se plavec nadechuje a s rychlým pohybem paží vpřed přechází dochází opět k ponoření hlavy a k fázi splývání. Plavec budí dojem, jako by se pohyboval po vlně (Hofer et al. 2000).

Pohyb dolních končetin

Pohyb dolních končetin je současný, symetrický a na provedení obtížný. Uskutečňuje se v několika fázích – přípravné (skrčování), záběrové a splývání. Během přípravné fáze se chodidla pohybují v blízkosti hladiny a nohy se ohýbají v kolenou, která jsou od sebe vzdálena přibližně na šířku boků, paty se pohybují vně kolen. Po dokončení této fáze je důležité provést výrazné ohnutí a vytočení chodil do stran, které se nazývá „fajfky“. Po této fázi dochází k fázi záběrové, která je energická. Chodidla a bérce směřují vzad a do stran, vytváří oblouk vně. Tento pohyb pokračuje přiblížením dolních končetin k sobě až do dotažení pohybu nártý dolů, kdy se chodidla uvolní. Dále následuje splývání, ve kterém jsou dolní končetiny natažené, špičky nohou jsou vytočené mírně dovnitř a nártý směřují dolů (Hofer et al., 2000).

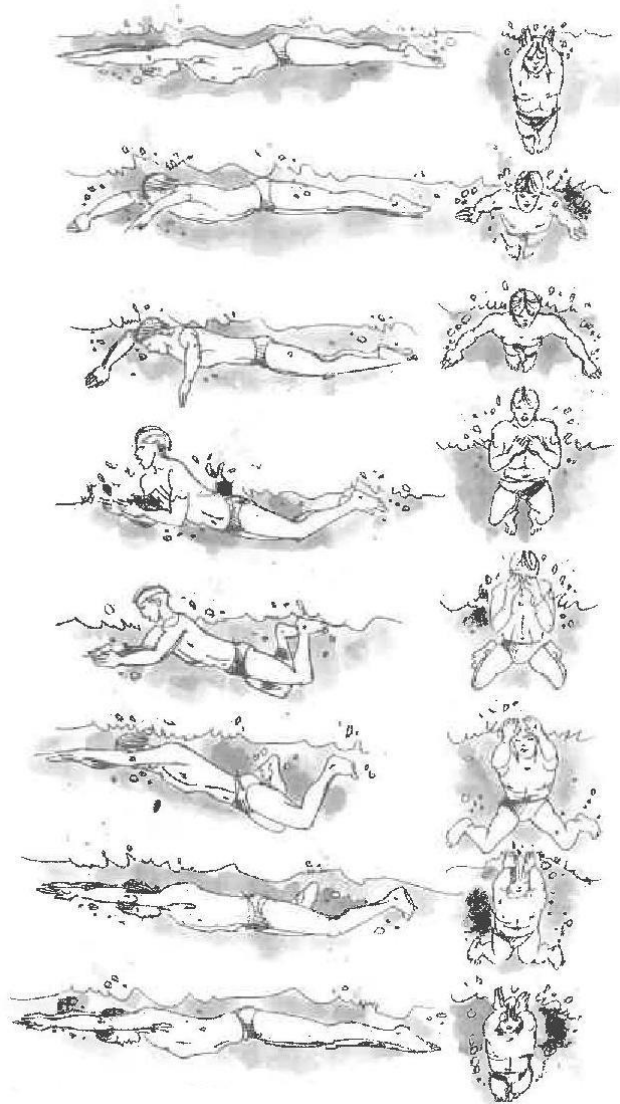
Pohyb horních končetin

Horní končetiny též, stejně jako dolní končetiny, pracují současně a symetricky. Pohyb horních končetin se uskutečňuje ve čtyřech fázích – přípravné, záběrové, přenosu a splývání. Přípravná fáze má svůj počátek ve vzpažení a paže se postupně pohybují od sebe do stran v hloubce přibližně 20 – 25 cm. Na tuto fázi navazuje fáze záběrová, ve které dochází k ohnutí paže v loketním kloubu a záběrem šikmo dolů, předloktí do stran. Záběrovými plochami jsou dlaně a vnitřní strany předloktí.

V okamžiku, kdy jsou dlaně v úrovni loktů, přitahuje plavec ohnuté lokty k sobě pod hrudník, lokty se téměř dotýkají. V okamžiku přitahování loktů se tělo plavce prohýbá, hlava a ramena vynořují co nejvíce nad hladinu, kdežto boky zůstávají na hladině. V tuto chvíli se plavec nadechuje. Po této fázi následuje fáze přenosu, kdy se paže pohybují prudkým švihem vpřed, po dosažení vzpažení následuje fáze splývání. Hlava je ponořena pod hladinu a plavec vydechuje (Hofer et al., 2000).

Dýchání a souhra pohybů končetin

Nádech je prováděn v každém záběrovém cyklu, a to ve chvíli, kdy končí záběrová fáze a začíná fáze přenosu. Záběrová fáze paží je doprovázena přípravnou fází pohybu nohou, přenosová fáze paží záběrovou fází nohou. Na fázi celkového splývání navazuje přípravná fáze paží a o chvíli déle začíná skrčování nohou (Čechovská & Miler, 2008).



Obrázek 3 Prsa – kinogram plavce (Čechovská & Miler, 2008, s. 58)

3.5. Hry ve vodním prostředí

Hry, zejména v tomto netradičním prostředí, prohlubují celkovou adaptaci na vodní prostředí. Spojením plaveckých dovedností spolu s jinými úkoly se zdokonalují a prohlubují pohybové dovednosti a zpestřují výuku plavání (Bělková et al., 1998).

Hra je vyjádřením vlastní interpretace reality, postoje ke světu i k sobě samému. Nejdůležitější činností pro poznávání světa věcí i pro začlenění se do lidského společenství byla v předškolním věku hra, avšak u dětí mladšího školního věku je to spíše skutečná práce, byť dítě vykonává úkoly, které nejsou samy o sobě příjemné a nevyplývají z okamžitých potřeb. Dítě, které začíná pracovat, si však hrát nepřestává. Hra je nezbytná pro zdravý vývoj osobnosti i ve školním věku a měly by být pro ni vytvořeny podmínky. Formy hry jsou pro školáka sice podobné jako v předškolním věku, avšak její projevy jsou diferencovanější a bohatší. Výrazněji se projevuje snaha po dosažení úspěchu. Od této doby stojí hra a práce vedle sebe jako odlišné činnosti se zvláštním zaměřením (Langmeier & Krejčířová, 2006).

3.5.1 Hry ve vodním prostředí pro neplavce

Nácvik plavání je u mnoha dětí spojen s řadou zábran a obav, které je třeba odstranit. Fáze, ve které se dítě adaptuje na vodní prostředí, se nazýváme seznámení s vodou. Jedná se o proces, který probíhá od jednoduchých her až po samotné nacvičování plavání. V této etapě se strach z vody zeslabuje nebo úplně mizí. Nejlepší způsob, jak přimět neplavce do vody, je správná volba činnosti, která ho plně zaujme (Hoch et al., 1983).

Jedná se tedy především o hru, důležitá je i motivace ke cvičení, a především touha naučit se plavat. Nejlepší je seznamovat děti s vodním prostředím formou her. Hru je nutno volit obezřetně, postupovat pomalu, volit hry jednoduché a děti povzbuzovat pochvalou při sebemenším úspěchu kvůli posílení sebedůvěry. K výběru her dochází z hlediska cíle výuky. Z hlediska zaměření dělíme hry pro děti na – hry pro seznámení se s vodou, hry pro splývání, hry pro orientaci ve vodě a hry pro dýchání (Hoch et al. 1983).

Dělení her:

1. Brodění a hry na mělčině

2. Hry ve vodě po prsa

a) Hry pro seznámení se s vodou

b) Hry pro dýchání

c) Hry pro splývání

d) Hry pro orientaci ve vodě

Brodění a hry na mělčině

Jedná se o zvláštní etapu plaveckého výcviku u dětí předškolního věku. Provádí se v mělkých bazénech, kde je hloubka vody po kolena až po dětský pás. Výběr her záleží především na věku dětí, a i hloubce vody. Radíme sem hry, které děti znají a hrají již na suchu a při kterých se vyžaduje snížený postoj nebo dokonce úplný pád na dno. Jedná se například o hry typu „Spadla lžička do kávička – udělala bum“ nebo „Kolo, kolo mlýnský“. Můžeme sem zařadit i hry jako „Kráčíme jako čápi“, „Běháme jako koníčky“, „Jezdíme jako auta“, „Štěkáme jako pejsci“, „Skáčeme jako žáby“, „Lezeme dozadu jako raci“ a tak dále. V této části výuky můžeme využít i plovoucí hračky, díky kterým si děti hrají v kleku nebo v sedu. Postupem času s větší intenzitou a především formou her lijeme na hlavu vodu, která stéká po obličeji, jde například o "Poprchává, poprchává" nebo již více "Prší" (Hoch et al., 1983).

Hry ve vodě po prsa

a) Hry pro seznámení se s vodou

„Cílem těchto her je odstranění strachu z vody a hlavní cílovou dovedností je potopení hlavy“ (Bank, 1991, s. 13).

Chůze vodou

Děti buďto jednotlivě nebo ve spojení za ruce procházejí vodou a seznamují se tak nenásilnou formou s vodním prostředím (Hoch et al., 1983).

Na babu

Jedno z dětí je „babou“ a chytá ostatní děti. Honěný se před chyceným může různě zachránit, například si stoupne na jednu nohu a druhou vysoko skrčí přednožmo, nebo rychle přejde do dřepu či vyleze na záda svému spolužákovi (Hoch et al., 1983).

Na rybáře

Jedno z dětí – rybář, stojí na počátku hry na jedné straně a ostatní děti – rybičky, stojí na straně druhé. Tato hra je doprovázena říkankou „Rybičky, rybičky, rybáři jedou“. Rybář a rybičky vyrážejí proti sobě z jedné strany na druhou. Pokud rybář chytí nějaké z dětí – rybičku, změní se rybička v rybáře a musejí si vzájemně pomáhat. Rybáři se chytí za ruce a vytvoří pomyslnou síť, do které chytají ostatní rybičky. Vyhrává to dítě – rybička, která není chycena a zůstane jako poslední (Hoch et al., 1983).

Zaháněná stříkáním

Děti vytvoří dvě řady proti sobě a na dané znamení se snaží cákáním vzájemně zahnat za předem určenou metu (Hoch et al., 1983).

Kačenky

Děti se potopí až po ramena, skrčí upažmo a pohybují pažemi nahoru a dolů. Voda se kolem nich víří a cáká (Hoch et al., 1983).

Husy

Děti se potopí až po ramena, ruce mají napnuté do stran. Lze přidat i výskoky, pohybovat pažemi nahoru a dolů a tím napodobit husy, které chtějí vzlétnout (Hoch et al., 1983).

Boj jezdců

Děti utvoří dvojice a jedno z dětí si sedne rozkročmo na ramena druhému dítěti, čímž vytvoří jezdce. Na dané znamení se jezdci snaží navzájem shodit do vody. Jezdci se nesmějí chytat, ale pouze do sebe strkat napjatými pažemi. Prohrává ten, kdo spadne do vody (Hoch et al., 1983).

Mořský příboj

Děti si stoupnou podél bazénu a oběma rukama se drží okraje bazénu. Na dané znamení se všichni současně odtahují a poté přitahují ke stěně, tím se vytvoří vlny (Hoch et al., 1983).

Gejzír

Děti vytvoří pravidelný kruh, navzájem se spojí v loktech a potopí se až po krk do vody. Na dané znamení se všichni současně ponořují a vynořují z vody, tím vzniknou vlny, které se ve středu kruhu srážejí (Hoch et al., 1983).

Obilný kombajn

Děti stojí volně rozptýleny kolem učitele, anebo utvoří pravidelný kruh. Učitel se pohybuje mezi dětmi a jeho paže jsou napjaté nad hladinou. Všechny, kteří se neschovají pod vodní hladinu, „pokosí“ (Hoch et al., 1983).

Vyhazování v uličce

Děti utvoří dvě řady proti sobě v těsném rozestupu a utvoří „uličku“. Dvě proti sobě stojící děti se chytanou za ruce. Na tyto spojené paže si lehne jedno z dětí na břicho, vzpaží, nohy drží u sebe a celá „ulička“ ho současným pohybem paží vzhůru vyhazuje do výše. Dítě se dopředu dostává tak, že se uchopí za spojené ruce spolužáků a při vyhození do výše se přitáhne kupředu (Hoch et al., 1983).

Máchání prádla

Provádí se v pěticích. Jedno z dětí se položí na znak na hladinu, upaží a rozkročí. Ostatní čtyři spolužáci ho uchopí za jednu končetinu a volně ho tahají po hladině různými směry sem a tam (Hoch et al., 1983).

Pěší pólo

Hrají dvě družstva, která jsou stejně početná, čtyřčlenná nebo osmičlenná, ve vodě hluboké po pás. Úkolem každého družstva je, ne hodit, ale položit míč na určené místo na straně soupeře. Soupeř se snaží míč získat, buď chycením ve vzduchu nebo vytržením přímo z držení soupeře. Pokud hráč drží míč, může ho protihráč i potopit pod vodní hladinu. Zde je důležité dětem sdělit, že bez míče se potápět nesmějí. Útočící družstvo si míč předávají hozením či přímým podáním. Na počátku hry stojí obě družstva na své straně a až na dané znamení rozhodčího vybíhají děti za míčem, který rozhodčí vhodí do vody. Vítězí to z družstev, které vícekrát položí míč na určenou metu (Hoch et al., 1983).

Vodník

Dítě se potopí pod hladinu vody a zahrozí prstem na svého spolužáka (Hoch et al., 1983).

Kolik prstů vidíš?

Dvě děti stojí pro sobě, jedno z dětí ponoří ruku pod hladinu a ukáže několik prstů. Úkolem druhého z dětí je, potopit se a pod vodou se podívat, kolik mu spolužák ukázal prstů. Jednu ruku nechává nad hladinou a pro kontrolu ukazuje, kolik prstů vidí (Hoch et al., 1983).

Lovení předmětů

Do vody hluboké po prsa vhodí učitel těžší, dobře viditelný předmět, který se děti snaží vylovit (Hoch et al., 1983).

b) Hry pro dýchání

„Cílem této skupiny her je vytvořit základní návyk na plavecké dýchání. Klademe důraz na pravidelné dýchání, krátký intenzivní vdech nad hladinou a dlouhý úplný výdech do vody ústy i nosem“ (Bank, 1991).

Horká polévka

Děti vytvoří ze spojených dlaní mističku a nasbírají do ní vodu, kterou potom vyfukují. Soutěž spočívá v tom, kdo "sní" v určitém časovém úseku více talířů polévky (Hoch et al., 1983).

Horká kaše

Děti se až po bradu potopí do vody a foukáním chladí horkou kaši (Hoch et al., 1983).

Zaháněná foukáním

Děti si nasbírají do dlaní vodu a vyfukují ji do obličeje druhého, kterého se tímto snaží zahnat (Hoch et al., 1983).

Zaháněná lehkých míčků

Každé z dětí si před sebe položí míček, který plave na hladině vody. Děti se foukáním snaží zahnat míček co nejdále. Tuto hru lze pojmovat i jako závod (Hoch et al., 1983).

Sirána

Děti se nadechnou a foukáním do vodní hladiny napodobují zvuk sirény (Hoch et al., 1983).

Horké vřídlo

Skupina dětí, které stojí těsně u sebe, se ponoří pod hladinu vody a všichni současně vypouštějí z úst vzduch, který tvoří na hladině pomyslné horké vřídlo (Hoch et al., 1983).

Hrozící vodník

Dítě se potopí pod hladinu vody, vytáhne jednu paži z vody, hrozí prstem a pod vodou vydechuje. Bublínky, které při výdechu vznikají, představují „dušičky“, které vodníkovi unikají z hrnečků (Hoch et al., 1983).

Žebříček

Děti vytvoří dvě řady, přičemž stojí proti sobě v těsném rozestupu. Dvě děti, které stojí proti sobě se uchopí za ruce, které nechají ležet na hladině a vytvoří pomyslný „žebříček“. Jedno z dětí se postupně potápí a podlézá mezi jednotlivými příčkami „žebříčku“. Před každým potopením se dítě nadechne mezi příčkami „žebříku“ a vydechne ve vodě v okamžiku, kdy příčku podlézá. Aby se dítě mohlo lépe potopit, chytí se oběma rukama na spojené paže svých spolužáků (Hoch et al., 1983).

Pumpy

Dvojice dětí stojí proti sobě a vzájemně se drží za ruce. Děti se střídavě potápějí a vydechují pod hladinou (Hoch et al., 1983).

Delfíní skoky s vydechováním pod hladinou

Dítě se odrazí ode dna šikmo vzhůru, vyskočí, vzpaží, předkloní se a zapluje pod vodní hladinu. Pod hladinou vydechuje, prohýbá se, zaklání hlavu a po vlnovce se opět dostává nad hladinu (Hoch et al., 1983).

Opakované výdechy do vody (bobbing)

Toto cvičení se provádí buď tak, že děti stojí ve stroji rozkročném ve vodě po prsa, opřou se rukama o kolena a střídavě při ponoření obličeje do vody vydechují při vynoření se z vody se nadechují. Jinou variantou tohoto cvičení je, že děti stojí u stěny bazénu, které se drží oběma rukama a střídavým napínáním a pokrčováním paží při současném přechodu do dřepu dostávají ústa pod vodní hladinu, kde vydechují a nad hladinu, kde se nadechují (Hoch et al., 1983).

c) Hry pro splývání

„Cílem těchto her je zvládnout plaveckou polohu na prsou nebo na zádech, současně je třeba učit děti návratu do vertikální polohy“ (Bank, 1991, s. 14).

Rybičky ve trojicích

Tři děti se chytí za ruce a vytvoří kruh čelem dovnitř. Jedno z dětí se odrazí ode dna a přednoží, druzí dva jej postrčí vpřed přes spojené paže. Děti se střídají (Hoch et al., 1983).

Hvězdice

Sudý počet dětí se chytí za ruce a vytvoří kruh. Sudí se volně položí nznak na hladinu, nesmějí však zaklánět hlavu ani si sedat na vodu, boky musí být u hladiny. Liší musí mít napnuté paže a ruce stále na hladině. V pozdějším ncviku mohou sudí provádět nohama kraulový pohyb a liší točit celým útvarem. Sudí a liší se ve cvičení střídají (Hoch et al., 1983).

Medúza

Dítě se zvolna nadechne a položí se na prsa na vodní hladinu tak, aby jeho paže a nohy volně visely dolů pod hladinu (Hoch et al., 1983).

Mrtvola

Dítě si lehne na vodní hladinu, zvolna vydechuje do vody a pomalu klesá ke dnu (Hoch et al., 1983).

Hřibek

Dítě se velmi hodně nadechne, udělá dřep, skloní hlavu a rukama se chytí za nártý. Vztlak vody ho vynese k vodní hladině a jeho ohnutá záda připomínají hlavu hříbu (Hoch et al., 1983).

Spadlá hvězdice

Děti se chytí za ruce a vytvoří kruh čelem vně a vzpaží. Na daný povel se zhluboka nadechnou, zvolna padají nataženi vpřed a splývají do středu (Hoch et al., 1983).

Raketa

Dvě řady dětí stojí čelem proti sobě a vytvoří uličku. Jedno z dětí je v poloze na znak nebo na prsou. Ostatní spolužáci jej chytí za ruce a nohy a posunují vpřed. Děti se střídají (Hoch et al., 1983).

Vytahování kotevního lana

Jedná se o obdobnou hru jako je Raketa. Dvě řady dětí stojí čelem proti sobě a vytvoří uličku. Za nohy dítěte, které je ostatními taženo, se chytne další, které se rovněž lehne na vodní hladinu. Tímto se postupně vytváří "kotevní lano", které se vytahuje dopředu (Hoch et al., 1983).

Podplouvání

Jedno z dětí se postaví do stoje rozkročného. Druhé z dětí stojí přibližně 2 – 3 m za ním a odrazem ode dna ho podplouvá. V tomto okamžiku se stojící dítě předkloní, uchopí za ruce podplouvající dítě a postaví ho před sebe. Obdobou může být i podplouvání po družstvech, kdy se jedná o závod. Družstvo dětí stojí v zástupu ve stoje rozkročném a poslední z dětí podplave celý zástup. První v zástupu uchopí podplouvající dítě za ruce a postaví ho před sebe. Družstvo, které je dříve hotovo, vítězí (Hoch et al., 1983).

d) Hry pro orientaci ve vodě

„Cílem těchto her je zvládnout orientaci ve vodě v různých polohách nad i pod hladinou“ (Bank, 1991, s. 15).

Do této oblasti se řadí hry, ve kterých dochází k překotům ve vodě a voda vniká do nosu. Aby se toto nestalo, nestačí pouze zatajit dech, ale je potřeba výdech vytvořit zábranu, aby se voda do nosu nedostala (Hoch et al., 1983).

Překot v trojicích

Dvě děti stojí proti sobě, třetí dítě je uprostřed mezi nimi. Děti chytí stojícího za paži, kterou natočí svou paži hřbetem ruky vpřed. Dítě uprostřed se odrazí ode dna, předkloní se, hlavu přitáhne na hrudník a co nejvíce skrčí nohy. Obě dvě krajní děti mu pomohou překot dokonči (Hoch et al., 1983).

Větrník

Děti si sednou těsně k sobě na okraj bazénu, zády k vodě. Navzájem se chytí za lokty, spojení upevní ještě sepnutím rukou. Nohy jsou natažené a svírají s trupem pravý úhel. Učitel zdvihne nohy prvnímu z dětí a převrátí ho do vody, ten s sebou strhne svého souseda, ten dalšího a dalšího. Tímto všichni postupně padají do vody (Hoch et al., 1983).

3.5.2 Hry ve vodním prostředí pro plavce

Dělení her:

1. Hry ve vodním prostředí pro plavce bez plaveckých pomůcek
2. Hry ve vodním prostředí pro plavce s plaveckými pomůckami
 - a) Hry s míčem
 - b) Hry s pryžovými puky
 - c) Hry s plaveckými destičkami
 - d) Hry s plaveckými žíněnkami

1. Hry ve vodním prostředí pro plavce bez plaveckých pomůcek

Bába s nůši

Dvojice dětí stojí záda k sobě a drží se za lokty. Jedno z dětí se předkloní, ponoří obličejovou část do vody a provede výdech. Tímto pohybem, zvedne druhého nad vodní hladinu. Děti se rytmicky střídají (Bělková et al., 1998).

Váhy

Jedná se o obdobnou hru jako je Bába s nůši. Dvojice dětí stojí záda k sobě a drží se za lokty. Jedno z dětí se předkloní, ponoří obličejovou část do vody a provede výdech. Tímto pohybem se snaží zvednout druhého nad vodní hladinu, avšak ten má snahu opačnou. Děti se opět rytmicky střídají (Bělková et al., 1998).

Válení sudů na hladině

Hru můžeme provádět dvojitým způsobem. Buď to se děti drží okraje bazénu nebo jsou na volné vodě. Úkolem této hry je, ze splývavé polohy nznak se převrátit do polohy na prsa a zpět (Bělková et al., 1998).

Hoblík

Hraje se v pěťici. Jedno z dětí si lehne na vodu v poloze nznak, vzpaží zevnitř a roznoží. Ostatní ho uchopí za končetiny a tahají vpřed a vzad (Bělková et al., 1998).

Vyhazování ve trojicích

Dvě děti vytvoří ze svých rukou „stoličku“ a třetí s oporou o jejich hlavy na „stoličku vystoupí“. Na třetí zhoupnutí se žák odrazí a skočí do vody po nohou buď to vpřed nebo vzad. Dítě skáče vždy směrem do hloubky a do volného prostoru (Bělková et al., 1998).

Závod stonožek

Hru můžeme uskutečnit buď jako závody družstev nebo jako skupinovou spolupráci dětí. Děti si stoupnou do zástupu za sebou a vzájemně se drží buď v pase nebo za ramena. První z dětí plave prsa, ostatní pouze prsařské nohy. Obměnou může být i hra v poloze nznak, děti zaklesnou nohy v podpaží nebo ve výši pasu dítěte před sebou a rukama provádějí ploutvové pohyby u těla (Bělková et al., 1998).

Plavání v sedě

Děti se pomocí prsařských rukou snaží v sedě o pohyb dopředu či dozadu (Giehl & Hahn, 2000).

Invalida

Dítě pravou rukou drží svou pravou patu a snaží se uplavat určitou vzdálenost (Giehl & Hahn, 2000).

Umělecké plavání

- Ohnuté koleno

Dítě je natažené na vodní hladině v poloze na zádech a jednu nohu ohne v kyčlích a v koleni (Giehl & Hahn, 2000).

- Baletní noha

Dítě je natažené na vodní hladině v poloze na zádech a jednu nohu vytáhne z vody kolmo k vodní hladině (Giehl & Hahn, 2000).

- Plameňák

Dítě je natažené na vodní hladině v poloze na zádech, jedna noha je vytažená z vody kolmo na vodní hladinu a druhá noha je přitažena k hrudi (Giehl & Hahn, 2000).

- Delfín

Dítě je natažené na vodní hladině v poloze na zádech, ponoří se směrem dozadu a pod vodou opíše kruh (Giehl & Hahn, 2000).

- Delfín kontra

Dítě je natažené na vodní hladině v poloze na zádech, potopí se po nohách a opět opíše kruh (Giehl & Hahn, 2000).

Býčí zápas

Dvě děti leží v poloze na prsou, drží se za ramena a kraulařskými nohama se snaží vzájemně přetlačit jeden druhého (Giehl & Hahn, 2000).

Potápění

Úkolem dítěte je tak silně šlapat vodu, aby ho spolužák nemohl potopit (Giehrl & Hahn, 2000).

Přetahovaná ve skupinách

Dvě skupiny dětí stojí v řadě proti sobě. Každé z dětí drží svého spolužáka před sebou za boky. Na daný povel se družstva začnou přetahovat (Giehrl & Hahn, 2000).

2. Hry ve vodním prostředí pro plavce s plaveckými pomůckami

a) Hry s míčem

Vystřelování

Dítě tlačí míč ke dnu a potom jej vypustí. Závodí se o to, čí míč vyskočí nejvýše (Giehrl & Hahn, 2000).

Klaun

Dítě je natažené v poloze na zádech na vodní hladině a snaží se žonglovat s míčem z jedné ruky do druhé, obdobnou variantou je žonglování s míčem při šlapání vody (Giehrl & Hahn, 2000).

Housenka

Dítě bez pomoci rukou a paží musí dostrkat míč na určité místo v bazénu, může použít hlavu, hrud' nebo nohu (Giehrl & Hahn, 2000).

Ztížený kotoul vpřed

Dítě drží míč mezi nohama a snaží se o kotoul vpřed (Giehrl & Hahn, 2000).

Všichni proti všem

Děti jsou rozptýleni ve vodě, míč je volně ve hře, kdo z dětí se zmocní míče, může vybit svého spolužáka (Bělková et al., 1998).

b) Hry s pryžovými puky

Sbírání předmětů

Puky jsou rozloženy na dně bazénu a úkolem dětí je, skokem ze břehu se k nim dostat a puky vylovit (Bělková et al., 1998).

Umělec

Dítě dostane k dispozici určitý počet puků a snaží se z nich na dně bazénu sestavit obrázek (Giehl & Hahn, 2000).

Sbírání předmětů ve skupině

Učitel vhodí všechny puky do vody a na daný povel je úkolem dětí puky vylovit. Vyhrává ten, kdo jich vyloví nejvíce (Bělková et al., 1998).

Sbírání předmětů ve dvojicích

Děti utvoří dvojice a stojí proti sobě, na daný povel se snaží co nejrychleji sebrat puk, vyhrává rychlejší (Bělková et al., 1998).

c) Hry s plaveckými destičkami

Tuleň

Dítě má plaveckou destičku před sebou a jeho úkolem je se potopit a destičku při vynoření vyrazit hlavou (Giehl & Hahn, 2000).

Eskymák

Dítě drží plaveckou destičku pevně na břiše a zkouší udělat „Eskymáka“ jako na kajaku, to znamená, provést otočku kolem podélné osy těla (Giehl & Hahn, 2000).

Boj jezdců

Děti vytvoří dvojice a každé z dětí si vezme dvě až tři plaveckou destičky. Destičky stiskne mezi nohama, ve dvojicích se pak děti zkoušejí jeden druhého převrátit (Bělková et al., 1998).

Přehazovaná

Děti jsou rozděleny na dvě družstva a hrací plocha na dvě stejné poloviny. Učitel do prostoru mezi družstvy vhodí plavecké destičky, které má k dispozici. Na daný povel se snaží obě družstva naházet co nejvíce plaveckých destiček na stranu protihráče, vyhrává družstvo, které má na své straně plaveckých destiček méně (Bělková et al., 1998).

d) Hry s plaveckými žíněnkami

Boj lodí

Menší skupinka dětí sedí rozkročmo na plavecké žíněnce a atakují další „lod“ s posádkou. Jejich snahou je svrhnout protivníky do vody (Bělková et al., 1998).

Závody lodí

Menší skupinka dětí sedí rozkročmo na plavecké žíněnce a záběrovými pohyby paží se snaží co nejrychleji dosáhnout cíle (Bělková et al., 1998).

Závody lodí jinak

Dvě děti sedí proti sobě na žíněnce, obě zabírají protichůdným směrem (jedeno dítě pozadu, druhé dítě popředu) a snaží se dostat k cíli (Bělková et al., 1998).

3.6 Vybavení plavce

Plavání jakožto sport je sympatický už jen pro jednoduchost své výbavy, z toho vyplývá, že abychom se mohli tomuto sportu věnovat, potřebujeme k tomu velmi málo. Za základní plavecké vybavení považujeme plavky, plavecké brýle, plaveckou čepici a ručník (Čechovská & Miler, 2008).

Plavky

Jedná se o nejdůležitější vybavení plavce, kdy můžeme použít jejich dělení na takzvané plavky módní a plavky sportovní. Budeme se dále věnovat plavkám sportovním. Jsou vytvořeny z materiálů, které ve vodě vyvolávají minimální odpor. Plavky se vyrábějí z kvalitních elastických materiálů, po jejich namočení se příliš nevytahují a nejsou průhledné. Sportovní plavky jsou odolné vůči chemickým přísadám udržujících čistotu v plaveckých bazénech (Čechovská & Miler, 2008).

Plavecké brýle

Plavecké brýle chrání při plavání oči jak proti působení chloru, tak i proti dalším nečistotám ve vodě. Vnitřní část plaveckých brýlí vytváří v prostoru před očima malou vzduchovou kapsu a transparentní čočky umožňují pod hladinou vody téměř normální vidění. Je třeba si uvědomit, že plavecké brýle nejsou vhodné pro potápění, jelikož nepřekrývají nos a nemůžeme s nimi vyrovnávat v hloubce tlak v prostoru brýlí. Plavecké brýle a plavky jsou pro plavce nejdůležitějším plaveckým vybavením. Při výběru brýlí jde především o individualitu (Čechovská & Miler, 2008).

Plavecká čepice

Plavecká čepice je praktickým plaveckým vybavením, a především pro toho, kdo má delší vlasy, je nezbytností. Vlasy nám díky čepici nepadají při plavání do obličeje a snižuje především i odpor vody. Z materiálů, které se v současné době používají při výrobě čepic, je to především latex nebo silikon. Vyrábějí se i látkové čepice, která však nedrží dobře na hlavě (Čechovská & Miler, 2008).

Plavecké pomůcky

Využití plaveckých pomůcek ve výuce plavání je žádoucí, zpestřují a zefektivňují učení ve vodě. Avšak ne všechny jsou pro výuku vhodné, například v etapách, kdy seznamujeme začátečníka s vodou a snažíme se o jeho adaptaci na vodní prostředí. V této etapě nevyužíváme nadlehčovacích pomůcek, které buď připevňujeme, nebo navlékáme na tělo. Jsou to například pásy, vesty, nákrčníky, kruhy, rukávky a podobně. Je to z toho důvodu, aby začátečník pocítil vztlak, ztrátu rovnováhy a odpor vody při pohybu. Dále má vlastními pokusy zjistit, jak se vhodně položit na vodu, jaké pohyby má provádět rukama, aby mu jednou dopomohly pohybu vpřed, vzad či jaké pohyby vykonávat, aby setrval v určité poloze (Čechovská & Miler, 2008).

Nadlehčovací pomůcky ovlivňují polohu těla a využíváme je především ve fázi nácviku záběrových pohybů. Upevněním plavecké polohy mu vytváříme vhodnější podmínky pro zvládnutí pohybu, avšak je potřeba pomůcky střídat a usměrňovat míru nadlehčení, aby nedošlo k závislosti na konkrétním způsobu nadlehčení (Čechovská & Miler, 2008).

Z nadlehčovacích pomůcek, které se připevňují na tělo, jsou doporučovány plavecké pásy, které nám nebrání v pohybu paží jako například rukávky či vesty a zároveň neovlivňují plaveckou polohu jako například nafukovací kruh. Mezi další plavecké pomůcky se řadí například plavecké desky, které jsou v současné době vyráběny z lehkých, plovoucích, pružných a nesavých materiálů, vyskytují se ve velké škále různých barev a též v různých tvarech a velikostech. Dalšími pomůckami pro nadlehčení mohou být tak zvané piškoty a ohebné tyče. Plavecké pomůcky by rozhodně neměly sloužit k tomu, abychom děti nemuseli u vody hlídat (Čechovská & Miler, 2008).

Skutečnost, že je výuka plavání znesnadňována nedostatečným seznámením se s vodním prostředím a vědomím si nebezpečí utonutí, vede učitele k využívání dopomoci při výuce plavání. Speciální význam mají právě nadlehčovací pomůcky, jejich použitím ve vhodné době a za správným účelem vytváří u dětí podmínky pro odstranění psychických zábran, umožňuje nácvik účinných pohybů a přispívá k prohloubení seznámení se s vodním prostředím (Hoch et al., 1983).

Vědomí nebezpečí utonutí snižuje schopnost nebo i vůbec zabraňuje ustrašeným dětem soustředit se na daná cvičení. Nadlehčovacími pomůckami se zvýší jejich poloha těla a sníží se tak možnost přelití vody přes obličej. Dítě se cítí bezpečně a uklidní se. To stejné platí na samém počátku nácviku při příchodu do vody, jako při nácviku souhry, kdy se dítě oproštuje od pevného dna nebo při přechodu do hloubky. Míru nadlehčení a použití nadlehčovacích pomůcek určuje ustrašenost nebo schopnost dítěte vyrovnat se stresovými situacemi (Hoch et al., 1983).

Každý nedostatek nebo chyba v provedení pohybu snižuje jeho účinnost, toto se projevuje především při nácviku souhry. Dochází k porušení splývavé polohy, dolní končetiny klesají ke dnu a obtíže dělá i dýchání, pohyby se stávají chaotickými a jejich účinnost klesá. Psychická bariéra brání dítěti uskutečnit pohyb, k němuž má předpoklady (Hoch et al., 1983).

Nadlehčením se zajistí stabilní poloha dítěte a dítě se psychicky uklidní. Vytvářejí se tak podmínky k tomu, aby se dítě mohlo plnohodnotně soustředit na výuku a usnadňuje se opakování správného pohybu. Díky tomu je pak dítě schopno provést stejné cvičení bez dalšího nadlehčování. Předtím nejisté pohyby dítěte se stávají účinnější a začátečník plave (Hoch et al., 1983).

3.7 Bezpečnost při výuce plavání a základní hygienické požadavky

Podstatným činitelem k zajištění bezpečnosti dětí je dobrá organizace výuky, správný metodický postup a pedagogický přístup k žákovi. Učitel musí vždy přesně a jednoznačně určit, kde se začne cvičit a kde skončí. Předem upozorní na povel, který bude cvičení, jak začínat, tak i ukončovat (Hoch et al., 1983).

Byť se většina z nás za svého života naučí plavat, musíme mít stále na vědomí, že vodní prostředí nám není vlastní a pobyt ve vodě nebo v její blízkosti, může být za určitých podmínek nám nebezpečný. Pokud máme upozornit na určitá nebezpečí při plaveckých a vodních sportech, musíme provést základní rozdělení podle jejich provozování (Čechovská & Miler, 2008):

1. Plavecké bazény, přírodní koupaliště, pláže u hotelů

Za tento provoz vodního prostředí zodpovídá provozovatel. V souladu s platnou legislativou a místními předpisy je provozovatel povinen zajistit pro plavce dostačující počet plavčků, kteří mají platnou kvalifikaci a jsou vybaveni pro mimořádné situace v prostorách zařízení. Plavčíci jsou povinni poskytnout všem návštěvníkům první pomoc (Čechovská & Miler, 2008).

2. Vodní plochy a toky

Toto vodní prostředí není z hlediska bezpečnosti zajištěno, proto je třeba mít na vědomí, že se jako plavci můžeme dostat do života ohrožujících situací. Pomoc můžeme potřebovat my sami nebo ji od nás očekává dítě, kamarád či zcela cizí občan a proto je třeba brát v potaz fakta (Čechovská & Miler, 2008):

Trestní odpovědnost osob za neposkytnutí pomoci je upravena zákonem č. 140/1961, trestním zákonem § 207 takto:

(1) Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví, neposkytne potřebnou pomoc, ač to tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok.

(2) Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví, neposkytne potřebnou pomoc, ač je podle povahy svého zaměstnání povinen takovou pomoc poskytnout, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta nebo zákazem činnosti.

Vědomí nebezpečí je souhrn empiricky nasbíraných poznatků, které nás vedou k dodržování základních pravidel bezpečnosti ve vodním prostředí (Čechovská & Miler, 2008).

Tabulka 1 Zdroje možného nebezpečí a nejčastěji vyskytující se příčiny
(Čechovská & Miler, 2008, s. 121)

Zdroje možného nebezpečí	Nejčastěji se vyskytující příčiny
Lidský faktor	Nerespektování provozního řádu a informačních tabulí zařízení, přecenění vlastních schopností, špatný zdravotní stav, vliv alkoholu nebo drog, indispozice starších lidí, malé děti bez dozoru.
Nebezpečné aktivity	Honičky na suchu i ve vodě, plavání a skoky do vody mimo vymezené prostory (poranění hlavy a páteře), zápasy ve vodě, plavání pod vodou a potápění bez kontroly kamaráda či rodičů.
Zařízení a jeho vybavení	Přechod ze suché do mokré zóny (uklouznutí), nerespektování pokynu k používání vybavení, popřípadě vodních atrakcí, kryty odtoků a odvodňovací žlábků, plavecké dráhy, schůdky do bazénu, náhlé změny hloubky.
Neznalost prostředí	Rybničky a vnitrozemské vodní plochy (vlny, změny teplot, rostliny), řeky (peřeje, přirozené a umělé překážky), moře (vlny, příboj, trhlínové proudy, poranění mořskými živočichy).

Zajištění bezpečnosti v bazénu při plavecké výuce je jedním z hlavních úkolů učitele plavání, který vede plaveckou výuku. Učitel musí znát zdroje případného nebezpečí a na jejich základě může vytvořit systém preventivního opatření (Bělková et al., 1998).

Bezpečnost při plaveckém výcviku musí také zajišťována jeho dobrou organizací a dodržováním všech hygienických, zdravotních a pedagogických zásad, to vyžaduje odpovědný přístup všech pedagogických pracovníků. Při nevhodné organizaci plavecké výuky, špatných učebních postupech, nedbalosti, neopatrnosti a přečerpání nebo při nekázni dětí může dojít k úrazům či dokonce k utonutí (Bank, 1991).

Ve střediscích, kde se uskutečňuje plavecká výuka, odpovídá za bezpečnost vedoucí neboli ředitel. Provozní řád a předpisy, vydané provozovatelem bazénu, jsou na každém bazénu vyvěšeny. Musí se s nimi seznámit všichni účastníci výcviku (Bank, 1991).

Koupání a plavání by mělo sloužit k odpočinku a k relaxaci. Koupaliště, plovárny, břehy řek či mořské pláže většinou sdílíme s ostatními zájemci. Vyplývá z toho zásada, neomezuj, neobtěžuj a neohrožuj ostatní návštěvníky plaveckého zařízení. Každý, kdo se zdržuje u vody, ve vodě či na vodě, může být ohrožen. Situacím, během kterých je možné přijít k úrazu, nebo které dokonce ohrožují náš život, lze předcházet, když člověk ví o příčinách vzniku tohoto nebezpečí a současně zná pravidla účelného chování. Mezi nejčastější příčiny úrazů při koupání bývá lehkomyšlnost a přeceňování vlastních sil, k čemuž mají sklon i dobří plavci. Další zásadou je, nepřiváděj sám sebe do nebezpečné situace. Znalostí subjektivních a objektivních nebezpečí můžeme předcházet řadě situací, které sebou nesou rizika úrazů (Giehl & Hahn, 2000).

Pravidla chování související s první zásadou jsou:

1. Před vstupem do bazénu je potřeba se řádně osprchovat.
2. Lidé s otevřenou ránou či s kožní vyrážkou by neměli ve vlastním zájmu plovárnu navštěvovat.
3. Plavání motýlka v bazénu, který je přeplněný, ohrožuje ostatní plavce.
4. Hraj si tak, abys z toho měl radost, ale zároveň při tom neohrožuj a neobtěžuj ostatní.

Pravidla chování související s druhou zásadou jsou:

1. Je potřeba dodržovat pokyny a zákazy, které jsou uvedeny na vývěskách
2. Je nutné, chovat se podle pokynů personálu plovárny
3. Neplavci a málo zdatní plavci by měli věnovat pozornost na ohraničení a označení mezi mělkou a hlubokou vodou
4. Pokud je člověk uhrátý, neměl by skákat do vody, protože studená voda sužuje krevní cévy, které jsou na povrchu pokožky a srdce nemůže tento vzestup tlaku vyrovnat, velmi ohroženými jedinci jsou pak ti, kteří mají poruchy krevního oběhu
5. Lidé by neměli chodit do vody hned po jídle, protože trávení vyžaduje soustředění krve do dutiny břišní, pokud se k tomu přidá teplotní šok způsobený vodou, je možné, že dojde k přechodnému nedokrvení mozku a následně k mdlobám a bezvědomí, což je pro plavce největší nebezpečí
6. Plavci by neměli chodit do vody, pokud jsou pod vlivem alkoholu nebo léků, člověk v podnapilém stavu si neuvědomuje hrozící nebezpečí, ohrožuje tím jak sám sebe, tak i ostatní
7. Životu nebezpečné je i koupání při bouřce ve volné přírodě
8. Po koupání by se měl člověk osušit a převléci do suchého, v zimě je třeba dobře vysušit i vlasy a navléci si na hlavu pokrývku (Giehl & Hahn, 2000).

„Specifická situace vzniká při výuce plavání. Pokud se jedná o výuku plavání (zejm. na základní škole), výuka musí být podle §7 odst. 7 školského zákona zajišťována prostřednictvím pedagogických pracovníků. Kmenová škola může zajišťovat výuku plavání buď prostřednictvím svých vlastních učitelů (a tito tedy při výuce plavání vykonávají přímou pedagogickou činnost) anebo může uzavřít smlouvu se zařízením, kde se výuka plavání uskutečňuje. Pokud škola uzavře zároveň pracovní smlouvy anebo dohody o pracích konaných mimo pracovní poměr s jednotlivými pracovníky plaveckého zařízení stávají se tito pedagogickými pracovníky, kteří mohou vykonávat přímou pedagogickou činnost. Pedagogičtí pracovníci kmenové školy vykonávají dohled nad žáky. Pokud takové smlouvy nebo dohody uzavřeny nejsou, mohou se na výuce podílet pracovníci zařízení jako instruktoři (tedy nikoliv jako pedagogičtí

pracovníci) na základě smlouvy kmenové školy s daným zařízením. V takovém případě musí pedagogičtí pracovníci při výuce plavání vykonávat přímou pedagogickou činnost. V případě uzavření smlouvy s plaveckou školou zapsanou ve školském rejstříku již není třeba uzavírat jednotlivé smlouvy nebo dohody s jejími učiteli, neboť tito mají status pedagogických pracovníků.” (MŠMT, 2018)

4. Syntetická část práce

Autorka této diplomové práce se zaměřila na dvě skupiny dětí. Jednou skupinou byli neplavci, pro které byl vytvořen zásobník plaveckých her určených od adaptace na vodní prostředí až po hry, které dopomohly dětem nácvič správného dýchání, splývání a dalších oblastí. Po této části se autorka zaměřila na plavce.

Sledovanou skupinou dětí byli žáci základní školy v počtu dvaceti dětí, kteří absolvovali plaveckou výuku. Z dvaceti dětí bylo šest neplavců, ostatní děti byli plavci. Výuka probíhala jedenkrát týdně, výukových lekcí bylo deset. Před začátkem plaveckého výcviku byly děti řádně poučeni o bezpečnostních bodech a základních pravidlech hygieny v plaveckém bazénu paní lektorkou.

4.1 Vytvoření zásobníku her ve vodním prostředí

4.1.1 Zásobník her vytvořený pro neplavce

- Hry pro brodění a hry na mělčině
„Spadla lžička do kafička – udělala bum“
„Kolo, kolo mlýnský“
„Kráčíme jako čápi“
- Hry ve vodě po prsa

a) Hry pro seznámení se s vodou

1. Na babu
2. Na rybáře
3. Zaháněná stříkáním
4. Mořský příboj
5. Gejzír
6. Obilný kombajn
7. Máchání prádla
8. Vodník
9. Kolik prstů vidíš?
10. Lovení předmětů

b) Hry pro dýchání

1. Horká polévka
2. Horká kaše
3. Zaháněná foukáním
4. Zaháněná lehkých míčků
5. Horké vřídlo
6. Hrozící vodník
7. Žebříček
8. Pumpy
9. Delfíní skoky s vydechováním pod hladinou
10. Opakované výdechy do vody (bobbing)

c) Hry pro splývání

1. Rybičky ve trojicích
2. Hvězdice
3. Medúza
4. Mrtvola
5. Hřібek
6. Spadá hvězdice
7. Raketa
8. Podplouvání

d) Hry pro orientaci ve vodě

1. Větrník

4.2.2 Zásobník her vytvořený pro plavce

Hry bez plaveckých pomůcek

1. Válání sudů na hladině
2. Vyhazování ve trojicích
3. Závod stonožek
4. Plavání v sedě
5. Invalida
6. Umělecké plavání – delfín
7. Umělecké plavání – delfín kontra
8. Býčí zápas

Hry s plaveckými pomůckami

a) S míčem

1. Vystřelování
2. Klaun
3. Housenka
4. Ztížený kotoul vpřed
5. Všichni proti všem

b) S pryžovými puky

1. Sbírání předmětů
2. Umělec
3. Sbírání předmětů ve skupině
4. Sbírání předmětů ve dvojicích

c) S plaveckými destičkami

1. Tuleň
2. Eskymák
3. Boj jezdců
4. Přehazovaná

d) S plaveckými žíněnkami

1. Boj lodí
2. závody lodí
3. závody lodí jinak

4.2 Ověření zásobníku her ve vodním prostředí

Postup pro jednotlivé hry je popsán v analytické části práce, níže jsou rozebrány některé specifické situace, které nastaly v průběhu realizace her.

Děti byly hodnoceny škálou v rozmezí 1 – 5, přičemž 1 znamená nejlepší a 5 nejhorší provedení hry. Tato hodnotící škála byla následně převedena na procentuální vyjádření.

Vzorec pro výpočet procentuální úspěšnosti dané hry:

Součet procentuální úspěšnosti dětí v dané hře / počet dětí = procentuální úspěšnost hry

Výsledky procentuální úspěšnosti hry jsou zaokrouhlovány na celá čísla dle pravidel matematiky. Pod zkratkami D1 – D20 vystupují jednotlivé pozorované děti.

Hodnotící škála:	1	2	3	4	5
Procentuální vyjádření hodnotící škály:	100%	75%	50%	25%	0%

4.2.1 Ověření zásobníku her pro neplavce

Plavecká výuka neplavců, kterých bylo šest, se v průběhu ověřování těchto her uskutečňovala v mělkém bazénu.

Hry pro brodění a hry na mělčině

Tabulka 2 Výsledky úspěšnosti v % pro brodění a hry na mělčině (dle výsledků vlastního pozorování)

Název hry	% úspěšnost hry
1. „Spadla lžička do kafíčka – udělala bum“	100%
2. „Kolo, kolo mlýnský“	100%
3. „Kráčíme jako čápi“	100%



Graf 1 Grafické vyjádření úspěšnosti pro brodění a hry na mělčině (dle výsledků vlastního pozorování)

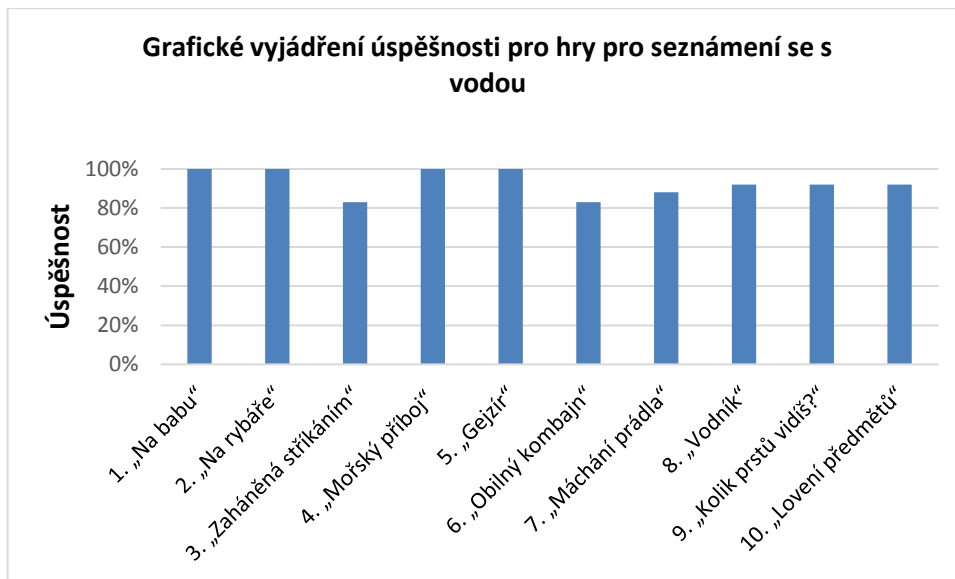
Jak poukazuje tabulka i graf, ani jedna z těchto plaveckých her, určených pro brodění se na mělčině, nečinila dětem problém, všechny hry měly 100% úspěšnost. Pokračovalo se tedy v ověřování plaveckých her pro neplavce dle vytvořeného zásobníku.

Hry ve vodě po prsa

a) Hry pro seznámení se s vodou

Tabulka 3 Výsledky úspěšnosti v % pro hry pro seznámení se s vodou (dle výsledků vlastního pozorování)

Název hry	% úspěšnost hry
1. „Na babu“	100%
2. „Na rybáře“	100%
3. „Zaháněná stříkáním“	83%
4. „Mořský příboj“	100%
5. „Gejzír“	100%
6. „Obilný kombajn“	83%
7. „Máchání prádla“	88%
8. „Vodník“	92%
9. „Kolik prstů vidíš“	92%
10. „Lovení předmětů“	92%



Graf 2 Grafické vyjádření úspěšnosti pro hry pro seznámení se s vodou (dle výsledků vlastního pozorování)

Při hře „Zaháněná stříkáním“ děti nevytvářely řady, ale dvojice, které stály proti sobě volně v prostoru bazénu. U některých dětí nastal problém, bylo jim nepříjemné cákání do obličeje. Dalším problémem, který nastal, byl ten, že jedna z dvojic dětí stála příliš blízko u sebe a díky horlivému máchání rukama došlo k udeření spolužáka do brady. Nedošlo však k vážnému úrazu, děti byly schopné ve výuce pokračovat.

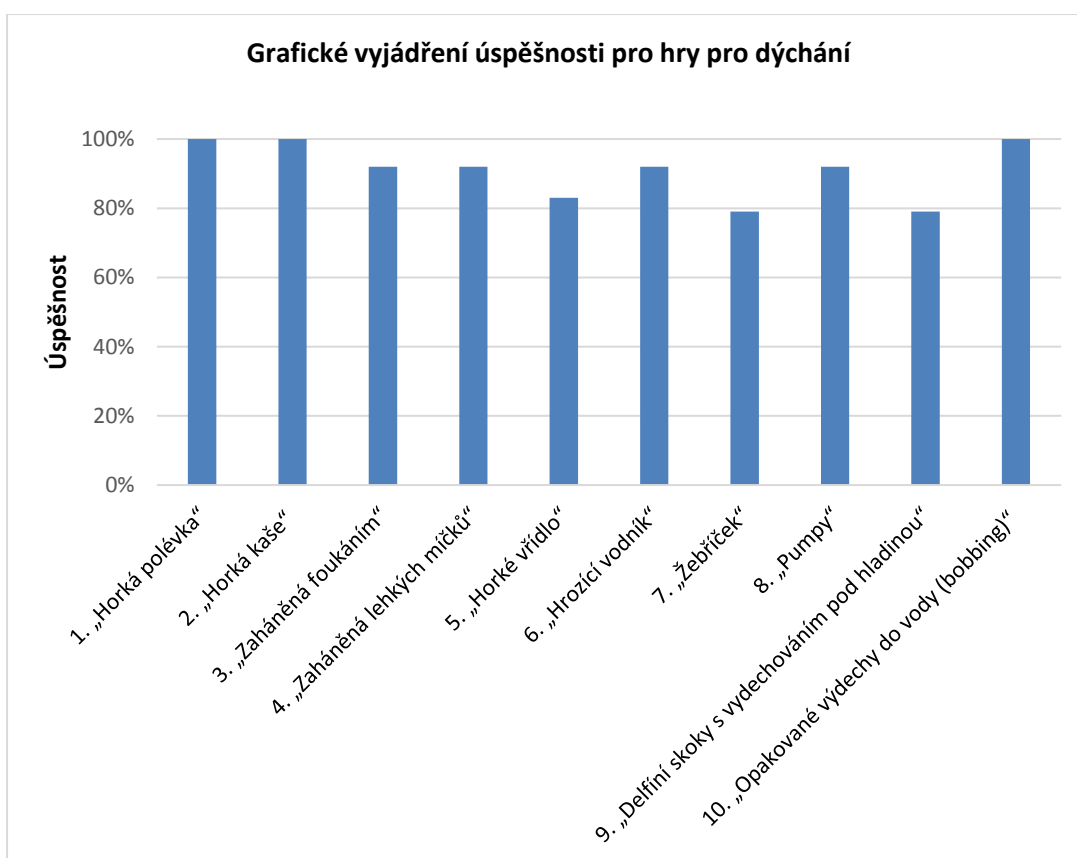
Oblíbenou hrou byla hra „Kolik prstů vidíš?“. Zdatnější děti po dalším opakování této hry neukazovaly spolužákovi počet prstů pouze na jedné ruce, ale na obou. Dítě, které bylo pod vodou, se dané číslo snažilo s výdechem pod vodou vyslovit, nikoliv pouze ukázat na rukou.

Hra „Kolik prstů vidíš?“ a „Lovení předmětů“ byly u dětí sice oblíbené hry, avšak si děti po několika opakování začaly stěžovat na pálení očí, tudíž se od her, kde byla potřeba potopit hlavu či otevřít oči pod vodou, muselo na nějaký čas upustit.

b) Hry pro dýchání

Tabulka 4 Výsledky úspěšnosti v % pro hry pro dýchání (dle výsledků vlastního pozorování)

Název hry	% úspěšnost hry
1. „Horká polévka“	100%
2. „Horká kaše“	100%
3. „Zaháněná foukáním“	92%
4. „Zaháněná lehkých míčků“	92%
5. „Horké vřídlo“	83%
6. „Hrozící vodník“	92%
7. „Žebříček“	79%
8. „Pumpy“	92%
9. „Delfíni skoky s vydechováním pod hladinou“	79%
10. „Opakované výdechy do vody (bobbing)“	100%



Graf 3 Grafické vyjádření úspěšnosti pro hry pro dýchání (dle výsledků vlastního pozorování)

Hra „Žebříček“ byla pro některé děti, byť by se na první pohled nezdálo, hrou hůře pochopitelnou. Některé děti nezačaly spojené ruce spolužáků podlézat, což bylo cílem této hry, ale přelézat. Avšak po názorné ukázce a dalším vysvětlení aktivity

učitelem, děti neměly se zvládnutím hry problém. Do hry se aktivně zapojil i učitel, a to z toho důvodu, aby se vždy udržela dvojice se spojenýma rukama, tudíž „žebříček“.

„Delfíní skoky s vydechováním pod hladinou“ zvládly správně provést jen některé děti. Všechny děti se sice potopily, avšak provést správně vlnovitý pohyb pod hladinou s výdechem do vody, zvládly jen některé.

c) Hry pro splývání

Tabulka 5 Výsledky úspěšnosti v % pro hry pro splývání (dle výsledků vlastního pozorování)

Název hry	% úspěšnost hry
1. „Rybičky ve trojicích“	75%
2. „Hvězdice“	75%
3. „Medúza“	92%
4. „Mrtvola“	75%
5. „Hřibek“	71%
6. „Spadlá hvězdice“	92%
7. „Raketa“	83%
8. „Podplouvání“	83%



Graf 4 Grafické vyjádření úspěšnosti pro hry pro splývání (dle výsledků vlastního pozorování)

Při hře „Rybičky ve trojicích“ nedokázaly některé děti správně přednožit a zamotaly se posléze mezi ruce svých spolužáků.

Jelikož měly děti rády kolektivní hry, tak by se dalo říci, že nejoblíbenější hrou byla hra „Hvězdice“. Avšak i tak vyvstal u některých dětí problém s provedením

správného pohybu při hře. Jednalo se buďto o to, že některé děti měly boky poměrně hluboko pod hladinou vody, či měly tendenci si při prováděném pohybu sedat.

Neúspěchem v této oblasti her byla hra „Hříbek“. Hra byla pro děti těžko proveditelná, neboť se při vynášení díky vztlaku vody převracely na stranu a ztratily tak rovnováhu.

„Podplouvání“ byla pro děti hrou zábavnou. V podstatě nebyla zapotřebí ani asistence stojícího dítěte pro dítě podplouvající. Hra byla zajímavá a měla spád. Děti hru zkoušely nejprve samostatně ve dvojicích na šířku bazénu a po jejím nácviku i závody dvojic.

d) Hry pro orientaci ve vodě

Tabulka 6 Výsledky úspěšnosti v % pro hry pro orientaci ve vodě (dle výsledků vlastního pozorování)

Název hry	% úspěšnost hry
1. „Větrník“	67%

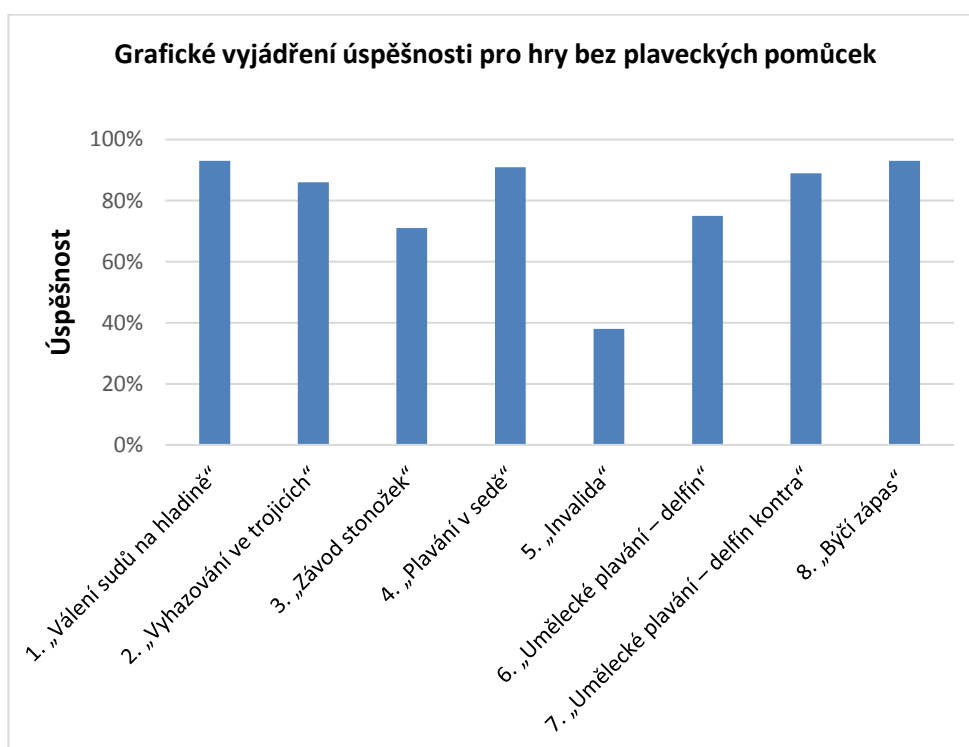
Tato hra byla pro děti vcelku obtížná, neboť děti neudržely sepnuté ruce a pustily se. Správné provedení hry se povedlo až po několikerém opakování. Některé děti se této hry i bály, tudíž se hry ani nezúčastnily.

4.2.2 Ověření zásobníku her pro plavce

Hry bez plaveckých pomůcek

Tabulka 7 Výsledky úspěšnosti v % pro hry bez plaveckých pomůcek (dle výsledků vlastního pozorování)

Název hry	% úspěšnost hry
1. „Válení sudů na hladině“	93%
2. „Vyhazování ve trojicích“	86%
3. „Závod stonožek“	71%
4. „Plavání v sedě“	91%
5. „Invalida“	38%
6. „Umělecké plavání – delfín“	75%
7. „Umělecké plavání – delfín kontra“	89%
8. „Býčí zápas“	93%



Graf 5 Grafické vyjádření úspěšnosti pro hry bez plaveckých pomůcek (dle výsledků vlastního pozorování)

Hru „Vyhazování ve trojicích“ děti již znaly, tudíž jim nedělala problém a hra je bavila. Co se jevilo jako složitější, byla organizace této hry, a to z toho důvodu, aby některé dítě neskočilo na záda svému spolužákovi a nedošlo tak k úrazu. Na tuto problematiku hry byly děti předem důrazně upozorněny. Děti skákaly do volného prostoru před sebou, žádné dítě nenapadlo skákat do volného prostoru za sebe.

Několik dětí skočilo střemhlav vpřed, aniž by jim tato varianta skoku byla napovězena. Jednaly zcela automaticky.

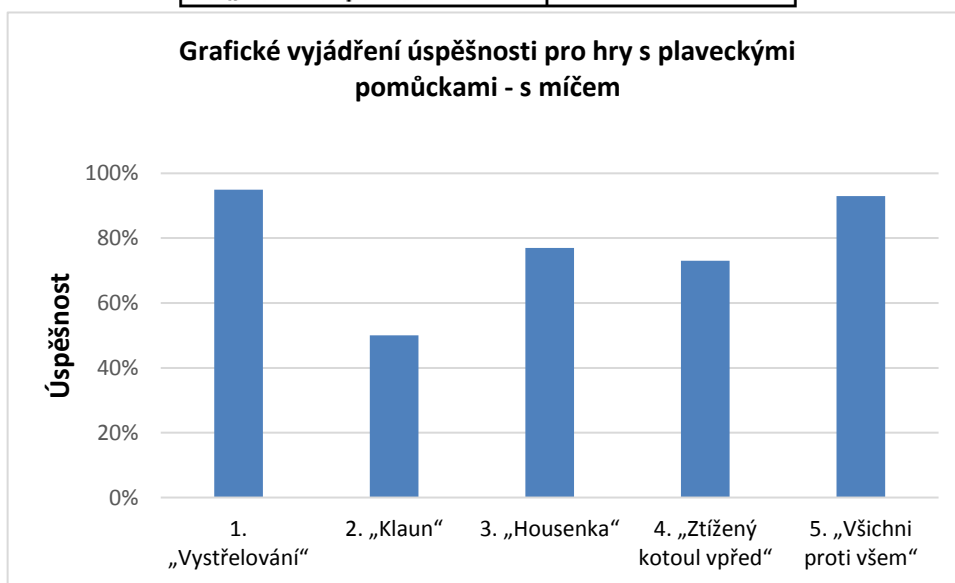
Neúspěšnými se staly pro tuto oblast hry „Invalida“ a „Delfín“. Pro děti byly hry náročné a těžko proveditelné. Při hře „Delfín“ se sice děti potopily směrem pozadu, avšak neprovedly správný pohyb tak, aby opsaly kruh pod vodní hladinou.

Hry s plaveckými pomůckami

a) S míčem

Tabulka 8 Výsledky úspěšnosti v % pro hry s plaveckými pomůckami – s míčem (dle výsledků vlastního pozorování)

Název hry	% úspěšnost hry
1. „Vystřelování“	95%
2. „Klaun“	50%
3. „Housenka“	77%
4. „Ztížený kotoul vpřed“	73%
5. „Všichni proti všem“	93%



Graf 6 Grafické vyjádření úspěšnosti pro hry s plaveckými pomůckami – s míčem (dle výsledků vlastního pozorování)

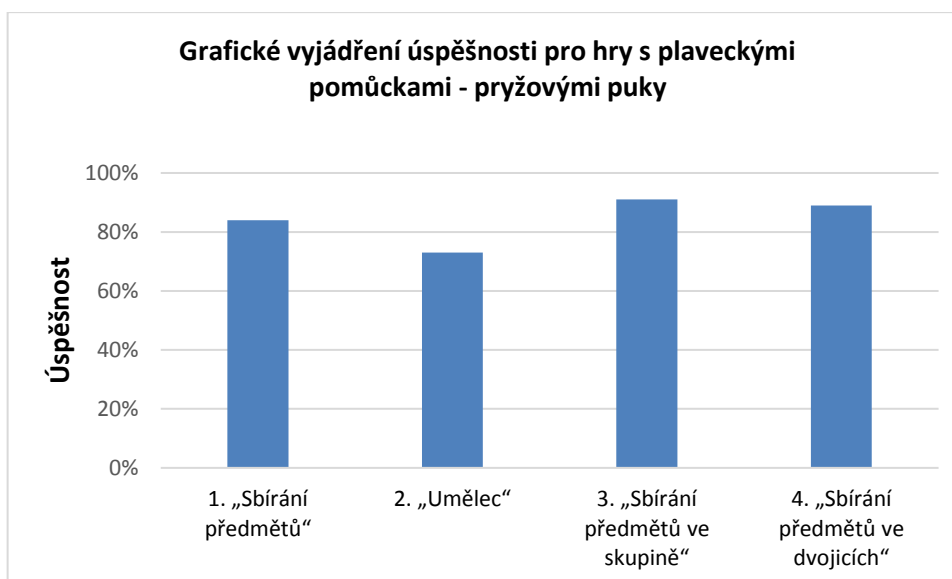
Jak lze z grafu vypožiorovat, největší problém činila dětem hra „Klaun“. Děti nedokázaly odhadnout sílu, kterou musely vynaložit pro přehození míče z jedné ruky do druhé. Míč většina dětí buďto házela daleko od sebe a následně jim odplouval, anebo naopak, vyhodily míč malou silou a ten spadl na ně.

Hra „Ztížený kotoul vpřed“ byla zajímavá při sledování reakcí dětí. Hra vycházela z toho, že děti již uměly ve vodě kotoul vpřed. Nebyly však připraveny na odpor vzduchu, který obsahoval nafouknutý míč. Děti musely vykonat větší sílu pro zanoření nohou s míčem mezi nimi pod vodní hladinu a správné dotočení kotoulu vpřed. Hru se podařilo správně provést až po dalším opakování.

b) S pryžovými puky

Tabulka 9 Výsledky úspěšnosti v % pro hry s plaveckými pomůckami – s pryžovými puky (dle výsledků vlastního pozorování)

Název hry	% úspěšnost hry
1. „Sbírání předmětů“	84%
2. „Umělec“	73%
3. „Sbírání předmětů ve skupině“	91%
4. „Sbírání předmětů ve dvojicích“	89%



Graf 7 Grafické vyjádření úspěšnosti pro hry s plaveckými pomůckami – s pryžovými puky (dle výsledků vlastního pozorování)

Při hře „Sbírání předmětů“ děti startovaly z okraje bazénu skokem do vody. Při počtu 14 dětí bylo nutno opět dodržet určitou organizaci hry, aby nedošlo k úrazu. Všechny děti byly seřazeny jeden vedle druhého s určitými rozestupy a důrazně upozorněny na to, že do vody skočí až na daný povel učitele, jinak budou diskvalifikovány. Bylo zajímavé sledovat taktiku dětí, kterou volily při lovení,

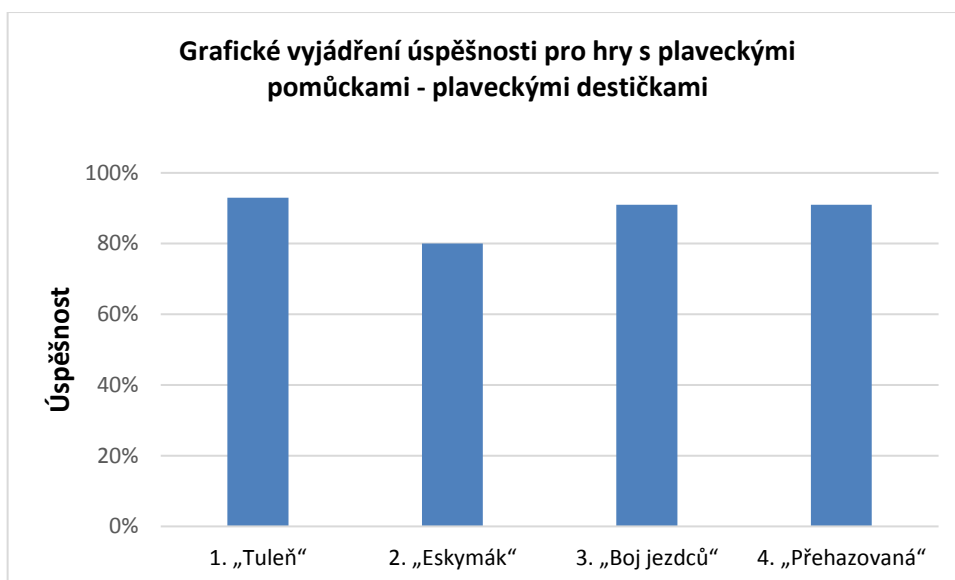
aby byly co nejrychlejšími. Některé děti volily skoky dál od okraje bazénu do volného prostoru, jiné, kterých byla většina, skákaly hned k okraji bazénu.

Neúspěchem v této oblasti her byla hra „Umělec“. Některé děti měly problémy s dechem a nebyly schopné sestavit obrázek na dně bazénu.

c) S plaveckými destičkami

Tabulka 8 Výsledky úspěšnosti v % pro hry s plaveckými pomůckami – s plaveckými destičkami (dle výsledků vlastního pozorování)

Název hry	% úspěšnost hry
1. „Tuleň“	93%
2. „Eskymák“	80%
3. „Boj jezdců“	91%
4. „Přehazovaná“	91%



Graf 8 Grafické vyjádření úspěšnosti pro hry s plaveckými pomůckami – s plaveckými destičkami (dle výsledků vlastního pozorování)

Ač je hra „Tuleň“ hrou s nejvyšší procentuální úspěšností, děti příliš nezaujala. Byla pro ně jednoduchá a děti ji v dalších hodinách výuky nevyžadovaly.

Při hře „Přehazovaná“ musely být děti předem důrazně upozorněny na to, aby dbaly na opatrnost a sílu, se kterou hází plavecké destičky, a aby nedošlo k úrazu některého ze spolužáků.

d) S plaveckými žíněnkami

Tabulka 9 Výsledky úspěšnosti v % pro hry s plaveckými pomůckami – s plaveckými žíněnkami (dle výsledků vlastního pozorování)

Název hry	% úspěšnost hry
1. „Boj lodí“	79%
2. „Závody lodí“	93%
3. „Závody lodí jinak“	77%



Graf 9 Grafické vyjádření úspěšnosti pro hry s plaveckými pomůckami – s plaveckými žíněnkami (dle výsledků vlastního pozorování) "

V této oblasti her byla pro děti náročnější koordinace na žíněnkách. Dětem při hrách činila problém spolupráce, synchronizace pohybů a udržení rovnováhy. Avšak při hrách bylo možné vidět jistý pokrok.

Hra „Boj lodí“ byla hrou první. Děti často padaly a zvykaly si na vratkou žíněnku. Při hře „Závody lodí“ již bylo možno vidět určité pokroky a závody probíhaly opravdu plynule, spadl jen málokdo. Avšak třetí hra „Závody lodí jinak“, budila dojem, že jsou děti na žíněnkách poprvé.

5. Diskuse

Stejně tak, jak zmiňuje Debnarová (2018) ve své bakalářské práci, souhlasím s tím názorem, že důležitou složkou plaveckého výcviku, je pro děti správná motivace. Správnou motivací dítěte se plavecký výcvik stane efektivnějším. Je důležité, aby dítě bylo z výuky nadšené a těšilo se na činnost, kterou bude vykonávat, nikoliv aby se bálo. V hodinách plaveckého výcviku, který jsem s dětmi mladšího školního věku absolvovala, hrála velkou roli v motivaci především hra, na kterou je tato práce zaměřena. Některé hry se uskutečňovaly buďto na začátku hodiny, v rámci rozvíčky anebo naopak v průběhu hodiny, aby výcvik nebyl monotónní a děti si od jednotlivých plaveckých činností odpočinuly.

Souhlasím i s tím názorem, že každé dítě je individuální osobností, tudíž nelze s přesností určit pokroky, které děti budou při plaveckém výcviku vykazovat. Nejdůležitějším faktorem je, aby se děti dobře adaptovaly na vodní prostředí, seznámily se s fyzickými vlastnostmi vody a odboural se strach dětí, ať už to z vody či z plavání samotného, který může mít různé příčiny. Je důležité činnosti s dětmi neustále opakovat, aby se dané dovednosti vštípily a řádně osvojily. Dále je nutno přistupovat ke každému dítěti individuálně, s trpělivostí, a nikoliv ho do něčeho nutit.

Příliš nesouhlasím s názorem, který Debnarová (2018) uvádí ve své bakalářské práci, jímž je ten, že není nutná příprava učitelů na výukové lekce. Jak je již výše uvedeno v diskuzi, pokroky, které děti budou při výuce plavání vykazovat, nelze předvídat. Myslím si, že stručný nástin a představa toho, jak bude hodina plaveckého výcviku probíhat, je potřeba. Je zřejmé, že při výuce plavání hraje velkou roli improvizace a také vhodná reakce na určitou situaci či problém, kde sebelepší příprava nepomůže. Nicméně si myslím, že je potřeba si nějakou přípravu na hodiny plaveckého výcviku sestavit, jako například stanovit si cíle pro danou hodinu a aktivity, které k tomuto cíli směřují. Příkladem je stanovený cíl – nácvik prsařských nohou a s tím spojené aktivity, kterými jsou: názorná ukázka učitelem doplněná vhodným komentářem, nácvik na suchu (v leže na okraji bazénu, v sedě na okraji bazénu), nácvik v bazénu s přidržení se okraje bazénu, nácvik s plaveckými pomůckami, nácvik bez plaveckých pomůcek a tak dále. Už jen plavecké pomůcky je třeba si před výukou

připravít. Z toho důvodu si myslím, že je dobré mít hodinu plaveckého výcviku předem promyšlenou. Mnoho učitelů při hodinách plavání sází pouze na dlouholetou praxi a zkušenosti. „Nikdo z trenérů neuvádí speciální přípravu před každou lekcí. V tomto případě ale u všech respondentů hrají roli zkušenosti a dlouholetá praxe“ (Debnarová, 2018, s. 58).

S názorem, který uvádí Debnarová (2018), že při neúspěchu během plaveckého výcviku, není dobré používat kárání či tresty, naprosto souhlasím. Pokud děti budeme při výuce plavání kárat a používat nevlídná slova, demotivujeme je tím a děti pak ztratí zájem o tuto činnost. Každý sebemenší úspěch, ale i snahu, je potřeba chválit. Souhlasím i s názorem, který uvádí ve své knize Hoch (1991), že neúspěch je dobré vhodným způsobem využít. Například pochválit, dát dítěti dané cvičení zopakovat a požadovat po něm, aby jej provedlo lépe, s větší snahou.

Štěpánek (2014) ve své bakalářské práci uvádí, že jednou z více preferovaných plaveckých aktivit je u dětí potápění. S tímto názorem naprosto souhlasím. Při ověřování zásobníku her pro plavce, byla právě jedna oblast zaměřena na lovení předmětů. Musím říci, že děti v těchto hrách byly velice aktivní a spolupracovaly, ač pro některé byly kvůli jejich zdravotním obtížím náročné. Dále souhlasím s názorem, že tyto aktivity je dobré do výuky zařazovat častěji, a to nejen pro zpestření výuky, ale i jako prostředek rozvíjení pocitu vody.

Souhlasím i s tím názorem, že je velmi obtížné zvolit první plavecký styl, jemuž se budou děti vyučovat. Z výzkumu Štěpánka (2014) vyplývá, že děti preferují plavecký způsob prsa. Stejně jako on se domnívám, že obliba tohoto plaveckého stylu vychází především z faktu, že jsou děti tomuto plaveckému způsobu vyučovány jako prvnímu. Měla jsem možnost pozorovat plaveckou výuku u neplavců. Prvním plaveckým stylem, který se děti učily, byly též prsa. Přičemž zajímavý názor uvádí Čechovská & Miler (2008), že pro člověka je přirozenější vždy jeden typ pohybů. Toto lze u začátečníka při nekontrolované činnosti rozpoznat. Budťo preferuje současné pohyby končetinami či střídavé pohyby. Vystává tedy otázka, proč je plavecký styl prsa ve výuce prvního plaveckého způsobu způsobem nejpreferovanějším.

6. Závěr

Cílem diplomové práce bylo vytvořit a ověřit zásobník her ve vodním prostředí pro děti mladšího školního věku. K tomu bylo zapotřebí sestavit soubor her, který by byl možný aplikovat na dětech mladšího školního věku. Tento soubor her se mi podařilo sestavit až po prostudování odborné literatury a zpracování analytické části práce.

Soubor her byl sestaven jak pro plavce, kteří hry v hodinách plavecké výuky absolvovali většinou bez problémů, tak i pro neplavce. Neplavci po absolvování prvotních her, týkajících se seznamování s vodou, tedy dýchání a splývání, dále nacvičovali jeden z plaveckých způsobů, kterým byly prsa.

Do souboru her pro neplavce byly zařazeny hry od úplného počátku plavecké výuky, tedy i hry pro brodění a hry na mělčině, které měly posloužit k dobré adaptaci na vodní prostředí. Nicméně tyto hry, jako například „Spadla lžička do kafička udělala – bum“ či „Kolo, kolo mlýnský“, byly pro děti mladšího školního věku lehké a dalo by se říci, že i zbytečné. Co se týče her z oblasti seznámení se s vodou, též nečily dětem zásadní problém. Nejvíce je bavily kolektivní hry jako například hra „Na rybáře“, „Kolik prstů vidíš?“ nebo „Lovení předmětů“ s procentuální úspěšností 92%. V oblasti týkající se dýchání, děti bavila hra „Zaháněná lehkých míčků“ nebo „Hrozící vodník“, které mají též poměrně vysoké procento úspěšnosti, 92%. Nejhůře proveditelnou byla pro děti hra „Delfíní skoky s vydechováním pod hladinou“ se 79%. V oblasti splývání si děti vedly také vcelku úspěšně. Nejvyšší procento úspěšnosti má hra „Spadlá hvězdička“, 92%. Opět se jedná o hru kolektivního rázu, která děti velice bavila. Hra, která se dětem příliš nedařila, byla hra „Hříbek“ s úspěšností 71%.

Hry pro plavce byly rozděleny dle toho, zda se jedná o hry s plaveckými pomůckami (s míčem, pryžovými puky, plaveckými destičkami, plaveckými žíněnkami), či bez nich. Z oblasti her bez plaveckých pomůcek děti bavila například hra „Vyhazování ve trojicích“, s procentuální úspěšností 86% anebo „Závody stonožek“. Ač měla tato hra procentuální úspěšnost 71%, nepatřila mezi nejúspěšnější. Hra s nejmenším procentem úspěšnosti byla hra „Invalida“. Zde bylo procento úspěšnosti pouze 38%. V oblasti her s plaveckými pomůckami, v tomto případě s míčem,

byla zábavnou hrou pro děti hra „Všichni proti všem“, s procentem úspěšnosti 93%. Ač hra „Ztížený kotoul vpřed“ nemá v této oblasti vysoké procento úspěšnosti, 73%, byla dětmi vyžadována. Největším neúspěchem byla pro tuto oblast hra „Klaun“ s 50% úspěšností. Hry s pryžovými puky dělaly některým dětem problém, a to z důvodu dýchacích potíží, které se projevily především u hry „Umělec“. V této oblasti má hra i nejnižší procentuální úspěšnost, 73%. Oblíbenou hrou byla například hra „Sbírání předmětů ve dvojicích“, s procentuální úspěšností 89%, kde děti měly možnost projevit svou soutěživost ve dvojicích. U her s plaveckými destičkami jevíly děti opět největší zájem o hry kolektivního rázu, jimiž jsou například hra „Boj jezdců“ nebo „Přehazovaná“ se stejnou procentuální úspěšností 91%. Nezájem u dětí vyvolala hra „Tuleň“, ač má vysokou procentuální úspěšnost, 93%. Pro děti byla zajímavá především oblast her s plaveckými žíněnkami. Jednalo se o hry ve dvojicích, které byly soutěživého rázu. Některé děti měly zprvu při hrách problém s koordinací těla a synchronizací ve dvojicích. Nejoblíbenější hrou byla hra „Boj lodí“, s procentem úspěšnosti 79%. Oproti tomu hra „Závody lodí jinak“ byla pro děti obtížnou.

Myslím si, že má diplomová práce splnila svůj cíl a musím říci, že díky prostudování odborné literatury, jsem se obohatila o mnoho zajímavých a užitečných poznatků z oblasti plavání. Také si myslím, že mi tyto poznatky budou v budoucnosti přínosem. Nadále bych se totiž chtěla věnovat především plaveckým začátečníkům, kterými jsem byla nadšena pro jejich nevědomost a spontánnost v plavecké výuce.

Referenční seznam literatury

- Bank, L. (1991). *Plavecký výcvik*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Bělková, T., Hofer, Z., Miler, T., Peslová E., & Smolík, P. (1998). *Plavání: zdokonalovací plavecká výuka*. Praha: Svoboda.
- Belšan, P. (1984). *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Čechovská, I., & Miler, T. (2008). *Plavání*. Praha: GradaPublishing.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Rychtecký, A., Havlíčková, L., Perič, T. ... Suchý, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
- Giehl, J., & Hahn, M. (2000). *Plavání*. České Budějovice: Kopp.
- Hofer, Z., Felgrová, I., Jasan, L., & Smolík, P. (2000). *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum.
- Hoch, M. (1991). *Učte děti plavat*. Praha: Olympia.
- Hoch, M., Hofer, Z., Juřina, K., & Průšová, J. (1983). *Plavání: (Teorie a didaktika.)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Hondlík, J., Krejčí, M., Řepka, E., & Šebrle, Z. (1995). *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. České Budějovice: Jihočeská univerzita
- Kovář, R., & Blahuš, P. (1970). *Stručný úvod do metodologie*. Praha: Univerzita Karlova.
- Kuric, J., Rybárková, E., Švancara, J., & Vašina, L. (1986). *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Motyčka, J., Kopřiva, J., Jelínek, Z., Slonková, E., Tobiáš, Z., Vítek, R. ... Miler, T. (2001). *Teorie plaveckých sportů*. Brno: Masarykova univerzita.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Preislerová, T. (1983). *Didaktika základního a zdokonalovacího plaveckého výcviku na školách*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Preislerová, T. (1987). *Didaktika plavání*. Praha: Univerzita Karlova.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Internetové zdroje:

- Debnarová, T. (2018). *Pedagogický postoj k výuce plavání předškolních dětí: reflexe trenérů*. (Bakalářská práce, Jihočeská univerzita, České Budějovice, Česká republika). Získáno z https://wstag.jcu.cz/portal/studium/prohlizeni.html?pc_pagenavigationalstate=H4sIAAAAAAAAAAGNgYGBkYDMYMrYwsRBmZADxOlpLEktSvVMrwTwRXUugrLG5kYGxmY Wpibm5qYWBOVCGAQAh5mVOgAAAA**#prohlizeniSearchResult
- Pazallová, B. (2007). *Vývoj techniky plaveckých způsobů u 6 - 8letých dětí*. (Diplomová práce, Masarykova univerzita, Brno, Česká republika). Získáno z https://is.muni.cz/th/42448/pedf_m/cela.pdf
- Štěpánek, L. (2014). *Plavání z pohledu preferenčních charakteristik u dětí mladšího školního věku*. (Bakalářská práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Česká republika). Získáno z <https://theses.cz/id/4r0a1e?furl=%2Fid%2F4r0a1e;so=nx;lang=en>
- MŠMT (2018). *Právní výklad k §23 zákona o pedagogických pracovnících*. Získáno z <http://www.msmt.cz/dokumenty/pravni-vyklad-k-23-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich?highlightWords=plavani>

Seznam příloh

Příloha 1: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Spadla lžička do kafíčka – udělala bum“ (dle výsledků vlastního pozorování)

1. Hra: „Spadla lžička do kafíčka – udělala bum“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	100%
D2	1	100%	
D3	1	100%	
D4	1	100%	
D5	1	100%	
D6	1	100%	

Příloha 2: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Kolo, kolo mlýnský“ (dle výsledků vlastního pozorování)

2. Hra: „Kolo, kolo mlýnský“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	100%
D2	1	100%	
D3	1	100%	
D4	1	100%	
D5	1	100%	
D6	1	100%	

Příloha 3: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Kráčíme jako čápi“ (dle výsledků vlastního pozorování)

3. Hra : „Kráčíme jako čápi“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	100%
D2	1	100%	
D3	1	100%	
D4	1	100%	
D5	1	100%	
D6	1	100%	

Příloha 4: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Na babu“ (dle výsledků vlastního pozorování)

1. Hra: „Na babu“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	100%
D2	1	100%	
D3	1	100%	
D4	1	100%	
D5	1	100%	
D6	1	100%	

Příloha 5: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Na rybáře“ (dle výsledků vlastního pozorování)

2. Hra: „Na rybáře“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	100%
D2	1	100%	
D3	1	100%	
D4	1	100%	
D5	1	100%	
D6	1	100%	

Příloha 6: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Zaháněná stříkáním“ (dle výsledků vlastního pozorování)

3. Hra: „Zaháněná stříkáním“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	83%
D2	3	50%	
D3	1	100%	
D4	1	100%	
D5	3	50%	
D6	1	100%	

Příloha 7: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Mořský příboj“ (dle výsledků vlastního pozorování)

4. Hra: „Mořský příboj“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	100%
D2	1	100%	
D3	1	100%	
D4	1	100%	
D5	1	100%	
D6	1	100%	

Příloha 8: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Gejzír“ (dle výsledků vlastního pozorování)

5. Hra: „Gejzír“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	100%
D2	1	100%	
D3	1	100%	
D4	1	100%	
D5	1	100%	
D6	1	100%	

Příloha 9: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Obilný kombajn“ (dle výsledků vlastního pozorování)

6. Hra: „Obilný kombajn“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	83%
D2	3	50%	
D3	1	100%	
D4	1	100%	
D5	3	50%	
D6	1	100%	

Příloha 10: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Máchání prádla“ (dle výsledků vlastního pozorování)

7. Hra: „Máchání prádla“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	88%
D2	2	75%	
D3	1	100%	
D4	2	75%	
D5	2	75%	
D6	1	100%	

Příloha 11: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Vodník“ (dle výsledků vlastního pozorování)

8. Hra: „Vodník“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	92%
D2	2	75%	
D3	1	100%	
D4	1	100%	
D5	2	75%	
D6	1	100%	

Příloha 12: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Kolik prstů vidíš?“ (dle výsledků vlastního pozorování)

9. Hra: „Kolik prstů vidíš?“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	92%
D2	1	100%	
D3	1	100%	
D4	2	75%	
D5	2	75%	
D6	1	100%	

Příloha 13: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Lovení předmětů“ (dle výsledků vlastního pozorování)

10. Hra: „Lovení předmětů“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	92%
D2	2	75%	
D3	1	100%	
D4	2	75%	
D5	1	100%	
D6	1	100%	

Příloha 14: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Horká polévka“ (dle výsledků vlastního pozorování)

1. Hra: „Horká polévka“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	100%
D2	1	100%	
D3	1	100%	
D4	1	100%	
D5	1	100%	
D6	1	100%	

Příloha 15: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Horká kaše“ (dle výsledků vlastního pozorování)

2. Hra: „Horká kaše“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	100%
D2	1	100%	
D3	1	100%	
D4	1	100%	
D5	1	100%	
D6	1	100%	

Příloha 16: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Zaháněná foukáním“ (dle výsledků vlastního pozorování)

3. Hra: „Zaháněná foukáním“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	92%
D2	1	100%	
D3	1	100%	
D4	2	75%	
D5	2	75%	
D6	1	100%	

Příloha 17: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Zaháněná lehkých míčků“ (dle výsledků vlastního pozorování)

4. Hra: „Zaháněná lehkých míčků“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	92%
D2	1	100%	
D3	1	100%	
D4	1	100%	
D5	2	75%	
D6	2	75%	

Příloha 18: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Horké vřídlo“ (dle výsledků vlastního pozorování)

5. Hra: „Horké vřídlo“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	83%
D2	2	75%	
D3	1	100%	
D4	2	75%	
D5	3	50%	
D6	1	100%	

Příloha 19: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Hrozící vodník“ (dle výsledků vlastního pozorování)

6. Hra: „Hrozící vodník“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	92%
D2	1	100%	
D3	1	100%	
D4	2	75%	
D5	1	100%	
D6	2	75%	

Příloha 20: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Žebříček“ (dle výsledků vlastního pozorování)

7. Hra: „Žebříček“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	79%
D2	2	75%	
D3	1	100%	
D4	2	75%	
D5	2	75%	
D6	3	50%	

Příloha 21: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Pumpy“ (dle výsledků vlastního pozorování)

8. Hra: „Pumpy“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	92%
D2	1	100%	
D3	2	75%	
D4	1	100%	
D5	2	75%	
D6	1	100%	

Příloha 22: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Delfíní skoky s vydechováním pod hladinou“ (dle výsledků vlastního pozorování)

9. Hra: „Delfíní skoky s vydechováním pod hladinou“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	2	75%	79%
D2	3	50%	
D3	1	100%	
D4	2	75%	
D5	2	75%	
D6	1	100%	

Příloha 23: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Opakované výdechy do vody (bobbing)“ (dle výsledků vlastního pozorování)

10. Hra: „Opakované výdechy do vody (bobbing)“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	100%
D2	1	100%	
D3	1	100%	
D4	1	100%	
D5	1	100%	
D6	1	100%	

Příloha 24: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Rybičky ve trojicích“ (dle výsledků vlastního pozorování)

1. Hra: „Rybičky ve trojicích“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	75%
D2	2	75%	
D3	1	100%	
D4	2	75%	
D5	3	50%	
D6	3	50%	

Příloha 25: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Hvězdice“ (dle výsledků vlastního pozorování)

2. Hra: „Hvězdice“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	2	75%	75%
D2	1	100%	
D3	2	75%	
D4	3	50%	
D5	2	75%	
D6	2	75%	

Příloha 26: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Medúza“ (dle výsledků vlastního pozorování)

3. Hra: „Medúza“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	92%
D2	2	75%	
D3	1	100%	
D4	1	100%	
D5	2	75%	
D6	1	100%	

Příloha 27: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Mrtvola“ (dle výsledků vlastního pozorování)

4. Hra: „Mrtvola“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	75%
D2	3	50%	
D3	2	75%	
D4	2	75%	
D5	3	50%	
D6	1	100%	

Příloha 28: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Hříbek“ (dle výsledků vlastního pozorování)

5. Hra: „Hříbek“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	2	75%	71%
D2	3	50%	
D3	2	75%	
D4	2	75%	
D5	3	50%	
D6	1	100%	

Příloha 29: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Spadlá hvězdice“ (dle výsledků vlastního pozorování)

6. Hra: „Spadlá hvězdice“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	92%
D2	2	75%	
D3	1	100%	
D4	2	75%	
D5	1	100%	
D6	1	100%	

Příloha 30: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Raketa“ (dle výsledků vlastního pozorování)

7. Hra: „Raketa“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	83%
D2	2	75%	
D3	1	100%	
D4	1	100%	
D5	2	75%	
D6	3	50%	

Příloha 31: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Podplouvání“ (dle výsledků vlastního pozorování)

8. Hra: „Podplouvání“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	83%
D2	1	100%	
D3	3	50%	
D4	2	75%	
D5	2	75%	
D6	1	100%	

Příloha 32: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Větrník“ (dle výsledků vlastního pozorování)

1. Hra: „Větrník“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D1	1	100%	67%
D2	1	100%	
D3	1	100%	
D4	3	50%	
D5	3	50%	
D6	5	0%	

Příloha 33: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Válení sudů na hladině“ (dle výsledků vlastního pozorování)

1. Hra: „Válení sudů na hladině“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	1	100%	93%
D8	1	100%	
D9	1	100%	
D10	1	100%	
D11	1	100%	
D12	2	75%	
D13	2	75%	
D14	2	75%	
D15	1	100%	
D16	1	100%	
D17	1	100%	
D18	2	75%	
D19	1	100%	
D20	1	100%	

Příloha 34: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Vyhazování ve trojicích“ (dle výsledků vlastního pozorování)

2. Hra: „Vyhazování ve trojicích“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	1	100%	86%
D8	1	100%	
D9	3	50%	
D10	2	75%	
D11	1	100%	
D12	1	100%	
D13	3	50%	
D14	2	75%	
D15	1	100%	
D16	1	100%	
D17	2	75%	
D18	2	75%	
D19	1	100%	
D20	1	100%	

Příloha 35: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Závody stonožek“ (dle výsledků vlastního pozorování)

3. Hra: „Závod stonožek“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	2	75%	71%
D8	1	100%	
D9	2	75%	
D10	3	50%	
D11	1	100%	
D12	1	100%	
D13	4	25%	
D14	3	50%	
D15	2	75%	
D16	4	25%	
D17	1	100%	
D18	3	50%	
D19	2	75%	
D20	1	100%	

Příloha 36: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Plavání v sedě“ (dle výsledků vlastního pozorování)

4. Hra: „Plavání v sedě“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	1	100%	91%
D8	1	100%	
D9	2	75%	
D10	2	75%	
D11	1	100%	
D12	1	100%	
D13	1	100%	
D14	1	100%	
D15	2	75%	
D16	1	100%	
D17	1	100%	
D18	2	75%	
D19	1	100%	
D20	2	75%	

Příloha 37: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Invalida“ (dle výsledků vlastního pozorování)

5. Hra: „Invalida“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	3	50%	38%
D8	2	75%	
D9	4	25%	
D10	5	0%	
D11	2	75%	
D12	2	75%	
D13	4	25%	
D14	3	50%	
D15	5	0%	
D16	3	50%	
D17	3	50%	
D18	5	0%	
D19	3	50%	
D20	5	0%	

Příloha 38: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Umělecké plavání – delfín“ (dle výsledků vlastního pozorování)

6. Hra: „Umělecké plavání – delfín“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	2	75%	75%
D8	1	100%	
D9	3	50%	
D10	2	75%	
D11	1	100%	
D12	1	100%	
D13	2	75%	
D14	3	50%	
D15	2	75%	
D16	3	50%	
D17	1	100%	
D18	3	50%	
D19	3	50%	
D20	1	100%	

Příloha 39: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Umělecké plavání – delfín kontra“ (dle výsledků vlastního pozorování)

7. Hra: „Umělecké plavání – delfín kontra“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	1	100%	89%
D8	1	100%	
D9	1	100%	
D10	2	75%	
D11	1	100%	
D12	1	100%	
D13	2	75%	
D14	2	75%	
D15	1	100%	
D16	2	75%	
D17	1	100%	
D18	2	75%	
D19	2	75%	
D20	1	100%	

Příloha 40: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Býčí zápas“ (dle výsledků vlastního pozorování)

8. Hra: „Býčí zápas“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	1	100%	93%
D8	1	100%	
D9	2	75%	
D10	1	100%	
D11	1	100%	
D12	1	100%	
D13	2	75%	
D14	1	100%	
D15	1	100%	
D16	1	100%	
D17	2	75%	
D18	1	100%	
D19	1	100%	
D20	2	75%	

Příloha 41: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Vystřelování“ (dle výsledků vlastního pozorování)

1. Hra: „Vystřelování“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	1	100%	95%
D8	1	100%	
D9	1	100%	
D10	1	100%	
D11	1	100%	
D12	1	100%	
D13	2	75%	
D14	1	100%	
D15	1	100%	
D16	2	75%	
D17	1	100%	
D18	1	100%	
D19	1	100%	
D20	2	75%	

Příloha 42: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Klaun“ (dle výsledků vlastního pozorování)

2. Hra: „Klaun“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	3	50%	50%
D8	4	25%	
D9	2	75%	
D10	3	50%	
D11	2	75%	
D12	3	50%	
D13	4	25%	
D14	3	50%	
D15	4	25%	
D16	3	50%	
D17	4	25%	
D18	2	75%	
D19	3	50%	
D20	2	75%	

Příloha 43: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Housenka“ (dle výsledků vlastního pozorování)

3. Hra: „Housenka“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	1	100%	77%
D8	1	100%	
D9	4	25%	
D10	2	75%	
D11	1	100%	
D12	2	75%	
D13	4	25%	
D14	1	100%	
D15	1	100%	
D16	4	25%	
D17	2	75%	
D18	1	100%	
D19	2	75%	
D20	1	100%	

Příloha 44: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Ztížený kotoul vpřed“ (dle výsledků vlastního pozorování)

4. Hra: „Ztížený kotoul vpřed“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	1	100%	73%
D8	2	75%	
D9	3	50%	
D10	2	75%	
D11	1	100%	
D12	3	50%	
D13	2	75%	
D14	2	75%	
D15	1	100%	
D16	3	50%	
D17	3	50%	
D18	1	100%	
D19	3	50%	
D20	2	75%	

Příloha 45: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Všichni proti všem“ (dle výsledků vlastního pozorování)

5. Hra: „Všichni proti všem“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	1	100%	93%
D8	1	100%	
D9	2	75%	
D10	1	100%	
D11	1	100%	
D12	1	100%	
D13	2	75%	
D14	1	100%	
D15	2	75%	
D16	1	100%	
D17	1	100%	
D18	1	100%	
D19	2	75%	
D20	1	100%	

Příloha 46: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Sbírání předmětů“ (dle výsledků vlastního pozorování)

1. Hra: „Sbírání předmětů“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	1	100%	84%
D8	2	75%	
D9	2	75%	
D10	3	50%	
D11	1	100%	
D12	1	100%	
D13	3	50%	
D14	2	75%	
D15	1	100%	
D16	2	75%	
D17	1	100%	
D18	1	100%	
D19	2	75%	
D20	1	100%	

Příloha 47: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Umělec“ (dle výsledků vlastního pozorování)

2. Hra: „Umělec“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	2	75%	73%
D8	1	100%	
D9	3	50%	
D10	2	75%	
D11	1	100%	
D12	3	50%	
D13	3	50%	
D14	2	75%	
D15	3	50%	
D16	2	75%	
D17	3	50%	
D18	2	75%	
D19	1	100%	
D20	1	100%	

Příloha 48: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Sbírání předmětů ve skupině“ (dle výsledků vlastního pozorování)

3. Hra: „Sbírání předmětů ve skupině“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	1	100%	91%
D8	2	75%	
D9	1	100%	
D10	1	100%	
D11	1	100%	
D12	2	75%	
D13	1	100%	
D14	1	100%	
D15	2	75%	
D16	2	75%	
D17	2	75%	
D18	1	100%	
D19	1	100%	
D20	1	100%	

Příloha 49: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Sbírání předmětů ve dvojicích“ (dle výsledků vlastního pozorování)

4. Hra: „Sbírání předmětů ve dvojicích“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	1	100%	89%
D8	2	75%	
D9	2	75%	
D10	1	100%	
D11	1	100%	
D12	1	100%	
D13	2	75%	
D14	1	100%	
D15	1	100%	
D16	2	75%	
D17	2	75%	
D18	1	100%	
D19	2	75%	
D20	1	100%	

Příloha 50: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Tuleň“ (dle výsledků vlastního pozorování)

1. Hra: „Tuleň“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	1	100%	93%
D8	2	75%	
D9	1	100%	
D10	1	100%	
D11	2	75%	
D12	1	100%	
D13	1	100%	
D14	2	75%	
D15	1	100%	
D16	1	100%	
D17	1	100%	
D18	2	75%	
D19	1	100%	
D20	1	100%	

Příloha 51: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Eskymák“ (dle výsledků vlastního pozorování)

2. Hra: „Eskymák“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	2	75%	80%
D8	1	100%	
D9	3	50%	
D10	2	75%	
D11	1	100%	
D12	3	50%	
D13	2	75%	
D14	1	100%	
D15	2	75%	
D16	3	50%	
D17	1	100%	
D18	1	100%	
D19	2	75%	
D20	1	100%	

Příloha 52: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Boj jezdců“ (dle výsledků vlastního pozorování)

3. Hra: „Boj jezdců“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	1	100%	91%
D8	2	75%	
D9	2	75%	
D10	1	100%	
D11	1	100%	
D12	1	100%	
D13	2	75%	
D14	1	100%	
D15	2	75%	
D16	1	100%	
D17	1	100%	
D18	1	100%	
D19	1	100%	
D20	2	75%	

Příloha 53: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Přehazovaná“ (dle výsledků vlastního pozorování)

4. Hra: „Přehazovaná“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	1	100%	91%
D8	2	75%	
D9	2	75%	
D10	1	100%	
D11	2	75%	
D12	1	100%	
D13	1	100%	
D14	1	100%	
D15	1	100%	
D16	2	75%	
D17	1	100%	
D18	1	100%	
D19	2	75%	
D20	1	100%	

Příloha 54: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Boj lodí“ (dle výsledků vlastního pozorování)

1. Hra: „Boj lodí“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	1	100%	79%
D8	2	75%	
D9	3	50%	
D10	1	100%	
D11	1	100%	
D12	2	75%	
D13	1	100%	
D14	3	50%	
D15	2	75%	
D16	1	100%	
D17	2	75%	
D18	3	50%	
D19	3	50%	
D20	1	100%	

Příloha 55: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Závody lodí“ (dle výsledků vlastního pozorování)

2. Hra: „Závody lodí“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	1	100%	93%
D8	1	100%	
D9	2	75%	
D10	1	100%	
D11	1	100%	
D12	1	100%	
D13	1	100%	
D14	1	100%	
D15	2	75%	
D16	1	100%	
D17	2	75%	
D18	1	100%	
D19	2	75%	
D20	1	100%	

Příloha 56: Výsledky úspěšnosti v % pro hru „Závody lodí jinak“ (dle výsledků vlastního pozorování)

3. Hra: „Závody lodí jinak“			
Děti, které byly pozorovány	Hodnocení	% úspěšnost dětí	% úspěšnost hry
D7	2	75%	77%
D8	1	100%	
D9	1	100%	
D10	2	75%	
D11	1	100%	
D12	3	50%	
D13	3	50%	
D14	2	75%	
D15	3	50%	
D16	2	75%	
D17	1	100%	
D18	3	50%	
D19	1	100%	
D20	2	75%	