

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

VÝUKA PLAVÁNÍ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Bakalářská práce

Autor: Martina Skývová

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Dub

Olomouc 2019

Jméno a příjmení autora: Martina Skývová

Název bakalářské práce: Výuka plavání dětí předškolního věku

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Dub

Rok obhajoby diplomové práce: 2019

Abstrakt: Tato Bakalářská práce se zabývá problematikou předplavecké výuky u dětí předškolního věku. Cílem práce je vypracování jednotlivých příprav pro předplaveckou výuku v rozsahu 14 lekcí. V teoretické části se zabývám charakteristikou předškolního věku. V dalších kapitolách je stručná historie plavání, přiblížení plavecké výuky a technika jednotlivých plaveckých způsobů. Druhá část je věnovaná popisu didaktických metod výuky plavání dětí předškolního věku.

Klíčová slova: plavání, předškolní věk, výukové metody, plavecké pomůcky, základní plavecké dovednosti

Author's first name and surname: Martina Skývová
Title of the master thesis: Swimming lessons for pre-school children
Workplace: Department of sport
Supervisor: Mgr. Jiří Dub
The year of presentation: 2019

Abstract: This bachelor thesis is dealing with problematics of pre-swimming teaching of children of pre-school age. The goal is developing single preparations for pre-swimming teaching in the range of 14 lessons. In theoretical part I am dealing with describing of pre-school age. In another chapters there is brief history of swimming, description of swimming teaching and technique of single swimming ways. The second part of my bachelor thesis is dedicated to describing didactic methods of swimming teaching for children in pre-school age.

Key words: swimming, pre-school age, teaching methods, swimming aids, basic swimming skills

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jiřího Duba, uvedla všechny literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etikety.

V Olomouci, dne

.....

Děkuji Mgr. Jiřímu Dubovi za odborné vedení a cenné rady při mé závěrečné práci.

OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	PŘEDHLED POZNATKŮ.....	9
2.1	Předškolní věk.....	9
2.1.1	Charakteristika předškolního věku	9
2.1.2	Pohybová aktivita.....	9
2.1.3	Význam pohybové aktivity v předškolním věku	10
2.2	Historie plavání	10
2.2.1	Světový vývoj.....	10
2.2.2	Počátky sportovního plavání	11
2.2.3	Historie a Vývoj plavání v českých zemích.....	12
2.3	Význam plavání	13
2.3.1	Zdravotní význam.....	13
2.3.2	Výukový.....	14
2.3.3	Výchovný	14
2.3.4	Vzdělávací.....	15
2.3.5	Společenský.....	15
2.4	Etapizace	15
2.4.1	Etapa přípravná	15
2.4.2	Etapa základní	16
2.4.3	Etapa zdokonalovací.....	16
2.4.4	Etapa sportovní.....	16
2.5	Předplavecká výuka v předškolním věku	17
2.6	Základní plavecké dovednosti	18
2.7	Volba prvního plaveckého způsobu.....	19
2.8	Plavecká výuka.....	20
2.8.1	Organizace výuky.....	20
2.8.2	Výuková jednotka	21
2.8.2.1	Stavba výukové jednotky.....	21
2.8.3	Formy výuky	22
2.8.4	Vyučovací postupy a metody	22
2.8.4.1	Vyučovací postupy	22
2.8.4.2	Vyučovací metody.....	23
2.8.5	Zásady výuky	23
2.8.6	Osobnost pedagoga.....	24
2.9	Technika plaveckých způsobů.....	24

2.9.1	Plavecký způsob kraul – volný způsob.....	24
2.9.2	Plavecký způsob znak.....	26
2.9.3	Plavecký způsob prsa	28
2.10	Plavecké pomůcky.....	30
2.10.1	Historie plaveckých pomůcek.....	30
2.10.2	Současnost plaveckých pomůcek.....	31
2.10.3	Význam plaveckých pomůcek	31
2.10.4	Rozdělení plaveckých pomůcek	32
2.10.5	Typy a možnosti plaveckých pomůcek.....	33
3	CÍL PRÁCE	37
4	METODIKA	38
5	VÝSLEDKY A DISKUZE	39
5.1	Didaktické metody	39
5.1.1	Hry ve vodě.....	39
5.1.1.1	Hry pro seznámení s vodou	39
5.1.1.2	Hry pro dýchání.....	40
5.1.1.3	Hry pro potápění a orientaci ve vodě.....	40
5.1.1.4	Hry pro splývání.....	41
5.1.1.5	Hry pro skoky do vody	41
5.1.1.6	Ostatní hry	42
5.1.2	Řídky	42
5.1.3	Nácvik plaveckých způsobů	43
5.1.3.1	Nácvik na suchu a ve vodě	43
5.1.3.2	Plavecký způsob kraul	43
5.1.3.3	Plavecký způsob znak.....	44
5.1.3.4	Plavecký způsob prsa	46
5.1.4	Jednotlivé lekce předplavecké výuky	47
5.1.4.1	První hodina	47
5.1.4.2	Druhá hodina	49
5.1.4.3	Třetí hodina	50
5.1.4.4	Čtvrtá hodina	51
5.1.4.5	Pátá hodina	52
5.1.4.6	Šestá hodina.....	53
5.1.4.7	Sedmá hodina	54
5.1.4.8	Osmá hodina.....	55
5.1.4.9	Devátá hodina.....	57

5.1.4.10	Desátá hodina	57
5.1.4.11	Jedenáctá hodina.....	59
5.1.4.12	Dvanáctá hodina	60
5.1.4.13	Třináctá hodina.....	61
5.1.4.14	Čtrnáctá hodina.....	62
6	ZÁVĚRY	64
7	SOUHRN.....	65
8	SUMMARY	66
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	67

1 ÚVOD

Plavání má velký význam pro děti, ale i dospělé. Je to především vhodný prostředek pro pohybovou aktivitu, kterou můžou vykonávat lidé každého věku, lidé se zdravotním postižením, těhotné ženy ale také lidé s nadváhou (Čechovská & Miler, 2008).

V plavání nejde o to, aby se děti naučili nějak plavat, ale aby se naučili plavat správně. Proto je důležité začít od začátku a to předplaveckou výukou, kde se dítě adaptuje na vodu a seznámí se s vodním prostředím. Předplavecká výuka obsahuje pět základních plaveckých dovedností: seznámení se s vodou, dýchání, potápění, splývání na břiše i na zádech a skoky do vody. A po ukončení této etapy bude připraveno na základní plaveckou výuku, kde už dochází k nácvičku jednoho plaveckého způsobu.

Téma bakalářské práce jsem si vybrala z důvodů mého blízkého vztahu k vodě. Už od malička jsem s rodinou pravidelně každý týden navštěvovala plavecký bazén, kde jsem byla vedena k nějakým plaveckým pohybům ve vodě. V pěti letech jsem nastoupila do plaveckého kurzu a později jsem přešla na závodní plavání. Závodně jsem plavala 13 let. A mezi tím jsem trénovala i plaveckou přípravku, a působila jsem jako cvičitel v plavecké škole. Momentálně se věnuji trénování dětí předškolního věku. Díky studiu na Fakultě tělesné kultury a předmětu sportovní specializaci v plavání, jsem se dozvěděla spoustu nových věcí, které se snažím uplatnit v praxi.

Bakalářská práce je zaměřena na plavání dětí předškolního věku. A je rozdělena do dvou částí. První část se skládá z teoretických poznatků, kde je uvedena charakteristika předškolního věku, stručná historie a vývoj plavání. Dále je zde také uveden význam plavání pro člověka a přiblížení předplavecké výuky. Druhá část práce obsahuje didaktické metody výuky a jednotlivě vypracované přípravy výuky plavání v rozsahu 14 hodin.

2 PŘEDHLED POZNATKŮ

2.1 Předškolní věk

2.1.1 Charakteristika předškolního věku

Je to etapa, kdy dítě nastupuje do mateřské školy, označujeme ji jako období ve věku od tří do šesti let. Není, ale pravidlem, že při dosažení šestého roku, tohle období končí. Termín předškolní naznačuje, že jde o dobu před školou. Takže předškolní období končí až nástupem do základní školy (Vágnerová, 2004; Machová, 2008).

Tohle období je též nazývané jako věkem hry, kdy je dítě velmi zvědavé a hlavní jeho činností je hra. Při hře se rozvíjí paměť, myšlení, řeč, jemná i hrubá motorika, představivost ale i sebeovládání. Dítě nejvíce charakterizuje snaha být aktivní a přenášet získané schopnosti do praxe. Dítě už dokáže v mateřské škole trávit den bez rodičů, dochází k společenskému ale i citovému vývoji, získává nové kamarády (Machová, 2008).

V tomto období dítě vyspívá jak po stránce intelektové, citové, tak i pohybové. Výslovnost není ještě dokonalá, ale pomocí různých básniček, říkanek a písniček se vývoj řeči zdokonaluje. Dále přijímá kulturní nároky své společnosti, začíná používat tužku, papír a jiné nástroje jako třeba jídelní příbor (Matějček & Miller, 2005).

O tomto období se říká, že je nejšťastnější částí života člověka. Jedinec už je relativně samostatný a dospělé považuje za autoritu (Vágnerová, 2005).

2.1.2 Pohybová aktivita

Pohyb je pro dítě nejpřirozenější potřebou, chodí, zvládá chůzi do schodů, běhá, dokáže skákat, házet míčem i chytit míč, zavázat si tkaničky, samo se obléknout, v pozdějších letech dokáže vylézt i na malý strom. Začíná se sporty jako plavání, lehká atletika, jízda na kole nebo lyžích. Předškolní dítě je velmi aktivní, má spoustu energie a pohyb je nedílnou součástí jeho každodenního života. Stále vyhledává činnosti, u kterých by uplatnil své nabyté dovednosti a u kterých by se dál rozvíjel (Dvořáková, 2011).

U správně vyvíjejících se dětí je viditelné, že potřebují pohyb, zprvu je zprostředkovan jinou osobou a postupem času se zkouší pohybovat samostatně. U některých dětí můžeme pozorovat zvýšenou potřebu pohybu, kdy potřebuje vyšší míru pohybu než jeho vrstevníci. Ta se nazývá hypermotorická. Naopak u některých dětí můžeme pozorovat, že pohyb nevyhledávají, mají obecně potřebu pohybu sníženou

a záměrně se začínají vyhýbat společným pohybovým aktivitám. Ta se nazývá hypomotorická. Nejpočetnější skupinou jsou děti, které mají normální potřebu pohybu, učí se a vyhledávají nové pohyby a hry (Kotátková, 2005).

Dítě by nikdy nemělo nabýt dojmu, že pohyb je něco nevhodného. Zákaz pohybu by nemělo nikdy být trestem (Dvořáková, 2007).

2.1.3 Význam pohybové aktivity v předškolním věku

Pro děti předškolního věku je pohybová a tělesná výchova důležitá, napomáhá vývoji svalstva a kostry, zlepšuje dýchání, učí je obratnosti, správnému držení těla, odvaze, kázni i přesnosti. Celkově dochází ke zlepšování a zdokonalování pohybové koordinace. Z hlediska jeho vlivu na zdraví jej můžeme považovat za přínosný. Můžeme je považovat za stejně důležité jako výchovu dítěte (Miklánková, 2007).

Nedostatek pohybové aktivity vede obvykle k adaptačním poruchám. A proto je důležité, aby dítě mělo dostatek pohybové aktivity (Hošek & Macák, 1999).

V tomhle období není potřeba klást velký důraz na dosažení nejlepších výsledků. Důležité je vést dítě ke sportu nenásilnou formou, tak aby to pro dítě byla zábava a vytvořil si k pohybové aktivitě pozitivní vztah (Dvořáková, 2007).

2.2 Historie plavání

2.2.1 Světový vývoj

Můžeme říci, že plavání spadá do starší doby kamenné. Z období prvobytně pospolné společnosti nemáme žádné doklady o vztahu člověka k plavání. Přesto na základě studia života kmenů, můžeme usuzovat, že v této době patřilo plavání k základním pohybovým dovednostem, jako jsou chůze, běh, lezení. Tyto dovednosti byly nutností člověka v jeho boji s přírodou a nepřítelem. V této době člověk plavat tak, že zkoušel napodobovat pohyby zvířat, jednalo se o hrabání a někdy i se střídavým vytahováním paží (koně, psů, žab). Ze starého Egypta máme několik dokladů, které ukazují na velkou oblíbenost plavání. Jsou to malby na vázách a četné sošky, které zobrazují plavajícího člověka. Na některých z nich najdeme i obrazy žen, což svědčí o tom, že plavání bylo v té době zpřístupněno i ženám. Také najdeme v záznamech na papyrech zmínku o učiteli plavání, který vyučoval děti faraonů (Hoch et al., 1987).

Největšího rozmachu dosáhla tělesná výchova ve starém Řecku. Plavání bylo tehdy považováno za jeden z nejdůležitějších předmětů. Ten, kdo neuměl chodit a plavat, byl považován za nevzdělance. Plavání mělo také značný podíl v tělesné přípravě řeckých

vojáků. Taková příprava vojáků hrála významnou roli v námořních bitvách. Jejich úkolem bylo, se přiblížit pod vodou k nepřátelským lodím a vyvolat paniku před začátkem boje (Hoch et al, 1987).

Řecký způsob tělesné výchovy vojáků se později dostal i do Říma. Na březích Tibery se učili plavat v šatech i ve zbroji. Velmi oblíbené bylo také potápění. Z římské epochy se zachovaly zbytky lázní s bazény. Například Caracallové lázně, tam byl rozměr bazénu 50 x 22 metrů. Od roku 394 n. l. nastoupila éra gladiátorství, kdy císař Theodosius Velký zakázal olympijské hry a místo nich zavedl gladiátorské zápasy, které obvykle končili smrtí jednoho ze zápasníků a většinou se odehrávali i souboje ve vodě tzv. naumachie, kdy se snažil jeden zápasník utopit druhého (Hoch et al., 1987). Teprve až humanismus sebou přinesl určitou volnost od církevní upjatosti, začali se prozkoumávat řecké spisy, ve kterých bylo plavání na prvním místě (Hoch & Černušák, 1978).

2.2.2 Počátky sportovního plavání

Popud k vytrvalostním výkonům dal anglický básník lord G. G. Byron, protože si chtěl ověřit pravdivost řecké báje o Leandrovi, který roku 1810 každý večer plaval za svou milenkou Hérou přes Dardanelskou úžinu. Roku 1875 zdolal anglický kapitán M. Webb kanál La Manche za 21 hodin a 45 minut. A tím dal podnět dalším následovníkům, kterých v pozdějších letech přibývalo. Toho se chytil i náš František Venclovský, který přeplaval kanál La Manche v roce 1971 (Hoch, 1983).

Plavání se stalo významným sportem hlavně až po jeho zařazení do olympijských her roku 1896. Tehdy byla vypsána pouze disciplína s délkou tratě, která byla dostupná pouze pro muže. Nebyla stanovena téměř žádná pravidla, a tak každý plaval, jak uměl (Hoch, 1983).

První plavecké kluby se začali zakládat v polovině šedesátých letech minulého století v Londýně. Kolébkou sportovního plavání se tak stala Anglie (Neuls, Svozil, Viktorjeník & Dub, 2013). V roce 1908 byla založena plavecká mezinárodní federace FINA (Fédération internationale de nation amateur). Díky vytvoření plavecké federace se vytvořili jednotná pravidla a směrnice, které dali základ pro soutěžení v mezinárodním měřítku. Pod federaci FINA později zapadali i jiné plavecké odvětví jako skoky do vody (1928), vodní pólo (1928) a synchronizované plavání (1956). V roce 1927 byla založena i evropská plavecká liga LEN (Ligue européenne de nation). Počátky sportovního plavání v českých zemích souvisí se zakládáním sportovních klubů koncem 19. století. První

plavecké závody byli uspořádaný nejstarším sportovním klubem AC Praha 5. srpna 1895 a to mezi Slovanským a Střeleckým ostrovem v Praze (Neuls et al., 2013).

2.2.3 Historie a Vývoj plavání v českých zemích

Do Evropy se plavání dostalo od Řeků a Římanů. V naší zemi mělo plavání historický vývoj poněkud jiný. Z této doby nemáme žádné doložené informace o plavání.

Podle Bělkové (1994) se můžeme domnívat, že historický vývoj plavání v českých zemích byl ovlivněn německým vývojem. František Palacký napsal ve svém díle „Dějiny národu českého“, že Slovani byli dobří plavci a potápěči. Také Byzantský Mauricius o Slovanech napsal, co se týče boje, že byli velmi vynalézaví a uměli se rychle přepravovat přes řeky (Hoch & Černušák, 1978).

První plavecká vojenská škola byla založena v Praze na Vltavě, kde v roce 1810 důstojník Ernest von Pfuel postavil vorovou plovárnu. Kde od poloviny 19. století se snažili více prosadit organizované plavání. Nejprve v rámci škol, kde byl požadavek, že součástí výuky tělocviku bude i plavání. Později i v rámci klubů. První plavecké závody se u nás konaly roku 1845, při příležitosti prvního parního vlaku z Olomouce do Prahy (Hoch, 1983).

První učebnici o plavání „Nauka o plování“ napsal J. Weselý v roce 1874. Využíval nácvikovou metodu bidla, a byl rozdělen na nácvik na suchu a později ve vodě. Metoda bidla byla jinak nazvaná metoda individuálního nácviku. Tu vymyslel a zavedl Guts-Muts, kdy pro cvičení ve vodě vymyslel bidlo na které se žáci zavěsí a to jim umožní nácvik souhry pohybů ve vodě (Hoch, 1983).

Od počátku 20. století se plavání začalo vyučovat ve větším měřítku. Platily nové osnovy pro školy, kde bylo plavání potlačené a bylo pojato jenom jako sezonní činnost. Od roku 1923 vzniká spousta publikací o plavání hlavně od autorů Otčenáška a Kožíška. Které popisují, jak správně naučit plavat, základní popisy techniky, atd. (Bělková, 1994).

Zatím co ve světě se metoda bidla už nepoužívala a nahradila ji metoda kolektivní, která klade důraz na pohyb ve vodě bez nadlehčovacích pomůcek. A jde hlavně o to, že takhle žák pozná lépe vodní prostředí, odstraní se strach z utopení a hlavním obsahem výuky byly hry na mělčině. Tak u nás se metoda bidla využívala stále, ale později se začíná kritizovat a nahradí se novou již zmiňovanou kolektivní metodou. Tu roku 1940 přejímají autoři Otčenášek, Mecl a Firts ve své publikaci „Záchrana tonoucího“ (Hoch, 1983).

Mezi metodou kolektivní a individuální se objevila metoda s nadlehčovacími pomůckami. Jednalo se o korkové pásy, které zajistili lepší aktivitu plavce ve vodě. V současné době se používá metoda kolektivní, která se obohacuje o nové poznatky. Využívá také nadlehčovací pomůcky v případě, že je to prospěšné. V současnosti se plavecký výcvik chápe jako pedagogický proces mezi neplavcem a pedagogem (Hoch et al., 1987; Bělková, 1994).

Je důležité zmínit pedagogy, kteří se zasloužili o rozvoj plavecké výuky i její realizaci. Je to například pražský učitel a vytrvalý propagátor plavání F. Grafnettera. Organizoval pro děti pražských škol kurzy plavání, v nichž používal metodu kolektivní výuky, která se díky němu začala rozšiřovat v ostatních plaveckých kurzech. Také založil kurzy pro pražské učitele a vyškolil z nich spousty plaveckých instruktorů. Jeho, dalo by se říci snem, bylo naučit všechny děti na školách plavat (Bělková, 1994). V Brně to byl F. Majda, který vedl plavecké kurzy pro brněnské děti a vydal šest publikací o plavání. Po druhé světové válce se o realizaci plavecké výuky podíleli Krajíček a Zábaj. A také Jelínek, který vypracoval organizační systém plavecké výuky na školách. Dále Hoch, který byl především dlouholetým učitelem na pražské Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, a který se věnoval problematice plavecké výuky v oblasti jejího rozvoje. A také jako jeden z prvních se zabýval problematikou plavání kojenců a batolat (Bělková, 1994).

2.3 Význam plavání

Plavání má velký význam pro člověka. Je to především vhodný prostředek pro pohybovou aktivitu, kterou můžou vykonávat lidé každého věku, lidé se zdravotním postižením, těhotné ženy ale také lidé s nadváhou (Čechovská & Miler, 2008).

2.3.1 Zdravotní význam

V plavání nikdy nebylo dokázané, že na člověka působí škodlivě. Plavání je doporučeno pro lidi s omezením pohyblivosti kloubů, pooperační a poúrazovou rehabilitaci. Probíhá při něm, cyklický pohyb velkých svalových skupin celého těla v horizontální poloze, což je pro člověka nejlepší poloha a také to má velmi pozitivní vliv na krevní oběh. Plavání ovlivňuje také náš metabolismus, dýchání a krevní oběh (Whetstone, 1996).

Pozitivní:

Plavání ve velké míře pozitivně ovlivňuje psychiku člověka, rozvíjí kondici, zvyšuje se sebevědomí. Plavání podporuje rozvoj svalstva celého těla. Díky pobytu ve vodě dochází i k otužování, který má velmi pozitivní účinek na organismus, hlavně na ten dětský. Při pravidelném plavání dochází k zlepšení práce srdce, krevního oběhu a také zvýšení počtu červených krvinek a hemoglobinu. Co se týká dýchacího systému, ten se také díky plavání zlepšuje. Hydrostatický tlak znesnadňuje dýchání. Dochází k rozvoji všech dýchacích svalů a zvětšuje se vitální kapacita plic. Plavání je jeden z nejpřirozenějších pohybů, protože se provádí v lehu (Pédroletti, 2007).

Negativní:

Mezi negativní vlivy plavání nejčastěji na bazénech je velké riziko nákazy plíšíňovým onemocněním a to hlavně při kontaktu s nedostatečně hygienicky upraveným povrchem WC a sprch. Déle to může být působení chlóru na pokožku, můžou se tím zhoršovat ekzémy, můžou nastat různé vyrážky na kůži, také může způsobit nadměrné vysoušení pokožky. Mohou se objevit problémy s očima hlavně v přechlórované vodě a to zánět očních spojivek (Pédroletti, 2007).

2.3.2 Výukový

Plavání je nejdokonalejší způsob pohybu ve vodě bez použití pomůcek. Každý další zlepšení vyžaduje vyšší praktický výcvik a přizpůsobení se na vodní prostředí, kterou nelze nahradit teorií. Pokud se člověk naučí v dětství plavat, tyto získané dovednosti zůstávají člověku po celý život. Ale bez pravidelného tréninku výkonnost klesá. Proto pokud budeme pravidelně trénovat, tak ji můžeme ve vyšším věku ještě zvyšovat. Plavání jako získaná dovednost je nejlepší ochranou před utonutím, ale také umožňuje v případě potřeby zachránit život i někomu jinému (Motyčka, 2001).

2.3.3 Výchovný

Výuka se většinou provozuje ve skupinkách s menším počtem jedinců. Kde jde hlavně o to si navzájem pomáhat, povzbuzovat se a chválit se. To si pak jedinec přenáší do rodiny, kolektivu a mezi přátelé. Plavání není vždy jen o radosti, ale je tam i určitý strach. Odstranění strachu závisí na nácviku, pokud je úspěšný žák získává sebevědomí a radost z pohybu ve vodě. Pro děti předškolního věku je důležité vytvořit správné hygienické návyky (Motyčka, 2001).

2.3.4 Vzdělávací

Výuku plavání nemůže vést někdo, kdo nemá nějaké teoretické a praktické znalosti v oboru. Jsou důležité znalosti z pedagogiky, tělesné kultury, z věd lékařských jako je hygiena, sportovní lékařství, biomechaniky atd. Jen skloubení praktických dovedností a teoretických znalostí vytváří předpoklad úspěšné výuky plavání (Motyčka, 2001).

2.3.5 Společenský

Člověk je j jediný živočich na zemi, který neumí plavat bez naučení. V našich zeměpisných podmínkách můžeme celoroční plavání provozovat pouze v krytých bazénech, které jsou relativně málo využívané. Pro některou veřejnost je vstupné na krytý bazén vysoké a proto si nemůžou dovolit bazén navštěvovat častěji. Přitom pravidelné plavání dovoluje využití volného času mládeži a ostatním občanům. Rekreační plavání pomáhá na pohybový aparát a mládež více začleňuje do společnosti a můžeme i říct, že zabraňuje nudě a tím i užíváním návykových látek. U dospělých je plavání velmi prospěšné po práci jako regenerace a vyčištění mysli (Motyčka, 2001).

2.4 Etapizace

Čechovská, (1989); Bělková, (1994); Motyčka, (2001); a Miklánková, (2007) se shodují, že se plavání rozděluje do následujících etap:

2.4.1 Etapa přípravná

Přípravná plavecká výuka neboli předplavecká výuka je určena pro děti do 6 let. V této etapě je cílem adaptace dětí na vodu a pohyb ve vodním prostředí a odstranění případné bariéry strachu. Obsah předplavecké výuky musí být adekvátní k úrovni somatického a psychomotorického rozvoje dítěte. S ohledem na věk žáků volíme komplexní didaktickou metodu. V této etapě se hojně využívají plavecké pomůcky a pro motivaci zařazujeme i různé říkadla a básničky. Naučí se 5 základních plaveckých dovednost: dýchání do vody, potápění se, splývání na břiše i na zádech a skok do vody. Zásadní prostředek v této etapě je hra, která je nejvhodnější metodou. Pokud zvolíme správné hry, tak velice rychle odstraníme strach z vody a lépe se naučí pohybovat ve vodě. Zanedbání základních plaveckých dovedností vede pouze k osvojení plaveckých pohybů ale k nejisté lokomoci, tím se zařazují do kategorie „poloplavců“ (Čechovská & Miler, 2008).

Například Miklánková (2007) doporučuje, aby pořadí prvků u předplavecké výuky začínali nejprve odbouráním strach z vody, dále nácvik výdechu do vody, potopení se, splývání jak na břiše, tak i na zádech a nácvik skoků do vody.

Na konci této etapy, by děti měli zvládnout bez problému výše zmiňované základní plavecké dovednosti, bez kterých by byl problém zvládnout druhou etapu základního plavání. Jde hlavně o pocit jistoty ve vodě (Miklánková, 2007).

2.4.2 Etapa základní

Základní plavecká výuka je většinou určena pro děti ve věku 6-10 let, takže pro žáky 1. stupně ZŠ, ale po zvládnutí dovedností z předplavecké výuky (Neuls et al., 2013).

V této etapě navazujeme na etapu přípravnou, kdy zdokonalujeme základní plavecké dovednosti a začínáme s nácvikem dvou plaveckých způsobů. Nejprve však začínáme s jedním plaveckým způsobem (znak, kraul, prsa) a po zvládnutí prvního se zaměříme na nácvik druhého plaveckého způsobu (Nováková, 2015). Podle Čechovské (2002) není podstatné, jaký plavecký způsob budeme učit jako první. Každý způsob má své pro a proti.

2.4.3 Etapa zdokonalovací

Jedná se o zdokonalovací plaveckou výuku, která navazuje na základní plavecký výcvik. V této etapě se rozšiřují a zdokonalují plavecké způsoby (Nováková, 2015). Tato etapa je určena pro děti staršího školního věku (Bělková, 1994). Cílem zdokonalovací plavecké výuky je zvýšení plavecké zdatnosti aby byl jedinec schopný uplavat jedním plaveckým způsobem vzdálenost alespoň 200 metrů a zvládnutí dalších plaveckých způsobů (Neuls et al., 2013). Dalšími cíli této etapy jsou starty z bloků, obrátky, zvládnout plavání pod vodou a zvyšování vytrvalosti (Nováková, 2015).

V této etapě v porovnání s ostatními je kladen důraz na přesnější provedení techniky jednotlivých plaveckých způsobů (Bělková, 1994).

2.4.4 Etapa sportovní

Tato etapa je zaměřena na rozvoji sportovního výkonu. Cílem je dosáhnout co nejlepšího času a výkonu. Trénink ve sportovní etapě probíhá několikrát do týdne. Do sportovního plavání jsou přijímány děti, které splňují základní podmínky výběru:

1. výběr – spadají do období 8. – 10. roku věku dítěte, takže pro děti, které prošly základním plaveckým výcvikem. Tady je důležité odhadnout, jestli má dítě základní

předpoklady pro plavání a jestli může být zařazeno do výcviku. Podle Hoch et al. (1987) se trenér musí i zaměřit na zdravotní stav, prospěch ve škole a tělesnou zdatnost. Dále pro přijetí je rozhodující výška a hmotnost těla.

Úkolem sportovní etapy je všestranná plavecká příprava a důraz na technické zdokonalování plaveckých způsobů a rozvoj aerobní vytrvalosti.

2. výběr – začíná po 2-3 leté přípravě plavců. Hlavní podmínkou výběru není maximální výkon plavce, ale výsledky postupného získávání výkonosti (Hoch et al., 1987).

2.5 Předplavecká výuka v předškolním věku

Předškolní věk můžeme brát jako čtvrtý až šestý rok života dítěte. V tomto období vyspívá po všech stránkách a to tělesné, pohybové, intelektové, a společenské (Matějček & Miller, 2005). Konec předškolního období nekončí dovršením šestého roku dítěte, ale nástupem do základní školy, takže se může prodloužit až do sedmého roku dítěte (Vágnerová, 2012).

Mnoho publikací uvádí, že plavání je jeden z nejoblíbenějších pohybových aktivit. A to jak u dospělých, tak i u dětí. Předplavecká výuka je „zaměřena na adaptaci začátečníka na podmínky výuky, zvláště na vlastnosti vodního prostředí, a dále na osvojení základních plaveckých dovedností“ (Nováková, 2015).

Vzhledem k tomu, že veškeré učivo v mateřské škole probíhá hravou formou, proto i výuka plavání by měla z počátku probíhat formou her. Ideální je, aby se výuka kombinovala s výukou na mělčině a na hloubce. Na mělčině se děti lépe adaptují na vodu (Nováková, 2015).

Cílem předplavecké výuky je seznámení dítěte s vodním prostředím, naučit se pohybovat ve vodě a v její blízkosti např. zvládnutí náhlého pádu do vody a následná orientace pod vodou a bezpečný vstup do vody. Dále osvojení základních plaveckých dovedností, které tvoří základ, bez kterého později nelze ve výuce plavání pokračovat (Miklánková, 2007).

Plavecký výcvik dětí předškolního věku musí mít jasný plán a organizaci. Výuka musí být zábavná, proto do každé hodiny musíme zahrnovat hry. Lekce musí být zaměřena na plavání s plaveckými pomůckami, na hry a základy plaveckých způsobů. Při plavecké výuce se dítě seznámí s vodním prostředím, naučí se správně dýchat, splývat, potápět se, skákat do vody a základní kraulové a znakové kopání nohama (Miklánková, 2007).

Nácvik plaveckého pohybu vyžaduje přesnost. Dítě musí vědět a nejlépe i vidět co přesně a jak má dělat. Proto je důležité jak teoretická, tak i praktická ukázka. Jelikož jsou to děti ve věku, kdy je pro ně teorie málo a přesně nevědí, co se po nich vyžaduje. Při kolektivní výuce se musí uplatňovat i individuální přístup, protože každé dítě je jiné a co je pro jednoho snadné, může být pro druhého obtížné. Ideální je vytvořit skupiny podle výkonosti (Miklánková, 2007).

2.6. Základní plavecké dovednosti

Čechovská (2002) uvádí pět základních plaveckých dovedností:

1. Seznámení se z vodou

Tady jde především o to, aby si dítě získalo bližší vztah k vodě. Popřípadě odbourat strach z vody a nového prostředí. Ze začátku je výcvik na mělčině, kde dítě bez problému dosáhne na dno bazénu. Toto seznamování zpestříme formou her a zábavných činností.

2. Dýchání

Důraz je kladen na nácvik úplného výdechu spojeného s celým potopením obličeje a hlavy do vody. Nácvik je postupný nejprve foukání do hladiny, výdech s potopením úst, nosu, očí a nakonec celé hlavy. Výdech je potřeba zvládnout opakovaně za sebou a střídat délky výdechu. Je to z toho důvodu aby později dítě lépe zkoordinovalo dýchání a pohybové záběry. Správné plavecké dýchání je charakteristický krátkým nádechem a intenzivním výdechem do vody. Výdech je pozvolný, prováděný ústy i nosem. Pokud budeme brát zřetel na správné dýchání u dětí, vytvoříme tak dobré předpoklady pro druhou etapu na zvládnutí správné techniky plaveckých způsobů. Velkou chybou nejen u dětí ale i dospělých je, že zadržují dech pod vodou a vydechnou opět až nad hladinou, tím si naruší cykličnost pohybu a nemají prostor pro úplný nádech, proto mají problém uplavat delší vzdálenost.

3. Splývání v poloze na břiše a na zádech

Tělo se vznáší na hladině bez pomocných a opěrných pohybů. Děti a ženy mají ve splývání výhodu, vznáší se bez větších problémů (staticky plavou). Muži mají při vznášení většinou obtíže. Splývání je důležitá plavecká dovednost, bez splývání nemůžeme začít s dalšími plaveckými prvky jako s nácvikem plaveckých způsobů. Při splývání nebo vznášení je důležitá uvolněná poloha těla. Tělo, končetiny ani hlava by neměli být v křeči. Ve vodě na nás působí dvě síly a to síla vztlaková a síla gravitační. Vztlaková síla nás nadnáší a gravitační nás táhne dolů.

- a) Splývání na břicho – nejprve se učí stabilizace splývavé polohy na břicho, paže jsou ve vzpažení a nohy jsou natažené, oči sledují dno. Později se učí splývání s odrazem od stěny bazénu.
- b) Splývání na zádech – nejprve se učí stabilizace splývavé polohy na zádech, paže jsou v připažení a později ve vzpažení, oči sledují strop, brada směřuje na horu a dolní končetiny jsou natažené. Později se učí splývání s odrazem od stěny. Splývání na zádech se považuje za sebezáchovnou a sebezáchranou polohu, ve které je možné relaxovat.

4. Potápění se

Je to dovednost, která umožňuje uvolněné potopení hlavy a obličeje do vody ve vertikální poloze, jde o orientaci pod vodou. Je to spojení s plaveckým dýcháním. Návuk potápění přispívá k získání pocitu jistoty ve vodě (Čechovská, 2002). Začátečník se naučí pohybovat pod hladinou, orientovat se a proto je důležité dítě i naučit otevřít oči pod vodou (Giehl & Hahn, 2000). Také se přesvědčí o vztlaku vody. „U dítěte, které se naučilo vzpřímenému držení těla, se vytvoří reflexy, které dítě nutí mít tělo stále kolmo k zemi s hlavou vzpřímenou. Tento reflex spolu s podrážděním dýchacího centra v důsledku zadržetí dechu při potápění nutí dítě k rychlému zvednutí hlavy a nádechu. Proto je třeba začátečníka naučit, jak potlačovat reakci na podráždění tak, aby mohl zůstat déle pod vodou. Musí se naučit zadržovat dech a pomalu vydechnout, musí si osvojit tzv. řízené dýchání" (Lewin, G; Slabikář malého plavce, str. 35).

5. Skoky do vody

Skákání je u dětí jednou z nejoblíbenějších činností ve vodním prostředí. Bere se jako velice účinná činnost při seznamování s vodou. Dítě se naučí orientovat ve vodě, pro případ náhlého pádu do vody. A proto by se tato činnost měla objevovat ve výuce častěji (Čechovská 2002).

2.7 Volba prvního plaveckého způsobu

Hodně rozšířená otázka, se kterou se setká asi každý instruktor, trenér, cvičitel je „který plavecký způsob učít jako první“. Odpovědi jsou nejednoznačné. Každý instruktor má většinou svou filozofii pro výběr prvního plaveckého způsobu, jelikož každý způsob má vždy určité výhody a nevýhody (Čechovská & Miler, 2008).

Dříve se v České republice učil plavecký způsob prsa. V současné době je většinou jako první plavecký způsob upřednostňován návuk znaku nebo kraulu. Je to z důvodu jednodušší pohybové struktury (Nováková, 2015). Například v Americe by nás učili jako

první plavecký způsob kraul. S prsařským způsobem by, jsme se setkali až v etapě sportovního plavání (Čechovská & Miler, 2008).

Neuls, Svozil, Viktorjeník & Dub (2013) se přiklánějí k individualizaci volby prvního plaveckého způsobu. Ale tento přístup není vhodný pro skupinové kurzy, ale je vhodný pro individuální lekce tj. jeden trenér a jedno dítě, kde je dostatek času na vytvoření výukového programu přímo na míru dítěte.

Výběr konkrétního plaveckého způsobu má vždy své pro a proti (Čechovská & Miler, 2008).

U plaveckého způsobu prsa jsou hlavní výhody, že se dají uplatnit ve starším věku, nácvik i při nezvládnutí výdechu do vody a snadná je i orientace ve vodě. Nevýhody zase jsou, vysoké nároky na koordinaci a souměrnosti pohybu, snadné naučení nesprávné techniky, která se špatně odnaučuje, je to například nůžkový stříh nohama (Neuls at al., 2013).

U plaveckého způsobu kraul jsou výhody, že mají jednoduchou pohybovou strukturu a uplatňuje se při kondičním plavání. Nevýhodou u tohoto způsobu je nárok na provedení správného výdechu do vody (Neuls et al., 2013).

U plaveckého způsobu znak je výhodou snadné dýchání, což je dobré pro začátečníky, dalšími výhodami jsou, snadný nácvik pohybu dolních končetin a je velmi podobný plaveckému způsobu kraul. Nevýhodou u tohoto způsobu je těžší orientace ve vodě a správná splývavá poloha na zádech (Neuls et al., 2013).

2.8 Plavecká výuka

Organizovaná plavecká výuka je realizovaná v rámci specializovaných institucí a plaveckých školách. Hlavním úkolem plavecké výuky je odstranění plaveckých zábran, strachu z vody aj. (Čechovská & Miler, 2008).

Pedagog Hoch má velkou zásluhu na rozvoji metodiky v plavecké výuce. Byl prvním metodikem svazu, a jako první se zabýval i problematikou plavání kojenců a batolat (Bělková, 1994).

2.8.1 Organizace výuky

Důležité při organizaci výuky místo, obsah a čas. Při počtu dětí v předplavecké výuce se řídíme pravidle: kolik roků je dítěti, tolik dětí bude ve skupině na jednoho instruktora (tříleté děti budou tři ve skupině, čtyřleté děti budou čtyři ve skupině atd.). Bohužel z ekonomického hlediska toto pravidlo nelze vždy dodržet, a proto se uvádí

maximální počet ve skupině 10 dětí. Také je potřeba děti rozdělit do skupin podle výkonnosti. Ale během kurzu se rozdělení může změnit (Čechovská, 2007).

Při výuce je dětem důležité vštěpovat hygienické zásady a budovat hygienické návyky. Vysvětlit dětem základní hygienické zásady před vstupem do bazénu, jaké vybavení mít na výuku plavání (Čechovská, 2007). A upřesnit si pravidla bezpečnosti a chování v bazénové hale:

- a) Do šaten se chodí bez bot.
- b) Před vstupem do bazénové haly se musíme osprchovat.
- c) Dlouhé vlasy musí být svázané gumičkou.
- d) Děti na plavání musí mít plavky.
- e) V bazénové hale se neběhá a bez povolení instruktora se nesmí vstupovat do vody.
- f) Po plavání se děti osprchují a řádně osuší, pak můžou vstoupit do šaten.

2.8.2 Výuková jednotka

Pro dobře vedenou výuku je potřeba, aby instruktor si pravidelně plánoval výukovou jednotku. Prvním předpokladem je vhodně zvolená délka výukové jednotky. V předškolní věku by neměla přesáhnout dobu 30 minut (Čechovská, 2007).

Podle Neulse, Svozila Viktorjeníka & Duba (2013) je plavecká jednotka stejná jako vyučovací jednotka tělesné výchovy. Předplaveckou výuku rozdělují na úvodní část, průpravnou část, hlavní část a závěrečnou část. Do úvodní části se řadí prezence, pozdrav, seznámení dětí s programem a motivace. Do průpravné části řadí rozcvičku formou honiček nebo s použitím různých hraček. V hlavní části se zopakují naučené dovednosti a nacvičují nové dovednosti. A do závěrečné části zahrnují skoky do vody, samostatná činnost, zhodnocení výuky a nástin činností následující výuky a rozloučení se.

Pokorná (2015) doporučuje do předplavecké výuky zařadit rozcvičku na suchu v podobě plavecké gymnastiky, kdy je velké zaměření na ramenní, kolenní a hlezenní kloub.

2.8.2.1 Stavba výukové jednotky

1. Úvodní část – zahrnuje příchod dětí do bazénové haly, docházku, společný pozdrav, seznámení dětí s naplánovaným výukovým programem. (Této části věnujeme asi 2-3 minuty).

2. Průpravná/rušná část – rozcvička,
- na suchu: opičí dráha, plavecká gymnastika, poskoky,

- ve vodě: polévání vodou, honičky, hry, kopání, cákání, rozplavání se.

(Této části věnujeme asi 8-10 minut).

3. Hlavní část – v hlavní části zařazujeme hry na rozvoj základních plaveckých dovedností, opakování již naučených pohybových dovedností a plynule navazujeme na nácvik dalších prvků na suchu i ve vodě.

(Této části věnujeme 25-30 minut).

4. Závěrečná část- samostatná činnost dětí, skoky do vody, pochvala a rozloučení se.

(Této části věnujeme asi 5-10 minut; Čechovská, 2007).

2.8.3 Formy výuky

Základními vyučovacími formy jsou: hromadná, skupinová, dvojic a individuální. Všechny lze využít jak ve variantě paralelní jako současně, tak i frontální jako postupné, ale také v kombinaci. Výběr konkrétní didaktické formy vychází především ze stanovených cílů výuky, obsahu plavecké výuky a úrovně žáků (Neuls & Viktorjeník, 2013).

2.8.4 Vyučovací postupy a metody

„Pod pojmem vyučovací metoda bývá obvykle chápán jako způsob dosahování cíle vyučování nebo také cesta (methods = cesta) uspořádaná určitým způsobem tak, aby žák dosáhl poznání“ (Mojžíšek, 1975).

Je to záměrné, plánovité uspořádání učiva, činnosti učitele a žáka, aby cíl vyučování byl co nejefektivnější. Každou hodinu se snažíme sestavit tak, aby to dítě bavilo a co nejvíce ho výuka zaujala, ale zároveň aby splňovala námi požadované úkoly. K tomu nám poslouží i hry, a to takové aby pomáhali s naučením základních dovedností (Čechovská & Miler, 2008).

2.8.4.1 Vyučovací postupy

1. Metoda komplexní - využívá se u nejmenších dětí, kdy se seznamují s vodním prostředím. Důraz se klade na „hrubé“ provedení pohybu, až po osvojení a zvládnutí hrubého pohybu, dochází k upřesnění detailů pohybu (Hoch, 1991; Neuls et al., 2013).

2. Metoda analyticko-syntetická – tato metoda spočívá v prvkovém plavání tj. samostatný nácvik paží i nohou. V této fázi se hojně využívají různé nadlehčovací pomůcky a po zvládnutí prvkového plavání se přechází k nácviku celé souhry plaveckého

způsobu. Děti si lépe zapamatují jednotlivé fáze, na které se soustředí lépe, než kdyby se měli soustředit na celý komplex pohybů naráz (Hoch, 1991; Neuls et al., 2013).

3. Metoda smíšená – V této metodě se libovolně kombinují obě již zmiňované metody (Hoch, 1991; Neuls et al., 2013).

2.8.4.2 Vyučovací metody

Vyučovací metody podle Neuls, Svozil, Viktorjeník & Dub, (2013):

1. Metoda motivační – tato metoda slouží k tomu, aby žáci byli vnitřně motivováni k dané činnosti.

2. Metoda expoziční – Tato metoda se využívá k popisu dané činnosti, výkladu, vysvětlení a předvedení.

3. Metoda fixační – nácvik dovedností, nácvik pasivního vedení pohybu, imitace a opakování.

4. Metoda kontrolní – nezbytné pro kontrolu úspěšnosti edukačního procesu, dělíme ji na vstupní kontrolu, průběžnou a finální kontrolu.

5. Metoda výchovná – je to metoda odměn, trestů, kladení požadavků, přesvědčování.

2.8.5 Zásady výuky

Výuka plavání by měla splňovat několik didaktických zásad (Talpa, 1992):

1. Zásada postupnosti – Důležité je volit cvičení od nejlehčích k těžším, od snadnějších ke složitým. Proto nejprve volíme nácvik jednotlivých prvků například: kopání, záběr paží, dýchání. Kdy u každého prvku volíme jednoduchá cvičení a postupně přecházíme k složitějším cvičením až k zvládnutí celého plaveckého způsobu. Při cvičení se využívají ve velké míře nadlehčovací pomůcky.

2. Zásada přiměřenosti – Trenér nebo instruktor by měl brát ohled na dítě, chtít po něm takové požadavky, které odpovídají jeho zdatnosti, věku a zdravotnímu stavu.

3. Zásada pravidelnosti – Plavecký výcvik by měl být pravidelný bez zbytečných přestávek, aby dítěti nesnížili výkonost. Také by se měli naučené dovednosti opakovat, aby si naučené pohyby zapamatovali a aby úroveň jejich plavecké výkonosti neklesal.

4. Zásada názornosti – U dětí, hlavně dětí předškolního věku je důležitým učebním prostředkem názornost, ukázka daného pohybu. Dítě si tak lépe vytvoří představu o správnosti pohybu, proto je u učitele nebo instruktora důležité aby cvik předvedl co nejpřesněji, v pomalém tempu s ústním výkladem a ukázkou vícekrát zopakovat.

2.8.6 Osobnost pedagoga

Výsledky nácviku do značné míry ovlivňuje osobnost cvičitele. Nejdůležitějších pravidlem při plavání je pravidlo bezpečnosti. Dítě nesmíme v žádném případě nechat bez dozoru. Při kolektivní výuce musíme dbát větší pozornosti a v žádném případě se nesmíme k dětem otáčet zády. Jako první musí cvičitel nebo instruktor poznat své svěřence, jak jsou na tom s úrovní pohybových schopností. Musí pořád zařazovat průpravná cvičení a nejlépe je obměňovat, aby to děti stále bavilo. Děti se rozdělují do tří skupin a to na odvážné, opatrné a bázlivé. Nesprávný výukový postup může u těchto dětí vyvolat strach z vody a ztížit další nácvik. Proto je důležité děti chválit, odměňovat a občas i zařadit obdiv nad splněným úkolem (Bělková, 1994).

Úspěšný pedagog či instruktor by podle Bělkové (1994) měl mít hlavně profesionální znalosti v oblasti daného sportu a také schopnost realizovat své znalosti ve výuce. Musí znát dobře techniku všech plaveckých způsobů, jejich biomechaniku a především metodické postupy jejich nácviku.

Podle Hocha (1991) je instruktor brán, že je sám dobrým plavcem, zná dobře plaveckou techniku a sám je schopen dané prvky předvést. Musí poznat své svěřence natolik, aby mohl správně určit metody jejich nácviku. Dále musí vyzorovat a rozdělit děti do skupin podle jejich úrovně pohybových schopností.

Po celou dobu výuku musí udržovat pozornost dětí a jejich soustředěnost, používat vhodné úkoly nacvičovaných dovedností. A v neposlední řadě si zapamatovat jejich jména, oslovovat je jmény a naslouchat jim YMCA (1999).

2.9 Technika plaveckých způsobů

Technika všech plaveckých způsobů se dlouhodobě vyvíjela a stále se vyvíjí. Mění se pravidla, která se netýkají pouze plaveckých způsobů, ale také startů, obrátek atd. (Neuls et al., 2013).

2.9.1 Plavecký způsob kraul – volný způsob

Historie - plavání v poloze na břiše se střídavými pohyby paží patří k jedním z nejstarších způsobů pohybu ve vodě. Dokazují to malby z Egypta i Řecka (Neuls et al., 2013). Díky obnovení olympijských her se plavecký způsob kraul začal rozvíjet. Prošel několika změnami, které vedli ke zlepšení a zvýšení rychlosti. V dnešní době je plavecký

způsob kraul brán za nejrychlejší a neefektivnější. A můžeme ho vidět třeba i v triatlonu, vodním pólu a záchranářství (Motyčka, 2001).

Poloha těla - je ve splývavé poloze na břiše, ramena jsou o něco výše než boky a jsou mírně nad hladinou, obličej je ve vodě. Nádechy a výdechy provádíme pouze otáčením hlavy do stran a s ním mírně vytočíme i rameno (Čechovská & Miler, 2001).

Pohyb dolních končetin - je střídavý a vlnitý, špičky nohou jsou vtočené dovnitř a paty jsou vytočené. Pohyb dolních končetin vychází z kyčelního kloubu a provádí se pod hladinou, nohy kmitají nahoru, kdy je noha propnutá. A kmitají dolů, kdy je noha v kolenní mírně pokrčená (Neuls et al., 2013).

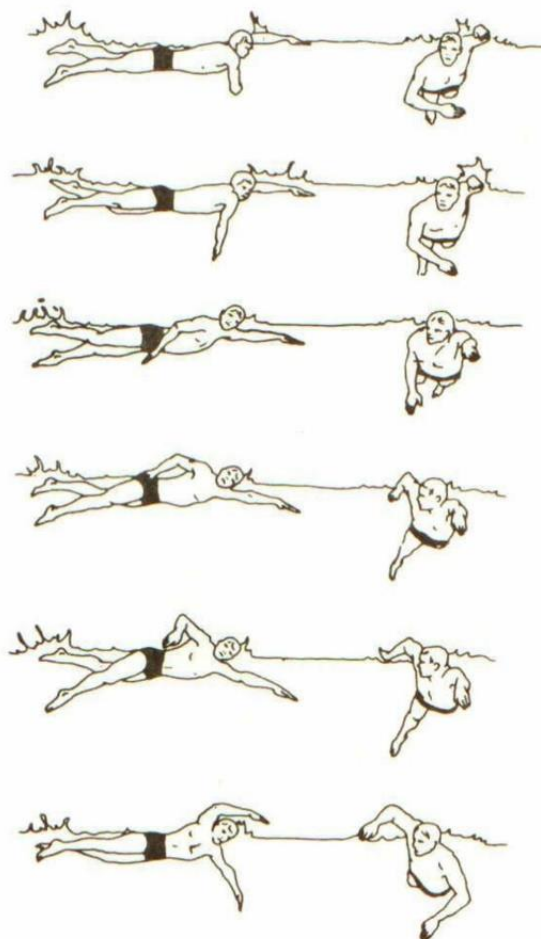
Pohyb horních končetin- je střídavý a přenášejí se dopředu vzduchem. Nejprve do vody vstupují prsty dále předloktí a loket v pozici před ramenem. Ramena se vytáčejí a tím usnadňují lepšímu nádechu. „Záběr paží je veden po esovité křivce pod tělem. Paže se postupně pokrčuje (nejprve se sklání dlaň s předloktím), pod ramenem až do úhlu 90°, poté se opět natahuje při dokončení záběru vzad. Z vody vystupuje první loket. Paže je při přenosu uvolněná a ohnutá v lokti (tzv. ostrý loket).“ (Svozil, Z., 1992, str. 18).

Horní končetiny jsou hnací silou. Během záběru má ruka miskovitý tvar. "Vynikající plavci mění v průběhu záběru náběhové hrany ruky. Při pohybu vně od podélné osy těla plavce je náběhovou hranou malíková strana (voda nabíhá přes malíček) a odtokovou palcová strana ruky. Tuto pozici má ruka při tzv. vyhmatávání odporu vody a během fáze odtlačování v druhé polovině záběru. Během fáze přitahování proudí voda přes palcovou stranu ruky a odtéká za malíkovou." (Bělohávek, J., 1992, str. 25).

Dýchání - u kraulu je důležité správné dýchání, pokud neumíme správně provádět nádech, zbytečně si rozhodíme celou kroulovou techniku. Nádech je nejlépe provádět na obě strany. Hlava musí být v prodloužení těla, neměla by se zvedat, pouze se otáčet kolem své osy. Nádech a výdech provádíme ústy. Nádech začíná mírným natočením hlavy na konci záběru a začátku přenesení paže dopředu (Neuls et al., 2013). Výdech je ihned po zasunutí paže do vody a je potřeba všechen vzduch vydechnout do vody a nad vodu si jdeme pouze pro nádech. Když učíme děti dýchat při kraulu, nejprve dýchání provádíme na suchu a pak na mělčině, aby dítě dosáhlo na zem. Ze začátku se můžou opřít o kraj bazénu a trénují nádech s pohybem paží. Dýchání se jim bude provádět snadněji a lépe se to naučí (Čechovka & Miler, 2001).

Chyby - nejčastější chybou je špatný záběr rukou, kdy z vody jako první nejde loket ale celá ruka, ruka se do vody zasouvá příliš brzy a u hlavy, a záběr pod vodou není

efektivní, ale pouze hladí vodu. U dolních končin je nejčastější chyba špatný kop, kdy je koleno pokrčené a kop nejde z kyčelního kloubu, ale z kolenního kloubu (Svozil, 1997).



Obrázek 1. Kinogram plaveckého způsobu kraul (Hoch, 1983).

2.9.2 Plavecký způsob znak

Historie - dříve poloha na zádech či na znak sloužila spíše k odpočinku plavce. V tehdejší době se znak plaval současnými pohyby paží (soupaž) a nohou (sounož), kdy plavci paže přesouvali do výchozí polohy pod hladinou vody. Ale brzy na to se začala využívat rychlejší varianta, kde se paže přenášeli vzduchem. Plavecký způsob znak jak ho známe teď, se začal pořádně vyvíjet po tom co se americký plavec Hebner pokusil aplikovat kraulovou techniku na techniku znakovou a touto technikou pak zvítězil (Neuls et al., 2013).

U záběru paží se prosadily dvě techniky záběru. Jedna část plavců prováděla záběr nataženou horní končetinou s maximálním rozsahem v ramenním kloubu. A druhá část plavců zabírala nataženou horní končetinou vedle těla. Od 50. let se prosazuje záběr horní končetinou vedle těla (Neuls et al., 2013).

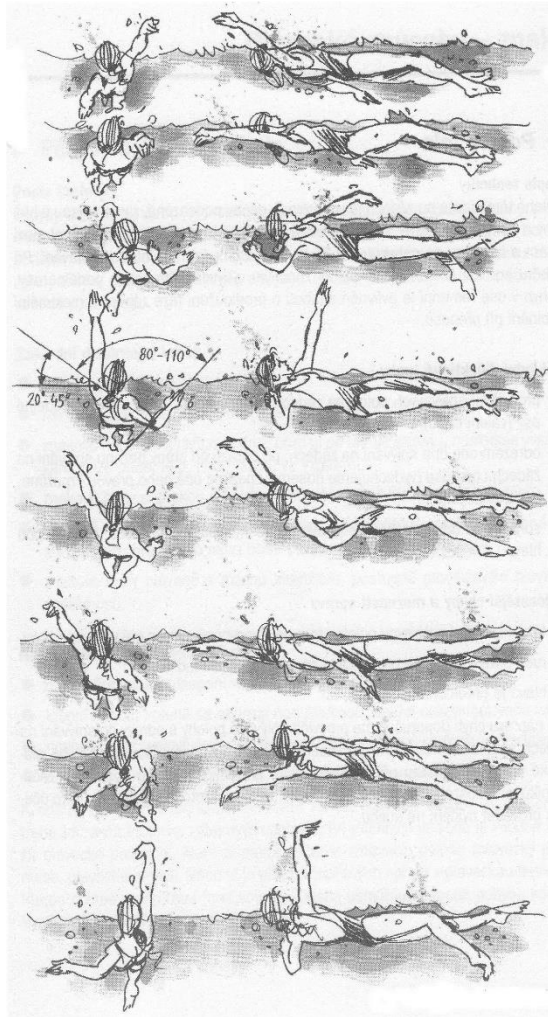
Poloha těla - znak je jediná plavecká poloha, která se plave na zádech. Poloha těla je v mírně šikmé splývavé poloze na zádech, boky jsou těsně pod hladinou a hlava je nejdříve v prodloužení trupu s lehce bradou přitaženou k hrudníku (Svozil, 1992).

Pohyb dolních končetin - je střídavý, podobně jako u plaveckého způsobu kraul. Pohyb začíná v kyčelním kloubu a přechází přes uvolněná kolena až k hlezennímu kloubu. Musíme dbát na to, aby se nohy nedostávaly nad hladinu. Znakové nohy nejsou jen jako hnací ale také pomocí dolních končetin udržujeme vyrovnanou polohu těla (Svozil, 1992).

Pohyb horních končetin - jedná se o střídavý pohyb. Při pohybu paží dochází k rotaci trupu, ramen a boků, s jejíž pomocí se tělo natáčí za paží, která je v záběru. Paže vstupují do vody napnuté a malíkovou stranou ruky. Při pohybu paže směrem dolů se paže pokrčuje v lokti. Loket je v úhlu maximálně 90°. Ke konci záběru se paže postupně natahuje a dokončen je dotlačením ruky pod stehno a vynořením palcové strany ruky. Zpět nad hlavu do splývavé polohy se přenáší před tělem napnutá (Svozil, 1992).

Dýchání - tím, že má plavec obličej z vody a tím volné dýchací cesty, tak to svádí k nepravidelnému dýchání. Plavec by však měl dýchání přizpůsobit k pohybům horních končetin. Při přenášení jedné paže provádíme nádech, a při přenášení druhé paže provádíme výdech (Neuls et al., 2013).

Chyby - nejčastější chybou je špatná splývavá poloha, kdy nám pánev padá ke dnu, říkáme tomu tzv. „záchod“. Další chybou je velké přetáčení ramen, pokrčené ruce a záběr paží daleko od těla.



Obrázek 2. Kinogram plaveckého způsobu znak (Hofer et al. 2006).

2.9.3 Plavecký způsob prsa

Historie - plavecký způsob prsa je historicky nejstarší z plaveckých způsobů. První zmínky o technice plaveckého způsobu prsa jsou popsány již v prvních učebnicích plavání. Nazývá se také jako klasický způsob a to nejen proto, že je nejstarší ale také proto, že většina populace využívá právě tento způsob plavání (Neuls et al., 2013).

Se závoděním se setkáváme až v roce 1904 na olympijských hrách, kde byla vypsána pouze disciplína na 400 metrů. A zúčastnit se mohli pouze muži. Ženy se poprvé zúčastnily olympijských her až v roce 1924. Německý tehdejší nejrychlejší prsař Rademacher se podílel na vzniku plaveckého způsobu motýlek. Který dále ovlivňoval prsařskou techniku. Plavci plaveckým způsobem motýlek plavali část nebo i celou trať.

V roce 1952 hrozil zánik klasického plaveckého způsobu prsa, a tak došlo k oddělení plaveckého způsobu prsa a plaveckého způsobu motýlek. Další změna u plaveckého způsobu prsa bylo plavání prsou pod vodou. V roce 1957 se pravidla

změnila tak, že prsařům bylo umožněno pouze jedno tempo pod vodou a to po stratu a po obrátce. A od roku 2007 je povolený motýlovy kop během tempa pod vodou po startu a po obrátkách (Neuls et al., 2013).

Poloha těla - se v průběhu plavání mění. Při splývání je tělo natažené v poloze na břiše, kdy jsou boky o něco výš než ramena a hlava. Při ukončení záběru paží jsou naopak ramena a hlava v nejvyšší poloze a dochází k prohnutí v bedrech. A následně se ruce napínají opět do splývavé polohy (Svozil, 1992).

Pohyb dolních končetin - je symetrický a současný. Dělí se na 3 fáze:

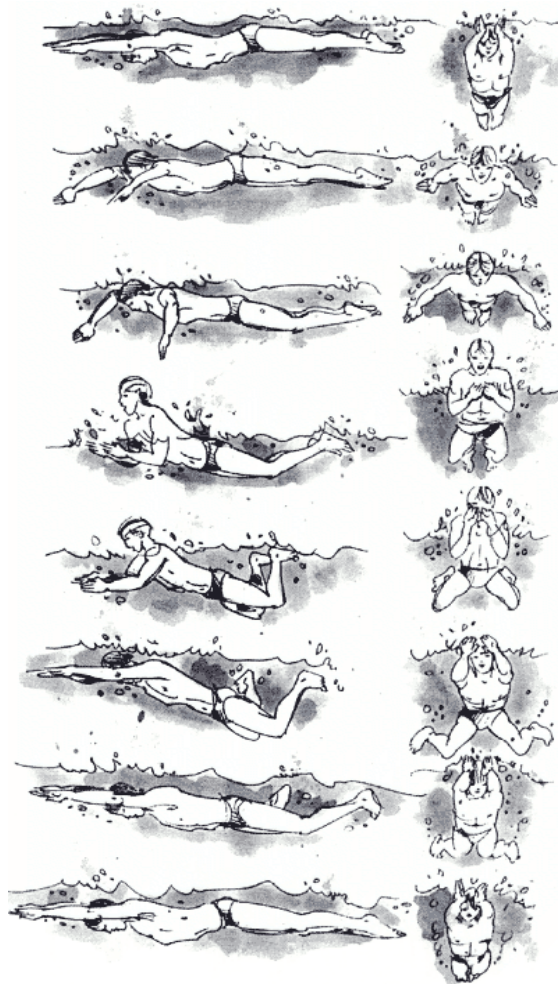
- a) Fáze přípravná – nohy se ohýbají v kolenou a kyčlích, se snahou dostat chodidla k hladině. Chodidla jsou na širší boků a kolena se mírně rozevírají.
- b) Fáze záběrová – dochází k vytočení špiček (tzv. fajky) i celých chodidel do strany. Tento pohyb je dynamicky, směrem do stran, vzad a dolů a končí snožením a propnutím v nártách.
- c) Fáze splývání (Čechovská & Miler, 2001).

Pohyb horních končetin - je také symetrický a současný. Rozděluje se do 4 fází:

- a) Fáze přípravná – začíná ve vzpažení, kdy se dlaně vytáčí dolů zevnitř a postupným ohýbáním předloktí a paže se pohybují od sebe do stran.
- b) Fáze záběrová – začíná ohnutím paže v loketním kloubu, kde záběr postupně zrychluje a končí přitáhnutím loktu pod hrudních.
- c) Fáze přenosu – začíná prudkým trčením paží vpřed těsně u hladiny do splývavé polohy.
- d) Fáze splývání (Čechovská & Miler, 2001).

Dýchání - při dýchání je dětem důležité připomínat, že musí vydechnout do vody, že nesmí zdržovat dech. Nádech je prováděn při vynoření hlavy a to, když jdou dlaně a paže od sebe do strany. Výdech začíná, trčením paží do předu do splývavé polohy.

Chyby – nejčastější chybou u plaveckého způsobu prsa je spojení pohybu dolních a horních končetin do souhry. Dále to jsou chyby, kdy při pohybu dolních končetin chodidla nejsou vytočené do stran a tím je pak kop prováděn nártem.



Obrázek 3. Kinogram plaveckého způsobu prsa (Hofer et al. 2006).

2.10 Plavecké pomůcky

Podle Lambert (1963) jsou plavecké pomůcky jako předměty, které jsou pro výuku v bazéně nezbytnou součástí a které mají usnadňovat pohyb ve vodě a nácvik prvků. Pomáhají překonat strach z vodního prostředí a vytváří pro žáky pocit bezpečí.

2.10.1 Historie plaveckých pomůcek

Nadlehčovací pomůcky se používají už od starověku. Jeden z důkazů je vyobrazen ve staré Mezopotámii, kde lidé plují na měchu ze zvířecí kůže. Hoch et al. (1987) píše, že i Římané používali nadlehčovací pomůcky, ale za plavce označovali pouze toho, kdo uměl plavat bez nadlehčovacích pomůcek (Čechovská & Miler, 2001).

Také Mikuláš Wynemann z Ingolstadtu v roce 1538 doporučoval nadlehčovací pomůcky typu korkových pásů, nebo pomůcky, ve formě zvířecích měchýřů. Od roku 1790 byla velmi oblíbená pomůcka takzvaná bidlo, které zavedl Guts-Muts. Plavci byli

zavěšování ve speciálním pásu a bidlo a nacvičovali nebo opakovali techniku plaveckého pohybu na suchu a to tak dlouho až se jim podařilo udržet se na hladině. Proti této vyučovací metodě se později objevovali kritiky a námitky ale pořád byla velmi oblíbenou a dominovala více než půl druhého století (Čechovská & Miler, 2001).

V našich zemích byli plavecké pomůcky v 70. letech 20. století ještě primitivní a některé z nich jsou velmi nevhodné pro výuku neplavců. Například nafukovací kruh, nafukovací kolo, které bylo dosti rozšířené. Velkou nevýhodou této pomůcky je omezený pohyb paží a šikmá poloha těla. Dále se používali plavecké desky, které byly vyrobeny ze dřeva nebo plastu a obalené v plátěném obalu (Čechovská & Miler, 2001).

2.10.2 Současnost plaveckých pomůcek

S rozvojem výuky plavání se rozvíjeli i plavecké nadlehčovací pomůcky. Ve 20. století nastoupila éra korkových nadlehčovacích pomůcek jako korkové destičky a nadlehčovací pásy. Nástupem nových technologií byl korek nahrazen umělou hmotou. Další rozvoj nových materiálů umožnil převrat ve výrobě plaveckých pomůcek, šlo především o silikon a polyuretan, který je lehký a navíc se dá vyrobit ve více barevných variantách i tvarů. Vývoj nových plaveckých pomůcek ovlivnil i samotnou metodiku výuky plavání. A to jak kojenců, tak i dospělých (Hoch et al., 1987).

Plavecké pomůcky pomáhají k odstranění psychických zábrán, umožňují lepší nácvik plaveckých pohybů, zvyšují efektivitu techniky plaveckých způsobů a přispívají k prohloubení seznámení s vodním prostředím (Hoch et al, 1987).

Plavecké pomůcky neslouží pouze k zdokonalování techniky nebo odstranění psychických zábrán a strachu z vody, ale také k záchranářské první pomoci. V současné době je na výběr několik druhů nadlehčovacích a jiných k výuce vhodných pomůcek. Jsou barevné, mají různé tvary a to je pro děti velmi atraktivní (Čechovská, 2006).

2.10.3 Význam plaveckých pomůcek

V předplavecké výuce jsou pomůcky nejčastěji používané k odstranění psychických zábrán, strachu z vody a aby se děti seznámili s vodním prostředím. V základní plavecké výuce především slouží k podpoře správné plavecké polohy a usnadňují nácvik plaveckých pohybů ve vodě. Jsou také vhodné pro zařazení do výuky jako prostředky k plaveckým cvičením na zdokonalení techniky, ale také ke hrám (Čechovská, 2006).

2.10.4 Rozdělení plaveckých pomůcek

Rozdělení plaveckých pomůcek se autor od autoru liší. Například:

1. Podle Čechovské (2006) je rozdělení pomůcek podle etap plavecké výuky:

- a) pomůcky pro adaptaci na vodní prostředí,
- b) pomůcky pro nácvik základních plaveckých dovedností.

2. Podle Bělkové (2001) je rozdělení pomůcek na:

- a) plavecké desky velké,
- b) plavecké desky malé,
- c) plavecké piškoty,
- d) plavecké žíněnky,
- e) nadlehčovací pásy,
- f) další pomůcky – obruče, puky, míčky, lepky.

3. Rozdělení pomůcek podle jejich využití:

- a) Pomůcky, které slouží k nadlehčení - s pomocí nadlehčovacích pomůcek pomáháme odbourat obavy a strach z vodního prostředí. Jsou vhodné jak pro výuku základního plavání na trénování plaveckých způsobů, tak i pro předplaveckou výuku ke hrám:

- nadlehčovací pás,
- smajlíci/nadlehčovací kroužky,
- ponton,
- velká plavecká deska,
- malá plavecká deska,
- plavecký piškot,
- žížala/plavecká nudle.

- b) Pomůcky, které slouží k doplnění výuky:

- vodolepky,
- skluzavka,
- obruč.
- předměty k potápění.

- c) Pomůcky, které slouží ke zpestření výuky:

- kelímky,
- míčky,
- ploutve.

2.10.5 Typy a možnosti plaveckých pomůcek

Plavecké desky - patří k nejlepším plaveckým pomůckám při výuce plavání. Tím, že mají různé barvy a tvary jsou pro děti atraktivní a vytváří i motivaci k výuce. Jsou nejvíce využívány jak pro nácvik plaveckých způsobů u dětí, tak i ve sportovní etapě (Čechovská, 2007).



Obrázek 4. Malé plavecké desky



Obrázek 5. Velké plavecké desky

Nadlehčovací kroužky - jsou branné jako náhrada klasických nafukovacích rukávků, ale je možné je použít i jako destičku. Jinak řečené jako tzv. „smajlíci“



Obrázek 6. Nadlehčovací kroužky – „smajlíci“

Nadlehčovací pás – neboli ježek, se dětem připíná kolem pasu. Výhodou nadlehčovacích pásů je, že jsou složeny z pásu, na kterém jsou navlečeny nadlehčovací pěnové části, které se podle zdatnosti dají ubírat nebo nabírat. (Čechovská, 2007).



Obrázek 7. Nadlehčovací pásy- ježek

Vodní nudle - neboli žížala slouží jak k výuce plavání, tak i ke hram. A pro děti jsou oblíbené.



Obrázek 8. Vodní nudle – žížala

Vodolepky - slouží ke zpestření plavecké výuky a ke hram. Jejich manipulace je jednoduchá, dají se lehce nalepit na navlhčený povrch a také se dají lehce sundat.



Obrázek 10. Vodolepky

Plavecké pontony - jsou velké desky a také mají velké využití do výuky. Používají se hlavně k vodním hrám. Mají různé tvary a barvy. Můžou to být klasické čtvercové desky, nebo s otvorem uprostřed, tato deska slouží k podplavávání nebo skokům. Dále můžou mít tvar kytičky, stromu atd.



Obrázek 11. Ponton

Plavecký piškot – tento typ desek se využívá hlavně při nácviku pohybu paží, kdy jsou dolní končetiny v klidu. Slouží nám k nadlehčení dolních končetin (Čechovská, 2007).



Obrázek 12. Plavecký piškot

Pomůcky k lovení a potápění - jsou to různé předměty, které se potopí na dno bazénu. Můžou to být různé puky nebo speciální kroužky, tyčinky k lovení. Další pomůckou je obruč, kterou děti můžou podplavávat.



Obrázek 13. Pomůcky k lovení



Obrázek 14. Obruč

3 CÍL PRÁCE

Hlavním cílem této bakalářské práce je vytvoření jednotlivých příprav předplavecké výuky pro děti předškolního věku v rozsahu 14 hodin.

Dílčí cíle

Analyzovat informace získané z literatury a vlastních zkušeností týkajících se předplavecké výuky. Vytvořit seznam her a říkanek ve vodním prostředí, které jsou vhodné pro jednotlivé základní plavecké dovednosti.

4 METODIKA

Při psaní mé bakalářské práce jsem získávala a shromažďovala literaturu a dokumenty k mému tématu. Na základě české i zahraniční literatury byl sepsán přehled poznatků. Při získávání informací, jsem se snažila použít co nejvíce aktuální publikace, ale z důvodů nedostatečných aktuálních publikací v knihovně fakulty tělesné kultury, jsem musela použít i starší literární zdroje.

Na základě vlastních zkušeností z praxe, získání informací od vedoucí z plavecké školy a odborné literatury, jsem vytvořila jednotlivé přípravy předplavecké výuky, která byla rozdělena na 14 výukových jednotek.

Hry a říkanky vhodné pro vodní prostředí jsem shromažďovala z dlouholetých praxí.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Didaktické metody

Následující kapitoly obsahují hry pro základní plavecké dovednosti. Dále nácvik jednotlivých plaveckých způsobů a jednotlivé přípravy výuky vhodné pro děti předškolního věku.

5.1.1 Hry ve vodě

Hry v předplavecké výuce hrají velkou roli, jsou nejvhodnější formou výcviku. Díky správně zvoleným hrám se děti učí základním plaveckým dovednostem. Hry volíme podle věků a úrovně dovedností dětí a měli by se často obměňovat, aby pro děti zůstali zajímavé. U každé hry musíme vysvětlit pravidla nejlépe s ukázkou. Musíme také dbát na bezpečnost a po celou dobu hry musíme na děti dohlížet. Hry můžeme provozovat jak v mělké, tak i v hlubší vodě, vždy ale záleží na výkonnosti dětí. Když máme skupinku neplavců, nemůžeme s nimi provozovat hry v hluboké vodě (Giconda, 2013).

Hry rozdělujeme podle základních plaveckých dovedností:

5.1.1.1 Hry pro seznámení s vodou

Úkolem je odstranit strach z vodního prostředí. Děti se seznámí s vodou jako se vztlakem a odporem. Hry by měly obsahovat prvky jako chůze, běh, skoky, dřep, vzpor klečmo, sed atd. Velmi oblíbené jsou hry, kdy děti napodobují pohyby různých věcí a pohyby zvířat, jako čáp, žába, krokodýl, rak, medvěd, vrabčák, kačenka. Z dopravních prostředků to může být auto, vlak a z denních činností mytí obličeje a těla (Čechovská & Miler, 2001). A jelikož jsou děti předškolního věku dosti hravé, je dobré zařazovat i závodění, soutěžení a kolektivní hry, jako honičky, sbírání předmětu, atd. (Hoch, 1991). Uvedené hry a říkanky jsem převzala z praxe.

Příklad her:

- a) semafor
- b) zvířátka – děti se proměňují v různá zvířátka (pes, žába, čáp, rak, krokodýl),
- c) čáp ztratil čepičku – vodolepky plavou na hladině, děti chodí ve vodě, instruktor zvolí, jakou barvu čepičky čáp ztratil a děti musí utíkat a chytnout si svoji vodolepku,

- d) zoo – předvádění a hádání zvířátek (čáp, žába, rak, krokodýl, kačenka, vrabčák),
- e) rybičky, rybáři – instruktor určí jedno dítě rybářem, ten si stoupne na druhou stranu bazénu, ostatní děti jsou rybičky a rybář musí chytit co nejvíce rybiček,
- f) auto – děti leží na vodě s destičkou v ruce, která slouží jako volant a volně se pohybují po bazéně a troubí do vody,
- g) kytičky – děti udělají dvojičky, do každé dvojičky dostanou jeden kelímek, jedno dítě si sedne do vody, druhé ho polévá vodou pomocí kelímku.

5.1.1.2 Hry pro dýchání

Na dýchání je potřeba dbát už od začátku. Cílem her je naučit se řízeného dýchání, jedná se zejména o opakované dýchání u kraje bazénu, klade se velký důraz na rytmické dýchání (Bělková, 1994). Na začátku máme uvedené hry, které jsou vhodné do nízké vody, kde děti dosáhnou na dno a ke konci jsou hry vhodné i pro hlubší vodu.

Příklady her:

- a) vyfouknutí vody z dlaní – děti si z dlaní udělají mističku, naberou si do ní vodu a snaží se jí foukáním dostat ven,
- b) foukání polévky – děti jsou po ramena ve vodě a foukají do vody jak do polévky,
- c) tunel – děti leží na bříšku, drží se kraje, foukají do vody a jeden proplavává,
- d) foukání do hraček – děti dostanou pěnovou hračku a foukají do ní, cílem je pohyb pěnové hračky,
- e) houpačka – děti udělají dvojice a na střídačku dýchají do vody,
- f) vodníkovy dušičky – děti se pořádně nadechnou a potopí do vody, cílem je vydechnout tak, aby se na hladině udělaly velké bubliny,
- g) proplouvání obručí – instruktor drží obruč a děti ji musí proplavat s tím, že zároveň foukají do vody.

5.1.1.3 Hry pro potápění a orientaci ve vodě

Do těchto her patří zejména hry pro dýchání, kde se už učí potápět, dále sem patří lehké gymnastické prvky, jako kotoul, skoky do vody, pády do vody.

Příklady her:

- a) počítání prstů – děti udělají dvojice, oba se potopí, jeden ukáže číslo na prstech a druhý musí spočítat, kolik jich ukazuje,
- b) lovci pokladů – děti loví různé potopené předměty z vody,
- c) kotoul – děti ve vodě dělají kotouly dopředu i dozadu,
- d) kotoul do vody – kotoul na pontonu do vody.

5.1.1.4 Hry pro splývání

Úkolem her je naučit dítě splývat bez opory pevné podložky a nadlehčovacích pomůcek a položit se na vodu ve vodorovné poloze na zádech i na břichu. Cílem je samostatné splývání s odrazem od stěny. Nejlepší nácvik splývání je přes skrčenou polohu „hříbek“ až po vzpřímenou polohu „medúzu“ na břiše nebo „hvězdičičku“ na zádech (Bělková, 1994). Na začátku máme uvedené hry, které jsou vhodné pro nízkou vodu, ke konci jsou hry vhodné i pro hlubší vody.

Příklady her:

- a) spadlá hvězda – děti stojí rozkročmo ve vodě, ruce mají v upažení a na povel instruktora spadnou zády do vody,
- b) raketa I. – dítě leží ve splývavé poloze na břichu nebo na zádech, ruce s deskou ve vzpažení, a lektor ho chytne za desku a posune po hladině,
- c) raketa II. – dítě leží ve splývavé poloze na břichu, ruce mají ve vzpažení a odrazí se od stěny bazénu,
- d) mrtvolka – děti stojí rozkročmo ve vodě, ruce mají v upažení a na povel instruktora si lehnou na břicho do vody,
- e) hvězdičička – děti leží na zádech ve vodě, nohy v roznožení, ruce v upažení,
- f) kdo doplave nejdál – soutěž ve hře raketa II. (viz výše).

5.1.1.5 Hry pro skoky do vody

Příklady her:

- a) skokani – příprava na klasické skoky z boku bazénu,
- b) skoky ze startovacích bloků – hřebík, bomba, chytání desky v letu,
- c) šipka,
- d) židlička – děti stojí na kraji bazénu zády k vodě, na povel instruktora si sednou do vody, jak kdyby si sedaly na židličku,

- e) mexická vlna – děti stojí vedle sebe na kraji bazénu, na povel instruktora skočí do vody první a hned jak dopadne do vody, skáče další a další,
- f) chytání míče ve vzduchu – skok ze startovních bloků, dítě se snaží chytit míč dřív, než dopadne do vody.

5.1.1.6 Ostatní hry

Příklady her:

- a) převozník – dvě skupiny dětí, v každé skupině je jeden ponton, ze skupinky se vybere nejmenší dítě, který si vyleze na ponton a ostatní ho převáží,
- b) štafety – děti udělají skupinky a soutěží,
- c) s pomůckami:
 - čáp ztratil čepičku – vodolepky nebo desky plavou na hladině, děti se pohybují ve vodě, instruktor zvolí, jakou barvu čepičky čáp ztratil a děti si musí chytnout svoji vodolepku,
 - barvy – na jedné straně bazénu jsou rozložené vodolepky a na druhé straně barevné desky, děti musí vodolepky nalepit na desku stejné barvy,
 - vodní pólo – děti sedí obkročmo na žízalce, na každé straně jsou vytvořené z pontonu a žízal branky, děti jsou rozdělené do dvou skupin, a jejich úkolem je dát druhé skupince více gólu,
- f) lovení rybiček – ponton je loď, jedna skupinka loví rybičky (vodolepky), nalepí ji na loď a druhá skupinka dětí převezou loď ke kraji bazénu a vyskládají rybičky na břeh.

5.1.2 Říkaneky

Říkaneky je vhodné zařazovat do průpravné části výukové jednotky. A používají se pro děti převážně ve věku 3-4 let, protože většinu dětí ve věku 5-6 let říkaneky už moc nezaujímou.

Příklady říkanek:

- a) Kolo, kolo mlýnský – kolo, kolo mlýnský, za čtyři rýnský, kolo se nám polámalo, mnoho škody nadělalo, udělalo bác (Čechovská, 2007).
- b) Dobrý den – dobrý den, dobrý den, dneska máme krásný den. Ruce máme na cákání a nožičky na kopání, oči máme na koukání a pusinku na foukání. Dobrý den, dobrý den, dneska zlobit nebudem.

- c) Bublina – Tiše děti novina, přiletěla bublina. Bublina se nafukuje, letí, letí, poletuje. Přiletěla na náš dvůr, udělala prásk a bum.
- d) Spadla lžička – spadla lžička do kafička, udělala žbluňk.
- e) Žába – žába skáče po blátě, koupíme ji na gatě, na jaké, na jaké na zelené strakaté.
- f) Brambora – Kutálí se ze dvora, takhle velká brambora, neviděla, neslyšela, že na ni padá závora. Kam koukáš ty závoro, na tebe ty bramboro. Kdyby tudy projel vlak, byl by z tebe bramborák.
- g) Dešťové kapičky – Dešťové kapičky dostali nožičky, běhaly po plechu, dělaly neplechu.
- h) Vlaštovičky – Paty špičky, paty špičky uděláme vlaštovičky.
- i) Ruka plácá o vodu - Ruka plácá o vodu, máme tady pohodu. Kdo na vodu natáhne se, najde radost, otočme se. Válím, válím sud, hupky, dupky, dup. Otočím se maličko, překulím se na bříško.

5.1.3 Nácvič plaveckých způsobů

5.1.3.1 Nácvič na suchu a ve vodě

Na suchu se nikdo plavat nenaučí, ale pokud se někdo chce naučit plavat nebo pokud chceme někoho naučit plavat, je dobré mu daný pohyb ukázat na suchu. Dítě lépe pochopí, co se po něm vyžaduje a pokud daný pohyb zvládne na suchu, předvedeme tuto dovednost i ve vodě (Preislerová, 1983).

5.1.3.2 Plavecký způsob kraul

V předplavecké výuce se kraulové kopání učí už od začátku při nácvič základních plaveckých dovedností. Začíná se po tom, co se dítě naučí dýchat, potápět se a splývat na bříšku. Takže při nácvič plaveckého způsob kraul, je důležitá zvládnutá splývavá poloha. Nácvič rozdělíme do jednotlivých složek pohybů. Pro každý prvek použijeme metodu synteticko – analytickou, kdy dětem předvádíme správné provedení prvku a později správné provedení celého plaveckého způsobu kraul. Při nácvič je důležité dbát na správné provedení jednotlivých pohybů, aby si dítě nevžilo špatné návyky, které se později špatně odnaučují a přeučují. Po zvládnutí základní plavecké dovednosti splývání, přejdeme do nácvič kraulového kopu a postupně přidáváme i nácvič kraulových paží. Některé cvičení na děti může působit zdlouhavě, proto se snažíme nácvič jednotlivých částí zpestřit a zapojovat do výuky různé plavecké pomůcky (Čechovská & Miler, 2001).

Cvičení pro nácvik splývavé polohy – pro nácvik splývavé polohy využíváme různé nadlehčovací pomůcky, jako jsou plavecké desky, kdy se dítě chytí desky, natáhne ruce, hlavu potopí do vody mezi ruce, odrazí se od stěny bazénu a snaží se doplavat co nejdál. Nejprve nácvik splývání může být za dopomocí instruktora, kdy je tzv. „povoží po hladině“. Dále to mohou být plavecké nudle či žížaly, kdy se dítě drží na koncích žížaly a tím vytvoří oblouček, podkovu, kde má prostor pro dýchání do vody. A stejně jako u cvičení s destičkou zanoří hlavu, odrazí se od kraje bazénu a snaží se doplavat co nejdál (Čechovská & Miler, 2001).

Nácvik pohybu paží – nácvik pohybu horních končetin můžeme zařadit už do rozcvičky, kdy si děti vyzkouší provedení celého pohybu na suchu. Ze začátku pro nácvik využíváme plavecké desky (Čechovská & Miler, 2001).

Nácvik pohybu nohou – Nejprve začínáme na kraji bazénu, kde si děti sednou na okraj bazénu, nohy mají ve vodě natažené a snaží se kopat. Důraz klademe na natažené nohy a propnuté špičky, aby je nekrčili v kolenou a nešlapali tzv. na kole. Po tom co zvládnou dýchat do vody, se děti mohou chytout kraje bazénu, natáhnout ruce a nohy a snažit se kopat. Opět musíme klást důraz na natažené nohy, protože se v tomto cvičení dělá nejvíce chyb. Děti budou krčit nohy v kolenou, takže kop nebude prováděn z kyčelního kloubu ale z kolenního kloubu. Nebo kolena budou krčit pod břicho. Tohle už řešíme individuálně, kdy jim můžeme pomoci rukou, že svou nataženou ruku vložíme pod nebo na dítě dle chyby jeho kopu. Pokud dítě skrčuje kolena pod břicho, tzv. šlape na kole, svoji ruku vložíme pod dítě do oblasti nad kolenem až stehny, abychom zabránili krčení kolen pod břicho. Naopak pokud bude nadměrně ohýbat kolena a nohy vystrkovat z vody, položíme svoji ruku nad lýtka, abychom zamezili nadměrnému ohybu. Při nácviku využíváme nadlehčovacích pomůcek, jako plavecké desky malé i velké, plavecké žížaly či nudle (Čechovská & Miler, 2001).

5.1.3.3 Plavecký způsob znak

Nejprve je důležité se věnovat splývavé poloze na zádech, aby dítě bylo schopno ležet natažený na hladině, bez toho aby mu padala pánev. Takže klást velký důraz na polohu hlavy a stažení hýžd'ových svalů. Nácvik provádíme metodou analyticko – syntetickou, takže rozdělení na jednotlivé části, kdy každý nácvik jednotlivých částí předem předvedeme. Po zvládnutí splývavé polohy na zádech začínáme s nácvikem znakového kopu. Po zvládnutí znakového kopu přidáme nácvik pohybu paží a pak celé souhry (Čechovská & Miler, 2001).

Cvičení pro nácvik splývavé polohy – Pro nácvik splývavé polohy nám ze začátku poslouží nadlehčovací pomůcky. Například dítě leží na zádech a plaveckou desku si drží pod hlavou, u tohoto cvičení si myslím, že je i důležitá poloha destičky a úchop destičky. Je lepší dětem vštěpovat, že desku drží tak, že palce jsou ve vodě a prsty jsou z vody (brnkání prsty o uši). Myslím si a pozoruji to i v praxi, že pokud má dítě úchop desky, jak je uvedeno výše (palec ruky je ve vodě) nekrčí lokty k sobě a tím pádem nezvedá hlavu. Když je úchop desky obrácený, že prsty ruky jsou ve vodě a palec z vody, dítě krčí lokty k sobě, tím si zvedá i hlavu a většinou mu pánev padá ke dnu, takže ve vodě sedí jako na tzv. „záchodě“. Později můžeme desku dát na břicho, kdy se děti snaží přilepit co nejvíc břicho a pánev k desce. Další obměnou může být, že dítě si drží desku na stehnech, kdy musí mít jak přilepené břicho a pánev přilepené k desce, tak mít i natažené ruce. Pokud bez problému zvládnou cvičení s pomůckami, přejdeme na cvičení bez pomůcek (Čechovská & Miler, 2001).

Cvičení pro nácvik pohybu paží - Nejprve provedeme nácvik na suchu, aby to děti lépe pochopily, a hlavně je důležité jim pořádně vysvětlit pohyb paží, že ruce jsou stále natažené a nejprve do vody jde malíková strana ruky. Pohyb paží učíme po zvládnutí znakového kopu. Ze začátku děti učíme s deskou dobíhaného znaku, kdy se paže na desce střídají a to tak, že po napočítání do určitého čísla se paže vymění, tím to cvičením zabráníme tzv. mlýnu, kdy děti ruce nekontrolovaně točí pořád dokola a dochází i k tzv. hrabání, kdy děti vysunují paži z vody předčasně (Čechovská & Miler, 2001).

Cvičení pro nácvik pohybu nohou - Nácvik ze začátku provedeme stejně jako u kraulového kopu, kdy děti sedí na kraji bazénu a zkouší kopání. Opět jako u kraulu, musíme dbát na správné provedení pohybu dolních končetin, a při viditelných chybách individuálně doopravovat. Po nácviku kopání na kraji bazénu přejdeme k nácviku ve vodě a zařadíme cvičení s nadlehčovacími pomůckami. Stejně jako u cvičení pro splývavou polohu můžeme použít všechna cvičení pro nácvik znakového kopu, kdy místo statického splývání se budou snažit kopat nohami. Při cvičení bez nadlehčovacích pomůcek, musíme dětem zopakovat, jak mají správně provést znakovou polohu. Jako jedno z cvičení bez pomůcek je tzv. chobotnička, kdy jsou děti ve splývavé poloze na zádech, ruce mají u těla a kopou nohama. Náročnějším cvikem ale velmi důležitým pro pozdější nácvik pohybu paží, je splývavá poloha na zádech s rukama ve vzpažení (Čechovská & Miler, 2001).

5.1.3.4 Plavecký způsob prsa

Cvičení pro nácvik splývavé polohy – pro nácvik splývavé polohy využíváme různé nadlehčovací pomůcky, jako jsou plavecké desky, kdy se dítě chytí desky, natáhne ruce, hlavu potopí do vody mezi ruce, odrazí se od stěny bazénu a snaží se doplavat co nejdál. Nejprve nácvik splývání může být za dopomocí instruktora, kdy je tzv. „povoží po hladině“. Dále to mohou být plavecké nudle či žížaly, kdy se dítě drží na koncích žížaly a tím vytvoří oblouček, podkovu, kde má prostor pro dýchání do vody. A stejně jako u cvičení s destičkou zanoří hlavu, odrazí se od kraje bazénu a snaží se doplavat co nejdál (Čechovská & Miler, 2001).

Cvičení pro nácvik pohybu paží – Při nácviku pohybu paží začínáme na suchu, kdy instruktor srozumitelně vysvětlí pohyb paží a následně předvede. Nejprve nacvičíme na suchu ve stoje, poté v předklonu a pak přejdeme na kraj bazénu, kdy použijeme plavecký ponton, na který si děti lehnou tak, aby horní část těla byla nad hladinou vody. Pokud děti zvládnou techniku pohybu prsového paží, přejdeme do vody, kdy můžeme využít různé nadlehčovací pomůcky jako vodní nudle, nadlehčovací pás. Při tomto nácviku procvičujeme pouze pohyby paží, takže dolní končetiny zůstávají v klidu, maximálně si mohou lehce přikopávat kraulovým kopem (Čechovská & Miler, 2001).

Cvičení pro nácvik pohybu nohou – Pro nácvik pohybu dolních končetin u plaveckého způsobu prsa využíváme řadu pomůcek. Nejprve ale pohyb nohou nacvičíme na suchu a to tak, že si děti sednou na zem nebo desku a nacvičují daný pohyb. Takto děti vidí a kontrolují si, jestli vše dělají tak, jak mají. Jestli udělali „fajky“ a jestli jsou nohy souměrně a současně a jestli na konci pohybu propnout nártý. Dalším krokem je nácvik prsového nohou na kraji bazénu, kdy si děti sednou na okraj bazénu a provádí stejný pohyb jako na suchu. Dále využijeme k nácviku i plavecké pontony, které dáme na okraj bazénu a děti na něj břichem lehnou tak, že nohy mají ve vodě a můžeme stimulovat prsový kop. Plavecký ponton můžeme využít i v pohybu na vodní hladině. Později, když děti zvládnou správnou techniku, můžeme ponton vyměnit za klasické desky (Čechovská & Miler, 2001).

Po zvládnutí jednotlivých částí přejdeme na nácvik souhry. Kdy pohyb začínají paže. A velkou roli pro spojení obou částí hraje dýchání, které jsme nacvičovali už i spolu s nácvikem horních i dolních končetin. K nácviku souhry můžeme opět využít nadlehčovací pomůcky (Čechovská & Miler, 2001).

5.1.4 Jednotlivé lekce předplavecké výuky

Kurz probíhá na bazéně, který je bezbariérový, takže je vhodný i pro tělesně postižené děti. K dispozici je bazén o velikosti 25 m, který má 4 plavecké dráhy, dále malý bazén, který je o velikosti asi 10 m a teplý bazén (vířivá vana). Výhodou tohoto prostoru je, že má bazén pouze 4 dráhy, takže i přes návštěvnost bazénu veřejnosti se děti plně soustředí na plavání a ne na okolí. Další výhodou je i teplý bazén (vířivá vana), kde se děti mohou po plavání ohřát. Nevýhodou je absence dětského brouzdaliště nebo bazénku, s takovou hloubkou aby tam děti dosáhly na dno.

Kurz je určen pro děti věku od 3 do 6 let. Začátek kurzu: 17. 9. 2018 ukončení kurzu 21. 1. 2019. Kurz je rozdělen na 14 plaveckých lekcí. Každá lekce trvá 50 minut. Do tohoto kurzu bylo přihlášeno 18 dětí z toho 12 chlapců a 6 dívek. Podle počtu dětí byli 4 instruktoři (1 instruktor = 5 dětí). Jelikož je to hodně dětí na jeden malý bazének a mezi dětmi je větší věkový rozdíl, kdy můžeme u starších dětí 5-6 let počítat s tím, že už byli seznámeni s vodou, musíme děti rozdělit do dvou skupin podle výkonnosti.

Za úkol jsem měla vytvořit 14 výukových jednotek, které jsem sestavila podle základních postupů výuky dětí předškolního věku a hlavně na základě jejich dovedností. U volby prvního plaveckého způsobu jsem dostala volnou ruku a vybrala jsem si plavecký způsob znak.

Byla mi svěřena skupina větších plaváčků. Věkově se pohybovaly mezi 5-6 lety. Jak jsem po druhé hodině zjistila, tak většina dětí zvládne s nadlehčovacím pásem a deskou ležet jak na břiše, tak na zádech a dokáží se bez pomoci instruktora pohybovat po hladině. Proto jednotlivé lekce výuky jsou zaměřené spíše na zdokonalování plaveckých dovedností. A v posledních hodinách i na nácvik znakové souhry.

Na začátku každé hodiny instruktoři nachystají plavecké pomůcky k bazénům, připraví pomůcky k rozcvičce a čekají na příchod dětí v bazénové hale.

5.1.4.1 První hodina

Cíl hodiny

- seznámení dětí s vodním prostředím,
- seznámení dětí s hygienickými a bezpečnostními pokyny,
- rozdělení dětí do dvou skupin.

Pomůcky

- nadlehčovací pásy,
- malé desky,

- velké desky,
- vodolepky,
- žížaly / vodní nudle.

Úvodní část 17:00 – 17:10

- docházka,
- seznámení dětí s hygienickými a bezpečnostními pokyny jako: používání wc, neběhání kolem bazénu, nevstupovat do vody bez povolení instruktora, stažené vlasy do culíku (platí pro dívky), sprchování až po rozcvičce atd.

Průpravná část 17:10 - 17:20

- rozcvička: naučení pohybu zvířátek na suchu (žába, rak, kačenka, pejsek, čáp), opičí dráha,
- osprchování se.

Hlavní část 17:20 – 17:35

- rozdělení dětí do dvou skupin podle dovedností:
 1. malý plaváči – děti, které se bojí, nepotopí obličej; plavou v malém bazénu,
 2. velcí plaváči – děti, které potopí obličej, už dříve byli seznámení s vodou a jsou schopné se s pomůckami pohybovat samostatně po hladině; plavou ve velkém bazénu,
- vzájemné seznámení se.

Závěrečná část 17:35 – 17:50

- společná hra v malém bazénku – sbírání zvířátek (vodolepek) a pokládání je na destičky podle barev,
- zopakování základních bezpečnostních pokynů,
- pochvala a rozloučení se.

Počet dětí celkem: 12

Počet dětí skupina: 6

Zhodnocení hodiny:

První hodina byla ze začátku velmi chaotická, kdy i po instrukcích od recepční, rodiče nevěděli, kam mají zavést své dítě. A kvůli tomu jsme s úvodní částí začali o dost později. Dalším problémem byly plačící děti, ale o ty se postarala jedna instruktorka. Po rozdělení dětí nám vyšly skupinky: malý plaváči po 6 dětech a větší plaváči po 6 dětech.

Pro příště bych první hodinu zařídila tak, že jeden instruktor by byl u recepcie, kde by rodičům říkal, kam mají jít, a druhý instruktor by byl u vstupu do šaten, kde by si od rodičů převzal děti. Jinak až na malé zpoždění na začátku se hodina vyvedla dobře.

5.1.4.2 Druhá hodina

Cíl hodiny

- test základních plaveckých dovedností.

Pomůcky

- nadlehčovací pásy,
- velké desky,
- pomůcky pro dýchání.

Úvodní část 17:00 – 17:05

- docházka,
- zopakování hygienických a bezpečnostních pokynů.

Průpravná část 17:05 - 17:15

- rozcvička - naučení se říkanky „Brambora“ s pohybem,
Kutálí se ze dvora, takhle velká brambora.
Neviděla, neslyšela, že na ní padá závora.
Kam koukáš ty závoro na tebe ty bramboro.
Kdyby tudy projel vlak, byl by z tebe bramborák.
- pohyb zvířátek na suchu (žába, kačenka, pejsek, čáp, rak),
- osprchování se.

Hlavní část 17:15 – 17:40

- test základních plaveckých dovedností (dýchání, potápění se),
- opakování dýchání – foukání do pěnových kuliček,
- nácvik kopání na suchu (děti sedí na desce),
- nácvik kopání na bříšku s nadlehčovacím pásem a velkou deskou ve vodě.

Závěrečná část 17:40 - 17:50

- hra v teplém bazénku – stabilita (instruktor drží ponton a pomáhá dítěti vylézt nahoru, dítě rozkročí nohy, stoupne si a poté seskakuje do vody),
- pochvala,
- rozloučení se.

Počet dětí celkem: 14

Počet dětí skupina: 7

Zhodnocení hodiny:

Na druhou hodinu přišly nové děti, které nebyly na první hodině, a tím se nám to zase trošku natáhlo, než jsme jim řekli všechny pokyny. Ke mně do skupinky přibýly další 3 děti. Takže po druhé hodině jich mám 9.

Při testování dýchání a potápění uspěly všechny děti. Jejich úkolem bylo 10x se potopit a dotknout se dna bazénu. A 5x vydechnout do vody pusou a 5x vydechnout do vody nosem s tím, že celý obličej je ve vodě.

Děti v tomto věku ještě moc nejsou schopné uplavat celý bazén najednou (25m), tím pádem plaveme do půlky bazénu, kde mají udělanou značku (stříška ze dvou pontonů), tam odloží desky a zpátky ručkují po okraji bazénu.

5.1.4.3 Třetí hodina

Cíl hodiny

- nácvik kraulových nohou,
- nácvik znakových nohou.

Pomůcky

- nadlehčovací pásy,
- malé desky,
- žížaly/vodní nudle.

Úvodní část 17:00 - 17:05

- docházka,
- seznámení s hodinou.

Průpravná část 17:05 – 17:15

- rozcvička – říkanka „Brambora“ (viz druhá hodina),
 - opičí dráha (poskoky, pohyb zvířátek),
- osprchování se.

Hlavní část 17:15 – 17:40

- z opakování dýchání 10x výdech do vody tzv. „bubliny“,
- nácvik na kraji bazénu kraulové nohy s říkankou „Kapičky“,
 - Dešťové kapičky, dostaly nožičky.*
 - Běhaly po plechu, dělaly neplechu.*
 - (zvyšování intenzity kopání),
- nácvik kraulových nohou ve vodě s malou deskou + bubliny do vody,
- hra na auta – dítě sedí obkročmo na žížalce, instruktor hodí do vody malou desku, dítě si ji navleče na přední konec žížaly a deska mu slouží jako volant, doplave na druhou stranu bazénu a zpátky s tím, že troubí (fouká) do vody,
- nácvik znakové nohy ve vodě s malou deskou za hlavou.

Závěrečná část 17:40 - 17:50

- hra v teplém bazénku – podplavání pontonu s otvorem (dítě buď samo, nebo za pomoci instruktora podplave do otvoru, tam řekne svoje jméno, ostatní děti to zopakují a podplave zpátky).

Počet dětí celkem: 16

Počet dětí skupina: 7

Zhodnocení hodiny:

Tato hodina se povedla. Návčik kraulových nohou na suchu děti pochopili rychle, ve vodě jsme je musely individuálně opravovat. Často se objevovala chyba „šlapaní na kole“. U návčiku znakových nohou jsme stihli pouze dva bazény, tady děti dělali hodně chyb, protože se báli položit na vodu.

5.1.4.4 Čtvrtá hodina

Cíl hodiny

- návčik znakových nohou,
- opakování návčiku kraulových nohou,
- lovení předmětů.

Pomůcky

- nadlehčovací pásy,
- malé desky,
- žížaly/ vodní nudle,
- pomůcky k potápění.

Úvodní část 17:00 - 17:05

- docházka,
- seznámení s hodinou.

Průpravná část 17:05 – 17:15

- rozčvička - plavecká gymnastika,
 - poskoky,
 - hra na kouzelníka – instruktor je kouzelník a začaruje děti na různá zvířátka,
- osprchování se.

Hlavní část 17:15 – 17:45

- návčik kraulových nohou na kraji bazénu s říkankou „dešťové kapičky“,
- 5 výdechů do vody,

- rozplavání – 4 bazény (na jednu stranu plavou, zpátky ručkují) střídání kraulového kopu s destičkou a s žížalou po celou dobu foukat do vody + na konci bazénu 3x potopení se,
- nácvik znakových nohou s destičkou za hlavou,
- nácvik znakových nohou s žížalou za hlavou „šála“,
- hra lovení pokladů – kdo vyloví nejvíce věcí (závod).

Závěrečná část 17:45 - 17:50

- volná zábava v teplém bazénku,
- pochvala,
- rozloučení se.

Počet dětí celkem: 15

Počet dětí skupina: 7

Zhodnocení hodiny:

Nestihli jsme všechno z přípravy. Děti byly unavené a bylo vidět, že je ta hodina moc nebaví. Pro příště bych zvolila nějakou hru pro zpestření hodiny.

V této hodině už děti přeplavali celý bazén, tak to byl i možný důvod jejich následné únavy.

5.1.4.5 Pátá hodina

Cíl hodiny

- splývání na břicho s odrazem,
- opakování nácviku kraulových noh,
- opakování nácviku znakových noh.

Pomůcky

- nadlehčovací pásy,
- malé desky,
- žížaly/vodní nudle.

Úvodní část 17:00 - 17:05

- docházka,
- seznámení s hodinou.

Průpravná část 17:05 – 17:10

- rozcvička – říkanka „Brambora“,
 - říkanka „hlava, ramena, kolena, palce“,
- osprchování se.

Hlavní část 17:10 – 17:40

- nácvik kraulových nohou na kraji bazénu s říkankou „dešťové kapičky“,
- rozplavání – 4 bazény se střídáním (1. a 3. bazén kraulové nohy s destičkou, 2. a 4. bazén znakové nohy s destičkou za hlavou),
- 5 výdechů do vody s potopením (dotknout se nohama dna bazénu),
- nácvik splývání s odrazem od stěny s deskou i bez desky,
- závod – kdo doplave splýváním nejdál bez kopání,
- nácvik znakových nohou s destičkou na bříšku,
- jízda na koníkovy (obkročmo si sednou na žízalu a kopou jenom nohy).

Závěrečná část 17:40 - 17:50

- skoky do vody v teplém bazénku,
- kotoul do vody na desce,
- rozloučení se.

Počet dětí celkem: 9

Počet dětí skupina: 5

Zhodnocení hodiny:

I když bylo málo dětí, tak tak jsme stihli vše z přípravy. Zdrželi jsme se u závodů splývání, které děti bavilo. V závěrečné části jsme museli vyřadit kotoul na desce do vody, protože hodně dětí neumí kotoul.

5.1.4.6 Šestá hodina

Cíl hodiny

- z opakování kraulových a znakových nohou,
- závody.

Pomůcky

- nadlehčovací pásy,
- malé desky,
- žízaly/vodní nudle,
- pontony,
- pomůcky na potápění.

Úvodní část 17:00 - 17:03

- docházka,
- seznámení s hodinou.

Průpravná část 17:03 – 17:10

- rozcvička - říkanka „brambora“,
 - opičí dráha,
- osprchování se.

Hlavní část 17:10 – 17:40

- 2 bazény nácvik kraulových nohou s malou destičkou + potopení obličeje při výdechu + odraz od stěny splývání (po každém bazénu 3 velké výdechy do vody),
- 2 bazény nácvik znakových nohou s malou destičkou na zádech (po každém bazénu 3 velké výdechy do vody),
- 2 bazény nácvik znakových nohou s malou destičkou na bříšku (po každém bazénu 3 velké výdechy do vody),
- závody - rozdělení do dvou skupin; převozník (nejmenší dítě si vyleze na ponton a ostatní ho musí převést na druhou stranu); skupinové plavání (1 žízala do skupinky, všichni se ji chytanou a kopou na bříšku na druhou stranu bazénu),
 - rozdělení do dvojic: jízda na koních (do dvojice jednu žízalu, obě děti si na ni sednou a plavou na druhou stranu bazénu).

Závěrečná část 17:40 - 17:50

- lovení v teplém bazénku,
- volná zábava,
- pochvala,
- rozloučení se.

Počet dětí celkem: 13

Počet dětí skupina: 6

Zhodnocení hodiny:

Kvůli nízkému počtu dětí jsme museli vyřadit jednu štafetu a nahradili jsme ji štafetou ve dvojicích – závody na zádech (1 žízala do dvojice, žízalu si dají pod hlavu a kopou znakové nohy na druhou stranu bazénu). Dnešní hodinu už jsme dětem pomaličku sundávali nadlehčovací pásy.

5.1.4.7 Sedmá hodina

Cíl hodiny

- kraulové nohy s destičkou,
- znakové nohy bez pomůcek,
- znakové nohy s destičkou bez pásku.

Pomůcky

- nadlehčovací pásy (některé děti),
- malé desky,
- žížaly/vodní nudle,
- vodolepky.

Úvodní část 17:00 - 17:05

- docházka,
- seznámení s hodinou.

Průpravná část 17:05 – 17:15

- rozcvička – opičí dráha,
- osprchování se.

Hlavní část 17:15 – 17:40

- rozplavání – 4 bazény se střídáním (1. kraulové nohy, 2. znakové nohy s destičkou za hlavou, 3. kraulové nohy s žížalou, 4. znakové nohy s žížalou za hlavou),
- nácvik znakových nohou bez pomůcek pouze s páskem (kdo má) tzv. chobotnička (splývavá poloha na zádech, ruce u těla, kopou pouze nohy),
- kraulové nohy s destičkou a pukem (děti dostanou puk, který si položí na desku a musí dávat pozor, aby mu nespádl do vody),
- nácvik znakových nohou s destičkou za hlavou bez nadlehčovacího pásu (pás sundat všem),
- jízda na koníkovy jeden bazén popředu a druhý pozadu.

Závěrečná část 17:40 - 17:50

- klouzák – nácvik na šipku s deskou (děti si drží desku, hlavu schovají mezi ruce, dřepnou si a sklouznou se po vodě),
- hra – čáp ztratil čepičku.

Počet dětí celkem: 12

Počet dětí skupina: 5

Zhodnocení hodiny:

V dnešní hodině jsme stihli vše, co jsme měli. A konečně jsme všem sundali nadlehčovací pásy a až na jednoho to všem šlo i bez pásků.

5.1.4.8 Osmá hodina

Cíl hodiny

- z opakování znakových nohou bez pásku s destičkou,

- skoky do vody.

Pomůcky

- nadlehčovací pásy (některé děti),
- malé desky,
- žížaly/vodní nudle.

Úvodní část 17:00 - 17:05

- docházka,
- seznámení s hodinou.

Průpravná část 17:05 – 17:15

- rozcvička – opičí dráha,
- osprchování se.

Hlavní část 17:15 – 17:40

- rozplavání – 4 bazény (1. a 3. bazén kroulové nohy s destičkou, 2. a 4. bazén znakové nohy s destičkou na bříšku),
- 4 bazény (1. a 3. bazén znakové nohy „chobotnička“ - splývává poloha na zádech, ruce u těla, pouze nohy kopou; 2. a 4. bazén kroulové nohy s destičkou); po každém bazénu skok do vody; udělat značku, kde budou děti vylézat z vody, aby si neskočily na hlavu,
- 2 bazény ve dvojičkách s jednou žížalou (jeden bazén kroulové nohy, jeden bazén znakové nohy – žížala pod hlavou),
- skoky do vody z bloku (bomba, hřebík).

Závěrečná část 17:40 - 17:50

- „klouzák“ – nácvik na šipku s deskou (děti si drží desku, hlavu schovají mezi ruce, dřepnou si a sklouznou se po vodě),
- hra – lovci pokladů.

Počet dětí celkem: 10

Počet dětí skupina: 5

Zhodnocení hodiny:

Na dnešní hodinu přišlo málo dětí, tak jsme stihli bez problému celou přípravu. Jediný problém nastal v závěrečné části, kdy jsme nacvičovali „kluzáka“. Zapomněli jsme dětem říct, že musí vyfouknout nosem do vody a většina si nabrala vodu do nosu, což pro ně bylo dost nepříjemné a dál už to nechtěly zkoušet.

5.1.4.9 Devátá hodina

Cíl hodiny

- tancování ve vodě,
- skoky do vody.

Pomůcky

- žížaly/vodní nudle,
- pomůcky na potápění.

Úvodní část 17:00 - 17:05

- docházka,
- seznáme s hodinou.

Průpravná část 17:05 – 17:15

- rozvíčka – nácvik tance na suchu,
- osprchování se.

Hlavní část 17:15 – 17:40

- tancování ve vodě na hudbu – děti sedí na žížale a opakuji pohyby rukou po instruktorech,
- skoky do vody - skoky z bloku (bomba, hřebík, chytání desky v letu, přeskok žížaly),
 - kotoul do vody z pontonu,
 - nácvik šipky.

Závěrečná část 17:40 - 17:50

- hra – lovení pokladů (kdo vyloví nejvíce pomůcek),
- pochvala,
- rozloučení se.

Počet dětí celkem: 12

Počet dětí skupina: 8

Zhodnocení hodiny:

Tato hodina se velmi povedla. Děti byly s tancování nadšené a místo skoků do vody chtěly pokračovat v tancování. Tuto hodinu se k nám přidala i druhá skupinka, takže pro obě to bylo takové zpestření celého kurzu.

5.1.4.10 Desátá hodina

Cíl hodiny

- nácvik znakové paže,

- z opakování kraulové a znakové nohy.

Pomůcky

- malé desky,
- žížaly/vodní nudle.

Úvodní část 17:00 - 17:05

- docházka,
- seznámení s hodinou.

Průpravná část 17:05 – 17:15

- rozcvička - opičí dráha,
 - plavecká gymnastika,
- osprchování se.

Hlavní část 17:15 – 17:40

- rozplavání – 6 bazénů (1. kraulové nohy s destičkou, 2. znakové nohy s destičkou na bříšku, 3. kraulové nohy s destičkou, 4. a 5. znakové nohy bez pomůcek, 6. kraulové nohy s destičkou),
- nácvik znakové paže na suchu,
- nácvik znakové paže ve vodě s destičkou na bříšku (jeden bazén pravá ruka, jeden bazén levá paže),
- 2 bazény plavání v křesle (děti si dají žížalu kolem zad a konce si vloží pod kolena, paže dělají kolečka ve vodě),
- nácvik znakové paže ve vodě s destičkou na bříšku (jeden bazén pravá ruka, jeden bazén levá paže).

Závěrečná část 17:40 - 17:50

- „klouzák“ – nácvik na šipku s deskou (děti si drží desku, hlavu schovají mezi ruce, dřepnou si a sklouznou se po vodě),
- připomenutí aby si děti vzali vlastní ploutve nebo teplé ponožky (kvůli nedostatku maličkých ploutvů),
- napomenutí dětí a vysvětlení jak se mají chovat,
- rozloučení se.

Počet dětí celkem: 16

Počet dětí skupina: 8

Zhodnocení hodiny:

Dnešní hodina byla hodně rušná. Je vidět, že se děti skamarádily, a tak ve výuce dělají neplechu. Navzájem se potápěly, cákaly po sobě a neposlouchaly instruktora. Tím pádem nevěděli, co mají plavat. Tak dostali napomenutí, že pokud se to bude opakovat, budou dělat dřepy.

5.1.4.11 Jedenáctá hodina

Cíl hodiny

- nácvik plavání s ploutvemi,
- nácvik znakové paže.

Pomůcky

- žížaly/vodní nudle
- malé desky,
- ploutve,
- ponton.

Úvodní část 17:00 - 17:05

- docházka,
- seznámení s hodinou.

Průpravná část 17:05 – 17:15

- osprchování se,
- rozcvička – „Rybáři ve vodě“ (děti si sednou na žížalku obkročmo, jeden je rybář a ostatní rybičky).

Hlavní část 17:15 – 17:45

- rozplavání – 6 bazénů (1. kraulové nohy s destičkou, 2. znakové nohy s destičkou na břišku, 3. kraulové nohy s destičkou, 4. a 5. „chobotnička“, 6. kraulové nohy s destičkou),
- 2 bazény - z opakování znakové ruky s destičkou na břišku,
- 4 bazény - nácvik plavání s ploutvemi – kraulové nohy s destičkou, znakové nohy „chobotnička“,
- 4 bazény - nácvik znakové ruky bez desky s ploutvemi (splývavá poloha na zádech, ruce u těla, jeden bazén pravá ruka, jeden bazén levá ruka),
- „chobotnička“ bez ploutví.

Závěrečná část 17:45 - 17:50

- hra v teplém bazénku – stabilita (instruktor drží ponton a pomáhá dítěti vylézt nahoru, dítě rozkročí nohy, stoupne si a poté seskakuje do vody),
- pochvala,
- rozloučení se – placák.

Počet dětí celkem: 16

Počet dětí skupina: 8

Zhodnocení hodiny:

Plavání s ploutvemi se nám moc nepovedlo, nebylo dost menších ploutviček, a tak dětem byly velké i s teplou ponožkou. Pro příště ploutve zařadíme pouze tehdy, pokud budou mít děti vlastní. I tak to bylo pro děti zpestřením.

5.1.4.12 Dvanáctá hodina

Cíl hodiny

- nácvik dobíhaný znak,
- nácvik „hřebíku“ – v průběhu plavání se střídá poloha na zádech a na břichu, ruce jsou u těla.

Pomůcky

- malé desky,
- žížaly/vodní nudle.

Úvodní část 17:00 - 17:05

- docházka,
- seznámení s hodinou.

Průpravná část 17:05 – 17:15

- rozcvička - říkanka „brambora“,
- opičí dráha,
- osprchování se.

Hlavní část 17:15 – 17:45

- rozplavání - 6 bazénů (1. kraulové nohy s destičkou, 2. znakové nohy „chobotnička“, 3. kraulové nohy s destičkou, 4. znakové nohy + jedna znaková ruka, 5. znakové nohy + jedna znaková paže, 6. kraulové nohy s destičkou),
- 2 bazény – dobíhaná znak (mezi každým záběrem paží napočítat do tří),
- 2 bazény – „hřebík“ (v průběhu plavání se střídá splývavá poloha na zádech a na břichu, ruce jsou u těla),

- jízda na koníkovi (děti si obkročmo sednou na žížalu),
- 4 bazény (1. a 3. dobíhaný znak, 2. a 4. „hřebík“).

Závěrečná část 17:45 - 17:50

- „klouzák“ – nácvik na šipku s deskou (děti si drží desku, hlavu schovají mezi ruce, dřepnou si a sklouznou se po vodě),
- pochvala,
- rozloučení se – placák.

Počet dětí celkem: 15

Počet dětí skupina: 8

Zhodnocení hodiny:

Dnešní hodina mě velmi překvapila a potěšila. Většina dětí už krásně zvládne plavat dobíhaný znak. U některých dětí bylo i vidět vytáčení ramen. V závěrečné části, když jsme opět zkoušeli „kluzáka“, ho děti zvládly i bez destičky.

5.1.4.13 Třináctá hodina

Cíl hodiny

- zopakování všech naučených plaveckých dovedností.

Pomůcky

- malé desky,
- žížaly/vodní nudle,
- vodolepky.

Úvodní část 17:00 - 17:05

- docházky,
- seznámení s hodinou.

Průpravná část 17:05 – 17:15

- rozcvičení – opičí dráha,
- osprchování se.

Hlavní část 17:15 – 17:40

- z opakování dýchání a potápění se,
- z opakování splývání na břichu i na zádech,
- z opakování dobíhaný znak,
- skoky do vody,
- lovení.

Závěrečná část 17:40 - 17:50

- hra v malém bazénku – čáp ztratil čepičku (společně s druhou skupinkou),
- rozloučení se – placák.

Počet dětí celkem: 13

Počet dětí skupina: 6

Zhodnocení hodiny:

Dnešní hodinu jsme věnovali opakování všech plaveckých dovedností, které jsme se naučili v průběhu kurzu.

5.1.4.14 Čtrnáctá hodina

Cíl hodiny

- volná zábava,
- příjemné zakončení kurzu.

Pomůcky

- výběr podle aktivity dětí.

Úvodní část 17:00 - 17:05

- docházka,
- seznámení s hodinou.

Průpravná část 17:05 – 17:15

- rozcvička – opičí dráha,
- osprchování se.

Hlavní část 17:15 – 17:30

- volná zábava.

Závěrečná část 17:40 - 17:50

- nástup,
- zhodnocení celého kurzu,
- odměna za nejlepší docházku,
- všechny děti dostanou diplom,
- rozloučení se.

Počet dětí celkem: 15

Počet dětí skupina: 7

Zhodnocení hodiny:

Jelikož to byla poslední hodina celého kurzu. Děti měli volnou zábavu, samozřejmě pod kontrolou instruktorů. Nejčastější aktivitou byly různé hry, nejčastější čáp ztratil čepičku a lovení pokladů. Děti dostaly diplom a bonbon.

6 ZÁVĚRY

V mé bakalářské práci jsme se zaměřila na téma plavání a to konkrétně na výuku plavání dětí předškolního věku. Snažila jsem se přiblížit problematiku předplavecké výuky. Výuka by měla být vedena formou her, abychom docílili toho, že se děti nebudou bát vody, naučí se potápět a jiné dovednosti. Ale je také důležité si uvědomit, že jenom pouhým hraním se nenaučí základním plaveckým dovednostem.

Na základě české i zahraniční literatury byla sepsána teoretická část, která se zabývá charakteristikou předškolního věku a jak důležitá je pro děti v tomto věku pohybová aktivita. Dále je tato část věnovaná stručné historii a vývoji plavání, významu plavání pro člověka a jaký má zdravotní význam. Je zde popsána i plavecká výuky v rámci organizaci a stavby výukové jednotky, rozepsaná správná technika třech plaveckých způsobů (kraul, znak, prsa), a rozdělení plaveckých pomůcek.

Hlavním cílem práce bylo vytvoření plaveckých příprav pro předplaveckou výuku. Program se skládá ze 14 jednotlivých příprav po 50 minutách.

Při sestavování jednotlivých příprav jsem vycházela z vlastních zkušeností a odborné literatury, která se týkala předplavecké výuky. V každé připravené hodině jsou sepsány cíle hodiny, a všechny části výuky (úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná). Dále počet dětí a zhodnocení celé hodiny.

7 SOUHRN

Hlavním cíle této bakalářské práce bylo vytvoření plaveckých příprav pro předplaveckou výuku o rozsahu 14 hodin a aplikování příprav do praxe. Kurz určen pro děti ve věku 3-6 a je rozdělen do 14 dílčích hodin po 50 minutách. Jelikož se do kurzu přihlásilo 18 dětí, které musíme ještě rozdělit do dvou skupin podle výkonnosti, a do rozdělení jsme nevěděli, který instruktor bude mít jakou skupinku a jak na tom děti budou s dovednostmi. Přípravu „na míru“ pro moji skupinku dětí, jsem začala tvořit až po druhé hodině kurzu.

Dílčími cíli bylo vytvoření seznamu her ve vodním prostředí určeny pro jednotlivé základní plavecké dovednosti. A vytvoření didaktické metody nácviku jednotlivých částí plaveckých způsobů.

Práce se skládá ze dvou částí. V první části je přehled poznatků, kde se zabývám historií plavání, základními plaveckými dovednostmi, výukou plavání a technikou jednotlivých plaveckých způsobů kromě plaveckého způsobu motýlek. Ten jsem nevybrala úmyslně, protože děti se s tímto způsobem seznámí až ve sportovní etapě. Druhé části jsem se zaměřila na tvorbu příprav pro předplaveckou výuku, nácviku jednotlivých plaveckých způsobů kromě plaveckého způsobu motýlek. Ten jsem nevybrala úmyslně, protože patří až do sportovní etapy. Dále v této části najdeme seznam her ve vodním prostředí.

8 SUMMARY

The main goal of this bachelor thesis was creating swimming preparation for pre-swimming teaching of 14 hours range and applying preparation to practise. Course is made for children in age from 3 to 6 and is divided into 14 separate hours for 50 minutes. As 18 children entered the course and we still have to split them into two performance groups, and we didn't know which instructor would have what kind of group and how the kids would have the skills. I started to create tailor-made preparation for my group of children in the second lesson of course.

Partial goals were to create a list of games in the aquatic environment designed for individual basic swimming skills. And creating a didactic method of practicing individual parts of swimming methods.

Work consists two parts. In the first part there is overview of knowledge, where I deal with history of swimming, basic swimming skills, teaching of swimming and technique of single swimming ways except swimming method "butterfly". I did not deliberately choose this, because children will learn this method in the sports stage. The second part was focused on the preparation for the pre-swimming lessons, the training of the individual swimming methods except the swimming method of the butterfly. I did not choose it intentionally because it belongs to the sports stage. Next in this section we find a list of games in the aquatic environment.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bělková, T. (1994). *Didaktika plavecké výuky*. Praha: Univerzita Karlova
- Bělohávek, J. (1992). *Abeceda záchrany – díl D*. Praha: Český červený kříž.
- Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál.
- Čechovská, I. (1989). *Plavecká výuka předškolních dětí*. Praha: ČÚVČSTV.
- Čechovská, I. (2002). *Plavání dětí s rodiči: "plavání" kojenců a batolat: plavecká výuka předškolních dětí: hry a říkadla do vody*. Praha: Grada.
- Čechovská, I. (2007). *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí: do 6 let (2., upr. vyd.)*. Praha: Grada.
- Čechovská, I., & Miler, T. (2001). *Plavání*. Praha.
- Čechovská, I., & Miler, T. (2008). *Plavání (2., upr. vyd.)*. Praha: Grada.
- Giconda, B. D. (2013). Adapting didactic game in swimming teaching at an early age. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 76, 146-150.
- Giehl, J., & Hahn, M. (2005). *Plavání*. České Budějovice: Kopp.
- Hofer a kol. (2006). *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum, 79-85 s.
- Hoch, M. (1991). *Učte děti plavat*. Praha: Olympia.
- Hoch, M., & Černušák, V. (1978). *Plavání*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Hoch, M. (1983). *Plavání: Teorie a didaktika*. 1. vydání. Praha: SPN, 176 s.
- Hoch, M. a kol. (1987). *Plavání: teorie a didaktika*. Praha: SPN.
- Koňátková, S. (2005). *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. Praha: Grada.
- Lewin, G. (1979). *Slabikář malého plavce*. 1. vyd. Praha: Olympia. 150 s.
- Machová, J. (2008). *Biologie člověka pro učitele*. 2. dotisk prvního vydání. Praha: Karolinu.
- Matějček, Z., & Miller, T. (2005). *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa, základní duševní potřeby dítěte, dítě a lidský svět*. 1. vyd. Praha: Grada.
- Miklánková, L. (2007). *Předplavecká příprava dětí předškolního věku*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Mojžíšek, L. (1975). *Vyučovací metody*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 328 s.
- Motyčka, J. (2001). *Teorie plaveckých sportů: plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucích*. Brno: Masarykova univerzita.

- Neuls, F., & Viktorjeník, D. (2017). *Technická příprava v plavání: Cvičení pro rozvoj a zdokonalení techniky plaveckých způsobů*. Praha: Český svaz plaveckých sportů.
- Neuls, F., Svozil, Z., Viktorjeník, D., & Dub, J. (2013). *Plavání (příručka pro studující tělovýchovné obory)*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Nováková, T. (2015). *Předpoklady primární plavecké gramotnosti v raném věku*. Praha: Karolinum.
- Pedroletti, M. (2007). *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portál. (Originál vydán 2004)
- Pokorná, J. (2015). Jak sestavovat lekce plavání pro děti?. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 81(5), 22-25.
- Preislerová, T. (1983). *Didaktika základního a zdokonalovacího plaveckého výcviku na školách*. 1. Vyd. SPN
- Svozil, Z. (1992). *Didaktika plavání pro 2. stupeň základní školy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Talpa, M. (1992). *Sportovní příprava VII. - plavání*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vyd. 2., dopl. a přeprac.). Praha: Karolinum.
- Whetstone, M. L. (1996). *Swimming your way to good health*. *Ebony*, 51(9), 26–32.
- YMCA. (1999). *Teaching Swimming Fundamentals*. USA: Human Kinetics.