

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

MOŽNOSTI NÁCVIKU PLAVECKÝCH DOVEDNOSTÍ S VYUŽITÍM
MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Bakalářská práce

Autor: Kristýna Kryštůfková

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Tomáš Michalica

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Kristýna Kryštůfková

Název bakalářské práce: Možnosti nácviku plaveckých dovedností s využitím moderních technologií u dětí předškolního věku

Pracoviště: Fakulta tělesné kultury

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Tomáš Michalica

Rok obhajoby bakalářské práce: 2021

Abstrakt: Tato bakalářská práce se zabývá nácvikem plaveckých dovedností a plaveckých způsobů u dětí předškolního věku, a to za pomoci materiálních pomůcek a moderních technologií v rámci Aplikačního centra (AC) BALUO v Olomouci. V teoretické části je popsána charakteristika a vývoj cílové skupiny, stručná historie plavání, důležitost her v tréninkové jednotce zejména u dětí, a jak postupně učit děti základní plavecké dovednosti a plavecké způsoby. V praktické části je popsáno, jaké plavecké pomůcky jsou dostupné a vyžívané v AC BALUO, v závěrečné části je pak navrženo deset ukázkových tréninkových jednotek, jejichž obsah je určen pro děti ve věku 3 až 6 let.

Klíčová slova: plavání, pomůcky, děti, organizace, výuka, metodika, plavecké dovednosti

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Kristýna Kryštůfková

Title of the thesis: Possibilities of training swimming skills with the use of modern technologies in preschool children

Department: Physical education

Supervisor: Mgr. Tomáš Michalica

The year of presentation: 2021

Abstract: This bachelor's thesis deals with training of swimming methods in pre-school children with the help of material aids and modern technologies within the Application Center (AC) BALUO in Olomouc. In the theoretical part there is a describe the characteristics and development of the target group, a brief history of swimming, also outline why it is important to make a lesson in the form of games, especially for children and how to gradually teach children basic swimming skills and swimming methods. In the practical part there is a describe what swimming aids are available and used in AC BALUO and in the final part there is a ten sample training units are designed the content of which is intended for children aged 3-6 years old.

Keywords: swimming, aids, children, organization, teaching, methodology, swimming skills

I agree this thesis to be lent within the library services.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma **Možnosti nácviku plaveckých dovedností s využitím moderních technologií u dětí předškolního věku** vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Tomáše Michalici, na základě materiálů a odborných zdrojů uvedených v seznamu použité literatury.

V Olomouci dne

.....

Děkuji Mgr. Tomáši Michalicovi za jeho pomoc, trpělivost, ochotu a dobré tipy na literaturu.
Zároveň děkuji své nejdražší rodině za jejich nesmírnou podporu.

Obsah

1 ÚVOD.....	1
2 ANOTACE	2
3 PŘEHLED POZNATKŮ.....	3
3.1 Charakteristika předškolního věku	3
3.1.1 Vývoj dětí předškolního věku.....	3
3.1.2 Vývoj dětí předškolního věku v konkrétních letech života	4
3.2 Pohybová aktivita a její význam.....	5
3.2.1 Význam pohybové aktivity v předškolním věku.....	6
3.3 Charakteristika a význam plavání.....	6
3.3.1 Ochrana před utonutím	6
3.3.2 Vliv vodního prostředí na lidský organismus.....	7
3.3.3 Vliv plavání na dětský organismus.....	7
3.4 Další vlivy vodního prostředí na lidské zdraví	8
3.4.1 Otužování.....	8
3.4.2 Socializace	8
3.5 Negativní vlivy plavání na děti předškolního věku	8
3.6 Historie plavání.....	9
3.6.1 Světový vývoj	9
3.6.2 Sportovní plavání.....	9
3.6.3 Mezinárodní plavecká federace	10
3.6.4 Vývoj plavání v českých zemích	10
3.7 Fyzikální zákonitosti v technice v plavání	11
3.8 Popis jednotlivých plaveckých způsobů.....	12
3.8.1 Plavecký způsob prsa.....	12
3.8.2 Plavecký způsob kraul	12
3.8.3 Plavecký způsob znak.....	13

3.8.4	Technika plaveckých způsobů.....	13
3.8.5	Jak začít s technikou plaveckých způsobů	18
3.9	Nejčastější chyby a možnosti opravy plaveckých způsobů.....	18
3.9.1	Základní chyby u způsobu prsa	18
3.9.2	Základní chyby u způsobu kraul.....	19
3.9.3	Základní chyby u způsobu znak	19
3.9.4	Možnosti opravy základních chyb plaveckých způsobů	20
3.10	Plavecká výuka	21
3.11	Didaktické aspekty plavecké výuky	21
3.11.1	Organizace výuky	22
3.11.2	Struktura plavecké jednotky	23
3.11.3	Didaktické formy	23
3.11.4	Didaktické postupy	23
3.11.5	Didaktické zásady	24
3.11.6	Didaktické metody.....	24
3.11.7	Uplatnění pohybových her v plavecké výuce.....	25
3.11.8	Didaktické hry	25
3.11.9	Osobnost pedagoga.....	26
3.12	Etapizace.....	27
3.12.1	Přípravná etapa	27
3.12.2	Základní etapa.....	29
3.12.3	Zdokonalovací etapa.....	29
3.12.4	Kondiční (sportovní) etapa	30
3.13	Základní pedagogická dokumentace a hodnocení dětí předškolního věku	30
3.13.1	Hygienické a bezpečnostní zásady na bazénech.....	31
4	CÍL PRÁCE.....	33
5	METODIKA.....	34

6 VÝSLEDKY A DISKUZE.....	35
6.1 Plavecké pomůcky určené k výuce plavání v AC BALUO.....	35
6.1.1 Materiální pomůcky.....	35
6.1.2 Moderní technologie využívané v AC BALUO	39
6.2 Organizace plavecké výuky předškolních dětí v AC BALUO.....	40
6.2.1 Úvodní část.....	40
6.2.2 Přípravná část.....	40
6.2.3 Hlavní část	40
6.2.4 Závěrečná část	41
6.2.5 Po-závěrečná část	41
6.3 Deset vyučovacích jednotek plavecké výuky dětí předškolního věku	42
6.4 Pomocná tabulka.....	53
7 ZÁVĚR.....	56
8 SOUHRN.....	58
9 SUMMARY.....	59
10 REFERENČNÍ SEZNAM	60
11 INTERNETOVÉ ZDROJE.....	62

1 ÚVOD

Téma bakalářské práce jsem si vybrala z důvodu mé instruktorské činnosti v AC BALUO v Olomouci, kde učíme děti předškolního věku základům plavání. Díky sportu, který mě baví spolu s prací s dětmi, se mi naskytla skvělá příležitost vytvořit práci na téma mě velmi blízké.

Pro budoucí tělesný a duševní rozvoj dětí je důležité udržovat je v jakémkoliv pohybu, aby se naučily disciplíně, vytrvalosti a hlavně lásce ke sportu. Jako jednu z nejvhodnějších pohybových aktivit můžeme zvolit plavání už z toho důvodu, že je vhodné pro lidi každého věku. Plavání mohou vykonávat osoby se zdravotními problémy nebo postižením, je rovněž vhodné pro těhotné ženy. Díky plavání si člověk vybuduje a udrží tělesnou zdatnost, odolnost, správnou termoregulaci, naučí se správnému dýchání a podpoří činnost srdce (Černušák & Hoch, 1975).

V rámci své bakalářské práce představuji návrh struktury plaveckých výukových jednotek, ve kterých jsou popsány a také uplatněny materiální pomůcky a moderní technologie, které jsou využity při výuce realizované v AC BALUO. Do návrhu výuky jsou zařazeny pohybové hry a aktivity, se kterými se děti mohou setkat i mimo bazén, a které mohou přispět k nácviku základních plaveckých dovedností a způsobů, kdykoliv pro ně bude vhodná příležitost.

V první části bakalářské práce se věnuji teoretickému ukotvení a charakteristice cílové skupiny (dětí předškolního věku), zákonitostem jejího vývoje v oblasti tělesné, sociální a psychické, a také pohybové aktivitě a jejímu významu. Dále se zabývám vlivem plavání a vodního prostředí na lidský organismus, historickému vývoji plavání na našem území i ve světě. Pro správnou plaveckou techniku je zapotřebí znát fyzikální základy plavání, které zde také uvádím. Důležitou složkou, kterou ve své práci popisuji, je didaktika plavecké výuky, metody, zásady, osobnost pedagoga, postupy, etapizace, ale také hygiena a bezpečnost v plavecké výuce.

V praktické části jsou uvedené materiální pomůcky a moderní technologie, jež jsou dostupné v AC BALUO a které při plavecké výuce s dětmi nejčastěji používáme. Následují pak mnou navržené jednotky plavecké výuky, které jsou pro lepší přehlednost uspořádány v tabulkách.

Tuto práci jsem vytvořila s představou realizace využití vybraných moderních technologií a materiálních pomůcek pro děti začínající s plaváním, jimiž AC BALUO disponuje. Výsledná práce pak může napomoci ostatním studentům, pedagogům, instruktorům, rodičům a dalším zájemcům při jejich lektorské činnosti.

2 ANOTACE

Záměrem mé bakalářské práce bylo navrhnout ukázkové lekce plavecké výuky v AC BALUO pro děti předškolního věku, s využitím vybraných pomůcek. Zaměřila jsem se zde na nácvik základních plaveckých dovedností a základů plaveckých způsobů znak a kraul, organizaci plavecké výuky a možnosti uplatnění moderních technologií, které jsou dostupné a využívány v AC BALUO v Olomouci.

3 PŘEHLED POZNATKŮ

3.1 Charakteristika předškolního věku

„Dítě přijímá kulturní nároky své společnosti“ (Matějček, 2005).

Předškolní děti ve věku od tří do šesti let jsou plné energie, zvědavosti, fantazie a nadšení do života (Allen & Marotz, 2008). Avšak dovršením šestého roku nutně neznamená, že děti ukončení předškolní období, protože některé děti nastupují do školy až o rok později, tedy v sedmi letech (Vágnerová, 2012).

Během této doby se u nich rozvíjí motorické schopnosti, zvětšuje se kreativita, intelekt a slovní zásoba, lépe zvládají řešení problémů, uvědomují si své pohlaví, potřeby a tužby ostatních. Rády by byly nezávislé, i když se stále potřebují ujist'ovat, že jim rodiče pomohou (Allen & Marotz, 2008). Podobného názoru je i Matějček (2005), který uvádí, že děti v tomto období vyspívají jak po tělesné a pohybové stránce, tak i po stránce citové, intelektuální a společenské. Děti v této fázi vývoje mají rády hry, společnou zábavu, předčítání pohádek, rády se kamarádí s ostatními dětmi, dokážou vzájemně spolupracovat a také si osvojovat některé základní hygienické potřeby. V tomto věku se toho děti hodně naučí a tyto poznatky je pak provázejí celý život (Matějček, 2005).

3.1.1 Vývoj dětí předškolního věku

1. Socio-emocionální vývoj

Mezi základní dovednosti sociálního vývoje u dětí předškolního věku patří např. samostatnost, kdy děti již mnoho různých činností zvládnou bez pomoci rodičů, například již zmíněná osobní hygiena, oblékání se, odpovídající pomoc při úklidu v domácnosti, příprava osobních věcí na další den apod. Dále si osvojují základní pravidla slušného chování, mezi které řadíme např. pozdrav, prosbu, poděkování a omluvu. V základních bodech s nimi rodiče probírají sociální život a chování ostatních (Mertin & Krejčová, 2014).

Předškolní děti bývají zpravidla více veselé, s ostatními dětmi navazují přátelské vztahy, ale hodně zaleží na každém jedinci a jeho osobnosti. Neprojevují takový strach z neznáma a rozšiřují se jim sociální city jako láska, nenávisť nebo sympatie apod. (Šulová, 2019).

2. Tělesný vývoj

V tomto předškolním období dochází k výraznému zrychlenému růstu, kdy se v průměru hmotnost zvýší o 2,5 kg za rok a výška o 6 cm za rok. Toto období můžeme nazvat obdobím „vytáhlosti“, kdy se prodlužují horní i dolní končetiny, pokračuje osifikace (kostnatění) kostry a od narození se hmotnost plic a srdce zvýšila trojnásobně. V tomto období je z důvodu špatných pohybových stereotypů nejvíce ohrožena páteř (dlouhé vysedávání u televizní

obrazovky, tabletu nebo počítače, chybné držení těla při jídle). Vzhledem k tomu, že je přestavba těla pro děti v tomto věku fyzicky i psychicky náročná, je nutné zajistit pro pokračující vývoj a vytváření obranyschopnosti zdravou, pestrou a vyváženou stravu, plnou bílkovin a dalších potřebných živin (Allen & Marotz, 2008).

Podle Allen & Marotze (2008) je tělesný vývoj v předškolním věku do určité míry velmi individuální, a ne všechny děti rostou a pohybují se stejně, což je z části ovlivněno geneticky, z části prostředím, ve kterém děti žijí.

3. Pohybový vývoj

Děti předškolního věku již dokážou mnohem lépe koordinovat své pohyby, jejich hrubá motorika se neustále zlepšuje a zdokonaluje. Jsou hbitější a jejich pohyb nabývá elegantnosti. Dokážou stát chvíli na jedné noze, postupně jsou schopny po jedné noze i skákat. Vyvíjí se i jemná motorika a děti si dokážou např. zavázat tkaničky u bot (Allen & Marotz, 2008).

3.1.2 Vývoj dětí předškolního věku v konkrétních letech života

1. Tři roky

V tomto věku se děti snaží všechno vymyslet a všemu porozumět. Jsou trpělivější, ale přesto zvládají špatně situace, které jim určitým způsobem brání v jejich touhách a poznání. Rostou pomaleji než ve svých prvních dvou letech. Mají mnohem lepší rovnováhu, kdy se udrží pár sekund ve stoji na jedné noze, umí kopnout do většího míče, hodit ho nepřesně vrchem na krátkou vzdálenost a taky dokážou chytit větší míč do předem nastavených rukou (Allen & Marotz, 2008). Umí se pohybovat do rytmu hudby, jezdí na tříkolce a zvládnou jít samy do schodů i ze schodů. Po těle jim mizí tukové zásoby, a proto vypadají štíhlejší. Manuálně jsou více zručné a šikovné (Bacus-Lindroth, 2009).

Postoj mají více vzpřímený a velikost hlavy mají s porovnáním těla úměrnější a mnohem více proporcionální. Tužku uchopují mezi prsty, a ne do celé dlaně, zvládnou kreslit i tvary jako kruh nebo svislé a vodorovné čáry. Zde se už může ukázat dominance jedné ruky (Allen & Marotz, 2008; Bacus-Lindroth, 2009). Podle Matějčka (2005) přichází v této vývojové etapě, období vzdoru.

2. Čtyři roky

V tomto věku si děti pořád rády hrají a pohybují se, jsou velmi živé, dovedou skočit s rozběhem do dálky, umí udělat kotrmelec dopředu, s pomocí i dozadu, lezou po stromech, jezdí na kole, umí lézt po žebříku, na jedné noze dokážou stát o poznání déle než ve třech letech a zvládnou skákat snožmo přes malé překážky (Allen & Marotz, 2008).

V držení tužky dochází ke zlepšení, kreslí reálnější postavy osob a zvířat, umí zacházet s nůžkami a s modelínou, ze které umí napodobit tvary, postavy a předměty. V tomto věku si některé děti dokážou zašněrovat boty samy (Allen & Marotz, 2008; Bacus-Lindroth, 2009). Podle Bacus-Lindrotha (2009) si děti plně uvědomují svoje pohlaví a napodobují tak často své rodiče, např. gesty, výrazy, chováním.

3. Pět let

Děti v pěti letech mají hlavu a tělo proporčně podobné dospělému člověku. U práce dokážou setrvat déle, jsou spolehlivější, citlivější a umí spolupracovat s dospělými. Rády tvoří a zdokonalují se ve všem, co už umí nebo chtějí umět. Umí skákat po jedné noze, házet míč rovně, správně ho chytnout na kratší vzdálenost, udržet delší dobu rovnováhu na jedné noze, jezdit na kole, chodit rychleji, i pozpátku, přejít lavičku i kladinu a skákat snožmo přes švihadlo (Allen & Marotz, 2008; Bacus-Lindroth, 2009).

Ke psaní a kreslení používají svoji dominantní ruku, začínají vybarvovat omalovánky bez většího přetahu, malují konkrétnější věci a kreslí nejen kruh, ale i další tvary. Rovněž se učí psát písmena a stříhat nůžkami podle předlohy. Dokážou se samy obléct, učesat, obout a zašněrovat boty, zapnout knoflíky nebo zip u bundy. Při manuálních činnostech jsou více precizní, šikovnější a rády pomáhají s domácími pracemi – s úklidem, vařením apod. (Allen & Marotz, 2008; Bacus-Lindroth, 2009).

4. Šest let

Děti v šesti letech rostou pomaleji, ale zato rovnoměrněji. Motoricky jsou na tom velmi dobře, jejich pohyby jsou stále více přesnější, umí dobře běhat, házet, chytat, kopat, plavat, lézt, šplhat, skákat, jezdit na kole, na bruslích, skateboardu, koloběžce apod. Jsou mnohem obratnější a rychlejší, umí dobře udržet rovnováhu na jedné noze po delší dobu. Obrázky vybarvují bez přetahování, rády vyrábí různé tvary a věci z modelíny a jiných materiálů, vystřihují a lepí z papíru dle předloh, chápou víc věcí a v tomto roce jsou již připraveny na přechod z mateřské školy do 1. ročníku základní školy (Allen & Marotz, 2008; Bacus-Lindroth, 2009).

3.2 Pohybová aktivita a její význam

Podle světové zdravotnické organizace WHO je pohybová aktivita jakýkoliv tělesný pohyb – běh, chůze, skok, hod, plavání, fotbal, basketbal apod., zajištěný kosterním svalstvem a charakteristický vnitřními činiteli a vnější podobou a formou, kde je energetická spotřeba oproti klidovému metabolismu vyšší (Dvořáková & Engelthalerová, 2017; Mikláňková, 2007; Mužík & Süß, 2009).

Pohyb je pro existenci člověka důležitým základním projevem. Má pozitivní vliv na pohybovou a nervovou soustavu, rozvíjí smyslové vnímání. Člověk a pohyb jsou spojeny už od pradávna, z dob, kdy pohyb sloužil převážně k zajištění potravy. V dnešní době se pohybová aktivita bere jako nezbytný prostředek k zajištění fyzického a psychického zdraví člověka (Machová & Kubátová, 2009).

Podle Kopeckého (2010) je pohybová aktivita prevencí před vznikem civilizačních chorob jako jsou obezita, cukrovka, infarkt, vysoký krevní tlak atd. Proto je důležité už od dětského věku utvářet a rozvíjet pozitivní vztah k tělesnému pohybu.

3.2.1 Význam pohybové aktivity v předškolním věku

Pohybová aktivita v předškolním věku zvyšuje svalovou sílu, vytrvalost a kloubní ohebnost, posiluje kosti, zlepšuje činnost srdce a plic, výrazně napomáhá okysličovat mozek a celkově působí příznivě k duševní pohodě dítěte (Kopecký, 2010).

Podobný názor zastává i Miklánková (2007), která ještě dodává, že pohybová aktivita dopomáhá ke správnému držení těla, zlepšování pohybové koordinace, napomáhá vývoji svalstva a kostry a je podmínkou pro normální vývoj a růst dětí. Zahrnuje ovšem i psychickou a sociální zdatnost. Pro děti je pohybová aktivita prostředkem k získávání zkušeností a poznávání všech a všeho okolo.

3.3 Charakteristika a význam plavání

Plavání jako pohybová aktivita provází člověka už od nepaměti (Neuls et al., 2013). Ve starověkém Řecku (427–347 př. n. l), v dobách Platóna, se považoval za nevzdělaného člověk ten, kdo neuměl číst, psát a plavat (Mužik & Süß, 2009). V dnešní době je vzdělání, a nároky na něj poněkud odlišné, přesto však můžeme plavání zařadit jako důležitou a nutnou součást pohybového vzdělání (Neuls et al., 2013).

Plavání řadíme mezi základní pohybové dovednosti s trvalým obohacením lidského života, pro jeho příznivé účinky na regeneraci svalů a uvolnění pohybového aparátu. Proto je plavání vhodné pro lidi jakéhokoliv věku (Hoch, 1993).

3.3.1 Ochrana před utonutím

Díky tomu, že se dítě postupně sžívá s vodou, osvojuje si potřebné plavecké dovednosti, např. splývání, dýchání, skoky do vody. Tyto a další plavecké dovednosti přispívají ke snížení rizika utonutí, ať už z důvodu náhlé a nečekané změny vodního proudu, při náhlé změně teploty vody apod. Stoprocentní ochranu nelze samozřejmě zaručit ani dospělému, možnost utonutí můžou ovlivnit i další faktory (Škrabáková, 2008).

Bělková (1983) ve své knize upozorňuje na možnost negativního dopadu na pohybový rozvoj dítěte, který je mnohdy zapříčiněn pohybovou negramotností rodičů, která může vést k vybudování averze dětí vůči vodnímu prostředí. Díky tomu se z dětí mohou stát neplavci nebo špatní plavci, které pobyt ve vodním prostředí stresuje a může ohrozit na životě.

3.3.2 Vliv vodního prostředí na lidský organismus

Štorkán (1971) ve své knize uvádí, že plavání velice pozitivně působí na lidský organismus a jeho rozvoj, a to zejména na oběhovou, nervovou a dýchací soustavu a pohybový aparát. Mezi vlivy, které ovlivňují působení na lidský organismus patří – vliv mechanický, chemický a tepelný, a záleží na lidském těle, jak se s těmito vlivy ve vodě vyrovná (Neuls et al., 2018; Bank 1991).

1. Mechanické vlivy

Neplavec se prostřednictvím jednoduchých činností nejprve adaptuje na fyzikální vlastnosti vody, postupně začíná vnímat tlak vodního prostředí a působení vztlaku pohybu na hladině, tak pod hladinou (Pokorná, 2007).

Během pohybu ve vodě působí na plavce hydrodynamické síly, jejichž význam a pochopení by měl každý trenér znát. Rychlost a zrychlení plavce závisí na hnacích a odporových silách a setrvačných parametrech. Hnací síly tlačí plavce vpřed, odporové působí proti plavci a setrvačné parametry se vztahují k tělesným prvkům (Mullen, 2018).

2. Chemické vlivy

Chemické látky, které se přidávají do vody v bazénech, mají na plavce negativní i pozitivní dopad. Pozitivem je, že dezinfikují vodu. Negativním efektem bývá podráždění očí, podráždění sliznic v ústní dutině a dýchacích cest, osobám s citlivou pokožkou se může objevit vyrážka. Tato podráždění způsobuje chlór nebo sloučeniny chlóru (Neuls et al., 2018; Bank, 1991).

3. Tepelné vlivy

Ideálním prostředím pro výuku předškolních dětí je bazén s vodou teplou 30° C. Se vzrůstajícím věkem je vhodné teplotu vody snižovat. U předškolních dětí by nemělo dojít ke zmodrání rtů a končetin, v případě že k tomu dojde, je nutné dítě čímkoliv zahřát, ať už teplou vodou ve sprše, pohybem na suchu, ručníkem, oblečením apod. (Bank, 1991).

3.3.3 Vliv plavání na dětský organismus

Pro rozvoj pohybových aktivit a tělesný a duševní vývoj, má plavání u dětí základní význam. Při pravidelném plavání dochází k uvolnění svalů přetěžované páteře, horním a dolním končetinám a uvolnění kloubů. Svaly, které jsou v běžném životě zanedbávány, při plavání znovu pracují a protahují se, především velké svalové skupiny a svaly kolem kyčelního kloubu

(Bělková-Preislerová, 1998). Zlepšuje se dechová činnost, která má při pravidelném tréninku pozitivní dopad na činnost kardiovaskulárního systému (Bank, 1991).

Plavání je dobrou alternativou pro obézní děti, kterým se při pohybu ve vodě zvyšuje energetický výdej a metabolické procesy v těle rychle pracují (Bělková-Preislerová, 1998). Plavání poskytuje dítěti i sociální začlenění do kolektivu a naučí se respektovat jak trenéra a ostatní děti, tak i vodu samotnou (Bělková-Preislerová, 1994).

3.4 Další vlivy vodního prostředí na lidské zdraví

3.4.1 Otuzování

V dnešní covidové době se z otuzování stává významný pomocník k udržení zdraví.

„Otuzování jako takové je prevencí před onemocněním. Díky otuzování se dítě lépe přizpůsobuje vnějším, někdy i extrémním podmínkám“ (Škrabálková, 2008, p. 28).

Podle Bělkové (1994) působí pobyt v chladné vodě pozitivně na termoregulaci organismu, což je důležité k ochraně před různými vnějšími vlivy. Otuzování tak díky tomu pomáhá ke zlepšení odolnosti vůči teplotním výkyvům. Avšak dlouhodobý pobyt v chladné vodě není pro děti předškolního věku vhodný, nicméně je dobré je s tím seznámit a posilovat tak jejich imunitu krátkodobým otuzováním.

3.4.2 Socializace

Začleňování do kolektivu představuje pro děti důležitou fázi v sociálním světě, a proto může být návštěva bazénu a s ním spojené pohybové aktivity a hry vhodnou volbou ze strany rodičů. Děti zde navazují první společenské vztahy, zejména s jinými dětmi, ale i cvičiteli a trenéry. Nejlépe se socializují při hraní pohybových her, kde je důležitým prvkem spolupráce a důvěra (Bělková-Preislerová, 1994).

3.5 Negativní vlivy plavání na děti předškolního věku

Mezi negativní vlivy můžeme řadit kožní onemocnění způsobené znečištěnou vodou a znečištěným prostředím sprch a šaten (Medlíková, 2016). Dalším faktorem, který negativně ovlivňuje plavání dětí předškolního věku, je nevhodná teplota vody a doba pobytu dětí ve vodě. Se vzrůstajícím věkem a postupným otuzováním může být teplota vody nižší. Je důležité sledovat projevy možného prochladnutí, tak aby se předešlo onemocnění dětí (Hoch, 1980). Dle mého názoru má negativní vliv na děti i osobnost pedagoga, jeho vystupování a celkový přístup ke svým svěřencům.

3.6 Historie plavání

3.6.1 Světový vývoj

Již lidé ve starověkém Egyptě ovládali primitivní techniky plavání, které připomínaly pohyby zvířat, tzn. hrabání (Hoch, 1983).

Plavání bylo v té době využíváno jako základní vzdělávání mužů, kteří ho poté uplatňovali při bojovém výcviku. V 17. stol. př. n. l. pak ustanovil císařský edikt plavání na školách jako povinný předmět (Britannica, 2020).

Největšího rozmachu dosáhla tehdy tělesná výchova ve starověkém Řecku, kde bylo plavání považováno za jeden z nejdůležitějších vyučovaných předmětů, což dokládá existence speciálně vytvořených a vytrénovaných jednotek řeckého vojska (Hoch, 1983).

Tělesná výchova se brzy přenesla z Řecka do Říma, kde se vojáci učili plavat v celé své výzbroji a kde se později z „klasické“ tělesné výchovy, jako výchovného a vzdělávacího programu, staly gladiátorské hry. Postupem času však docházelo k úpadku tělesné výchovy. K naprostému zániku došlo ve feudální středověké společnosti, kde se zájem o lidské tělo a zdraví nepovažoval za důležitý (Neuls et.al., 2013).

V době humanismu se tamní pedagogové jako Rabelais, Rousseau nebo Locke snažili lidem podat tělesnou výchovu jako důležitou a významnou pro plnohodnotný život. K zásadnímu obratu došlo v počátcích kapitalistické společnosti, kde se mladí žáci učili v nově založených pedagogických ústavech podle tehdejších metod. Mezi tyto ústavy patřilo Basedowovo filantropium v Dessau, kde se plavání vyučovalo jako jeden z nejdůležitějších předmětů tělesné výchovy (Neuls et.al., 2013).

3.6.2 Sportovní plavání

Počátky sportovního plavání se datují do poloviny 60. let 19. století do Anglie, která byla v té době nejvyspělejší průmyslovou zemí světa. Navíc také byla kolébkou závodního plavání. Se sportovním plaváním byly úzce spjaty i vytrvalostní výkony, ke kterým dal popud anglický básník George Gordon Byron. Jako první na světě pak přeplaval anglický kapitán Matthew Webb roku 1875 kanál La Manche v čase 21 hodin a 45 minut. V Londýně se od poloviny 60. let 19. st. zakládaly první plavecké kluby, tzv. spolky přátel plavání, které se staly základem pro soutěžení klubů, studentů i jednotlivců (Hoch, 1968).

Nejvýznamnější sportovní soutěže jsou novodobé Olympijské hry do jejichž programu se plavání dostalo v roce 1896. Plavala se pouze disciplína volný způsob, a to na 100, 500 a 1200 m (Hoch, 1968).

3.6.3 Mezinárodní plavecká federace

V roce 1908 byla založena FINA – mezinárodní plavecká federace (*Fédération internationale de nation amateur*). Tato organizace nastavila mezinárodně jednotná pravidla a předpisy plaveckých soutěží. V průběhu vývoje byly založeny tři komise v rámci FINA, které spravovaly jednotlivá odvětví plaveckého sportu – skoky do vody (r. 1925), vodní pólo (r. 1928) a synchronizované plavání (r. 1956). Po první světové válce byla založena roku 1927 evropská plavecká liga LEN (*Ligue européenne de natation*), ve které byl jako první předseda zvolen československý inženýr L. Hauptmann. Za jeho zásluhy v řídicích orgánech této společnosti byl roku 1954 jmenován jejím čestným předsedou (Černušák & Hoch, 1975).

3.6.4 Vývoj plavání v českých zemích

Od první poloviny 19. st. můžeme hovořit o plavání v českých zemích, jeho organizovaném výcviku a soutěžích (Hoch, 1983), což dokládá i Neuls et al., (2018). Oba shodně uvádějí, že na počest příjezdu prvního parního vlaku se roku 1845 konaly na Vltavě první plavecké závody. Neuls et al. (2018) dále uvádí, že roku 1808 byla otevřena vojenská plovárna na Vltavě a v roce 1840 byla založena Občanská plovárna na Vltavě pod Letnou.

V roce 1874 napsal Jan Weselý první českou učebnici plavání „Nauka o plování“ za účelem poskytnutí informací všem neplavcům o bezpečnosti nácvičku plavání. V ní prezentoval individuální metodu tzv. „metodu bidla“. Tuto metodu vymyslel německý pedagog Guts-Muts (r. 1790). Metoda spočívala v tom, že žák byl zavěšen na konci bidla a učitel jím reguloval výšku ponoru. Tato metoda byla ekonomicky nevýhodná, neboť na jednoho žáka připadal jeden instruktor. Plavec nebyl v úplném kontaktu s vodou a neodstraňoval strach z vodního prostředí, navíc ani tato metoda neodpovídala pedagogickému procesu. Mezi další plavecké metody patřila kolektivní metoda s nadlehčovacími pomůckami, která byla ekonomičtější a pro neplavce přínosnější (Bělková-Preislerová, 1994).

Roku 1895 uspořádal náš nejstarší sportovní klub AC Praha první veřejné plavecké závody na Vltavě mezi Střeleckým a Žofínským ostrovem. První mistrovství zemí koruny České na 2000 m volným způsobem se konaly o rok později. Tyto závody se až do roku 1900 opakovaly každý rok jako mezinárodní (Černušák & Hoch, 1975; Neuls et al. 2018).

V roce 1919 byl založen samostatný Československý amatérský plavecký svaz (ČSAPS). S touto myšlenkou přišel těsně před první světovou válkou Vilém Makovička, který byl zároveň zvolen prvním předsedou tohoto svazu (Černušák & Hoch, 1975).

V roce založení ČSAPS se konalo první Československé mistrovství mužů i žen v plavání po proudu na Vltavě, a to na 100, 200, 500 a 1000 m. V roce 1920 byla zavedena 1. československá evidence rekordů v plavání, r. 1923 ČSAPS vydává svůj první časopis

„Československé plavání“ a v roce 1927 byl v Praze otevřen první krytý bazén v Československu. Roku 1930 byl slavnostně otevřen plavecký stadion v Praze. Tři roky poté se v Brně konalo druhé mistrovství Československa v plavání. Poslední Československé mistrovství v plavání se konalo před druhou světovou válkou v Praze na Barrandově. V roce 1938 vzniká samostatný Slovenský plavecký svaz (Neuls et al. 2018).

Mezi pedagogy, kteří se zasloužili o rozvoj plavecké výuky, můžeme uvést např. pražského učitele F. Graffnetter (1890-1949), který organizoval pro děti z pražských škol plavecké kurzy. Jeho metoda spočívala v kolektivní výuce. Podobně na tom byl i F. Majda (1886-1960) z Brna, který vydal šest publikací o plavání a vedl plavecké kurzy pro brněnské děti a mládež. Další z pedagogů, kteří se podíleli na vývoji plavecké výuky, ale až po druhé světové válce (r. 1945), byli Krajíček a Záboj. Nakonec bych zde ráda zmínila M. Hocha, který byl učitelem na pražské Fakultě tělesné výchovy a sportu na Karlově Univerzitě, a který se dlouhodobě zabýval problematikou plavecké výuky a jejího rozvoje, včetně plavání kojenců a batolat (Bělková-Preislerová, 1994).

3.7 Fyzikální zákonitosti v technice v plavání

Pro správné pochopení techniky plavání a jednotlivých plaveckých způsobů je dobré znát fyzikální zákonitosti, které významně ovlivňují pohyb člověka ve vodním prostředí (Neuls et al., 2018).

Čechovská & Miler (2008) uvádějí, že k podrobnému popisu fyzikálních zákonitostí sloužila a do teď slouží biomechanika pohybu ryb a ptáků. Nejzákladnější pojmy fyzikálních zákonitostí jsou: hydrostatika, hydrodynamika, hydrostatický tlak, hydrostatický vztlak, hydrostatické síly a odpor prostředí.

1. Hydrostatika – umožňuje vodorovnou polohu těla a vznášení se ve vodě.
2. Hydrodynamika – zabývá se problematikou pohybové činnosti člověka ve vodním prostředí
3. Hydrostatický tlak – působí kolmo na povrch tělesa (plavce) a s postupující hloubkou se zvyšuje. Je-li plavec na hladině, působí na něho hydrostatický tlak malý, a tudíž ho plavec překonává prací dýchacích svalů. V hloubce větší, než tři metry je hydrostatický tlak mnohem větší, což může plavci způsobovat určité problémy (bolest a tlak v ušních bubínkách apod.).
4. Hydrostatický vztlak – vztlaková síla působí ve středu těla proti gravitaci, kdy velikost této síly je určena objemem ponořeného tělesa (tedy těla plavce). Vztlak je větší, když je větší objem těla a menší jeho hmotnost. Hustota vody je $1000 \text{ kg}\cdot\text{m}^{-3}$ a pokud je hustota

tělesa menší než hustota vody, těleso plave na hladině. Proto když se nadechneme, zadržíme dech a tím snížíme svoji hustotu (vzduch má hustotu asi $1,3 \text{ kg}\cdot\text{m}^{-3}$), nadnášíme se. Po vydechnutí klesáme ke dnu v důsledku vzrůstající hustoty těla. Zvládnutí hydrodynamické polohy a splývání je důležitým bodem pro pohyb ve vodě.

5. Hydrostatické síly – jsou to síly, které pohání plavce kupředu, zároveň ho však brzdí. Voda vytváří odpor, který působí proti plavci a jeho pohybu. Plavec musí v tomto případě rozvíjet svalovou zdatnost. Tento odpor je ovlivňován dalšími faktory, jako je tření, tj. odpor mezi tělem a proudící vodou, tvarový odpor, který je součástí hnacích a brzdících sil a vlnový odpor, jenž určuje schopnost plavce zaujmout ideální polohu těla a sladit celkové plavecké pohyby.
6. Hydrodynamický vztlak – působí na těleso pohybující se ve vodě při různých rychlostech proudění. Při vyšší rychlosti v hydrodynamické poloze vzniká podtlak a při obtékání pomalejší rychlosti vzniká přetlak. Díky vhodnému tvarování těles lze tyto síly ovlivňovat. Proto zkušení plavci vedou pohyby paží esovitými drahami.

(Hofer, 2016; Čechovská & Miler, 2008).

3.8 Popis jednotlivých plaveckých způsobů

3.8.1 Plavecký způsob prsa

Patří mezi nejstarší plavecké techniky. Pro děti, ale i pro některé dospělé jsou jedním z nejtěžších plaveckých způsobů. Zejména kvůli specifickému pohybu nohou, u kterých je důležité mít obě nohy synchronizované, ale také díky horšímu pochopení celkové lokomoce, tedy při záběru všech končetin (Čechovská & Miler, 2008).

Plavecký způsob prsa je rekreačně nejoblíbenějším a nejčastěji plavaným způsobem, zejména u starších osob nebo u těch méně fyzicky zdatných. Je při něm dobrá orientace, jak v bazénu, tak i na volné vodě, např. rybníky. Taky při delší vzdálenosti nebo plavání na vytrvalost je to po fyzické stránce nejméně unavující způsob. Ale za to je nejpomalejší a náročnější na koordinaci, hlavně u neplavců nebo teprve začínajících dospělých a dětí, a to zejména u chlapců. Ženy a dívky mají pro tento způsob plavání lepší fyziologické předpoklady (Bank, 1991).

3.8.2 Plavecký způsob kraul

Je to nejčastěji plavaný způsob na sportovních soutěžích, a to převážně u mužů, díky větší náročnosti jak na fyzickou kondici, tak dýchání. Zároveň je to nejrychlejší plavecký způsobem, proto je vybírán jako volný způsob na soutěžích (Hofer a kol., 2016).

Výhody tohoto plaveckého způsobu spočívají zejména v jeho jednoduché pohybové struktuře a kondiční přípravě. Děti předškolního věku se tento způsob, hlavně tedy pohyby dolních končetin, učí jako první, protože je nejjednodušší a nejrychlejší (Bank, 1991).

Při kraulu jsou stěžejní záběry horních končetin, které pracují na „bázi hnacího motoru“, dolní končetiny pouze vyrovnávají a stabilizují polohu těla (Čechovská & Miler, 2008).

3.8.3 Plavecký způsob znak

Je nejpřirozenějším plaveckým způsobem, jenž je koordinačně nenáročný, ovšem zvláště neplavci, začátečníci a děti mohou mít problémy s orientací ve vodě. Jako jediný způsob se plave na zádech, kdy plavec nemusí zadržovat dech, ale dýchá stále a pravidelně. U nejmladších dětí se tento způsob jeví jako nejideálnější, např. díky očnímu kontaktu s dospělým a nepřerušovanému dýchání. (Bank, 1991).

3.8.4 Technika plaveckých způsobů

U dětí se nemůžeme spoléhat na perfektní ovládnutí plaveckých technik, a to díky jejich nedokonalým pohybovým možnostem. Je důležité být s nimi trpělivý, stále je opravovat a ukazovat správný způsob a zároveň je motivovat k lepším výkonům. Při učení techniky jakéhokoliv plaveckého způsobu je důležité, aby dítě hned od začátku chápalo, jak se který způsob plave, jak má vypadat a jaké části těla se při něm zapojují (Čechovská, 2007).

1. Technika plaveckého způsobu prsa

Poloha těla je, stejně jako u dalších plaveckých způsobů, ve vodorovné mírně šikmé poloze. Ruce i nohy se pohybují rovnoměrně, dolní končetiny jsou na mírně nižší úrovni, než jsou ramena. Jakmile jsou záběry horních končetin vedeny pod tělo, začínají se pokrčovat i dolní končetiny. K propnutí horních a vykopnutí dolních končetin dochází ve stejném okamžiku, kdy je následně tělo zcela propnuté, ve splývavé poloze (Barth & Dietze, 2004).

- Pohyby paží

Paže se ohýbají v loketním kloubu šikmo od hladiny. Je důležité mít správné postavení dlaní, např. jako mělkou mističku, a to z důvodu co největší záběrové plochy. Palec je postavený kousek od ostatních prstů. Jakmile se dostanou paže na úroveň loktů, dlaně obou paží pokračují směrem k hrudníku (Čechovská & Miler, 2008). Barth & Dietze (2004) uvádí, že před natažením zpět do vodorovné polohy se ruce téměř dotýkají brady. Tento pohyb vyžaduje stupňující se intenzitu síly. Při zabírání paží a jejich dokončení jsou hlava, ramena a část zad nad hladinou, kdy je čas pro nádech. Tělo je zde prohnuté v trupu. Po dokončení této fáze se pokračuje do splývání, splývavá poloha je dlouhá (Čechovská & Miler, 2008).

- Pohyby nohou

Dolní končetiny se pohybují současně a silnými kopacími pohyby posouvají tělo vpřed. U nohou je záběr více široký než u horních končetin a při dokopu by měl být dynamický. Kolena jsou dál od sebe, při skrčení nohou máme na chodidlech „fajfky“ a úhel mezi trupem a stehny je asi 100°.

- Dýchání

Je velice důležité pravidelně dýchat a nezadržovat v plicích vzduch z důvodu správného přenosu kyslíku (Čechovská & Miler, 2008). Nádech provádíme rychle a zhluboka a to vždy, když jsou ruce téměř pod hrudníkem a hlava lehce nad vodou. Vydechujeme nosem i ústy při pohybu paží rovně dopředu a s hlavou pod vodou (Barth & Dietze, 2004).

- Technika malého plavce

U předškolních dětí je technika plaveckých způsobů poněkud odlišná, jelikož ještě nemají tak rozsáhlé pohybové schopnosti a dovednosti, jako děti starší a dospělí. U nich je poloha těla při tomto plaveckém způsobu mírně šikmá, končetiny nejsou zcela propnuté, ale mírně pokrčené, ovšem nemohou být povolené. Ruce jsou mírně zařaty v pěstičkách, pohyby a záběry paží mohou být větší a širší. Hlava (čelo) je mírně z vody. Pohyby dolních končetin by měly být stejné, synchronizované a chodidla správně nastavená (Čechovská, 2007).



Obr. 1 – Plavecký způsob prsa
(Čechovská, 2007).



Obr.2 – Prsový kop
(Čechovská & Miller, 2008).

2. Technika plaveckého způsobu kraul

Pro efektivitu kraulového způsobu je důležitá správná poloha těla ve vodě, která by měla být uvolněná, tělo vodorovně na hladině a poloha hlavy by měla směřovat mírně dopředu, ale ne

vysoko, aby boky pánve neklesaly dolů (Hannula & Thorntona, 2001). Poloha těla je mírně šikmá, ramena jsou výš než boky, spodní hrudník je v nejnižší poloze a temeno hlavy pohybem vpřed rozráží vodní hladinu (Hofer, 2016).

- Pohyby paží

Horní končetiny jsou „hnacím motorem“ kralu. Pohyb provádějí střídavě, kdy jedna paže je ve splývavé poloze a druhá dělá záběr pohybu (Čechovská & Miler, 2008). Hofer (2016) uvádí, že v přípravné fázi záběru horních končetin se ruka zasouvá do vody vpřed a během této fáze se vždy pohybuje ve směru lokomoce. Prsty ruky by měly být po dotyku a následném zasunutí do vody vždy natažené, aby fungovaly společně s hydrodynamickou silou a nebrzdily plavce. Z přípravné fáze, kdy je ruka ve vzpažení a čeká na fázi pohybu, se paže pokrčí v loketní jamce, udělá „esíčko“, jde dolů pod tělo do absolutního natažení, kde se palec jemně dotkne stehna a přes rameno, loket, předloktí a ruku jde vzduchem zpět do vzpažení, kde už druhá ruka začíná svoji fázi pohybu (Čechovská & Miler, 2008). Paže jsou během přenosu vzduchem relaxované, aby mohly optimálně dělat další cyklus pohybu (Hofer, 2016).

- Pohyby nohou

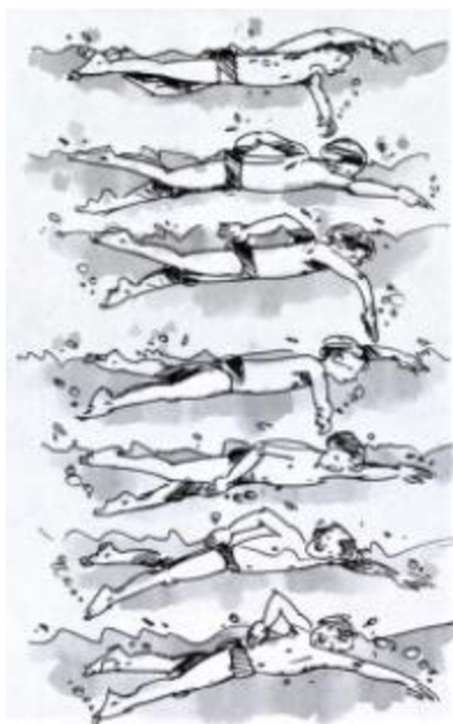
Pohyby dolních končetin zajišťují stabilitu těla při celkové lokomoci kralového způsobu. Pohyby jsou střídavé a kmitavé, špičky na nohou jsou propnuté a směřují k sobě a palce se jemně dotýkají. Pohyby dolních končetin vychází převážně z kyčelního kloubu. V kolenu se noha neprohýbá, měla by být stále narovnaná, popř. jen mírně skrčená (Čechovská & Miler, 2008).

- Dýchání

Dýchání souvisí s pohyby paží, nádech provádíme těsně nad hladinou s hlavou pootočenou k rameni lehce vzhůru a dozadu. Nádech by měl být rychlý a intenzivní. Provádí se při ukončení záběrové fáze horní končetiny, kdy jde ruka zpět do přípravné fáze, tj. když ještě nezabírá (Čechovská & Miler, 2008; Hofer, 2016).

- Technika malého plavce

U dětí je poloha těla při kralovém způsobu mírně šikmá, měla by být zpevněná, ale ne křečovitá, a hlavně nesmí být prohnutá. Hlava (čelo) směřuje mírně z vody a dýchání děti provádí jen na jednu stranu. Paže jsou při dokončování pohybu lehce pokrčené a ruce mírně v pěstičkách. Dolní končetiny jsou natažené a špičky propnuté, pohyby jsou převážně pod vodou (Čechovská, 2007).



Obr. 3 – Plavecký způsob kraul (Čechovská, 2007).



Obr. 4 – Záběr dolních končetin s destičkou (Čechovská & Miller, 2008).

3. Technika plaveckého způsobu znak

Poloha těla znaku je podobná poloze kralu s tím rozdílem, že znak se plave ve vodorovné poloze na zádech, kdy je hlava mírně předkloněná a brada směřuje k hrudníku. Ramena se tlačí nad hladinu, pohyby horních a dolních končetin jsou střídavé. Pánev je podsazená a zadek se snažíme tlačit nahoru (Barth & Dietze, 2004).

- Pohyby paží

Horní končetiny jsou stejně jako u kralového způsobu ve střídavém pohybu a jsou jeho „hnací silou“. Pohybují se vedle těla. Začínají v přípravné fázi protnutím hladiny rukou, kdy jako první do vody jde malíková strana ruky. Následuje záběrová fáze, kdy se ruka pohybuje směrem dolů, pokrčí se v loketním kloubu a jde do natažení až ke stehnu. Následuje přechodná fáze, kdy vytahujeme paži z vody palcovou stranou, ruka relaxuje a přenášíme ji zpět do přípravné fáze, která je velmi krátká. Ramena vždy vytáčíme do strany, jdou za rukou (Čechovská & Miler, 2008; Hofer, 2016).

- Pohyby nohou

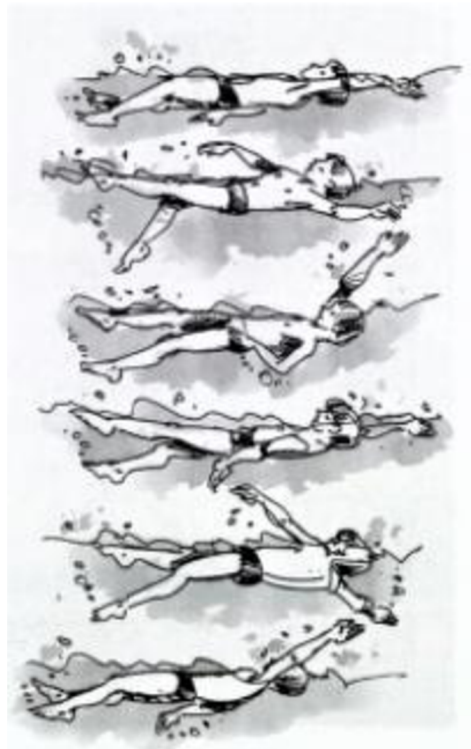
Pohyby dolních končetin jsou podobné jako při kraulovém způsobu. Vyrovnávají polohu těla při pohybu ramen a trupu. Pohyby nohou by neměly rozbíjet hladinu vody (Čechovská & Miler, 2008). Pohyb dolních končetin je nepřetržitý, nohy kmitají v krátkém rozsahu a jsou blízko u sebe (Hannula & Thornton, 2001).

- Dýchání

U znaku není tak důležité nacvičovat dýchání, neboť hlava je stále nad vodou, ale i tak je třeba trénovat pravidelnost dýchání a synchronizovat to s pohybem těla. Vdech se provádí, když je jedna paže v přípravné mezizáběrové fázi a výdech v záběrové fázi paže druhé (Čechovská & Miler, 2008; Hofer, 2016).

- Technika malého plavce

Děti při znaku nevydrží v úplné vodorovné poloze, hlavně díky jejich úrovni hlavy a pánve. Proto mají polohu těla mírně šikmou. V tomto případě je technika dětí velice obdobná jako u kraulu. Pohyby dolních končetin jsou převážně pod vodou, „cákání“ je zde tolerováno, kolena ovšem nemohou vyčnívat z vody. Horní končetiny nejsou zcela napnuté, ale lehce pokrčené, ruce mohou být mírně zatnuté. Pohyby paží jdou mimo osu pohybu a jsou krátké a rychlé. Mírný záklon hlavy nebo přitažení brady je v pořádku, nemůže to být ovšem přehnané (Čechovská, 2007).



Obr. 5 – Plavecký způsob znak (Čechovská, 2007).

3.8.5 Jak začít s technikou plaveckých způsobů

Nejlepším způsobem, jak začít děti učit jakýkoliv plavecký způsob, je učit je to pomalu a zlehka, aby si na danou pozici zvykly. Prsa jsou na naučení nejtěžší způsob, převážně pak pro děti (Čechovská, 2007).

Začátky učebního postupu se trénují analyticko-syntetickým způsobem, kdy se nejprve osvojují jednotlivé části, jak základních plaveckých dovedností, tak i techniky plaveckých způsobů, jako jsou pohyby dolních a horních končetin spojené s dýcháním a později vše spojujeme v celkovou souhru (Bank, 1991).

Nejprve dětem na suchu vysvětlíme a předvedeme co nejlépe a nejsrozumitelněji, jak konkrétní plavecké způsoby vypadají. U začínajících dětí předškolního věku jsou to převážně pohyby dolních končetin. Je důležité, aby si dané pohyby na suchu v sedě a poté na kraji bazénu s nohama ve vodě samy vyzkoušely. Instruktor by měl jít ke každému dítěti zvlášť, chytit mu nohy a procvičit s ním správný pohyb. Jakmile si tyto pohyby děti nacvičí, mohou jít do vody, kde se přidržují rukama kraje bazénu, položí se na vodu do přímé vodorovné polohy a dělají stejné pohyby, které se naučily na suchu. Opět je velmi důležité, aby instruktor dětem ukázal správné provedení všech pohybů. Po procvičení na kraji bazénu může trénink probíhat za pomoci plaveckých pomůcek (např. nadlehčovací destička) a daný plavecký způsob se takto trénuje v prostoru bazénu (Čechovská, 2007).

3.9 Nejčastější chyby a možnosti opravy plaveckých způsobů

3.9.1 Základní chyby u způsobu prsa

- Nerovnováha celého těla.
- Špatné držení těla – příliš šikmé.
- Hlava je příliš zvednutá – prohnuté tělo.
- Nohy klesají dolů.
- Boky vystupují nad hladinu.
- Špatná synchronizace dolních končetin – jedna kope dřív než druhá nebo každá v jiném úhlu.
- Přílišné krčení nohou v kolenou.
- Při splývání nejsou propnuté špičky a při kopu nejsou „fajfky“.
- Kolena jsou daleko od sebe a šlapky nohou u sebe („žába“).
- Chybí fáze splývání.
- Žádné nebo špatné vydechování do vody – dítě vydechuje nad hladinou (Bělková, 1998; Čechovská, 2007).



Obr. 6 – Chyby při plaveckém způsobu prsa – špatná poloha těla, přílišné krčení nohou v kolenou (Čechovská, 2007).

3.9.2 Základní chyby u způsobu kraul

- Poloha těla je zakloněná.
- Příliš zdvižená hlava.
- Krčení nohou v kolenou – dítě plave dozadu.
- Dolní končetiny jsou příliš křečovité a napnuté (plavec „stojí“ na místě).
- Dolní končetiny jsou moc uvolněné a „hadrovité“ (nohy klesají dolů).
- Každá noha kope jinak a nepravidelně.
- Nejsou natažené špičky, místo toho jsou „fajfky“.
- Krčení nohou pod tělem („jízda na kole“).
- Nohy jsou moc daleko od sebe (špičky palců by se měly jemně dotýkat).
- Paže jsou povolené a skrčené (při držení destičky).
- Pohyb vytažení paží je velmi široký a daleko od těla („hladí“ vodu).
- Paže jsou příliš ohnuté v lokti.
- Přenos paže je širokým obloukem (Bělková 1998; Čechovská, 2007).



Obr. 7 - Chyby při plaveckém způsobu kraul – krčení nohou pod tělo, nepropnuté špičky („fajfky“) (Čechovská, 2007).

3.9.3 Základní chyby u způsobu znak

- Tělo není ve vodorovné poloze (příliš šikmé).
- Pánev není podsazena, ale vysazena (boky klesají dolů).
- Nohy se krčí v kolenou a vystupují nad hladinu („šlapání“ vody).

- Dolní končetiny jsou příliš natažené a křečovité (pohyb celou nohou).
- Hlava je zakloněná dozadu.
- Zadržování dechu.
- Nerovnováha na hladině.
- Každá noha kope jinak a nepravidelně.
- Celé tělo je neuvolněné a v křeči.
- Nepropanuté špičky („fajfky“).
- Paže je příliš skrčená a zanořuje se blízko u hlavy.
- Paže se potkávají u těla.
- Prováděn široký a celý oblouk paží (Bělková, 1998; Čechovská, 2007).



Obr. 8 - Chyby při plaveckém způsobu znak – špatná poloha těla – pokrčené nohy v kolenou a nepodsazená pánev (Čechovská, 2007).

3.9.4 Možnosti opravy základních chyb plaveckých způsobů

Opravy základních chyb plaveckých způsobů provádíme na suchu, kdy dětem opakovaně vysvětlíme a ukážeme správnou techniku, pohyby a vše k pochopení daného plaveckého způsobu. Znovu opakujeme celý cyklus na suchu a ve vodě. Pomocná může být i ukázka od samotného trenéra, která by měla být dokonale provedená a zcela názorná, klidně až přehnaná (Bělková-Preislerová, 1998; Čechovská, 2007).

Podle Bělkové (1998) je důležité při tréninku děti chválit, což pro ně může být motivací k lepším výsledkům a zvýšení sebevědomí. Děti chválíme ještě před tím, než je opravujeme, i když se jim něco nepovede hned napoprvé. U následujících plaveckých způsobů usilujeme podle Čechovská (2007) o:

- Prsa

Požadujeme dobrou fázi splývání, která by měla být dlouhá s pomalými pohyby dolních končetin. Usilujeme o správnou polohu těla, zejména hlavy, která by neměla příliš vyčnívat z vody. Výdech do vody by měl být vždy hluboký a úplný. Důležité je, aby dítě mělo souměrné pohyby končetin.

- Kraul

Důraz klademe na vysokou polohu těla a pomalé uvolněné pohyby. Splývavá poloha a poloha hlavy při nádechu je základ pro správnou techniku kraulového způsobu. Nádech je krátký a výdech do vody dlouhý. Důležité je dát si pozor na pedálový pohyb nohou a mít spíše napnuté končetiny.

- Znak

Důležitá je poloha těla a pomalé uvolněné pohyby. Splývavá poloha je nutný základ pro dobrou plaveckou techniku znaku. Končetiny spíše napnuté, hlava uvolněná, ale ne do záklonu, kolena nejdou z vody.

- Dýchání

Při špatném dýchání používáme pomocné „hry“, díky nimž se dítě naučí správně vydechovat. Jde např. o tzv. miskou s vodou, kdy si dítě nabere do rukou vodu a musí do ní foukat, aby se v ní udělal důlek, nebo aby voda vystříkla ven. Díky tomu by mělo dítě pochopit, jak má dýchat do vody. Další možný způsob je, kdy se dítě chytne kraje bazénu a s ponořenou hlavou vydechuje do vody a snaží se dělat bubliny. Jiným vhodným způsobem může být posouváním lehkého předmětu po vodě z bodu A do bodu B, foukáním. Tyto hry jsou nejlepší provádět v bazénu s malou hloubkou, kde děti dosáhnou. Při těchto dýchacích cvičeních by mělo dítě pochopit správný princip vydechování do vody, které následně může uplatnit ve všech daných způsobech.

3.10 Plavecká výuka

Plavecká výuka je pedagogický proces a proces motorického učení, jejímž obsahem je primárně docílit nábídky pohybových dovedností, které jsou důležité pro zvládnutí celkové souhrnné plavecké činnosti. Plavecká výuka přispívá ke splnění plaveckých dovedností, rozvoji plaveckých schopností a dále jako výchovný prostředek. Měla by být praktikována ve specializovaných plaveckých školách a organizacích k tomu určených. Hlavním cílem plavecké výuky je naučit neplavce překonat strach z vody a naučit je alespoň jeden plavecký způsob dokonale a dát jim dobré předpoklady pro zvládnutí ostatních plaveckých způsobů (Bělková-Preislerová, 1994; Čechovská & Miler, 2008).

3.11 Didaktické aspekty plavecké výuky

Plavecká výuka je součástí tělesné výchovy, která dodržuje obecné didaktické zákonitosti. Hlavní činitelé v tomto výchovně-vzdělávacím procesu jsou:

1. Edukant – žák, student, sportovec, ale i dospělý (ten, který se učí).
2. Edukátor – pedagog, trenér, instruktor (ten, co učí).

3. Projekt – organizační formy, tréninkové plány, metodické postupy apod. (obsah vzdělávání).
4. Podmínky – vnější, vnitřní (Neuls et al., 2018).

3.11.1 Organizace výuky

Jednotlivé plavecké lekce a vše s nimi spojené je potřeba dobře promyslet a připravit před každou vyučovací hodinou. Po vstupu do vody dáváme na začátku dětem známé, hravé a povzbudivé činnosti a opakujeme s nimi to, co již umí a dělají rády. Poté pomocí motivace a povzbuzování se děti začínají učit plavecké dovednosti, popř. plaveckou techniku jednoho způsobu. Pro udržení pozornosti se snažíme využít různých pomůcek a jiných dostupných prostředků. Nikdy nezapomínáme na pochvaly a snažíme se oceňovat všechny úspěšné pokusy, díky tomu pak dítě má z plavání lepší pocit a rádo v tom pokračuje (Čechovská, 2007).

Vždy by se mělo myslet i na relaxaci a odpočinek a hravé činnosti, které děti baví a těší se na ně. Hry jsou ale spíše organizační formou a díky nim se v hodině snažíme plnit různé úkoly, které jsou v rámci učení plavecké techniky apod. Neměly by být tedy jediným cílem v plavecké výuce. Plaveckou výuku by každý učitel či trenér měl končit vždy s radostným dítětem, kterého vyhání z vody. Hlavní je, aby dítě nekončilo hodinu jako unavené, podchlazené a s pláčem. Učitel by měl být klidný a měl by motivovat na další plaveckou výuku (Čechovská, 2007).

Při organizaci plavecké výuky Čechovská (2007) uvádí, že je důležité myslet na to, čím menší děti jsou, tím je kontakt s vodou důležitější. Podle Neulse et al. (2018) trvá základní plavecká výuka 45 minut s tím, že se mění s ohledem na věk dětí. Kojenci, batolata a předškolní děti vydrží v koncentraci a pozornost kratší dobu, proto se doporučuje dělat lekce na 20-30 minut, kdy se dítě dokáže ještě soustředit. Tento čas strávený ve vodě by se neměl překračovat. U předškolních dětí by jednotlivé lekce měly probíhat zpravidla alespoň třikrát týdně, aby se děti co nejlépe naučily všechny dovednosti a techniku plaveckých způsobů (Čechovská, 2007).

Počet dětí ve skupince by se měl řídit pravidlem, že ve skupince bude na jednoho instruktora tolik dětí, kolik roků mají, tzn. tříleté děti budou ve skupince po třech, pětileté děti ve skupince po pěti atd. Bohužel se toto pravidlo příliš nedodržuje z důvodu neekonomičnosti, takže se uvádí, že ve skupině na jednoho instruktora připadá i 10 dětí. Před každou výukou je zapotřebí opakovat dětem hygienické a bezpečnostní zásady a jaké vybavení a pomůcky do vody musí mít (tj. plavecké brýle, nadlehčovací pásy, plavky, gumičky do vlasů apod.) (Neuls et al., 2018; Čechovská, 2007).

3.11.2 Struktura plavecké jednotky

Plavecká cvičební jednotka má podle Neuls et al. (2018) dané formální zpracování výukového plánu, který obsahuje cíl výuky, metody a časový postup. Správná výuka by měla směřovat k vytyčenému cíli, a proto je důležité, aby každá plavecká výuka obsahovala návaznost z předchozí výuky a zároveň připravovala na výuku následující.

Plavecká cvičební jednotka a tělesná výchova se od sebe v zásadě neliší, když tak spíš jen obsahově. Předplavecká výuka se dělí na: úvodní část, průpravnou část, hlavní část a závěrečnou část. V úvodní části bývá přivítání, docházka, seznámení s programem a motivace. V průpravné části se dělají zahřívací hry, koordinační cvičení, opičí dráhy a rozcvičení. Hlavní část je převážně na plnění daných cílů a úkolů, učí se nebo opakují naučené dovednosti, zdokonaluje se technika apod. V závěrečné části se hrají hry, skáče se do vody, potápí se a hodnotí se celá výuka (Neuls et al., 2018).

3.11.3 Didaktické formy

Mezi základní didaktické formy, které lze využívat současně, postupně i v kombinaci jsou formy:

1. Hromadné
2. Skupinové
3. Cvičení ve dvojicích
4. Individuální

Pro výběr z těchto vyučovacích forem se vychází z konkrétních vyučovacích jednotek, jejich cílů výuky, metodických postupů, úrovní edukantů apod. (Neuls et al., 2018).

3.11.4 Didaktické postupy

Didaktické postupy se podle Neulse et al. (2018) a Bělkové (1994) dělí na:

1. Komplexní postup – tato metoda se využívá u nejmenších dětí pro seznámení s vodním prostředím a celkové adaptaci. Přestane se bát, pochopí, že se může nadnášet (díky vztlakovým silám) a může se začít učit první plavecký způsob. Zde se žáci seznamují s celkovou a hrubou strukturou plaveckého pohybu.

2. Analyticko-syntetický postup – neboli prvkové plavání, je nejvyužívanější forma plavecké výuky, kde se žáci učí odděleně nácviky horních a dolních končetin i dýchání. Zde se učí děti s nadlehčovacími pomůckami. Po úplném zvládnutí všech dílčích prvků přichází nácvik celkové souhry.

3. Smíšený postup – zde se uplatňují oba předchozí postupy, které libovolně kombinujeme v rámci dosavadních plaveckých dovedností dětí.

4. Induktivní postup – zde je hlavním činitelem žák, na kterého je kladen důraz určité samostatnosti a spolupráce ve skupině nebo ve dvojici. Žáci se snaží samostatně řešit, hledat a plnit pohybové úkoly. Pak by měli volit ta nejvhodnější řešení.

5. Deduktivní postup – zde je hlavním činitelem učitel, avšak žák je stále důležitou a nezbytnou podmínkou.

3.11.5 Didaktické zásady

V plavecké výuce je několik didaktických zásad, které by měla plavecká výuka splňovat. Mezi tyto zásady patří podle Periče (2012) a Neulise et al. (2018):

1. Zásada soustavnosti – dovednosti a znalosti, které se děti naučí by měly navzájem navazovat a utvářet celistvý systém. Cvičení by měla být dáována postupně od nejjednodušších po složitější.
2. Zásada přiměřenosti – plaveckou výuku by měl učitel nebo instruktor zohlednit stav žáka nebo celé skupiny a chtít po nich jen přiměřené požadavky, které odpovídají jejich věku, zdravotnímu stavu, zdatnosti apod.
3. Zásada aktivity – učitel by měl pochopit smysl vykonávaných cvičení a jak se nacvičují, a měl by do jejich průběhu aktivně zapojovat všechny žáky. Měly by odpovídat předpokladům žáků, a to jak po tělesné, tak i po duševní stránce.
4. Zásada názornosti – ukázka je důležitá pro představu žáků o konkrétním úkolu, pohybu, plavecké technice apod. Učitel by měl daný cvik předvést co nejkonkrétněji a téměř perfektně, klidně i přehnaně. K ukázce určitého pohybu se využívá buď přímá ukázka – sám trenér či jiná osoba, na které trenér ukazuje vše, co potřebuje nebo nepřímá ukázka – obrázky, fotografie, videonahrávky apod.
5. Zásada pravidelnosti – plavecká výuka by měla být v pravidelném režimu, aby se u žáků nesnížila výkonnost. Díky opakování naučené dovednosti pohyby nezapomenou, a tudíž neklesne jejich dosavadní úroveň plavecké činnosti.

Všechny výše uvedené zásady spolu navzájem souvisejí jako celek tréninkového procesu, který by měl trenér využívat. Uplatňováním těchto zásad může trenér docílit rychlejšího a efektivnějšího procesu tréninku dětí (Perič, 2012).

3.11.6 Didaktické metody

Podle Neulise et al. (2018) se těmito metodami snaží učitel, trenér či instruktor uspořádat vyučovací hodinu tak, aby byla co nejefektivnější, vzhledem k vyučovacím podmínkám. Tyto metody dělíme na:

1. Motivační metoda – využívána pro motivaci žáků a ztotožnění se všemi danými úkoly.

2. Expoziční metoda – využívána pro popis činností, metod a vysvětlení.
3. Fixační metoda – využívána pro nácvik dovedností, imitací, opakování a pasivního vedení pohybu.
4. Kontrolní metoda – využívána pro kontrolu edukačního procesu v úspěšnosti (vstupní, průběžná a finální).
5. Výchovná metoda – patří k metodám odměn, trestů, kladení požadavků, přesvědčování apod.

3.11.7 Uplatnění pohybových her v plavecké výuce

Hry jsou přirozenou formou seznamování dětí s okolním světem a lidmi, zjištění svých schopností a dovedností, co dovedou a zažívají s nimi radost a dobrodružství (Perič, 2004). Bělková (1994) uvádí ve své knize, že hra je důležitým prostředkem zejména v první etapě výuky pro socializaci dětí, adaptaci vodního prostředí, a dále pak pro vývoj jejich dovedností a schopností. Herní činnosti zastupují v pozdějším věku učení a práci.

Dítě se skrz hru projevuje, což trenérovi pomůže poznat jeho osobnost, pohybovou zdatnost, jak věci chápe apod. Dále dětské tělo vynaloží potřebnou energii pro zahřátí před hlavní výukovou fází, díky hrám se děti začleňují do kolektivu a pomáhá jim to po fyzické, emoční, intelektuální i morální stránce. Hry jsou důležitým faktorem i pro zlepšení techniky plaveckých způsobů a dovedností, což by měl být záměr pedagoga (Gioconda, 2013).

Díky hrám se děti oprostí od všech povinností, od školy nebo od emocionálních i psychických starostí, soustředí se jen na herní činnosti a plavání, což jim pomůže se mentálně uklidnit a naladit na správnou vlnu. Při pohybových hrách se děti často setkají s momentem překvapení, kdy najednou musí okamžitě a spontánně zareagovat, což jim do budoucna může pomoci ve stresových situacích a spolehnout se tak sám na sebe. To pak vede i k lepší a větší sebedůvěře, umění komunikovat a spolupracovat. Děti si díky hrám udrží pozitivní přístup a vztah k ostatním dětem. Když se pak před plaváním a při hrách dobře baví, zlepšuje to poté chuť k plavání a těší se z dalšího tréninku, což je přesně to, co každý trenér i rodič chce (Svozil & Smolík in Čechovská, 2003).

Pro hry ve vodě jsou prospěšná a pomocná i vhodná říkadla do vody, díky kterým děti budou vnímat a snáze přijímat cvičení (Čechovská, 2007).

3.11.8 Didaktické hry

1. Hry pro seznámení s vodou

Úkolem těchto her je odstranit bariéru strachu z vody a seznámení s jejími specifickými vlastnostmi jako jsou teplota, vztlak a odpor vody. Zároveň si děti vytvoří základ pro plavání

ve vodorovné poloze a získají tzv. „cit pro vodu“. Obsahem těchto her jsou různé pohybové polohy – dřep, klek, vzpor klečmo, vzpor ležmo, vzpor dřepmo, podřep, a polohy ve vodě – chůze, běh a poskoky (Bělková, 1994).

2. Hry pro dýchání

Tyto hry mají za úkol vytvořit základní techniku plaveckého dýchání ve vodním prostředí, kdy se provádí nádech pusou a výdech do vody zároveň nosem i pusou. Nácvik je zde nejčastější při foukání do různých plovacích předmětů jako jsou – míčky, destičky nebo zvířátka (Bělková, 1994). Podle Čechovská & Miler (2008) se při dýchání do vody s dětmi snažíme dělat nádech kratší, ale intenzivnější a potom výdech do vody pomalý, ale úplný.

Jako další cvik se může dělat dřep ve vodě, kdy si dítě dřepne pod vodu a vydechne intenzivně ústy i nosem tak, že se dělají bubliny na hladině (Hoch, 1991).

3. Hry pro splývání

Díky těmto hrám se dítě naučí odpoutat od pomocné destičky a nadlehčovacího pásu, položit se na vodu ve vodorovné poloze jak na břicho, tak na zádech a vydržet alespoň pár sekund. Cílem je samotné splývání, kdy se dítě bez větších problémů odrazí ve vodorovné poloze od kraje bazénu (Bělková, 1994).

4. Hry pro orientaci pod vodou

Úkolem těchto her je prohloubení plaveckých dovedností jako je adaptace, potápění, orientace pod vodou, překonání strachu z vody, sebedůvěra apod. (Bělková, 1994).

3.11.9 Osobnost pedagoga

Podle Bělkové (1994) a Hocha (1991) je plavecká výuka prospěšná, pokud má daný pedagog či trenér alespoň základní vědomosti z vědních oborů jako jsou fyziologie, biomechanika, psychologie a pedagogika a umět je aplikovat v praxi. Nejlépe ale, kdyby měl patřičné odborné a pedagogické vzdělání. Dále organizační schopnosti, pedagogickou praxi, výcvik v záchraně tonoucího, a hlavně pedagogické vlastnosti osobnosti, které by měl pedagog mít, zvláště když chce učit malé děti.

Důležitým předpokladem je, aby plavecký pedagog dostatečně dobře zvládal všechny plavecké způsoby natolik, aby je mohl vyučovat a svoje znalosti mohl předávat dál. Měl by zvládat správnou metodiku postupu nácviku plaveckých způsobů, aby správně rozvíjel plaveckou výuku, která by byla prospěšná, hravá, organizovaná apod. Sám pedagog by měl být dobrým plavcem, vědět, jak funguje lidské tělo, když na něho působí hydrostatický tlak, a hlavně by měl znát techniku plaveckých způsobů a jejich biomechanickou podobu. V plavecké výuce by měl pak pedagog motivovat k lepším výkonům, navést pozitivní atmosféru a tím i docílit kladného vztahu dětí k vodě (Bělková-Preislerová, 1994).

Správný pedagog pak nemá problém poznat natolik své svěřence, aby věděl, jaké techniky a metody by měl používat, co dětem vyhovuje a co naopak neprospívá, dokáže je rozdělit do skupinek, podle naučených schopností a dovedností, aby byly na podobné úrovni jako ostatní děti a nebyly pozadu nebo napřed (Hoch, 1991).

3.12 Etapizace

Plavecké výuka je rozdělena do na sebe navazujících čtyř etap, které jsou vzájemně propletené a nelze s přesností říct, kdy jedna končí a druhá začíná, proto se spíše toto dělení bere jako pomocné a pracovní (Bělková-Preislerová, 1994, 1998).

Bělková (1998), Miklánková (2007), Bank (1991) a Neuls et al. (2013) se shodují na rozdělení etap následovně:

- Přípravná etapa
- Základní etapa
- Zdokonalovací etapa
- Kondiční etapa

3.12.1 Přípravná etapa

Přípravná neboli předplavecká výuka je už podle svého názvu teprve příprava na naučení plaveckých způsobů, jejich technik apod. Je to úplně první fáze seznámení dětí s vodním prostředím. A taky naučení základních plaveckých dovedností, tj. potopení obličeje a hlavy, skoky do vody, potápění, orientace pod vodou, dýchání a splývání, popř. pak základní prvky plaveckých způsobů (Bělková-Preislerová, 1998).

Podle Bank (1991) by se měla ve výuce plavání v rámci přípravné etapy aplikovat komplexní vyučovací metoda, která je určena především dětem v předškolním věku, a která se učí spíše napodobováním než pochopením daných plaveckých dovedností.

Důležitým a nejvhodnějším prostředkem pro tuto přípravnou etapu jsou hry, díky nimž se děti lépe adaptují, překonají bariéru strachu z vody apod. Tato přípravná plavecká výuka je určena zejména pro děti do šesti let (Čechovská & Miler, 2008). Obsah výuky by měl být upravený tak, aby vyhovoval psychomotorickému a somatickému vývoji dítěte (Neuls et al., 2013). Všechny výše uvedené dovednosti by mělo zvládnout každé dítě, aby se dostalo do další, základní etapy (Miklánková, 2007).

➤ Základní plavecké dovednosti

Pro začínajícího plavce je podle Riewald & Rodea (2015) důležité, aby uměl ovládat základní plavecké dovednosti, které mu pomohou cítit se bezpečně ve vodě a připraví ho na skutečné plavecké pohyby. Základní plavecké dovednosti mají veliký a důležitý význam u dětí

a začátečníků, a proto je nelze přehlížet. Díky nim získávají určité pohybové návyky ve vodním prostředí, zdokonalují techniku plaveckých způsobů a jsou nezbytné pro správnou polohu těla, dobrý a přirozený pocit a rychlý, efektivní pohyb ve vodním prostředí (Neuls & Viktorjenik, 2017).

Mezi základní plavecké dovednosti řadíme podle Čechovské & Milera (2008) už od útlého věku tyto základní plavecké dovednosti:

1. Adaptace na vodní prostředí

Seznámení s vodou je jeden z nejdůležitějších bodů základních plaveckých dovedností. Dítě si zvyká na jiné prostředí, odbourává případný strach z vody a vytváří si k ní vztah. Nejlepším prostředkem na seznámení s vodním prostředím je zakomponovat do plavecké výuky pohybové hry. Pro úplné poznání vodního prostředí, hydrostatického vztlaku a odporu vody, nepoužíváme nadlehčovací pomůcky, aby si dítě či začátečník zvykli na daný pocit. Je zde ale velice důležitá dopomoc trenéra. Výdechy do vody můžeme spojit i s potopením hlavy a otevíráním očí pod vodou.

2. Potopení hlavy a otevírání očí pod vodou

Děti by se měly nejprve učit potopit obličej s otevřením očí a bez použití plaveckých brýlí, jelikož se naučí si neotírat vodu při prvním doteku s očima, zvyknou si na určitý pocit vody v očích apod. Proto dětem po vynoření z vody neutíráme hned vodu z očí a uší, ale necháváme je si na to postupně zvyknout, než jim voda sama steče po obličejí. Jako pomůcka pro kontrolu, že si dítě nebude sahat hned po vynoření na obličej je, že mu trenér zaměstná ruce různými úkoly nebo ho sám drží za ruce.

3. Skoky do vody

Je to činnost, která je zábavná, ale i účinná, díky rychlému seznámení s vodou, orientaci pod vodou, následného vynoření a doplavání ke břehu. Tato cvičení jsou dobrá hlavně kvůli náhlému, popř. nechtěnému spadnutí do vody a měla by být častěji zahrnuta do plavecké výuky, zvláště u dětí (Čechovská, 2002).

4. Splývání (na zádech i na břiše)

Je nezbytná dovednost k úspěšnému nácvičku plavecké techniky. Stejně tak udržet rovnováhu a různé plavecké polohy na vodě. Ani zde, stejně jak při adaptaci na vodní prostředí se nepoužívají a nedoporučují nadlehčovací pomůcky, kvůli nepochopení správného držení těla v klidné, splývavé poloze. Místo toho se volí alternativa dopomoci trenéra, který dítě chytne pod rameny a boky, pak jen pod boky, dále pod rameny, a nakonec pod hlavou. Problém nastává při skupince vícero dětí na jednoho trenéra, v takovém případě se bez nadlehčovacích pásků neobejdeme. Splývavé pohyby provádíme vždy pomalu a zlehka. Poloha bývá vždy současně

zpevněná, ale i uvolněná. Dítě se pomalu položí na vodu, následuje větší zanoření, ale po chvíli začne působit vztlak vody a dítě plave na hladině. Při tomto cvičení je důležité, aby se dítě neleklo zanoření a setrvalo v klidu, než vyplave zcela nahoru. Nejprve se dítě učí vydržet v stabilizované poloze, až pak se učí splývat s odrazem od stěny bazénu (Čechovská, 2002).

5. Dýchání

Nácvik výdechu do vody má veliký význam pro pozdější nácvik koordinace pohybů horních končetin spojené s dýcháním. Začíná se vždy s jednoduchými cviky, které zařazujeme do her, u kterých si děti více tuto dovednost osvojí. Nejdříve se výdech nacvičuje s potopením úst, pak se přidá nos, a nakonec obličej a celá hlava. Děti by se měly učit dýchat do vody rytmicky správně, spíše pomalu než rychle, a hlavně by tato cvičení měla pravidelně procvičovat při každé výuce.

6. Orientace pod hladinou

Je to dovednost, díky které se dítě naučí rychle se zorientovat pod vodou, bude mít větší pocit jistoty, naučí se lovit věci s otevřenými očima a zlepší se mu nácvik vydechování pod vodou. Tuto dovednost je potřeba s dětmi pravidelně cvičit, stejně tak jako všechny ostatní základní dovednosti.

3.12.2 Základní etapa

V základní etapě se navazuje na etapu přípravnou, kdy už by děti měly umět základní plavecké dovednosti (viz výše) a nyní se začaly věnovat přípravě zvládnutí jednoho, postupně pak alespoň dvou, základních plaveckých způsobů, tj., kraul, znak, prsa (Miklanková, 2007). Čechovská (2007) uvádí ve své knize, že nezáleží úplně s kterým plaveckým způsobem se má začínat jako s prvním, jelikož každý způsob má svá slabá místa, a taky záleží na vztahu a předpokladu dítěte k danému plaveckému způsobu.

Základní plavecký výcvik je převážně určen pro děti 1. stupně základních škol, tj. zhruba od 6-10 let, samozřejmě ale až po splnění přípravné etapy (Neuls et al., 2013). Podle Bank (1991) a Neuls et al. (2013) se plavecká výuka zaměřuje na analyticko-syntetický plavecký postup, což znamená, že se celková lokomoce učí po jednotlivých částech, které se pak na konci spojí do celkové výsledné pohybové dovednosti.

3.12.3 Zdokonalovací etapa

Ve zdokonalovací etapě se už počítá se zvládnutím jednoho nebo alespoň částečně dvou plaveckých způsobů (Bank, 1991). Cílem této etapy je zdokonalování schopností lokomoce a osvojení dovedností se záměrem zajištění bezpečného pohybu ve vodním prostředí (Bělková-Preislerová, 1998). Dále se zde zdokonalují další plavecké způsoby a seznámení s takovými

plaveckými dovednostmi a schopnostmi, které umožní uplavat jedinci jedním naučeným způsobem, na vzdálenost 200 m (Neuls et al., 2013). Tato etapa je určena pro děti 2. stupně základních škol (Bělková-Preislerová, 1998).

V porovnání s předchozími výukovými etapami má tahle zdokonalovací etapa větší nároky na techniku plaveckých způsobů (Neuls et al., 2013). Podle Bělkové (1994) je ve zdokonalovací etapě důležitý rozvoj kondiční složky, zejména vytrvalosti.

3.12.4 Kondiční (sportovní) etapa

V této etapě jde o rozvoj sportovního výkonu, který se provádí několikrát do týdne a kde se děti snaží docílit nejlepšího výkonu a času. Pro základní podmínky výběru, které děti musí splňovat, patří věk dítěte a jeho úroveň plaveckých schopností a dovedností. Všichni žáci musí projít základním výcvikem a měli by mít dobrý zdravotní stav, dostačující výšku a váhu a předpoklady k plavání. Žáci jsou v kondiční etapě rozděleny do kategorií: 9-11 let, 12-13 let a 14-16 let (Hoch et al., 1987; Bělková, 1998). Neuls et al. (2018) uvádí, že v kondiční etapě jde především o systematickou a pravidelnou plaveckou přípravu.

Podle Hocha et al. (1987) se ve sportovní etapě rozvíjí hlavně všestranná plavecká příprava a zdokonalování techniky plaveckých způsobů. Podobný názor zastává i Bělková (1998), která dodává, že kondiční příprava slouží pro rozvoj tělesné zdatnosti a upevnění zdraví. V kondičním plavání jde převážně o rozvoj vytrvalostních schopností, v menší míře pak i schopnosti síly a rychlosti.

3.13 Základní pedagogická dokumentace a hodnocení dětí předškolního věku

Pedagogická dokumentace je nedílnou a důležitou součástí plavecké výuky. Je to záznam, do kterého se zapisuje průběh celé výuky, evidence a vyhodnocení. Pokud si ji trenér vede správně, dostávají se mu zpětně výsledky všech žáků v plavecké výuce a zároveň to slouží jako podklad pro zlepšování plavecké výuky. Mezi doporučené dokumenty základní pedagogické dokumentace patří:

1. Záznamní list třídy – seznam žáků, rozdělení do skupin, hodnocení, docházka apod., tento list se dává na konci hodiny třídnímu učiteli, který ho zakládá do třídního výkazu.
2. Záznamní list skupiny – jméno cvičitele, seznam žáků, hodnocení, výsledky uplavaných metrů apod., list zůstává v plavecké škole (Neuls et al., 2018).

Děti v předškolním věku a děti v 1. třídě ZŠ, učitel nehodnotí žádnou známkou, ale převážně jen pochvalami a povzbuzováním. Na konci plaveckého kurzu pak děti dostávají mokré vysvědčení (Neuls et al., 2018).

3.13.1 Hygienické a bezpečnostní zásady na bazénech

Učitel je vždy povinen dbát na bezpečnost žáků, vyvarovat se jakémukoli nebezpečí a zajistit všemi možnými prostředky bezpečnou výuku. Proto platí bezpečnostní zásady na bazénech, kterými se učitel, trenér nebo instruktor musí vždy řídit a dodržovat (Bělková-Preislerová, 1998).

1. Základní bezpečnostní zásady:

- Plavecká hodina by měla probíhat vždy v prostorách k tomu určených (bazén).
- Vytvořeny předpisy pro každou plaveckou organizaci, které jasně stanovují postupy a odpovědnost všech zúčastněných ve výuce.
- Žáci vstupují do vody vždy ve skupinkách a za přítomnosti dospělé osoby (trenéra, učitele, instruktora apod.).
- Za bezpečnost nesou zodpovědnost ti, kteří vedou plaveckou hodinu.
- Učitel (trenér) je povinen znát předpisy a provozní řád bazénu, ve kterém vyučuje.
- Učitel musí znát podmínky ve kterých učí, aby předešel možnému zranění apod. (hloubka vody, kluzké povrchy, nebezpečí pádu atd.).
- Učitel je povinen ovládat základy první pomoci.
- Učitel dbá na to, aby si převzal všechny děti od rodičů před začátkem úvodní hodiny.
- Učitel dbá na to, aby děti nepobíhaly kolem bazénu a nechodily po jeho okraji.
- Učitel je vždy povinen provést kontrolu dětského vybavení, zda je v pořádku a odebrat případně řetízky, prstýnky, náramky a jiné věci, které by ve vodě překážely a byly nebezpečné.
- Učitel vždy seznámí děti s náplní výuky v úvodní části.
- Učitel nikdy nesmí po celou dobu výuky opustit skupinu.
- Učitel je povinen dodržovat počet žáků ve skupině.
- Učitel vždy zajistí, aby nedocházelo k pomíchání nebo smíšení družstev.
- Učitel je povinen dodržovat zásady při skocích do vody, tj. ve vodě je pouze jeden člen skupiny, ostatní čekají.
- Učitel má vždy zpracovaný plán výuky i s možnými alternativy.
- V případě nehody učitel odvolá celou skupinu z vody a zahajuje první pomoc.
- Učitel nesmí nutit žáka do jakéhokoliv pohybu, pokud projevuje strach a nejistotu.
- Učitel s žáky jedná vždy v klidu, trpělivě a s rozvahou.
- Po skončení výuky dělá učitel krátké zhodnocení celé výuky a předává děti rodičům.

(Miler in Bělková-Preislerová, 1998; Hoch, 1983; Neuls et al., 2018).

2. Základní hygienické zásady

- Žák je povinen vždy používat plavky určené pro plaveckou výuku.
- Před každou plaveckou výukou žák navštíví WC a osprchuje se bez plavek.
- Žák nejí alespoň 2 hodiny před plaveckou výukou a v prostorách bazénu je to zakázané.
- Měla by se vždy předcházet rizika plísňových onemocnění, zánětu v ušních bubíncích a jiných negativních účinků vodního prostředí. Při delším pobytu v bazénu používat plavecké brýle pro ochranu očí.
- Do vody žáci nesmrkají, neplivou, nemočí apod.
- Po plavání se žáci vždy osprchují a usuší.
- Plaveckého výcviku se nesmí účastnit nemocní žáci (Bank, 1991; Neuls et al., 2018).

4 CÍL PRÁCE

Hlavní cíl

Hlavním cílem této bakalářské práce je představit možnosti uplatnění vybraných plaveckých pomůcek a moderních technologií v plavecké výuce dětí předškolního věku, realizované v Aplikačním centru BALUO v Olomouci.

Dílčí cíle

Analyzovat organizaci plavecké výuky v Aplikačním centru BALUO v Olomouci.

Analyzovat dostupnou literaturu věnující se plavání dětí předškolního věku.

Navrhnout deset plaveckých výukových jednotek pro děti předškolního věku s využitím moderních technologií a materiálních pomůcek v plavecké výuce v Aplikačním centru BALUO.

5 METODIKA

Při psaní této bakalářské práce jsem vycházela převážně z dostupné literatury, internetových zdrojů a jiných dokumentů, uvedených v referenčním seznamu. Snažila jsem se vyhledávat a zpracovávat množství zdrojů, analyzovat dané informace a vytvořit z nich syntézu poznatků.

Na základě uvedených zdrojů a zkušeností, které mi byly předány od vedoucích trenérů plaveckých skupin jsem rovněž sepsala přehled materiálních pomůcek a moderních technologií, využívaných a dostupných v AC BALUO v Olomouci. Mnou vybrané plavecké pomůcky, využívané v AC BALUO, jsem nafotila a následně pořídila v představované práci (viz kapitola 6.1).

Na základě získaných informací jsem navrhla deset výukových plaveckých jednotek, které jsem sestavila na základě analýzy dostupné literatury a trenérských zkušeností, jež jsem jako praktikantka získala při mém působení v AC BALUO.

6 VÝSLEDKY A DISKUZE

V následujících kapitolách uvádím vybrané materiální pomůcky a moderní technologie, dostupné v AC BALUU v Olomouci. Dále popisuji jednotlivé přípravy plavecké výuky zaměřené na cílovou skupinu.

6.1 Plavecké pomůcky určené k výuce plavání v AC BALUU

Při výuce dětí předškolního nebo jiného věku je důležité mít plavecké pomůcky, které pomohou dětem s plaváním, adaptací na vodní prostředí, ulehčí jim začátky nácviku plaveckých dovedností a plaveckých způsobů, pomohou jim překonat prvotní strach z vody a zároveň jim také zpestří výuku (Čechovská & Miler, 2008).

Pomůcky, které zde zmíním využíváme v AC BALUU v Olomouci. Uvedu zde ty nejčastěji používané a dostupné na již zmíněném bazénu.

6.1.1 Materiální pomůcky

Existuje celá řada druhů plaveckých pomůcek určených jak pro děti, tak i pro dospělé neplavce, rekreační plavce nebo i profesionální plavce.

1. Plavecký pás

První pomůcku je plavecký pás, který dětem nasazujeme před výukou. Je to nejlepší alternativa z nadlehčovacích pomůcek. Podle Čechovské & Milera (2008) mají děti díky nadlehčovacímu pásu možnost normálně fungovat ve vodě a není jim znemožněno pohybové aktivity a správného držení těla, což například takový nafukovací kruh, vesta nebo rukávky znemožňují.



Obr. 9 Plavecký pás

2. Plovací desky

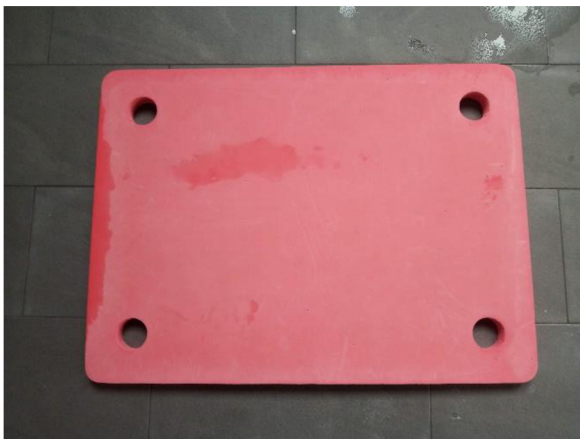
Další pomůcky jsou plovací desky, které mají různé rozměry, ať už nejmenší, s kterými se jen plave a jsou jako podpora, tak i velké, na které se může dítě i posadit či postavit. Menší desky jsou skvělou volbou pro výuku plaveckých způsobů, kdy dětem pomáhají nadlehčit horní i dolní končetiny zejména při prvkovém plavání a udržují správnou polohu těla. Velké desky jsou spíše pro zpestření výuky (Bělková-Preislerová, 1998).



Obr. 10 Malá plavecká deska



Obr. 11 Větší plavecká deska



Obr. 12, 13 Velké plavecké desky

3. Dětské plavecké ploutve

Jako další zábavnou a nápomocnou pomůckou jsou ploutve, které dětem pomohou usnadnit záběrové pohyby horních i dolních končetin a napomáhají lepšího dosažení splývavé polohy (Neuls & Viktorjeník, 2017). Skrze ploutve děti překonávají prvotní obtíže nácvičku dolních končetin nebo celkové souhry kroulového či znakového způsobu (Bělková, 1994).



Obr. 14 Malé plavecké ploutve

4. Potápěčské hračky a plovací zvířata

Potápěčské hračky a plovací zvířata (vodolepky) jsou další důležitou plavecké výuky dětí. Díky nim mají jistý druh zábavy, naučí se nebát se potopit a vydržet chvíli pod hladinou, i s otevřenými očima. Se zvířátky se učí poznat, jestli jsou vodní nebo suchozemské a při jejich lovení ve vodě procvičují naučené plavecké dovednosti. Zároveň je to další zpestření plavecké výuky prováděné převážně v závěrečné fázi výuky.



Obr. 15 Vodolepky



Obr. 16 Potápěcí kolíky



Obr. 17 Potápěcí kroužky

5. Piškoty, žížaly a nadlehčovací kroužky

Piškoty jsou spíše pro starší děti, které umí už plavat celkovou lokomocí plaveckých způsobů nebo alespoň umí pohyby paží. Jsou to pomůcky využívané při prvkovém plavání, které si žáci umístí mezi nohy, stlačením piškoty drží a ty jim nadlehčují spodní část těla a ztěžují tak pohyby dolních končetin (Bělková-Preislerová, 1998).

Nadlehčovací kroužky jsou dobrou alternativou místo nafukovacích rukávků, které omezují rozsah pohybu a zapřičiňují špatnou polohu těla. S těmito kroužky nasazenými na rukách můžeme buď plavat nebo je použít jako náhradu za malé desky. Dají se použít i jako součást různých soutěží (Hofer in Bělková-Preislerová, 1998).

Žížaly jsou velice dobré pro výuku dětí i když nejsou tak stabilní na vodní hladině jako desky, ale stále mají důležitost v podpoře a stabilitě. Používají se jako rozehřívací a zábavné pomůcky v plavání, kdy si na ně děti sednou a „šlapají“ vodu. Všechny tyto pomůcky se využívají spíše v základní plavecké výuce, kde se učí nácvik záběrových pohybů (Kunst et al., 2008).



Obr. 18 Žížaly



Obr. 19 Piškoty



Obr. 20 Nadlehčovací kroužky

6.1.2 Moderní technologie využívané v AC BALUO

V AC BALUO v Olomouci jsou na bazéně dostupné a využívané moderní technologie, které mohou pomoci nejen dětem, ale i profesionálním plavcům a zároveň trenérům s plaveckou výukou a zlepšení plaveckých dovedností. Zároveň se žákům zpestří výuka. Nachází se zde protiproud, podvodní mikrofon s reproduktory, sedm podvodních kamer, vířivka, swimtag náramky, SW Templo a Vicon motus 3D.

1. Protiproud

Protiproud, jako bazénové příslušenství, je využíván spíše rekreačně, jako masážní prvek nebo jako zdroj zábavy pro malé děti. Protiproudy jsou, až na pár výjimek, velmi slabé a plavec je přeplave za pár chvil. Výjimky jsou protiproudy určené přímo sportovním plavcům, kdy jsou trysky uzpůsobené na větší proud vody a plavec tak plave na místě a překonává daný odpor (proud) (Vlášek, 2012).

V AC BALUO se tento protiproud využívá nejen jako zábavná část pro děti, ale i pro trénink plaveckých způsobů.

2. Mikrofon s podvodními reproduktory

Mikrofon s reproduktory slouží jako pomocník pro další druh zábavy. Pustí se hudba, kterou děti uslyší pod vodou, i na suchu a budou se chtít hýbat do rytmu, potápět, lovit předměty, skákat do vody apod. Díky tomu se budou učit jak základní plavecké dovednosti, tak i pohybu v rytmu dané hudby. Tyto reproduktory pak může sloužit jako pomůcka při aquaerobiku pro děti či dospělé osoby.

3. Vířivka

Slouží převážně k uvolnění svalů sportovců a rekreačních plavců a jako závěrečný odpočinek plavání. Může sloužit jako zdroj zábavy pro děti. Instruktoři ji využívají u předškolních dětí jako hlavní prostor v rámci plavecké jednotky, kdy se děti díky tomu učí skákat do „neklidné“ vířivé vody, orientovat se v ní, napanikařit, vyplavat na hladinu a doplavat na břeh („sebezáchrana“).

4. Podvodní kamery

Umožňují trenérovi sledovat v daný okamžik plavce, rozpoznat hlavní chyby v plavecké technice a ihned poskytnout zpětnou vazbu.

5. SW Templo a Vicon motus 3D

Je to software, který analyzuje pohyb (u nás konkrétně pohyb plavce), pomocí snímání a zpracování obrazu (videa), pomocí nejmodernějších optických přístrojů (kamer), zajišťuje vysokou kvalitu obrazu i ve velkém rozlišení, zvýšenou mobilitu, včetně záznamů provedených

pod vodou apod. Všechny takto pořízené záznamy jsou k dispozici k analýze a pro vyhodnocení, záznamy lze kdykoliv později přehrát jak v normálním „živém“ režimu, tak i zpomaleně, pro správnou kontrolu pohybu (dostupné z <https://contemplas.com/en/motion-analysis/>).

6. Swimtag náramky

Tyto náramky slouží při tréninku k tomu, aby si plavec mohl sledovat svůj aktuální stav a pokrok. Nasadí si je na ruku před začátkem plaveckého tréninku a na konci se provede rozbor buď jedné uplavané délky nebo analýza určitých tréninkových částí. Tento systém ukazuje celkový počet uplavaných délek, mezičasy, frekvenci apod. Dále mohou být sledovány statistiky, jako je průměrné tempo plavce, uplavaná vzdálenost, spalování kalorií a odpočinek (dostupné z <https://www.swimtag.com/>).

6.2 Organizace plavecké výuky předškolních dětí v AC BALUO

V této praktické části popisují plaveckou výuku dětí předškolního věku, kterou vedu spolu s dalšími instruktory. Je zde sepsán metodický postup plavecké přípravy dětí předškolního věku. Dále pak představím konkrétní příklady plavecké výuky.

6.2.1 Úvodní část

V úvodní části si děti sednou na desky pro ně připravené a čekají na příchod ostatních dětí. Instruktor mezitím navazuje přátelskou atmosféru, mluví s dětmi, motivuje je k výuce a snaží se je zabavit. Je důležité, aby si instruktor dal pozor, kdyby náhodou přišly děti v přezůvkách nebo v oblečení. Svoje ručníky a přezůvky by si měly děti dávat na předem vyhrazené místo, které by jim měl instruktor hned na začátku školního roku ukázat. Jakmile jsou všechny děti přítomny, zapíše se docházka a instruktor dětem sdělí, co se daný den bude trénovat. Pak se jdou všichni rozcvičit.

6.2.2 Průpravná část

Pro zahřátí a protažení dětí se obvykle dělá „opičí“ dráha, lehké koordinační cviky nebo říkanky s protažením. Následně jdou děti v doprovodu s předcvičujícím instruktorem do sprch (dívky zvlášť, chlapci zvlášť). Pak instruktor rozdělí děti do skupin a všichni se odebírají na svá místa. Instruktor dá ještě dětem nadlehčovací pásy a děti se řadí na okraj malého bazénu, kde čekají, než dostanou další pokyny.

6.2.3 Hlavní část

V hlavní části, která trvá maximálně 30 minut, se děti s instruktorem snaží rozvíjet plavecké dovednosti a způsoby spolu s elementární technikou plaveckých způsobů, a to formou her, mini

závodů a plavání. Tento čas by trenér neměl přesáhnout zvláště pokud jde o malé děti. Maximální čas pro pobyt ve vodě je 30 minut.

6.2.4 Závěrečná část

V závěrečné části se děti s instruktorem přemísťují do vyhříváného bazénu, kde děti pod dohledem instruktora plní herní a jiné výzvy jako: potápění se pro různé předměty, skákání do vody, plavání v protiproudu, vířivce apod., ale také si na konci mezi sebou hrají a plní různé zadané úkoly. Je to zábavná závěrečná část pro ukončení hodiny.

6.2.5 Po-závěrečná část

V této části děti odevzdávají pomůcky, které používaly. Pak probíhá loučení a motivace na další plaveckou výuku. Zde ještě instruktor formou dotazování dětí získává zpětnou vazbu o tom, jak se jim hodina líbila či nelíbila apod. Pak se s dětmi rozloučí a předávají je rodičům.

Pro nácvik plaveckých dovedností a způsobů příkládám některé pomocné hry, jež jsem při mé činnosti prakticovala:

- Napodobování zvířat (čáp, slon, pes, žába aj.).
- Semafor z barevných desek – na zelenou desku děti kopou rychle do vody, na oranžovou kopou pomalu a na červenou se zastaví.
- Závodů a soutěže (na suchu, ve vodě).
- Vyfouknutí vody z dlaní.
- Děti se nadechnou, potopí a vyfouknou vzduch tak, že se dělají bubliny na hladině.
- Přesun vodolepky foukáním na druhý břeh bazénu.
- Hvězdice – děti se položí na záda, roztáhnou ruce i nohy, koukají ke stropu.
- Hříbek – začínající nejlehčí poloha – skrčená, na zádech.
- Odrážení se ode dna rovně na hladinu.
- „Mrtvolka“ – děti se „svalí“ na břicho do vody a chvíli drží ve vodorovné, uvolněné poloze.
- Kotouly, „sudy“.
- Počítání prstů pod vodou.
- Stoj a výdrž na desce položené na vodě.
- Lovění pokladů – lovení různých předmětů.
- Skoky do vody z bloků – „bomba“, svíčka apod.
- Přebíhání přes velké desky položené na vodě.

- Vlna – děti si dřepnou na kraj bazénu zády k vodě, chytanou se za ruce a první na kraji se „svalí“ do vody, a přitom stáhne dalšího, až se udělá vlna (spíše pro větší děti).
- Skoky z kraje bazénu, skoky do kruhu.
- Chytání věcí ve vzduchu – míček, desku apod. (Bělková, 1994, 1998; Hoch, 1991).

6.3 Deset vyučovacích jednotek plavecké výuky dětí předškolního věku

Plavecké dovednosti a způsoby není možné se všemi dětmi natrénovat hned první plaveckou hodinu, některé děti jsou na dané úkoly šikovnější a některé děti méně, proto je dobré plavecké dovednosti, způsoby a různá cvičení s dětmi trénovat systematicky, pravidelně a opakovaně.

Následující plavecký program tréninkových jednotek je sestavený a určený pro skupinu dětí předškolního věku, která neovládá základní plavecké dovednosti a teprve se vše od základu učí.

Tabulka 1.

1. plavecká jednotka	
<p>Cíl: rozdělení do skupin; seznámení dětí s vodní prostředím; začátek nácviku plaveckých dovedností (dýchání do vody, základy splývání).</p> <p>Pomůcky: nadlehčovací pásy, vodolepky, velké a malé desky.</p> <p>Počet dětí ve skupině: 6</p>	
Úvodní část (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> - Sepsání docházky. - Komunikace s dětmi. - Seznámení s bezpečnostními a hygienickými zásadami: před výukou si dojít na WC, neběhat kolem bazénu, čekat vždy na instruktorovi pokyny, nikdy nechodit nikam bez svolení a v doprovodu instruktora, při příchodu se hned nesprchovat, vlasy svázané v culíku apod. - Seznámení s programem.
Průpravná část (10 min)	<ul style="list-style-type: none"> - „Opíčí dráha“ (5-6 stanovišť). - Rozcvičení (pohyby zvířat, skákání, kroužení rukama a nohama...) - Přesun do sprchy.
Hlavní část (20-30 min)	<ul style="list-style-type: none"> - Rozdělení do skupin: - Testová baterie: na začátku hodiny děti absolvují vstupní test – zvládnutí dýchání do vody, splývání na břicho, na zádech a přeplavání malého bazénu libovolným plaveckým způsobem (stačí kroužkové nohy). Z výsledného testování instruktoři selektují děti do dvou skupin. - 1. skupina dětí, co neovládá žádné základní plavecké dovednosti (plavou v malém bazénu); 2. skupina dětí, která umí základní plavecké dovednosti a zvládne základy alespoň jednoho plaveckého způsobu (plavou ve velkém bazénu). - 1. skupina začíná seznámením se s vodním prostředím: děti jdou do vody ke kraji bazénu, drží se okraje, pohupují se a zvykají si na daný pocit (kdo se bojí, tak s nadlehčovacím pásem, ostatní děti bez pásu).

	<ul style="list-style-type: none"> - Dýchání: děti si udělají z dlaní misky s vodou a vyfoukávají vodu pryč; na hladinu se položí vodolepka (plovací zvíře) a děti se ji snaží foukáním dostat z bodu A do bodu B. - Potopení hlavy: děti se oběma rukama drží za okraj bazénu a potápí hlavu, obličej nebo alespoň ústa a postupně přidají nos i oči. - Pod vodou se snaží děti otevírat oči a vydechovat do vody, aby se na hladině dělaly bubliny. - Po vyplavání nad hladinu dětem připomínáme, aby si neutíraly vodu z očí hned po vynoření – v případě opakovaného vytírání vody z očí dáme např. dětem do rukou malou desku nebo jinou pomůcku, kterou nesmí pustit. - Nakonec si děti zkouší základní splývající polohu na vodní hladině s dopomocí malé desky (popř. instruktora) – bez kopání dolních končetin se položí na vodu, ruce ve vzpažení, nohy propnuté a snaží se dýchat do vody.
<p>Závěrečná část (5-10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hra: instruktor rozhází vodolepky všech barev po hladině a na kraj bazénu dá dvě velké desky, každou jiné barvy. Úkolem dětí je dostat se jakýmkoliv způsobem k jednomu zvířeti, jehož barva odpovídá jedné či druhé desce, vzít zvíře a přilepit ho na velkou desku stejné barvy. Konec nastává tehdy, když jsou všechny vodolepky nalepené na obou deskách. Zde je využita pomůcka vodní žížaly, které jsou k dispozici v AC BALUO a děti na nich při hře sedí. - Pochvala a zhodnocení hodiny. - Rozloučení se.

Tabulka 2.

2. plavecká jednotka	
<p>Cíl: Návuk základních plaveckých dovedností; opakování z minulé hodiny.</p> <p>Pomůcky: Nadlehčovací pásy, žížaly, malé desky.</p> <p>Počet dětí ve skupině: 6</p>	
<p>Úvodní část (5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sepsání docházky. - Komunikace s dětmi, navození přátelské atmosféry. - Zopakování bezpečnostní a hygienické zásady. - Seznámení s programem.
<p>Průpravná část (10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Opičí dráha. - Přesun do sprchy.
<p>Hlavní část (20-30 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Děti jdou do vody, chytí se okraje bazénu a pohupují se na hladině pro rozechřání. - Dýchání do vody: děti se stále drží okraje bazénu a potápějí hlavu s vydechováním pod hladinou a nadechováním nad hladinou. - Skákání u kraje bazénu nad hladinu a pod hladinu (kdo se bojí, drží se okraje) s vydechováním do vody. - Vznášení se na hladině (na břicho i na zádech): děti se drží okraje bazénu, lehnou si na břicho na vodu, vzpažené ruce, propnuté nohy, hlava co nejnižší položená. Až si jsou děti jisté, zkouší potopit hlavu a pouštět se rukama okraje bazénu. - Hvězdice: děti si lehnou na záda na vodu, nohy rozkročené, ruce do upažení a drží dvě malé desky, hlava uvolněná, ale ne zakloněná a leží (vznášejí se). Kdo se bojí nebo mu to nejde, instruktor dítě podepře a pomáhá mu, pokud to opakovaně nejde, přidá se žížala za záda nebo nadlehčovací pás.
<p>Závěrečná část (5-10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hra (závod): Děti si sednou obkročmo na žížalu a musí se dostat co nejrychleji pro desku a zpátky (zpět např. s deskou na hlavě). - Pochvala a zhodnocení hodiny. - Rozloučení se.

Tabulka 3.

3. plavecká jednotka	
<p>Cíl: Opakování potopení a vznášení se na hladině; nácvik splývání; nácvik skoků do vody.</p> <p>Pomůcky: Nadlehčovací pásy a desky.</p> <p>Počet dětí ve skupině: 6</p>	
<p>Úvodní část (5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sepsání docházky. - Komunikace s dětmi. - Seznámení s programem.
<p>Průpravná část (10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rozcvičení kolem celého bazénu (zvířata, poskoky, dřepy, kotouly na velké desce atd.). - Přesun do sprchy.
<p>Hlavní část (20-30 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Děti si s instruktorem opakují nácviky potopení hlavy s vydechováním a otevíráním očí pod vodou; následně potopení celého těla s výskokem nad hladinu a zase zpět pod vodu (opakovaně). - Hvězdice a mrtvola na hladině. - Fáze splývání: instruktor udělá názornou ukázkou. Děti si vezmou malou desku, jednou rukou se drží okraje bazénu, následuje odraz od stěny bazénu, chycení desky do obou rukou a s potopením hlavy bez jakéhokoliv pohybu dolních končetin splývají co nejdál, vrací se zpět a následuje opakování – děti jsou bez nadlehčovacích pásů. - Následně se vymění deska za nadlehčovací pás, ruce jsou spojené, ve vzpažení a opakuje se ta samá fáze splývání. Kdo zvládne, zkusí bez jakýchkoliv pomůcek. - Skoky do vody (s tlesknutím, přes předmět, do kruhu apod.): – nejprve ukázkou správného provedení skoku. Děti si stoupnou na kraj bazénu, instruktor je ve vodě a poskytuje případnou pomoc; prsty by měly být lehce ve vodě, zapřené za kraj bazénu, nohy rozkročené mírně od sebe, kolena lehce pokrčená. Po dopadu do vody by dítě mělo následně vyplavat, zorientovat se a doplavit na břeh.
<p>Závěrečná část (5-10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hra: Počítání prstů pod vodou přes zabudované sklo v malém bazénu – s instruktorem z venku, kdy na děti ukazuje počet prstů nebo vzájemně děti mezi sebou (popř. různá gesta, výrazy, „mluvení“ pod vodou atd.). - Pochvala a zhodnocení hodiny. - Rozloučení se.

Tabulka 4.

4. plavecká jednotka	
<p>Cíl: Opakování nácviku splývání a skoků do vody; nácvik kraulového kopu.</p> <p>Pomůcky: Nadlehčovací pásy, malé desky, vodolepky.</p> <p>Počet dětí ve skupině: 6</p>	
<p>Úvodní část (5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sepsání docházky. - Komunikace s dětmi. - Seznámení s programem.
<p>Průpravná část (10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rozcvičení – Trpaslíci (svícen, malý trpaslík apod.). - Přesun do sprchy.
<p>Hlavní část (20-30 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nácvik pohybu kraulových nohou na suchu. Nejprve instruktor předvede názornou ukázkou, pak dětem pomáhá. - Děti si sednou na malou desku na kraj bazénu, nohy natažené ve vodě, propnuté špičky a začínají fázi kopání. Instruktor může doplnit o hru Semafor – na zelenou desku děti začínají vysokou intenzitu kopu, na oranžovou nízkou intenzitu a na červenou zastaví. - Přesun do vody a procvičování potápění celého těla s výskokem nad hladinu a vydechováním do vody. - Opakování splývání, bez nadlehčovacích pásů s odrazem od stěny. - Následně se děti chytí okraje bazénu, lehnou si na břicho na hladinu, vzpaží ruce, propnou nohy a špičky a začínají kopat kmitavými a střídavými pohyby nohou. - Vezmou si malou desku, lehnou si na vodu a kopou nohama už přes celý bazén; přidá se i dýchání do vody. - Po pár kolech přidá instruktor na desku vodolepku a ta nesmí dítěti uplavat. - Hra: instruktor dá všechny malé desky jiných barev po obvodu celého bazénu a s dětmi hraje: Čáp ztratil čepičku. Jakou barvu řekne, k dané desce stejné barvy musí děti co nejrychleji doplatvat kraulovými pohyby; následně zůstanou na místě a hra pokračuje.
<p>Závěrečná část (5-10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Skoky do vody s dopomocí instruktora (bez pomůcek) – ukázkou správného provedení skoku. - Pochvala a zhodnocení hodiny. - Rozloučení se.

Tabulka 5.

5. plavecká jednotka	
<p>Cíl: Opakování nácviku kraulového kopu; nácvik znakového kopu.</p> <p>Pomůcky: Nadlehčovací pásy, malé desky, žížaly, potápěcí předměty, protiproud.</p> <p>Počet dětí ve skupině: 6</p>	
<p>Úvodní část (5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sepsání docházky. - Komunikace s dětmi. - Seznámení s programem.
<p>Průpravná část (10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rozcvičení – říkanka: „Měl jsem myšku tanečnici, tančila mi po světnici. Byla černá a bílá, každému se líbila“ (Čechovská, 2007). - Protahování těla (instruktor předvádí, děti opakuji). - Přesun do sprchy.
<p>Hlavní část (20-30 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Instruktor s dětmi na začátku hodiny opakuje nácvik kraulového kopu; nejprve v sedě na kraji bazénu s nohama ve vodě, následně s malou deskou kolem bazénu. - Deska se vymění za žížalu, která se dá pod paže, ruce vzpažené a dlaně spojené, tělo ve vodorovné poloze a opakuji se kraulové pohyby dolních končetin (bez nadlehčovacího pásu). - Po zopakování kraulového kopu se procvičuje fáze vznášení (hvězdice). - Následně instruktor předvede znakovou polohu a techniku dolních končetin. Děti si vezmou desku, dají si ji za hlavu, položí se zády na hladinu do vodorovné polohy, tělo mají uvolněné, ale ne povolené a zahajuje se nácvik znakového kopu. - Deska se po pár kolech vymění za žížalu, kterou si děti dají jako „šálu“, konce drží překřížené na hrudníku a střední část podkládá dítěti krční páteř, znovu se plavou znakové nohy. - Hra: Pustí se protiproud a děti se ho snaží co nejrychleji přeplavat kraulovými nohama a po proudu cvičí fázi splývání na zádech v rámci odpočinku (opakovaně). Může se udělat závod, kdo nejdříve doplave na druhou stranu.
<p>Závěrečná část (5-10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lovění předmětů. - Pochvala a zhodnocení hodiny. - Rozloučení se.

Tabulka 6.

6. plavecká jednotka	
<p>Cíl: Opakování základních plaveckých dovedností; opakování nácviku kraulového a znakového kopu.</p> <p>Pomůcky: Nadlehčovací pásy, malé a velké desky, žížaly, vodolepky.</p> <p>Počet dětí ve skupině: 6</p>	
<p>Úvodní část (5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sepsání docházky. - Komunikace s dětmi. - Seznámení s programem.
<p>Průpravná část (10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rozcvičení – lehké koordinační cviky: házení s malou deskou a chycením, skoky snožmo přes žížaly. - Přesun do sprchy.
<p>Hlavní část (20-30 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Děti se ve vodě snaží dělat co největší bubliny, procvičují si nádech nad hladinou a výdech pod vodou. - Lehnou si na vodu, chytí se okraje bazénu a kopou kraulové nohy s potopením hlavy a dýcháním do vody. - Následně se bez nadlehčovacího pásu snaží vznášet na hladině. - Soutěž: Splývání – kdo doplave nejdál po odrazu od stěny (bez pásu a desky; kdo se bojí, tak s deskou). - Opakování kraulového kopu bez pásu, s přidržováním žížaly. - Následně s malou deskou, bez pásu a s vodolepkou na desce; nesmí uplavat. - Opakování znakového kopu s žížalou za hlavou, ruce připažené u těla a bez pásu. - Poté se žížala oddělá, vezme se malá deska, kterou si děti položí na břicho, drží si ji, ruce propnuté a plavou znakové nohy; poloha těla mírně šikmá, ale stále vodorovná, zpevněná, ale ne křečovitá, hlava nemůže být v záklonu ani příliš u hrudníku (děti koukají na strop). - Soutěž: kdo dospívá nejdál.
<p>Závěrečná část (5-10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Skoky do vody z velké desky (ponton) dané na kraji bazénu; přebíhání desky, popř. dvou desek a následné skoky do vody; postavit se na desku a vydržet stát (instruktor dopomáhá, popř. drží za ruku). - Pochvala a zhodnocení hodiny. - Rozloučení se.

Tabulka 7.

7. plavecká jednotka	
<p>Cíl: Opakování nácviku kraulových a znakových nohou v protiproudu; skoky do vody.</p> <p>Pomůcky: Nadlehčovací pásy, malé desky, vodolepky, potápěcí pomůcky, vířivka.</p> <p>Počet dětí ve skupině: 6</p>	
<p>Úvodní část (5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sepsání docházky. - Komunikace s dětmi. - Seznámení s programem.
<p>Průpravná část (10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - „Opičí“ dráha. - Přesun do sprchy.
<p>Hlavní část (20-30 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Děti sedí na okraji bazénu, nohy ve vodě a začínají fází kopání. - Přesun do vody, kde opakovaně dýchají do vody s potopením hlavy. - Poté se chytí za okraj bazénu a nacvičují kraulový kop, s potopením hlavy a vydechováním do vody. - Následně se zapne protiproud, děti si vezmou malou desku a co nejrychleji plavou na druhý kraj bazénu; zpět zahajují fázi splývání, kdy je proud odnese až na začátek bazénu (opakovaně). - Mohou se přidat pro zpestření vodolepky na malou desku, popř. jiné předměty, které nesmí z desky uplavat. - Poté si dají desku za hlavu a začínají znakové nohy; zpět na začátek, opět fáze splývání (opakovaně). - Závod: děti si dají za hlavu malou desku a snaží se přeplavat co nejrychleji znakovým kopem na druhou stranu bazénu. Tam si dají na malou desku vodolepku a zpět plavou kraulovým kopem tak, aby jim z desky vodolepka neuplavala. - Děti nakonec udělají hvězdičky a proud je postupně bude odnášet na kraj bazénu.
<p>Závěrečná část (5-10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vířivka – skoky do vířivé vody, následné vynoření, orientace a doplávání na kraj bazénu. - Pochvala a zhodnocení hodiny. - Rozloučení se.

Tabulka 8.

8. plavecká jednotka	
<p>Cíl: Návuk kroulových a znakových nohou s dětskými ploutvemi.</p> <p>Pomůcky: Nadlehčovací pásy, malé a velké desky, dětské ploutve, puk, vířivka.</p> <p>Počet dětí ve skupině: 6</p>	
<p>Úvodní část (5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sepsání docházky. - Komunikace s dětmi. - Seznámení s programem.
<p>Průpravná část (10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rozcvičení – protažení a říkanka: „Po paloučku skáče kos, celý černý, žlutý nos. Hop a skok, ani krok, takhle skáče celý rok“ (Čechovská, 2007). - Přesun do sprchy.
<p>Hlavní část (20-30 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ručkování kolem bazénu – přidat překážky položené na okraji bazénu (žížaly, malé a velké desky) kolem celého obvodu, kdy děti danou překážku podplavou, přeručkují apod.). - Splývání s malou deskou bez pásu a naopak. - Děti si nasadí dětské ploutve a s malou deskou zkouší kroulové pohyby nohou; po pár kolech instruktor přidá na desku puk a ten nesmí spadnout do vody. Jakmile spade, dítě ho musí vylovit. Komu vše půjde, oddělá malou desku a zkouší plavat kroulové nohy bez jakýchkoliv nadlehčovacích pomůcek. - Následně se vymění malá deska za žížalu, která se dá za hlavu a děti plavou znakové nohy s pažemi připáženými u těla. - Pak se nasadí pásek, oddělá se deska, ruce vzpažené (popř. připážené, pokud to děti zvládnou) u těla a zahájí opět znakové nohy. - Dětské ploutve se nechají, instruktor dá na vodu velkou desku nebo dvě, které děti budou podplavávat. - Hra (soutěž): Trenér pustí vířivku a nahází vodolepky do vody a děti musí nasbírat co nejvíce zvířat, které následně pokládají na okraj bazénu – zde se ploutve mohou stále ponechat, ale s přidáním i malé desky (kdo zvládne, tak bez desky).
<p>Závěrečná část (5-10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lovení předmětů. - Pochvala a zhodnocení hodiny. - Rozloučení se.

Tabulka 9.

9. plavecká jednotka	
<p>Cíl: Opakování znakového kopu; nácvik znakových paží; aquaerobik.</p> <p>Pomůcky: Nadlehčovací pásy, malé desky, žížaly, potápěcí pomůcky, podvodní reproduktory.</p> <p>Počet dětí ve skupině: 6</p>	
<p>Úvodní část (5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sepsání docházky. - Komunikace s dětmi. - Seznámení s programem.
<p>Průpravná část (10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rozcvičení – kroužky rukama, nácvik znakových paží, protažení celého těla. - Přesun do sprchy.
<p>Hlavní část (20-30 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ukázka a zkoušení znakových pohybů paží na suchu. - Přesun na kraj bazénu a zahájení znakového kopu. - Děti si ve vodě lehnu na záda, žížalu si dají pod paže (záda), konce žížaly drží u těla, vodorovná poloha těla a zahájení znakového kopu. - Děti si poté sednou obkročmo na žížalu a zavedou na druhou stranu bazénu jakýmkoliv způsobem horních i dolních končetin. - Nácvik znakových paží (nejdříve ukázka od instruktora): děti si položí malou desku na břicho, jednou rukou ji drží na břicho a druhou rukou plavou ve vzpažení. Další kolo ruce vymění (opakovaně). - Poté jednou rukou zkouší už samotný pohyb paže pod vodu a následně zpět do vzpažení – jednou rukou na konec bazénu, druhou rukou zpět (opakovaně). - Hra: Skoky do vody – chytání předmětů ve vzduchu (malou desku, míč apod..).
<p>Závěrečná část (5-10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tancování („aquaerobik“) ve vodě na hudbu z reproduktoru zabudovaného v bazénu. Instruktor předevičuje, děti opakují a přitom sedí obkročmo na žížalách. - Pochvala a zhodnocení hodiny. - Rozloučení se.

Tabulka 10.

10. plavecká jednotka	
<p>Cíl: Návuk znakových paží; skoky do vody, volná zábava.</p> <p>Pomůcky: Nadlehčovací pásy, malé a velké desky, potápěcí pomůcky, žížaly, vířivka.</p> <p>Počet dětí ve skupině: 6</p>	
<p>Úvodní část (5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sepsání docházky. - Komunikace s dětmi. - Seznámení s programem.
<p>Průpravná část (10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Opičí dráha. - Rozcvičení. - Přesun do sprchy.
<p>Hlavní část (20-30 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dýchání do vody – děti si lehnou na vodu, drží se okraje bazénu a začínají dýchat do vody (všechny děti by měly zvládnout už potopení obličeje). - Následně si vezmou malou desku, dají si ji za hlavu a začínají fází znakového kopu. - Poté si desky děti vymění za žížalu, dají si ji za hlavu, nechají ji volně bez držení, ruce připaží k tělu a kopou znakové nohy. - Po zopakování znakového kopu si děti dají malou desku na břicho a snaží se přidat pohyby paží – jedna ruka drží desku a druhá dělá pohyb do vzpažení, pod vodu a zpět do vzpažení. Druhé kolo se vymění ruce. Instruktor opravuje. - Hra: Rybičky rybáři jedou – děti sedí obkročmo na žížalách.
<p>Závěrečná část (5-10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Přebíhání přes více velkých desek a následné skoky do vody. - Vířivka, hudba ve vodě – volná zábava. - Pochvala a zhodnocení hodiny. - Rozloučení se.

6.4 Pomocná tabulka

Na závěr představuji pomocnou tabulku pro instruktory plavecké výuky pro vhodně vybrané pohybové aktivity, hry, plán výuky apod. Je v ní uveden konkrétní věk dítěte a jeho vývoj. Pomocí této tabulky se může upravit plavecká výuka v rámci věku dětí a jejich vývojovým možnostem.

Například pro děti v pěti a šesti letech může instruktor naplánovat delší výuku, jelikož jsou schopné udržet delší dobu pozornost a lépe spolupracují s dospělými. Navíc se jim mohou dávat těžší úkoly, protože by to měly zvládnout, záleží samozřejmě ale na každém jedinci. Skoky a pády do vody můžeme začít učit kolem čtvrtého roku díky tomu, že už děti umí dobře skákat do dálky, snožmo i s rozběhem. Při rozcvičení a opičí dráze se pak lépe instruktorovi vymýšlejí jednotlivá stanoviště a hry, pokud zná vývoj dítěte a jeho schopnosti a dovednosti v určitých letech.

Tabulka 11.

Vývoj předškolních dětí	
3 ROKY	<ul style="list-style-type: none">• Jsou klidnější povahy.• Snaží se prozkoumat „celý svět“.• Rostou pomaleji než v prvních dvou letech.• Průměrně měří kolem 90-100 cm.• Váží v průměru 13-17 kg.• Mají větší rovnováhu, udrží se na pár sekund stát na jedné noze.• Umí kopnout do většího míče, hodit ho nepřesně vrchem na krátkou vzdálenost a snaží se ho chytat do předem nastavených rukou.• Pohybují se do rytmu hudby.• Jezdí na tříkolce.• Zvládnou jít samy do schodů a ze schodů.• Ztrácí se jim tukové faldy, vypadají štíhlejší.• Manuálně více zručné.• Měly by mít všechny „mléčné“ zuby.• Mají vzpřímený postoj těla.• Zvládnou nakreslit svislé a vodorovné čáry nebo „kruh“.• Nejdůležitější osoba je pro ně jejich matka.
4 ROKY	<ul style="list-style-type: none">• Jsou velmi živé.• V průměru měří kolem 97.5-144 cm.

	<ul style="list-style-type: none"> • Váží průměrně 14,5-18,2 kg. • Skáčou do dálky s rozběhem i bez rozběhu, klidně i 20 cm. • Zvládnou udělat kotrmelec dopředu (dozadu s dopomocí). • Lezou po stromech, jezdí na kole s pomocnými kolečky, skáčou přes malé překážky. • Vydrží stát na jedné noze více než pár sekund. • Manuálně se zlepšují v držení tužky mezi třemi prsty. • Překreslují různé tvary a písmena. • Umí napsat tiskacím písmem svoje jméno. • Mají velkou fantazii. • Jsou sebevědomé, drzé a chlubitivé, hlavně svými věcmi nebo rodiči. • Bývají velmi přátelské. • Dokážou spolupracovat s ostatními. • Umí se samy utřít i umýt (svým způsobem). • Některé děti si dokážou už samy zavázat tkaničky na botách. • Uvědomují si vlastní pohlaví.
5 LET	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzicky i emočně se dokážou více ovládat. • Dorůstají průměrně do výšky 111 cm. • Váží v průměru kolem 16,3-20,5 kg. • Tělo mají proporčně už podobné dospělému člověku. • Jsou sociálnější, přátelšší a mají větší sebedůvěru. • Bývají spolehlivé a zodpovědné. • Spolupracují dobře s dospělými. • Skáčou po jedné noze a udrží se na ní delší dobu. • Už velice dobře kopou, chytají a házejí míč. • Učí se jezdit na kole bez pomocných koleček. • Chodí rychleji a příměji pozpátku. • Dělají kotrmelece, přejdou po lavičce nebo kladině bez pomoci. • Skáčou snožmo přes švihadlo. • Začínají psát a kreslit svoji dominantní rukou. • Samy se oblečou, umyjí, obují i si zapnou knoflík nebo zip. • Pomáhají s domácími pracemi. • Manuálně jsou více precizní a šikovné, vymalovávají obrázky bez většího přetahu.
6 LET	<ul style="list-style-type: none"> • Rostou pomaleji, ale za to vyrovnaně.

	<ul style="list-style-type: none">• V průměru měří okolo 115-117 cm.• Váží průměrně 22,5 kg.• Začínají jim narůstat svalová hmota a vypadávat „mléčné“ zuby.• Rostou jim dlouhé kosti (paže, nohy).• Umí už dobře běhat, házet, chytat, kopat, lézt, plavat, skákat snožmo i střídavě přes švihadlo, jezdit na kole bez pomocných koleček, koloběžce, bruslích, skateboardu aj.• Jsou obratnější, udrží se dlouze na jedné noze.• Kreslí lidi, zvířata a věci (podle skutečnosti).• Vybarvují obrázky bez přetahování.• Umí číst i psát jednoduché věty a souvětí.• Vystřihují a skládají z papíru, obkreslují tvary.• Mají smysl pro morálku.• Občas trpí výkyvy nálad a stále jsou trochu sobecké a sebestředné.• Přípravují se na příchod na základní školu.
--	---

7 ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem se snažila poskytnout návrh plaveckých tréninkových jednotek pro děti předškolního věku, který může být využit jak trenéry, učiteli, rodiči, tak i ostatními zájemci v rámci plavání se začátečníky.

V teoretické části uvádím stručnou historii vývoje plavání, dále se snažím uvést čtenáře do problematiky plavání u dětí předškolního věku, čím je charakteristický předškolní věk, jaká je důležitost her a pohybových aktivit dětí a taky jaké vlivy a účinky vodního prostředí má plavání na dětský organismus. Není zde opomenutý ani nácvik základních plaveckých způsobů a jejich techniky včetně možnosti jejich oprav.

V praktické části uvádím materiální pomůcky a moderní technologie využívané instruktory v AC BALUO. Dále je zde zmíněna organizace plavecké výuky, která je v Aplikačním centru. Pro přehled uvádím tabulky se stručným a názorným popisem celé plavecké jednotky. Snažila jsem se do těchto plaveckých jednotek zařadit cviky a postupy základních plaveckých dovedností a plaveckých způsobů určených pro děti předškolního věku v rámci jejich pohybových možností.

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo představit možnosti uplatnění vybraných plaveckých pomůcek a moderních technologií v plavecké výuce u dětí předškolního věku, realizované v AC BALUO v Olomouci. Tyto jednotky jsou vytvořené v přehledných tabulkách, ve kterých jsou sepsané hlavní cíle plavecké výuky dětí předškolního věku, čas výukových částí, věk a počet dětí ve skupině, konkrétní cvičení, hry a pomůcky. Vybrané a nejčastěji používané plavecké pomůcky jsem sepsala a vytvořila z nich základní předmět pro nácvik plaveckých dovedností a způsobů v tréninkových jednotkách.

Dílčími cíli byla analýza organizace plavecké výuky v AC BALUO v Olomouci. Zde jsem sepsala konkrétní části plavecké tréninkové výuky, od úvodu po závěr, obsah každé části a její důležitost, kdy žádná část by se neměla z tréninkového procesu vynechat. Dalším dílčím cílem bylo analyzovat dostupnou literaturu věnující se plavání dětí předškolního věku, kdy jsem použitou literaturu zanalyzovala a vytvořila syntézu poznatků, ze kterých jsem vytvořila názorné výukové jednotky. Posledním dílčím cílem bylo navrhnout deset plaveckých výukových jednotek pro děti předškolního věku s využitím moderních technologií a materiálních pomůcek v plavecké výuce v Aplikačním centru BALUO. Navržené plavecké jednotky jsou shrnuté v tabulkách, ve kterých popisují, jak probíhá výuka a trénink malých neplavců, popř. mírných plavců. Uvádím v nich cíle plaveckého tréninku, které se v konkrétní jednotce trénují, osvojování základních plaveckých dovedností a způsobů, používané moderní

technologie a materiální pomůcky, příklady her, soutěží, závodů apod. Tyto plavecké jednotky jsou určeny především pro děti, které se učí základním plaveckým dovednostem a způsobům.

Hlavním limitem mé bakalářské práce byla nemožnost jejího ověření mnou navrženého programu v pedagogické praxi. Důvodem bylo uzavření testovací nádrže AC BALUO díky nepříznivé epidemiologické situaci. Zároveň je to však příležitost pro realizaci výzkumu, který bych ráda uskutečnila v rámci magisterského studia. Bylo by určitě vhodné navázat a ověřit účinnost a efektivitu mnou navržených tréninkových jednotek v reálné a aktuální praxi a získání tak zpětné vazby, ať už pozitivní či negativní.

8 SOUHRN

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo představit možnosti uplatnění vybraných plaveckých pomůcek a moderních technologií v plavecké výuce dětí předškolního věku, realizované v Aplikačním centru BALUO v Olomouci. Uvádím zde konkrétní uplatnění materiální a moderní technologické pomůcky využívané v rámci plavecké výuky.

Dílčími cíli bylo analyzovat organizaci plavecké výuky dětí předškolního věku na výše zmíněném bazénu. Analyzovat a následně vytvořit celkovou práci z dostupné literatury věnující se plavání dětí předškolního věku. A dále navrhnout výukové jednotky plaveckého tréninku pro děti předškolního věku s využitím materiálních pomůcek a moderních technologií. Představila jsem deset vyučovacích plaveckých příprav, kdy každá tréninková jednotka trvala přibližně 50 minut. Uvádím zde konkrétní plavecké pomůcky využívané v každé tréninkové plavecké jednotce.

V teoretické části se zabývám stručnou historií vývoje plavání ve světě i na našem území. Dále vývojem dětí předškolního věku, jak po tělesné a pohybové, tak i psychické stránce. Jaké pozitivní a negativní dopady má plavání na dětský organismus a jak je obecně plavání prospěšné pro lidské (dětské) tělo. Uvádím důležitost pohybových her pro rozvoj pohybových schopností i dovedností a taky emoční a sociální vývoj cílové skupiny. Mimo jiné představuji základní plavecké dovednosti, techniku plaveckých způsobů a možnosti opravy nedostatků v plavecké technice.

V praktické části se zaměřuji na plavecké pomůcky, které jsem popsala a uvedla jejich význam při výuce. Nakonec představuji mnou vytvořené plavecké výukové jednotky cílové skupiny, kde popisuji strukturu výukové jednotky.

9 SUMMARY

The main goal of this bachelor's thesis was to present the possibilities of applying selected swimming aids and modern technologies in swimming lessons for preschool children, implemented in the Application Center BALUO in Olomouc. I present here a specific application of material and modern technological aids used in swimming lessons.

The partial goals were to analyze the organization of swimming lessons for preschool children in the above-mentioned pool. Analyze and then create an overall work from the available literature on swimming for preschool children. And also to design swimming training units for preschool children using material aids and modern technologies. I presented ten swimming lessons where each training unit lasted approximately 50 minutes. I presented here the specific swimming aids used in each swimming training unit.

In the theoretical part I deal with a brief history of the development of swimming in the world and in our area. Then the development of preschool children, both physically and physically and mentally. What are the positive and negative effect of swimming on the child's body and how is swimming generally beneficial for the human (child's) body. I mention the importance of movement games for the development of motor abilities, skills and also the emotional and social development of the target group. Among other things I present the basic swimming skills, the technique of swimming methods and the possibilities of correcting shortcomings in swimming technique.

In the practical part I focused on swimming aids which I briefly described and started their importance in teaching. Finally I introduced the swimming training units I created for the target group where I described the structure of the training unit.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Allen, K. E., & Marotz, L. R. (2008). *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let* (Vyd. 3, přeložil Petra VLČKOVÁ). Portál.
- Bacus-Lindroth, A. (2009). *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let* (Vyd. 2). Portál.
- Bank, L. (1991). *Plavecký výcvik*. Univerzita Palackého.
- Bělková-Preislerová, T. (1983). *Didaktika základního a zdokonalovacího plaveckého výcviku na školách*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Bělková-Preislerová, T. (1994). *Didaktika plavecké výuky* (3. vydání). Univerzita Karlova, vydavatelství Karolinum.
- Bělková-Preislerová, T. (1998). *Plavání: zdokonalovací plavecká výuka*. NS Svoboda.
- Britannica, T. Editors of Encyclopaedia (2020). *Swimming*. *Encyclopedia Britannica*.
- Čechovská, I. (2002). *Plavání dětí s rodiči: "plavání" kojenců a batolat: plavecká výuka předškolních dětí: hry a říkadla do vody*. Grada.
- Čechovská, I. (2007). *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí: do 6 let*. Grada Publishing as.
- Čechovská, I. (Ed.). (2003). *Problematika plavání a plaveckých sportů: 3. mezinárodní seminář, Praha 2003*. Karolinum.
- Čechovská, I., & Miler, T. (2008). *Plavání: druhé, přepracované vydání*. Grada Publishing as.
- Černušák, V., & Hoch, M. (1975). *Plavání: učebnice pro vysoké školy* (2. upr. vyd). Státní pedagogické nakladatelství.
- Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Gioconda, B. D. (2013). *Adapting didactic game in swimming teaching at an early age*. *Procedia-social and behavioral sciences*, 76, 146-150.
- Hannula, D., & Thornton, N. (c2001). *The swim coaching bible: Volume I*. Human Kinetics.
- Hofer, Z. a kol. (2016). *Technika plaveckých způsobů*. 4. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3263-6.
- Hoch, M. a kol. (1987). *Plavání: teorie a didaktika*. Praha: SPN.
- Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání–teorie a didaktika. Učebnice pro VŠ, 1*.
- Kopecký, M. (2010). *Zdravotní tělesná výchova*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kunst, T., Lehocký, J., & Čechovská, I. (2008). *Role pomůcek v plavecké výuce cek v plavecké výuce*. In Pokorná, J. (Ed) *Problematika plavání a plaveckých sportů V*. Praha: UK FTVS, 2008.s.51-53. ISBN 978-80-86317-58-8.
- Macháčková, M. (2009). *Význam plavání a cvičení ve vodě dětí předškolního věku*.
- Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Grada.
- Matějček, Z. (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*. Grada.
- Medlíková, K. (2017). *Plavání a jeho vliv na zdraví dítěte*. (Doctoral dissertation, Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta).

- Mertin, V., & Krejčová, L. (2014). *Zralost 5: psychický vývoj pětiletých dětí: informace pro rodiče*. MediMedia Information.
- Miklánková, L. (2007). *Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mullen, G. J. (2018). *Swimming science: optimizing training and performance*. The University of Chicago Press.
- Mužik, V., & Süß, V. (Eds.). (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Masarykova univerzita.
- Neuls, F., & Viktorjeník, D. (2017). *Technická příprava v plavání: cvičení pro rozvoj a zdokonalení techniky plaveckých způsobů*. Český svaz plaveckých sportů.
- Neuls, F., et al. (2018). *Plavání: (teorie, didaktika, trénink)*. Druhé (přepřacované a doplněné) vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 115 stran. Skripta. ISBN 978-80-244-5419-1.
- Neuls, F., Svozil, Z., Viktorjeník, D., & Dub, J. (2013). *Plavání – příručka pro studující tělovýchovné obory*.
- Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Grada.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí* (Nové, aktualiz. vyd). Grada.
- Pokorná, J. (2007). Plavecké začátky. *Těl. Vých. Sport Mlád*, 73(5), 19-22.
- Riewald, S. A., & Rodeo, S. (Eds.). (2015). *Science of swimming faster*. Human Kinetics.
- Svozil, Z. & Smolík, P. (2003). *Pohybové hry ve výuce plavání*. In Čechovská, I. (Ed.). (2003). *Problematika plavání a plaveckých sportů: 3. mezinárodní seminář* (s. 29-34), Praha 2003. Karolinum.
- Škrabálková, V. (2008). *Vztah pediatriů a rodičů k plavání kojenců a batolat*. Brno. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Miloš Lukášek.
- Štaifová, A. (1989). *Otužování dětí*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 132 s. Rodinný kruh.
- Štorkán, R. (1971). *Nauč se plavat*. Olympia.
- Šulová, L. (2019). *Raný psychický vývoj dítěte*. Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vyd. 2., dopl. a přeprac.). Praha: Karolinum.
- Vlášek, M. (2012). *Bazény*. Grada Publishing as.
- Voisin, C., Sardella, A., & Bernard, A. (2008). *Risks of allergic diseases associated with chlorinated pool attendance*. *Hygiena*, 53(3), 93-101.

11 INTERNETOVÉ ZDROJE

<https://www.britannica.com/sports/swimming-sport#ref7035>

<https://contemplas.com/en/motion-analysis/swimming-analysis/>

<http://czechswimming.cz/>

<https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jidelnicek-podle-veku/>

<https://www.swimtag.com/>