

**MASARYKOVA UNIVERZITA
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

**Možnosti odstranění psychických zábran z vody u
dětí mladšího školního věku**

Diplomová práce

Brno 2007

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Vojtěch Nováček, CSc.

Vypracovala:

Kristina Dobešová

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a použila jen
prameny uvedené v seznamu literatury.

Souhlasím, aby práce byla uložena na Masarykově univerzitě v Brně v knihovně
Pedagogické fakulty a zpřístupněna ke studijním účelům.

.....
podpis

Děkuji PaedDr. Vojtěchu Nováčkovi, CSc. za velmi užitečnou metodickou pomoc, spolupráci, konzultaci a odborné vedení při vytváření diplomové práce.

Obsah

1. Úvod	6
2. Teoretická část	7
2. 1 Cíl práce a úkoly	7
2. 2 Motorický a psychický vývoj dětí mladšího školního věku	8
2. 2. 1 Význam her u dětí mladšího školního věku	10
2. 3 Strach	10
2. 3. 1 Překonávání strachu	12
2. 3. 2 Strach při výuce plavání	13
2. 4 Vliv plavání na zdraví člověka	14
2. 4. 1 Vliv plavání na zdraví dětí	16
2. 4. 2 Vliv vodního prostředí na dítě	17
2. 5 Na co je třeba dbát při výcviku malých dětí	19
2. 6 Rozdělení výuky plavání podle věku dětí	21
2. 6. 1 Přípravný plavecký výcvik	21
2. 6. 2 Základní plavecký výcvik	23
2. 6. 3 Zdokonalovací plavecký výcvik	27
2. 7 Výchovný význam plavání	28
2. 8 Plavání jako socializační prvek	29
2. 8. 1 Kolektivnost a individuální přístup k žákovi	29
2. 9 Hygienický význam plavání	31
2. 10 Plavecké pomůcky	32
3. Praktická část	35
3. 1 Metody výzkumu	35
3. 1. 1 Rozhovor	35
3. 1. 2 Dotazníkové šetření	36
3. 1. 3 Rozhovor s učitelkou plavání	37
3. 1. 4. Vyhodnocení dotazníků	42
3. 2 Soubor her	50
3. 2. 1 Hry pro seznámení s vodou	50
3. 2. 2 Hry pro splývání	59
3. 2. 3 Hry pro orientaci ve vodě	62

3. 2. 4 Hry pro dýchání ve vodě	65
3. 3 Technika nejpoužívanějších plaveckých způsobů v základní plavecké výuce	67
3. 3. 1 Rozbor plaveckého způsobu – kraul	67
3. 3. 2 Rozbor plaveckého způsobu – znak	67
3. 3. 3 Rozbor plaveckého způsobu – prsa	68
4. Závěr	69
5. Seznam literatury	70
6. Resumé	72
Přílohy	79

1. Úvod

„Plavání má mnohostranný význam. Jeho účinek je rozdílný podle toho, k jakému účelu a za jakých podmínek se provádí. Svou specifikou je vynikajícím prostředkem tělesné výchovy. Využívá se v různých oblastech tělesné kultury, a je proto její součástí. Je vhodnou formou pohybové aktivity v každém věku, a to i tehdy, nemůže-li se člověk normálně pohybovat po zemi. Plavat mohou i lidé méně zdatní, štíhlí i s nadprůměrnou hmotností, a dokonce i lidé s určitými zdravotními poruchami. Svou podstatou zasahuje plavání i do mimotělovýchovné činnosti a řada současných profesí se bez znalosti plavání neobejde.“ (Hoch, 1980)

Plavání výrazným způsobem pozitivně ovlivňuje naše zdraví, napomáhá k celkovému zlepšení tělesného vývoje a také slouží k psychické rekreaci. Často je i prostředkem k záchraně života.

V porovnání s dřívějškem má dnešní mládež mnohem méně pohybu. Výdobytky moderní doby nás stále více nutí k pohodlnému způsobu života. Je třeba zdůraznit, že v dnešní době počítačů, televize, automobilů a dalších vymožeností, přibývá čím dál více otlých lidí. Zdraví si člověk nekoupí, a proto by měl pro sebe, co se týče zdraví, něco dělat. Samozřejmě, že ne každý je díky své tělesné struktuře schopen náročného pohybu. To znamená, že například po plnoštíhlém člověku nemůžete chtít, aby byl světovým rekordmanem ve sprintu nebo naopak člověk, který bojuje s podváhou asi nebude zápasníkem sumo. Sportem, který napomáhá ke zlepšení tělesné zdatnosti a zároveň ho může vykonávat každý bez ohledu na tělesnou stavbu či věk, je bezesporu plavání. Naučit se plavat je každý člověk schopen i bez mimořádných předpokladů či talentu.

2. Teoretická část

2. 1 Cíl práce a úkoly

Cílem mé diplomové práce bylo ověřit si pomocí dotazníků a rozhovorem s cvičitelem plavání, co zapříčiňuje u dětí strach z vody a jakými metodami či pomůckami tento strach u dětí odbourávají. Na základě jejich vyhodnocení bych chtěla rozšířit sborník didaktických her pro plavání, který může posloužit i k nácviku plaveckého stylu. Jelikož je hra pro děti přirozená, může u nich navodit příjemný pocit, seznámit je s vodním prostředím a především vytvořit kladný vztah k vodě. Jedině tak můžeme zaručit, že po absolvování plaveckého výcviku na základní škole si tuto sportovní disciplínu oblíbí a budou se k ní často s radostí vracet nejen v období letních prázdnin.

Ke splnění výše stanoveného cíle směřují tyto úkoly:

1. Prostudování literatury zabývající se plaváním a didaktickými hrami pro plavání.
2. Zpracování získaných teoretických informací.
3. Tvorba a zpracování dotazníků.
4. Rozhovor s cvičitelem plavání a jeho zpracování.
5. Tvorba didaktických her.
6. Vyzkoušení her v praxi.

2. 2 Motorický a psychický vývoj dětí mladšího školního věku

Od 6 let, kdy dítě přichází do školy, do 12 let je období, které označujeme za mladší školní věk. Po psychologické stránce toto období označujeme za dobu střízlivého realismu. Dítě upíná svou pozornost na to co je a jak to je, chce porozumět okolnímu světu a věcem v něm „doopravdy“. Tento charakteristický znak školního dítěte je možné pozorovat v jeho mluvě, kresbách, písemných projevech, ve čtenářských zájmech i ve hře. Dítě se chce poučit o věcech, lidech a zemích, rozšiřuje si vlastní poznatky, a proto vyhledává knihy, které mu umožňují toto poznání realizovat. Realismus školáka je zpočátku závislý na tom, co mu rodiče, učitelé a knihy povědí. Je to realismus naivní, později se dítě stává kritičtější - jeho přístup ke světu je kriticky realistický – a to už se ohlašuje blízkost dospívání. Školák se orientuje na realitu, ustupuje fantazie a snění. Z. Matějček (1986) pokládá mladší školní věk za typické přechodné období mezi hravým předškolním věkem a vyspělejším chováním školáka. Dítě v tomto věku má silnou potřebu pohybové aktivity, která by neměla být omezována, a chce věci prozkoumat opravdovou, reálnou činností.

Na tělesném růstu jsou závislé pohybové i ostatní schopnosti dítěte mladšího školního věku. Tělesný růst je v průběhu tohoto období většinou rovnoměrně plynulý. Během tohoto celého období se významně a souvisle zdokonaluje hrubá i jemná motorika. Pohyby jsou rychlejší, svalová síla je větší a především je nápadná zlepšená koordinace všech pohybů celého těla. Díky tomu zájem o pohybové hry a sportovní výkony, které vyžadují obratnost, vytrvalost a sílu, roste. Na tom je závislý i zlepšený výkon při psaní a kreslení. Velkou měrou mohou být rozdíly v pohybových dovednostech podmíněny částečně i tím, jak se rodiče v tomto směru ke svému dítěti staví, to znamená, jak ho v tom povzbuzují nebo naopak tlumí, například ze strachu, aby si nějak neublížily. Jestliže pohybové výkony závisí na vnější i vnitřní motivaci (povzbuzování, zájem), pak samy dále ovlivňují motivaci a celou emoční stabilitu dítěte. Děti tělesně slabé nebo omezené rodiči, podávají nižší výkony a ztrácejí tak dále zájem o pohybové aktivity. Svých úspěchů a neúspěchů v této oblasti si je dítě vědomo již ve školním věku a své vlastní dovednosti si začíná poměřovat s výkony druhých dětí, eventuálně s výkony dospělých. Důležitou roli v pozici dítěte ve skupině dětí hrají tělesná síla a obratnost: velkou měrou často rozhodují o obdivu, popularitě apod. To prokázaly opakované sociometrické studie.

Smyslové vnímání se vyvíjí také velmi výrazně. Ve všech oblastech vnímání, nejvíce však ve zrakovém a sluchovém, pozorujeme ve školním věku výrazné pokroky. Pokud porovnáme mladší dítě s dítětem starším, pozorujeme zde rozdíly. Dítě starší je vytrvalejší, všechno důkladně zkoumá, je pečlivé a ve vnímání méně závislé na svých okamžitých přáních a potřebách. Snaží se být poměrně bystrým, stále častěji i kritickým pozorovatelem a věci zkoumá detailně.

Dítě je schopno skutečných logických „operací“, pravých úsudků odpovídajících zákonům logiky, bez dřívější závislosti na viděné podobě teprve na počátku školního věku. Samozřejmě, že takovéto logické usuzování se týká pouze konkrétních věcí a jevů, které si může dítě představit. Teprve na počátku dospívání, tedy věku kolem 11 let, je správně se vyvíjející dítě schopno vyvozovat zcela formálně, i když si nemůže obsah konkrétně představit.

Čím dál více se do lidské společnosti dítě začleňuje vstupem do školy. Zde není ovlivňováno jen rodiči, neboť se dostává do kontaktu s novými lidmi (spolužáci, učitelé, popřípadě i jiný personál školy). Odlišná je reakce dítěte na dítě jiné než jeho reakce na dospělé lidi. Děti jsou si vzájemně bližší zejména svými vlastnostmi, zájmy a postavením mezi lidmi. To je příčinou toho, že pouze ve skupině přibližně stejně starých jedinců je dítě schopno se naučit důležitým sociálním reakcím – pomáhat slabším, spolupracovat s ostatními, ale také soutěživosti. Ve školním věku dochází k rozdílům mezi dětmi. Některé mohou působit jako vůdčí typy, jiné se zase naopak podřizují. (Langmeier, Krejčířová, 1998)

2. 2. 1 Význam her u dětí mladšího školního věku

Nejběžnějším projevem dítěte v mladším školním věku je po dlouhou dobu hra, která je pro něj významnou činností. Je složitější, reálnější a výrazný je moment soutěživosti. Oblíbené jsou pro děti pohybové, konstruktivní, ale i skupinové hry. V zájmu zdravého vývoje dítěte by měl v jeho denním programu zůstat přiměřený dostatek času na hru. Ke zvýšenému zájmu o učení nikdy nevede zákaz hry. Tento způsob vede spíše k ohrožení duševní rovnováhy. Postupem času jsou děti schopné hru odložit, pokud ještě nesplnily školní povinnosti.

Hra je i způsobem k uplatnění a uspokojení zvědavosti, představivosti, citových projevů, potřeby pohybu aj. Díky hře se především rozvíjejí zdravé vztahy k ostatním dětem. Po čase se vystřídají pohybové hry se hrami, dříve dominantními, námětovými. Pokud dochází k zanedbání rozvoje pohybové obratnosti, pak díky následné zbrklosti a nezkušenosti můžou nastat úrazy.

S věkem se mění forma rekreačních zájmů, roste zájem o sport, četbu, kino, nejrůznější tvořivé činnosti atd., čímž se rozšiřuje i možný okruh působení prostředí. Je třeba si uvědomit, že škola není v životě úplně vše. Také čas věnovaný mimoškolním aktivitám může být dobrou průpravou na pozdější povolání a sportovní zdatnost přispěje dítěti nejen ke zdraví, ale i společenskému uplatnění. Díky svým zájmům se dítě učí být kreativním a aktivním. (Čačka, 1997)

Rozumové schopnosti žáka se rozvíjejí ve vyučovacím procesu. Ovšem dítě v období mladšího školního věku není schopno soustředit svou pozornost na dostatečně dlouhou dobu. Díky tomu má obrovský vliv na vyučování právě hra. Hrou se ve výuce plavání dosáhne navození příjemné atmosféry, emocionálnosti a uvolnění dětí. Hlavně při výuce přípravného, ale i základního plaveckého výcviku je vhodně zvolená hra velmi důležitou a platnou součástí výuky.

2. 3 Strach

Strach je přirozená zkušenost člověka, jež plní ochrannou funkci a je nezbytný k přežití. „Strach představuje nutnou fyziologickou a duševní přípravu na nebezpečné a ohrožující situace.“ (Rogge, 1999) Strach vybízí k opatrnosti, pomáhá

realisticky odhadnout nebezpečí. Bez strachu a bez obav by lidstvo v minulosti nepřežilo. Současně strach vyzývá k tomu, aby byl překonán. Sebevědomě a dobrovolně se postavit svému strachu, dát mu jakousi tvář, už předpokládá důvěru ve vlastní síly. Jestliže se nám podaří strach zpracovat, posilujeme tak navíc své sebehodnocení.

Se vznikem a vývojem strachu se u dětí v průběhu života formují strategie k jeho překonání. „Přitom děti zjišťují, že někdy jsou bezmocně vystaveny nikoli strachu, ale rodičům, kteří nedůvěřují jejich tvořivému přístupu ke strachu.“ (Rogge, 1999) Nesmíme však zapomenout, že existují také strachy v pravém smyslu slova, jež omezují vývoj.

Být k dětem mírný, ba naopak přísnější bývá někdy obtížné rozpoznat. U bojácných dětí musíme stále přihlížet k jejich psychickému stavu. U dětí odvážnějších nesmíme naopak podléhat jejich okamžitým rozmarům. (Hoch, 1980)

Děti, během svého života, prožívají mnohé situace, které je vystavují tlaku. Někdy jde o přehnaně ochraňující styl výchovy, jenž dětem neposkytuje volnost, ale udržuje je ve skutečně tíživé tísní. Avšak i opak vzbuzuje v dětech strach, například chybějící fyzický kontakt a opora, lhostejnost, citová prázdnota, na kterou nezdědka v pravém slova smyslu narážejí. Děti se cítí nepřijaty, prosí o projev náklonnosti, což se může dít prostřednictvím nápadně rušivé akce nebo psychosomatických příznaků, jako bolesti hlavy, břicha atd. Jestliže strach dosáhne takových rozměrů, které neumožňují normální život, ohrožují proces zrání dítěte a problematizují všední výkony, neplní už svou ochrannou funkci. Pak brání ve vývoji dítěte, stává se patologickým nebo neurotickým, ztrácí svou funkci zachování života, oslabuje, hrozí a zastrahuje.

Většina psychologů odlišují strach a úzkost. Strach je často vázán jen na jeden objekt, kdežto úzkost se vyjadřuje svou mnohoznačností, která znejistňuje a působí jako nebezpečný podnět. A navíc úzkost může být trvalá. Je spojena s pocity, které mají ochromující účinek nebo pobízí k útěku a jsou spojeny se slabostí, nemohoucností a bezmocností. „Úzkost jde často ruku v ruce s bezmocností, která vyvolává pocit, že člověk není schopen nebezpečnou situaci konstruktivně zvládnout. To platí především pro sociální, výchovně podmíněnou úzkost, jejíž příčiny leží v blízkém okolí dítěte. Právě tyto úzkosti se zdají dítěti často hrozivé, zasahují celé části jeho osobnosti, negativně ovlivňují jeho důvěru a sebehodnocení.“ (Rogge, 1999)

Dále je strach příčinou zvýšeného napětí kosterního svalstva a pohybového neklidu. Pohyby jsou strnulé a postrádají vláčnost. Silné negativní napětí je doprovázeno třesem a pocitem svalové ochablosti. Prsty se chvějí, paže i hlas také a dochází k jeho posunům směrem k vyšším frekvencím. Strach se rovněž projevuje snížením sekrece slin, pocením dlaní, rychlejším bušení srdce, nechutenstvím a nespavostí. Při strachu může také dojít i ke zvýšenému podráždění parasymptiku a v důsledku toho k žaludeční nevolnosti, zvracení.

Strach má za jistých okolností i adaptační význam. Za jiných okolností vede ke změně chování. Mírný strach je pro zdravého člověka faktorem, který zvyšuje jeho aktivitu a stimuluje jeho poznávací zájmy. Nemá-li člověk pocit strachu, je spokojený, klidný, emočně vyrovnaný. Mezi normálními lidmi však neexistují takoví, kteří neznají obavy a strach. Spousta lidí intuitivně používá úzkosti v podobě tzv. "strachového relé" za účelem donucení se k činnostem, do kterých se jim nechce. Např. si představují, co všechno je čeká, jestliže včas nenasadí potřebné pracovní úsilí. (Machač, Macháčová, Voskovec, 1985)

2. 3. 1 Překonávání strachu

Dítě mezi čtvrtým a devátým rokem má mnoho vývojových úkolů, které jsou doprovázeny strachem a nejistotou. Tyto úkoly dokáže lépe snášet a zvládat díky bájnému myšlení. Při pozorování dětí můžeme sledovat různé způsoby překonávání strachu:

- o Fantazie, vytváření vlastních slov.
- o Přetváření hrozivých zážitků a strašidelných postav.
- o Vymýšlení neviditelných postav, které je po určitou dobu doprovází.
- o Během hry dítě prožívá celou škálu citů, proto má hra léčivé síly.
- o Někdy se u dětí projevuje návrat k dřívějším vývojovým fázím jako způsob, jak se vyhnout duševní nebo citové zátěži. Ve fantazii podnikají cesty do budoucnosti, kde čerpají sílu pro přítomnost.

I hra je formou překonávání strachu. Dítě se dobrovolně pouští do hry, ve které si vytváří svá vlastní pravidla a určuje si vlastní tempo, jakým chce ke svému problému přistupovat. Při hře se projevuje především abstraktní řešení.

Děti vyhledávají situace vzbuzující strach, touží poznávat v nich samy sebe, pokud se to děje podle pravidel, které si samy vytvářejí, aby nejistoty zůstaly zvládnutelné. Touha bát se znamená vzrušení. Je to touha umožňující intenzivní sebecítění a je spojena s nadějí na jistotu. (Rogge, 1999)

2. 3. 2 Strach při výuce plavání

V průběhu nácviku se dítě dostává do stresových situací. Rozeznáváme situaci, kterou je schopno dítě zvládnout a ke které potřebuje odpovídající přípravu. Nejmenší děti potřebují vytvořit prostředí, které je odvede od strachu, protože vlastní vůlí nejsou schopny strachové zábrany překonat. Základem veškeré činnosti musí být trpělivost, citlivý a přívětivý přístup k dítěti. Velký význam má pochvala a ocenění splněného úkolu. Je nezbytné si uvědomit, že kladnou odezvu má jen ta činnost, kterou dítě provádí v duševní pohodě. U dítěte je třeba pochválit a ocenit i snahu, a ne jen to co dokáže.

U psychicky odolných dětí se jisté motorické nedostatky dají řešit v odpovídajících stresových situacích. To však není možné u dětí bojácných. Pak záleží na cvičiteli, jak určí psychické zatížení, ve kterém se může dosažená motorická úroveň uplatnit.

Jestliže nebudeme brát v úvahu psychický stav dítěte, je možné, že u něj snadno vznikne strach z vody. To se stává tehdy, nutíme-li necitlivě dítě do situací, které není schopné zvládnout, nebo je v takovém psychickém stavu, který vyvolává odpor ke všemu, co se po něm chce. Takovéto necitlivé zásahy mají zpravidla trvalé následky. (Hoch, 1980)

2. 4 Vliv plavání na zdraví člověka

Plavání je pro člověka mnohostranně užitečná a prospěšná aktivita, protože zaměstnává většinu svalových skupin, čímž zvyšuje průceschopnost oběhového systému. Ve vodorovné poloze je snadnější návrat žilní krve do srdce, což ulehčuje srdci práci. Také dochází k posilování dýchacích svalů, protože je dýchání v hustším prostředí vody ztíženo. Zvětšuje se celková kapacita plic. Po celodenním zaměstnání ve stoji a pro jedince s ortopedickými vadami je plavání vhodné jako kompenzační cvičení, neboť odlehčuje normálnímu zatížení páteře. Plavecké pohyby zvyšují rovněž velmi dobře kloubní pohyblivost. Pobyt ve vodě přispívá k celkové otužilosti organismu, neboť zlepšuje termoregulaci. Výborně také působí na nervovou soustavu. To vše jsou důvody, díky kterým nejen ortopedové doporučují plavání jako jedno z nejlepších sportovních odvětví, které pozitivně ovlivňuje celkový zdravotní stav a tělesný vývoj.

Plavání má příznivý vliv na :

Otužování

Je vědecky dokázáno, že tepelná vodivost vody je 23krát větší než je vodivost vzduchu. Při plavání dochází k prokrvení kůže podrážděné teplotou vody, voda vyvolává zpočátku pocit chladu, takže cévy se zúží, aby se snížil tepelný výdaj. Současně je organismus nucen zvýšit produkci tepla, což vede ke zlepšení krevního oběhu v kůži, a tím i k lepšímu prokrvení jejího povrchu.

Cílevědomé otužování dětí by mělo být vedeno tak, že u dětí dobu strávenou ve vodě postupně prodlužujeme a přitom používáme nových, zajímavějších forem nácviku, především bohatších a intenzivnějších na pohyb, jimiž si organismus postupně navyká na změněné podmínky okolního prostředí. Tím se dítě stává otužilejším, nepodléhá tak lehce nákazám, lépe se vyrovnává s nepříznivými podmínkami a učí se je překonávat. Rozvíjejí se u něj pozitivní osobní vlastnosti, jako je vůle, překonávání sama sebe, vytrvalost, kázeň a další.

Srdečně cévní systém

Také pro ekonomii práce oběhového systému má plavání obrovský význam, neboť síly působící ve vodě jsou zcela odlišné síly než na suchu. Velký vliv na práci srdečního a cévního systému má jak chlad, který sám způsobuje změny v oběhovém systému, tak i odpor vody. Odpor vody roste se zvyšováním rychlosti plavání. Odpovědí na postupné zatěžování organismu vyvolané pravidelným tréninkem, je zesílení srdečního svalu a zvětšení srdečních komor. Takto se dosáhne ekonomické práce srdečního svalu a zlepšení krevního oběhu. Systolický tlak v klidu klesá, kdežto diastolický tlak mírně stoupá, tlak krve je příznivě ovlivněn a pružnost cév je zvýšena. Plavání má velkou výhodu, že se provádí ve vodorovné poloze, a proto méně namáhá srdce. A také se ve vodě snižuje váha těla, které je vodou nadnášeno. (Lewin, 1982)

Dýchací systém

Plaváním se zlepšuje činnost dýchacího systému. Tlakem vody na hrudní koš a žaludek je ztížen nádech. Ten je navíc ovlivněn i tím, že ústa a nos jsou ponořeny pod vodou a vynořují se pouze na krátkou dobu. Nutností je osvojit si správnou techniku dýchání. Naopak tlak vody na hrudní koš a žaludek usnadňuje výdech do vody, čímž se zvětšuje vitální kapacita plic, rozpínavost a pružnost hrudního koše (zejména u plavců).

Pohybový aparát, správné držení těla

Plaváním je zatěžován celý pohybový aparát, především pak velké svalové skupiny, při čemž se zvyšuje prokrvení tkání. Plavání zapojuje svalové skupiny, které jsou jinak v běžném životě zanedbávané. Svalová práce při plavání má pozitivní vliv na růst délky svalů, jejich správné napětí a uvolnění, což je základem hospodárnosti při pracovním výkonu. (Preislerová, 1983) Rytmickými pohyby dochází k rovnoměrnému zatěžování svalstva končetin.

Děti jsou schopny podávat v plavání značné vytrvalostní výkony bez nebezpečí poškození zdraví díky vodorovné poloze těla, kde není třeba žádná statická práce, což odlehčuje podpurnému aparátu, hlavně kostem a kloubům. Děti, které většinu času ve škole nebo mateřské škole tráví sezením a mají páteř do značné míry zkřivenou, si ji při plavání napřímí a uvolní. Svalstvo končetin se při plavání rytmicky pohybuje, střídá se napětí a uvolnění svalů. Při plaveckých disciplínách jsou zaměstnány hlavně paže oproti cvičení na suchu. A to především v kraulových způsobech, kdy mají pro svou

oboustrannost příznivý vliv na vývoj páteře. Proto také lékaři-ortopedové doporučují při nedostatecích a vadách v držení těla hlavně kraul a znak.

Dost podstatný je i fakt, že plavání (a mnohdy jediné plavání) mohou vykonávat i lidé postižení určitými vadami pohybového aparátu. Plavání umožňuje lidem nemohoucím běhat, zapojit se do rovnocenné pohybové aktivity a zlepšit svoji tělesnou a duševní kondici.

Ochrana života

V neposlední řadě je důležitý i také fakt, že zvládnutí dovednosti plavání dokáže zachránit jak dospělý, tak i děti před utonutím. I to je jeden z důvodů, proč začít s výukou tohoto sportovního odvětví co nejdříve.

I to, že se v dnešní době čím dál více rozmáhají sporty prováděné ve vodním prostředí odvozené od sportů, které byly dříve provozovány pouze v tělocvičnách (aerobic – z toho aqua-aerobic, fitness – z toho aqua-fitness, ...), má příznivý vliv na lidský organismus. Důležitou roli v životě jedince hraje odpočinek, ve kterém probíhá regenerace pracovních sil organismu. Je známo, že jedním ze způsobů odpočinku je plavání, protože dokáže zregenerovat síly a to jak fyzické, tak i psychické.

2. 4. 1 Vliv plavání na zdraví dětí

Celosvětový vývoj v současnosti způsobuje změny životního stylu a následkem integrujícího působení všech faktorů, včetně podstatného zhoršování životního prostředí, se neustále zmenšuje fyzická zdatnost a otužilost dětí i lidí všeobecně. Rychleji se opotřebovává nervový systém a zvyšuje se výskyt tzv. civilizačních chorob. Tato situace vyžaduje nutnost řešení a také progresivní druh pohybové činnosti, který by tento stav dokázal řešit. Zde se nám nabízí jako nejvhodnější činnost plavání, protože má velmi příznivý vliv na dětský organismus.

Plavání příznivě ovlivňuje dětský organismus. Především v období růstu, pomáhá pravidelné plavání symetrickému rozvoji svalového aparátu, správnému formování páteře, správnému vývoji vnitřních orgánů, především srdce a plic.

Odstraňuje únavu, jak psychickou, tak i fyzickou. U dětí, které ještě nemají vyvinutý termoregulační systém, se poměrně rychle tento systém vybuduje a zlepší jeho funkčnost přirozeným střídáním různých tepelných hodnot-pobyt ve vodě a na suchu. Kdo je otužilý, má zvýšenou odolnost proti nemocem z nachlazení. A abychom tohle všechno zrealizovali, znamená to naučit děti plavat. Že je znalost plavání jednou za základních životních potřeb, si společnost uvědomila v určité fázi vývoje. Proto se také výuka plavání stala součástí povinné tělesné výchovy na 1. stupni základních škol. (Reich, Kuntner, 1997)

Plavání má, kromě výše uvedených výhod, významný vliv na psychiku a rozvoj volných vlastností člověka, jako jsou vytrvalost, cílevědomost, dále zvyšuje sebevědomí, učí přemáhat pocit únavy atd. Z tohoto hlediska má plavání v mladším školním věku cenný přínos pro vývoj charakteru. Kladný zdravotní dosah plaveckého výcviku byl pozorován u mládeže všech věkových kategorií. Děti se dobře vyvíjely, přiměřeně přibíraly na váze, neboť se zvyšovala chuť k jídlu, jejich spánek byl hluboký a klidný. (Puš, 1996)

Jelikož děti na základních školách tráví většinu času ve školních lavicích, začíná dnes školství využívat více tělovýchovných chvil, psychomotoriky, děti jsou v hodinách tělesné výchovy aktivní. To však mladému organismu nemůže stačit. Hlavně v době, kdy děti tráví spoustu času u televize, počítačů apod. Proto právě plavání působí příznivě na jejich organismus.

2. 4. 2 Vliv vodního prostředí na dítě

Většina dětí má k vodě kladný vztah. Děti se rády koupou, s oblibou si v ní hrají a dovádějí. Preislerová (1983) ve své knize uvádí, že skutečný strach při výuce plavání prožívá pouze 2 - 3% dětí.

Strach velmi negativně působí na vědomí a chování dítěte, narušuje jeho senzomotorické funkce a obzvlášť na neplavce má negativní účinky. Projevy tohoto strachu jsou různě odstupňovány - od pasivity dítěte přes obranné reakce až k odporu pobytu ve vodě.

Čím jsou děti mladší, tím jsou u nich menší rozdíly, tudíž i postup nácviku je jednodušší. Mezi staršími dětmi se najdou vždy děti šikovné a nebojácné, které mají

vodu rády a mají chuť a zájem naučit se plavat, také u nich můžeme očekávat dobré výsledky. Naskytnou se však i děti bojácné, které se vyhýbají všemu, co jim není příjemné a co jim může nějak vadit, tedy i vodnímu prostředí.

Děti, co by se vrhaly bez rozmyslu do jakékoli situace, je málo. Naopak bývají zpočátku nesmělé. Nejprve se to projevuje při styku obličeje s vodou, pak při prvních pokusech o souhru a nejvíce při skocích do vody. Příčiny jsou různé - strach, lhostejnost apod.

Především závisí vztah dítěte k vodě na tom, jakou má příležitost být ve vodě a na vlastních zkušenostech, které v ní získá. Nedílnou součástí je i adaptace organismu na vodní prostředí.

Je známou skutečností, že vztah dítěte k vodě bývá ovlivněn z velké části rodinnou výchovou. Rodiče, a to jsou většinou ti, kteří sami neumějí plavat nebo jsou špatní plavci, se někdy až přehnaně bojí o své dítě, aby se mu ve vodě nic nestalo. U takovýchto dětí již samotná představa vody vyvolává pocit strachu a bojácnosti ještě před samotným vstupem do vody.

I vzpomínka na vlastní nepříjemný zážitek ve vodě může způsobit negativní postoj k vodnímu prostředí. Taková stressové situace se pak ještě dlouho uchovává ve vědomí dítěte. To vzniká v případech, kdy se dítě například topilo nebo silně napilo.

V mnoha případech se však u dětí jedná spíše o nedůvěru k vodě, která se opakovaným pobytem ve vodě a použitím vhodných forem výcviku, plaveckých pomůcek a trpělivosti učitele sama brzy rozptýlí. (Preislerová, 1983)

Při adaptaci na vodní prostředí vnímají děti určité pocity, které vznikají drážděním různých nervových center vodou (stříkání vody do očí, uší), jako libé či nelibé. Nepříjemné pocity odpoutávají pozornost malých neplavců od aktuální činnosti.

Děti předškolního a mladšího školního věku sbírají svoje první životní zkušenosti zejména ve hře. „Hra je ta nejvhodnější forma jak seznámit děti se silami působícími ve vodě na jejich tělo tak, aby děti dokázaly vlastnosti vodního prostředí využít ve prospěch účelného plaveckého pohybu.“ (Preislerová, 1983)

2. 5 Na co je třeba dbát při výcviku malých dětí

Lewin (1982) ve své knize uvádí, že úspěch základního plaveckého výcviku dětí závisí na třech hlavních faktorech :

- na odborných znalostech a pedagogických schopnostech vyučujících
- na tělesném, duševním a motorickém rozvoji dítěte
- na vnějších podmínkách

Vyučující mají za úkol vhodným výběrem a pořadím cvičení rozvíjet základní plavecké dovednosti a pohybové schopnosti dětí, učit je překonávat těžkosti a povzbuzovat jejich volní úsilí. Pro děti mladšího školního věku je důležité najít vhodnou formu, jak se jim zalíbit a jak probudit jejich zájem. Je třeba správně odhadnout míru fyzického a psychického zatížení dětí a během výuky vhodně střídat intenzivní fáze s fázemi uvolnění. Jedním z předpokladů systematického prodlužování pobytu dětí ve vodě je rozmanitý a zajímavý program.

Výklad by měl obsahovat jasné a jednoduché pokyny, avšak dětem srozumitelné, ale přitom je třeba dodržovat platné názvosloví. U každého názvu či označení si musíme ověřit, zda mu děti rozumějí, jinak by byla další práce ztížena. Musíme mít na paměti také jazykovou výchovu dětí.

Z hlediska pedagogiky je třeba vzít v úvahu i další faktory. U dětí předškolního a mladšího školního věku je nezbytné, aby učitel nebo jeho pomocník každý nový cvičební prvek nejdříve ukázal. Jsou-li ve skupině zdatné děti, které nacvičovaný prvek již ovládají, můžeme je požádat, aby jej ukázaly. Při předvádění obtížnějších prvků musíme dbát na správnost, jelikož nesprávně předvedené ukázky mají u dětí spíše negativní účinek. Musíme si také uvědomit, že není vhodné používat pro ukázky stále stejného dítěte, neboť bychom v něm pěstovali primadonství a u ostatních dětí by vznikala komplex méněcennosti.

Jestliže dítě zvládne nějaký obtížný prvek, projeví se to hned v jeho chování. Cvičitel by si toho měl všimnout a děti chválit. Citlivější jednání vyžadují děti, které nemají při výcviku velké úspěchy a patří ke slabším ve skupině. U těchto dětí bychom

měli každý sebemenší pokrok pochválit, aby děti získaly chuť do další práce, a tím rozvíjíme i volní vlastnosti dítěte.

„Z pedagogiky víme, že hlavní činností dítěte je hra. Proto musí cvičitel připravovat výcvikové jednotky takovým způsobem, aby v nich bylo co nejvíce hravých zaměstnání, která nutí dítě k radostné spolupráci. Tím se podaří děti snáze zainteresovat na osvojování určitých dovedností.“ (Lewin, 1982) Využíváme jednoduchých her, pro snadný pohyb ve vodě, hlavně těch, které děti již znají a při nichž jsou neustále v pohybu, takže ve vodě neprochladnou. Hry musí být odpovídající věku dětí a organizačně nenáročné, aby cvičitel měl stále přehled o všech dětech. Pokud chceme zařadit novou hru, je lépe ji provést s dětmi nejprve na suchu, aby děti snáze pochopily její podstatu a organizaci.

Po prozkoumání můžeme říci, že navazování výcvikových jednotek v kratším časovém úseku vede k lepším výsledkům než navazování po delším časovém úseku. „Plavecké dovednosti se vytvářejí v centrální nervové soustavě jako pevné spojení, které se v průběhu výcviku mění v dynamicko - motorický stereotyp.“ (Lewin, 1982) Můžeme však říci, že podmíněný reflex se lépe vytváří při častějším opakování. Jsou-li mezi jednotlivými opakováními dlouhé přestávky, reflex se neupevňuje, zvláště při působení mnoha dalších vlivů.

2. 6 Rozdělení výuky plavání podle věku dětí

Plavecký výcvik na základních školách není v České republice přesně dán. Výuka plavání na školách není základním učivem, ale podle některých vzdělávacích programů je plavecký výcvik pro žáky základních škol povinný. Zařazení plavání do jednotlivých ročníků není přesně určeno. Velmi záleží na tom, podle kterého vzdělávacího programu se škola řídí, jak přistupuje k tomuto sportu a samozřejmě také na materiálních podmínkách školy. Rozhodně lépe jsou na tom školy, jejichž součástí je plavecký bazén, ale takovýchto škol je, bohužel, v naší zemi velmi málo.

Plavecký výcvik dělíme podle věku dítěte na tři období. A to na přípravný plavecký výcvik, základní plavecký výcvik a zdokonalovací výcvik.

2. 6. 1 Přípravný plavecký výcvik

Přípravný plavecký výcvik je jistým předstupněm pro samotnou výuku plavání.

Zahrnuje výuku:

- kojenců
- batolat
- rodičů a dětí (individuální hry v rodině s dětmi do 2 let)
- předplaveckou výuku dětí v mateřských školách a v 1. ročníku ZŠ

Cílem přípravného výcviku je seznámení dítěte s vodním prostředím. Adaptaci na vodní prostředí je možné rozvíjet již od třech měsíců po narození dítěte. Poněvadž se dítě v prenatálním období v takovém prostředí vyvíjelo, je pro něj tato schopnost přirozená. Čím dříve si děti navyknu na vodu, tím lepší budou mít předpoklady pro samotnou plaveckou výuku. U nejmladších dětí, k vytvoření pocitu jistoty a získání trvalejšího vztahu k vodě, využíváme z velké části hry. Vzhledem k tomu, že ještě nemají abstraktní myšlení, myslí a reagují konkrétně na určitou situaci, je důležitou metodou této etapy kromě hry také motivace veškeré pohybové činnosti. Velmi často jsou využívány takzvané napodobovací hry, kdy se děti pohybují ve vodě a napodobují různá zvířata a věci (např.: čáp, krokodýl, hvězdice, vor apod.).

Cíle předplavecké výuky:

- přirozený a nezávislý pohyb ve vodě
- potápění a orientace ve vodě s otevřenýma očima
- skoky do vody
- výdechy do vody v klidu i za pohybu
- splývání s nadlehčovacími pomůckami v obou polohách
- splývání v obou polohách
- usměrňování přirozených pohybů dětí (ruce, nohy) do základních plaveckých pohybů

Jednotlivé pohybové dovednosti se při výuce většinou zařazují v určitých celcích, ve kterých se opakují.

Didaktickými úkoly této etapy je především osvojení si základních plaveckých dovedností bez výrazné závislosti na konkrétní plavecký způsob:

- potápění
- dýchání
- splývání
- orientace ve vodě

Přípravná cvičení slouží především k odstranění strachu z vody. Některé děti se vody nebojí, jsou ve vodě spokojené a naučí se plavat bez konfliktních situací, ale jsou ovšem i děti, které se vody bojí a při cvičení jsou velmi roztěkané. U takovýchto dětí je důležité postupovat pozvolna a především brát v úvahu jejich psychický stav. Tato přípravná cvičení by si měly projít všechny děti před vlastní plaveckým výcvikem.

Různá cvičení pro uvolnění kloubů dolních a horních končetin, cvičení pro posílení svalových skupin používaných při plavání a nácvik vlastních plaveckých pohybů, se mohou provádět jako rozcvičení na suchu před zahájením výcviku ve vodě. Některá cvičení ve vodě může dítě provádět i doma jako domácí úkol. Například omývání obličeje vodou a otevření očí bez otření rukama, foukání nebo bublání do vody, provádění rytmického nádechu a výdechu do vody. (Roztočil, Švec, 1996)

2. 6. 2 Základní plavecký výcvik

Obvykle se základní plavecký výcvik provádí na 1. stupni základní školy ve 2. a 3. ročníku (tj. v 7 – 9 letech věku dítěte). Organizuje se jako součást povinné tělesné výchovy v rozsahu 40 vyučovacích hodin, ale ve školách bez vlastního bazénu se zpravidla realizuje 20 lekcí. V případě, že je plavecký bazén součástí školního pozemku, je to obrovská výhoda jak pro děti, tak i pro učitele. Díky těmto vhodným podmínkám je možné zařazovat prohloubenou výuku plavání. Děti se tak mohou této činnosti věnovat více než jen dané hodiny.

Hlavním a prvořadým úkolem této etapy je naučit děti plavat jedním ze základních plaveckých způsobů (kraul, znak, prsa) a uplavat takovou vzdálenost, která prověří schopnost samostatného pohybu ve vodě s dýcháním. Vzdálenost by měla být minimálně 20 – 25 metrů. (Lewin, 1982)

Obsahem výuky je nácvik speciálních pohybových dovedností, které jsou předpokladem pro bezpečný pohyb ve vodě. Jsou to tzv. základní plavecké dovednosti, mezi které řadíme:

- potápění,
- dýchání,
- splývání,
- jednoduché skoky do vody.

Základní plavecký výcvik se dělí na dvě etapy. Cílem první etapy je, aby se děti pohybovaly ve vodě s naprostou jistotou a osvojily si základní plavecké dovednosti. V druhé se věnuje pozornost jednotlivým plaveckým způsobům.

Zbavení se strachu z vody je pro každého začátečníka velmi důležité. K tomuto seznámení s vodou slouží různá cvičení a didaktické hry.

Ve vodě je lidské tělo vystaveno jiným podmínkám než na suchu. Ve vodě působí síly, se kterými musíme dítě seznámit, aby se naučilo ve vodě účelně se chovat a pohybovat. Do základních plaveckých dovedností, které jsou rozhodující pro jistý a

bezpečný pohyb dětí ve vodě, radíme potápění, jednoduché skoky do vody, splývání, plavecký záběr a správné dýchání.

Děti předškolního a mladšího školního věku sbírají svoje zkušenosti především ve hře a vyznačují se velikou touhou po pohybu. Úkolem vyučujícího je, aby vhodnými prostředky, odpovídajícími mentalitě tohoto věku, seznámil děti se vztlakem, třením, odporem vody, s tlakovými poměry a ostatními silami působícími ve vodě na jejich tělo a aby děti dokázaly jednotlivých vlivů využít ve svůj prospěch.

Potápění

Nácvik potápění přispívá k získání pocitu bezpečí a jistoty ve vodě. Začátečník se naučí pohybovat pod hladinou a také se tam orientovat. Jelikož se dítě naučilo vzpřímenému držení těla, vytvoří se reflexy, které ho nutí mít tělo stále kolmo k zemi se vzpřímenou hlavou. Tento reflex spolu s podrážděním dýchacího centra v důsledku zadržení dechu při potápění nutí dítě k rychlému zvednutí hlavy nad hladinu a nádechu. Proto je třeba začínající děti naučit, jak potlačovat reakci na podráždění tak, aby mohly zůstat déle pod hladinou. Musí si osvojit tzv. řízené dýchání, to znamená naučit se zadržovat dech a pomalu vydechnout.

U začátečníků můžeme pozorovat obranný reflex zavírání očních víček, jakmile se hlava dostane pod hladinu. Toto je nutné děti odnaučit, protože při zavřených očích se nemohou orientovat pod hladinou. Naučit děti mít otevřené oči ve vodě je také důležitý pro pozdější nácvik techniky. Osvojení všech těchto dovedností umožní začátečníkovi bezpečný pohyb pod vodou.

Skoky do vody

Nácvik a zdokonalování této základní dovednosti má pro plavecký výcvik dětí velký význam, jelikož přispívá k získání pocitu jistoty ve vodě. Dítě také získává znalosti a zkušenosti o působení sil ve vodě při skocích z různé výšky a do různé hloubky. Při nácviku skoků do vody musíme především zachovávat všechny pedagogické zásady, abychom dítěti pomohli snáze překonat pocity strachu.

Nejprve provádíme skoky z malé výšky po nohou do vody hluboké asi po pás dítěte. Postupně skoky ztěžujeme tím, že dítě skáče do vody hluboké po prsa, po krk,

popř. i do hlubší, takže nedosáhne na dno a je na hladinu vyneseno vztlakem vody. Pak následují skoky po nohou z větších výšek a skoky po hlavě, které jsou přípravou k nácviku startovního skoku. Při těchto skocích je nutné u dětí potlačovat reflexní pohyb zvedání hlavy z vody. Nácvik skoků do vody rozvíjí a upevňuje řadu volných vlastností, především rozhodnost, odvahu a také překonávání sama sebe. Děti se učí ovládat své tělo různými variacemi skoků s obraty, krčením nohou nebo paží a také díky tomu si upevní určité pohybové návyky.

Splývání

„Již kolem roku 2200 před naším letopočtem vyslovil Archimédes zákon, že těleso ponořené do kapaliny je nadlehčováno silou, která se rovná váze kapaliny tělesem vytlačené. Z toho můžeme odvodit, že tělo se vznáší tím lépe, čím více je ponořeno do vody. Tuto vztlakovou sílu si musí malí plavci sami vyzkoušet, musí poznat, že tělo je schopno zůstat ležet bez pohybu na hladině. Dítě si musí přitom zvykat na nezvyklou vodorovnou polohu těla a potlačovat reflexy, které si vštěpovalo od doby, kdy začalo lézt, až do doby, kdy se naučilo vzpřímeně chodit. Často mívají při tom děti zvláštní pocity tlaku na chodidla. Je pro ně dosti obtížné udržet rovnováhu při vodorovné poloze těla na hladině. Také přechod z vodorovné polohy do svislé činí dětem zpočátku obtíže. Mnohé děti se začnou bát, necítí-li pod nohama dno bazénu. Proto je nutné věnovat dostatek pozornosti nácviku přechodu z polohy na prsou i nznak do svislé polohy.“ (Lewin, 1982)

Splývání představuje schopnost jakoby „klouzat se“ s nataženým tělem na vodě a pod vodou s co nejmenším odporem. Jakmile se dětem podaří udržet se splýváním na hladině, učinily tak první krok na cestě od neplavce k plavci. A také si tím vytváří základ pro další výcvik, především pro zapojení končetin při pohybu vpřed. Splývání je důležitý prvek plavecké techniky, který má své využití při nácviku plaveckého způsobu prsa nebo znak a také ovlivňuje plaveckou polohu, start a obrátku.

Plavecký záběr

V průběhu plaveckého výcviku se především snažíme děti naučit co nejvíce dovednostem, které jim budou sloužit k pohybu ve vodě. Získávají tím velkou zásobu pohybových zkušeností, které za určitých podmínek mohou účelně používat pro pohyb

vpřed. Z počátku jim vodorovná poloha a dýchání ztěžuje orientaci ve vodě a také jim činí obtíže souhra pohybů paží a nohou s dýcháním. Pro děti mladšího školního věku se nejvíce osvědčují kraul a znak, uvádí ve své knize Lewin (1982) a dokazuje to následujícím zdůvodněním:

- Střídavým zapojováním končetin, zejména paží, je na páteř vyvíjen stálý tah, který má příznivý vliv na elasticitu páteře.
- Dítě při svém individuálním vývoji dospělo k střídavému a křížovému pohybu paží a nohou při pohybu vpřed: levá noha a pravá paže. Stejným principem tělo pracuje i při kraulovém pohybu v poloze na prsou i na znak.
- Nácvikem kraulových pohybů má dítě základy k osvojení dvou plaveckých způsobů – kraulu a znaku, jež jsou zase předpokladem pro nácvik delfinu. Tím je splněn požadavek všestrannosti pro základní plavecký výcvik.
- Opakovaným cvičením znakového a kraulového pohybu nohou dokáže malý začátečník brzy překonat poměrně velkou vzdálenost s využitím plavecké destičky, tím rozvíjí především vytrvalost.

Dýchání

Při srovnání s ostatními základními plaveckými dovednostmi má dýchání úplně jiný charakter. Není to dovednost, kterou by se dítě muselo teprve učit. Ale správně, vědomě kontrolované a rytmické dýchání má však při plavání rozhodující úlohu. Jelikož dýchání probíhá za ztížených podmínek, pak udržet správný rytmus dýchání není tak jednoduché. Dýchání do vody se musí učit nejen děti, ale i dospělí začátečníci a proto je nezbytné zařadit dýchání mezi základní dovednosti.

Největší potíže dělají začátečníkům výdechy do vody, i když tlak vody, působící na tělo, výdech podporuje, přece jen je třeba překonat tlak vody na nos a ústa. Kromě toho musíme dbát na to, aby děti vzduch nevypouštěly najednou, ale pozvolna a plynule. Při nádechu je třeba překonat tlak vody, který působí na krajinu hrudní a břišní, což přispívá k posílení dýchacích svalů.

Při potápění je velmi důležité umět zadržet dech a pozvolna jej vydechovat. Jen tak se můžeme pohybovat určitou dobu pod hladinou vody. Při splývání se snažíme po odrazu dostat co nejdále, proto vzduch nejdříve zadržíme a potom pozvolna

vydechujeme. Dýchání musí být rytmické a sladěno s pohyby jednotlivých plaveckých způsobů.

V první etapě základního výcviku je nutné dbát na to, aby u všech plaveckých způsobů v poloze na prsou děti vydechovaly do vody nosem a ústy a nadechovaly se těsně nad hladinou pouze ústy. Tato zásada platí i u znaku. (Lewin, 1982)

2. 6. 3 Zdokonalovací plavecký výcvik

Obsah zdokonalovacího plaveckého výcviku se částečně prolíná se základním výcvikem. Úkolem tohoto výcviku je naučit dítě plavat všemi plaveckými způsoby a zvládnout plavání pod vodou a také má vytvořit předpoklady pro překonání vodních překážek již ve složitějších podmínkách. Výcvik probíhá 4 - 6 měsíců nebo i celý rok několikrát týdně.

Součástí výcviku je i soubor teoretických a praktických znalostí a dovedností, dopomoc a záchrana tonoucího a následné poskytnutí první pomoci.

Co člověk, to jiný názor. Tudíž i výběr pořadí jednotlivých plaveckých stylů nebo jejich částí v základní plavecké výuce se u jednotlivých cvičitelů různí. Většinou má každý cvičitel svou, určitými argumenty podloženou, filosofii výběru. Volbou konkrétního plaveckého způsobu přinášíme vždy určité výhody a nevýhody, proto je těžké odpovědět jednoznačně na otázku, kterým plaveckým stylem začít jako první.

2. 7 Výchovný význam plavání

Zpravidla je výuka plavání prováděna v menším kolektivu, který zcela přirozeně a uvědoměle ve vodním prostředí, pro děti nezvyklém, projevuje vyšší soudržnost než při jiných kolektivních činnostech.

Ve vodě, zejména při potápění a skocích do vody, získávají děti jistotu a pěstují si důležité charakterové vlastnosti, jako je schopnost překonávat sám sebe. Současně si posilují sebedůvěru ve vlastní síly, schopnost, dovednost, ale i odvahu, rozhodnost a duchapřítomnost. Při dobře zorganizovaném výcviku se děti učí vzájemně si pomáhat, povzbuzovat se, osvojují si ukázněné a ohleduplné chování.

„Plavání je vždy spojeno nejen s pocity radosti, čistoty a krásy nového prostředí, ale i s pocitem určitého druhu strachu při změněných podmínkách, které je nutno překonávat s vůlí.“ (Motyčka, 1991)

2. 8 Plavání jako socializační prvek

Plavání bývá často jednou z prvních pohybových aktivit, se kterou se děti ve svém ontogenetickém vývoji seznamují formou organizované výuky. Proto je i první příležitostí k navazování společenských vztahů - mezi členy dětského kolektivu navzájem a mezi cvičitelem a dítětem.

Často jsou do výcviku začleňováni i rodiče dětí. Automaticky se tím zvyšuje autorita rodičů u dětí a zároveň rodiče mohou poznávat reakce dětí, které zatím neměli možnost pozorovat.

Nejpříjemnější metodou, jak adaptovat dítě na vodní prostředí, je herní činnost. Je tedy podstatnou složkou náplní předplavecké přípravy. „Předškolní pedagogika uznává hry jako vysoce užitečnou činnost, která u dětí supluje učení a práci. Hry formují dovednosti, schopnosti i volní vlastnosti dětí. Z těchto důvodů jsou i hry ve vodě důležitým socializačním faktorem ve vývoji dítěte.“ (Preislerová, 1983)

Současně se socializací dítěte dochází i k jeho osamostatňování. Získává nové pohybové návyky, adaptuje se na nové prostředí, získává pocit jistoty a zvyšuje svoji sebedůvěru.

Kromě příjemného osobního prožitku z pohybu ve vodě může i na základě úspěšných pokusů získat první sociální uznání - ve smyslu pochvaly cvičitele nebo závěrečného diplomu.

Člověk, který se nenaučil plavat, je ochuzen o celou řadu příjemných, ale i prospěšných činností. Je objektem určité sociální deprivace, protože se v určitých situacích nemůže cítit rovnocenným partnerem ostatním lidem. Proto se vyhýbá vodě a často ovlivňuje i celý pohybový režim své rodiny. (Preislerová, 1983)

2. 8. 1 Kolektivnost a individuální přístup k žákovi

Učiteli velmi pomáhá při plaveckém výcviku kolektivní činnost dětí. Slabší žáci jsou strhováni příkladem odvážnějších, vidí jejich úspěšné pokusy, zapomínají na strach z vody a nabývají sebedůvěry. Silní žáci se zase rádi pochlubí svou dovedností, učí své kamarády a tak roste celý kolektiv. Pochopitelně úkolem učitele je podporovat u žáků vytváření pocitu odpovědnosti před kolektivem, vědomí, že je jeho členem, že vlastní úspěchy jsou i úspěchem kolektivu a naopak.

Současně s kolektivní organizací práce je také nutno pamatovat i na individuální přístup k žákovi. Každé dítě má jiné předpoklady pro výcvik, a proto je tedy každý cvik pro každé dítě jinak obtížný. Tudíž obecný plán práce stanovený pro skupinu, je nutno upravit podle potřeby jednotlivců. Každý začínající plavec má před sebou poněkud odlišné úkoly, jiné nedostatky, které je třeba odstranit, jiné perspektivy. Pochopení těchto individuálních potřeb a spolupráce učitele na jejich realizaci dává každému dítěti pocit uspokojení a povzbuzuje jeho chuť k práci (Hoch, 1980)

2. 9 Hygienický význam plavání

Mimo jiné i utváření základních hygienických návyků patří do výchovně vzdělávacího obsahu plavecké výuky. Učitel kontroluje jejich dodržování a vede žáky k tomu, aby se tato pravidla stala pro děti samozřejmostí.

Je nutné seznámit děti na začátku výcviku s hygienickými požadavky a jejich dodržování také velmi důsledně kontrolovat. Po dětech se vyžaduje respektování všech nařízených opatření, která jsou stanovena řádem příslušného plaveckého zařízení.

Je nutné dbát na to, aby se všechny děti před plaveckou výukou umyly mýdlem v teplé vodě bez plavek a zakončily sprchování studenou vodou. Je to součást otužování a zároveň opatření sloužící k tomu, aby děti nevstupovaly do vody příliš rozehřáté. Pak by se jim voda optimálně teplá mohla zdát příliš chladná. Také vyžadujeme po dětech, aby každé mělo vlastní mýdlo a kontrolujeme, zda ho skutečně používá.

Důležité je na počátku plaveckého výcviku děti upozornit, aby si před každou výukou odkládaly řetízky, náušnice apod., jelikož při hrách může dojít k jejich uvolnění a ztrátě, často i ke zranění.

Po skončení plaveckého výcviku je nezbytné, aby se děti osprchovaly vlažnou vodou. Hlavním účelem je smýt z povrchu těla chemické látky a nečistoty, které jsou obsažené ve vodě. U dětí, které se zdají být prochládlé, je důležité zajistit prohřátí těla. Abychom předcházeli nachlazení, je třeba vyžadovat a také kontrolovat, aby si děti řádně osušily tělo i vlasy. U malých dětí je nezbytná pomoc dospělého člověka. V zimním období dohlédneme, aby si děti před odchodem z budovy oblékly čepice.

Děti, kteří jsou nachlazení či s otevřenými nebo nezhojenými ranami, kožními chorobami, akutními očními a sluchovými potížemi nebo s gynekologickými problémy se nemohou plaveckého výcviku zúčastňovat. Povinností rodičů a i učitele je takové dítě z výcviku vyloučit.

2. 10 Plavecké pomůcky

Nezbytnou součástí výuky plavání jsou plavecké pomůcky. Ty se neustále vyvíjejí a zdokonalují, mění svoji velikost, tvar, barvu i použitý materiál. Avšak názory na používání plaveckých pomůcek se různí. Ještě dnes jsou zásadní odpůrci, ale i zastánci plaveckých pomůcek. Většina pomůcek, které se používají, jsou variabilní a jejich použití závisí především na přístupu a fantazii každého učitele.

Plavecké pomůcky mají dětem pomoci sžít se rychleji s novým prostředím a snáze překonat psychické zábrany vznikající při cvičení prováděném ve vodě. Jestliže dítě nemá dostatek odvahy, může mu nadlehčení pomoci získat sebedůvěru. Při správném používání plaveckých pomůcek si děti brzy navyknou na určité organizační formy a mohou se pak lépe soustředit na samotný plavecký výcvik. (Lewin, 1982)

Pomůcky slouží nejen ke hrám ve vodě, ale především by měly být využívány pro ulehčení nácviku jednotlivých plaveckých prvků.

Pomůcky také můžeme dělit do různých skupin, například podle způsobu využití - pomůcky sloužící k nadlehčení, sloužící k doplnění výuky či sloužící ke zpestření výuky. Dále pak na pomůcky pevné (stěny, okraj bazénu, startovací blok, dno, čelo bazénu, žebřík) a volné. A také můžeme pomůcky dělit na ty, které se upevňují na tělo a za které se pouze zachycujeme.

Jedna z nejúčelnějších a nejčastěji používaných pomůcek při nácviku základních plaveckých stylů je plavecká deska. Užívá se na zdokonalování pohybu nohou, splývání, splývání na znak nebo i na zdokonalování pohybu paží, kdy deska (mezi nohama) nadlehčuje dolní končetiny. Tento způsob se však, díky své obtížnosti, zpravidla upřednostňuje až v etapě zdokonalování plavání. Další pomůckou může být tyč vhodná pro nácvik splývání, kdy učitel drží jeden konec tyče a za druhý konec se dítě může kdykoliv uchopit. K osvědčeným plaveckým pomůckám můžeme dále zařadit obruče z umělých hmot a jakékoliv plovoucí předměty. Nebo také předměty na potápění - puky, gumové kroužky atd. A také máme různé pomůcky na zpestření plavecké výuky jako jsou : míče, hadi (žížalky), plavecké brýle a ploutve, lehátka z pěnové hmoty, skluzavka z umělé hmoty, tzv. piškoty, límce atd.

kolečka na ruce	plavecká destička malá	velká deska
plavecká destička velká	pásky	plavecký „ježek“
„žížaly“	piškoty	deska „žába“

Ovšem ne všechny plavecké pomůcky jsou na výuku základního plavání vhodné. Například nadlehčovací pomůcky jako jsou nafukovací rukávky a kruhy se při výuce zásadně nepoužívají. S těmito pomůckami mají děti špatnou polohu těla a paží při plavání a to pak zapříčiňuje jejich špatný pohyb. Taktéž nafukovací vesty nadlehčují horní část těla a dostávají dítě do nereálné situace a tím fixují dítě v nevhodné poloze. Nadlehčovací pomůcky mají však zvláštní význam, neboť jejich použití ve vhodné době a účelným způsobem vytváří podmínky k odstranění některých psychických zábran.

Nadlehčovací pomůcky musí splňovat několik požadavků, aby plnily svůj úkol:

1. Zvětšit vztlak vody a tak umožnit dítěti mít hlavu nad vodou.
2. Napomáhat k vodorovné poloze.
3. Zvýšit stabilitu plavecké polohy. (Hoch, 1980)

Plavecké pomůcky při výuce plavání se především využívají k metodě nadlehčení. Asi nejvhodnější nadlehčovací pomůckou je bederní pás, který je z vesele barevné, příjemné a měkké hmoty – tzv. plavecký ježek. U začátečníků v době, kdy si zvykají na fyzikální vlastnosti vody, se pomůcky nepoužívají. Jelikož v této situaci potřebuje dítě poznat realitu působení vodního prostředí. (Čechovská, 2002, Hoch, 1980)

Na rozdíl od jiných sportů je výhodou plavání jednoduchost samotné výbavy, která je navíc lehce dostupná. K základnímu plaveckému vybavení patří bezpodmínečně plavky, dále pak ručník, mýdlo a plavecká čepice. Čepice zabraňuje dostávání se vlasů do vody, ale také šetří vlasy před účinky chemicky ošetřované vody. Dětem s dlouhými vlasy může čepice zabránit nepříjemnému lepení se vlasů na tvář. Plavecká čepice je využívána i pro dobré rozlišovací schopnosti, například pokud je v bazénu více skupin dětí, pak můžeme děti barevně označit podle plaveckých úrovní nebo také pro přesnější rozlišení lze napsat lihovým fixem na čepici křestní jméno dítěte. Na základě vlastních zkušeností mohu potvrdit, že když jsem mohla děti oslovovat vlastním jménem, tak samotná výuka byla pro mě snadnější a zábavnější. Součástí plavecké výbavy jsou i plavecké brýle, které chrání před působením chlóru a před nečistotami ve vodě.

3. Praktická část

3. 1 Metody výzkumu

Za výzkumnou metodu jsem si zvolila metodu dotazníkového šetření doplněné o rozhovor s učitelkou plavání.

3. 1. 1 Rozhovor

Slovo interview je anglického původu a skládá se ze dvou částí : inter znamená „mezi“ a view znamená „názor“ či „pohled“. Název naznačuje, že se jedná o interpersonální kontakt. Interview je jedna z výzkumných metod, která umožňuje zachytit nejen fakta, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů. U interview můžeme sledovat i některé vnější reakce respondenta a podle nich potom pohotově orientovat další průběh kladení otázek.

Protože interview je postaveno na interpersonálním kontaktu, jeho úspěšnost závisí na navození atmosféry výzkumníkem. Atmosféra by měla být otevřená a v přátelském vztahu. Naopak chladný, nepřívětivý přístup výzkumníka k respondentovi stěží povede k dobrému interview a někdy může způsobit i odmítnutí respondenta spolupracovat s výzkumníkem. Avšak přímý interpersonální kontakt s respondentem si vyžaduje pohotovost a dovednost ze strany výzkumníka.

Obsahem interview jsou otázky, které mohou být uzavřené, polouzavřené a otevřené, a odpovědi. I když interview umožňuje volnost a pružnost, kterou dotazník nemá, dává se v něm přednost otevřeným otázkám před uzavřenými, aby v případě potřeby mohl výzkumník otázku přeformulovat. Když se mu zdá, že respondent nedostatečně odpověděl, může požádat o objasnění odpovědi, může klást dodatečné otázky apod.

Interview se dává přednost před dotazníkem tehdy, když hledáme bezprostřední, osobní či důvěrné odpovědi, pokud má respondent problémy s psaným slovem a nebo je-li vysoká pravděpodobnost, že návratnost dotazníku bude velmi malá.

Interview může být strukturované (což znamená, že otázky a alternativy odpovědí jsou pevně dány), nestrukturované (umožňuje úplnou volnost odpovědí) a

polostrukturované (u kterého se respondentovi nabídnou alternativy odpovědí, ale potom se ještě od respondenta žádá objasnění anebo vysvětlení).

Prostředí, ve kterém se interview uskutečňuje, musí být tiché, klidné, podle možnosti izolované od jiného prostředí. Tento prostor má být kulturní, aby vzbudil v respondentovi důvěru v člověka, který klade otázky. Produktem interview jsou odpovědi respondenta, které může výzkumník zachytit na diktafon nebo zapisovat. Nahrávku na diktafon je možné využít jen tehdy, když respondent k tomu vyslovil svůj souhlas. I při respondentově souhlasu s použitím diktafonu je vhodné diktafon umístit mimo zorný úhel respondenta, aby neodváděl jeho pozornost. Výhodou diktafonového záznamu je, že nezaměstnává výzkumníka, takže se může plně věnovat kladení otázek.

Já jsem ve svém rozhovoru použila převážně otázky otevřené, tedy nestrukturované interview. Rozhovor jsem uskutečnila 15. března 2007 v kabinetě plaveckého bazénu, který paní učitelka používá, a kde jsme nebyly nikým a ničím rušeny. Tento rozhovor, za souhlasu paní učitelky, jsem měla možnost nahrávat, což mi velmi usnadnilo práci. I když jsem nechala diktafon v zorném úhlu pohledu, pro lepší nahrávku, tak i přes to se mi podařila navodit opravdu příjemná atmosféra.

3. 1. 2 Dotazníkové šetření

Je nejznámější výzkumnou metodou, kdy tazatelé pomocí dotazníků zjišťují odpovědi na dané téma. Získané údaje se dobře statisticky zpracovávají a poskytují věrný obraz o postojích subjektů. Otázky v dotazníku mohou být uzavřené, polouzavřené, otevřené a škálové. Oproti rozhovoru dotazovaný může věnovat zodpovězení otázek dostatek času a péče. Soukromí při vyplňování dotazníku může zvýšit upřímnost odpovědí a mohou být zodpovězeny také důvěrnější otázky. (Gavora, 2000)

Získané informace osobním rozhovorem jsem doplnila prostřednictvím dotazníku, který jsem zaslala ve vytištěné podobě základním školám v okolí mého bydliště. Všechny zaslané dotazníky byly zodpovězeny a zaslány zpět. Vzor dotazníku je přiložen v příloze číslo 1.

3. 1. 3 Rozhovor s učitelkou plavání

Jméno a příjmení paní učitelky (trenérky) : Hana Vlková

Věk : 36 let

Škola : ZŠ Horní, Brno

1. Jak dlouho učíte plavání?

„Učím už skoro 20 let, mé začátky byly jako pomocnice na odpoledních kurzech.“

2. Jakou máte aprobaci pro plavecký výcvik?

„Jako dítě jsem závodně plavala. Mám několik trenérských kurzů (i kurz potápění) a má nejvyšší kvalifikace je trenérská II. třída.“

3. Které ročníky učíte plavání?

„Na ZŠ Horní dojíždí i jiné brněnské školy, které učím. Převážně to jsou druhé a třetí třídy, ale i čtvrtou třídu a v odpoledních kurzech mám i děti předškolního věku.“

„Výborně to mají řešené některé školy, které mají plavání zařazeno ve druhém ročníku do druhého pololetí a na něj navazují ve třetím ročníku v prvním pololetí. Tudíž děti mají pauzu mezi jednotlivými plaveckými výukami pouze letní prázdniny, které převážná většina jich tráví u vody. Také tu je třída, která má plavání celý školní rok, což je taky výborné. Ale jsou tu i takové, které mají plavání pouze jedno pololetí, což není pro děti moc prospěšné.“

4. Kolik dětí míváte průměrně v hodině plavání?

„Jelikož sem chodí celé třídy a jsem tady na výuku sama, tak mívám průměrně 16 dětí. Většinou si děti rozdělím podle výkonu na 3 – 4 skupiny (žabky, kapříky, štiky) a ty mám seřazené od nejmenší hloubky po větší, takže od těch méně zdatnějších.“

5. Vyskytují se mezi dětmi i neplavci a děti, co se bojí vody?

„Asi v každé třídě se vyskytuje alespoň jedno dítě, které se nějak bojí vody.“

6. Co si myslíte, že zapříčiňuje takový strach z vody u dětí mladšího školního věku?

„Převážně je to kvůli rodičům, kteří nemají kladný vztah k vodě nebo díky špatnému zážitku s vodou (např. ti co se napily vody nebo topily).“

7. Myslíte si, že mají na děti velký vliv rodiče neplavci?

„Ano a opravdu velký, jelikož rodič je pro dítě, jak vzorem, tak i oporou a dodává mu odvalu.“

8. Jak s takovými dětmi pracujete, jaké metody využíváte?

„Většinou nechám bojácné děti dělat jen to, co opravdu chtějí. Když vidí ostatní děti, tak se obvykle chtějí k nim přidat. Obvykle jsou pro děti lákadlem hry, které jsou jim známe. Nebo se ho také během výuky stále ptám, jestli se nechce připojit k ostatním dětem (k různým činnostem). Vždycky se takové dítě připojí, ale až časem. Bohužel, když jsem sama na 17 dětí, tak se nemůžu takovému dítěti věnovat zvlášť. Výborný by byl pro takové děti asistent, který by se věnoval jen jim.“

9. Zařazujete didaktické hry do hodiny plavání?

„Ano, jelikož mám s nimi dobré zkušenosti, tak se je snažím zařazovat.“

10. Do které části hodiny plavání zařazujete didaktické hry? - úvodní, hlavní, závěrečné

„Nejčastěji hry zařazuji do úvodní části pro zahřátí. Pak také mezi jednotlivé celky výuky, například když nacvičuji s dětmi prvky kraulu, pak dám hru a pak pokračuji s nácvikem znaku či prsa. Někdy dám hru i na závěr hodiny (např. vodní pólo), ale všem dětem se líbí volná chvíle, kdy si dělají co chtějí a mohou používat jakékoli pomůcky.“

11. Využíváte didaktické hry pro nácvik plaveckého stylu ?

„Když se podaří, tak zařadím hru i do techniky. Ale především hry zařazuji podle příležitosti a podle toho, jak děti pracují. U dětí hraje velmi důležitou roli

motivace. Také nemá cenu dětem říkat odborné názvy, které neznají, ale spíše jim to přiblížit nějakým přirovnáním. Například jsem dlouho přemýšlela, jak dětem vysvětlit části kraulu, tak aby je dělaly postupně a správně. Pak mě napadlo, aby si říkaly a zároveň dělali: srdíčko (ruce), žabička (nohy) a bublinky (ústa). A funguje to.“

12. Kterým plaveckým stylem začínáte výuku a proč? V jakém pořadí styly plavání učíte?

„Začínám s polohami a potom znakové a kraulové nohy. Jako první celý způsob děti umí znak, který je výhodný kvůli jednoduchému dýchání. Ale většinou je obtížný právě pro děti bojácné, kvůli neobvyklé poloze na zádech. Po znaku děti učím prsové ruce, protože prsa jsou pro děti jednodušší pro svou polohu. U prsou děti vidí po okolí, tím se lépe orientují a necákají, kdežto u kraulu cákají kolem sebe, nevidí po okolí a ještě musí těžce dýchat. Dá se říci, že prsa jsou rekreační plavecký styl. A když se v létě rozhlídnete po koupališti, tak jen velice málo lidí uvidíme plavat kraul. Kraul je pro děti obtížnější už kvůli souhře dýchání. Není pro děti atraktivní a efektivní. Někde učí do dneška nejdříve kraul a prosazují ho, že je více sportovnější (např. Hoch). Já kraul učím děti ke konci výcviku, protože se jim plete se znakem.“

13. Jakou máte strukturu hodiny plavání?

„Rozehrátí, výuka techniky, volná chvilka.“

14. Učíte podle předem nachystaného harmonogramu nebo si hodiny upravujete podle potřeb dětí?

„Ano, upravuji si hodiny podle dětí. Přípravy si dělám rámcově, kde si vždy nachystám, co mám s dětmi splnit za týden.“

15. Osvědčila se vám nějaká zvláštnost ve výuce plavání? (využití pomůcek, metoda atd.)

„Osvědčily se mi všechny pomůcky, které tady máme. Využívám je pro zpestření výuky, jelikož se stále opakuje všechno dokola, tak jsou pro ně alespoň

pomůcky změnou. Například na splývání se mi osvědčily podložky – karimatky, které jsou tenké, ale děti tolik nenadnáší. Děti mají jistotu, že mají něco pod sebou a nebojí se tolik. A jelikož mám při výuce k dispozici celý bazén, tak se snažím dětem měnit i trasy plavání.“

16. Stane se někdy, že jdete za dětmi do vody během výuky? Pokud ano, tak kdy a k jaké příležitosti?

„Když jdu do vody, tak je to většinou u dětí, které teprve začínají s plaváním. Takové děti potřebují podržet nebo aspoň přidržit, aby neměly strach z vody. A i kvůli tomu, že dětem ukáži, že opravdu umím plavat a tím si u nich získám důvěru a respekt.“

17. Jsou mezi dětmi, které se již zúčastnily plavecké výuky např.jako plavácci nebo přípravného plaveckého kurzu a dětmi, které si toto neprošly, velké rozdíly?

„Rozdíly jsou u dětí spíše individuální. Někdy děti, které sice chodily do plavácků, tak se nebojí vody a potopit se, ale mají třeba naučené špatné zvyky plavání. Například styl „pejska“, který jde později jen stěží odnaučit. V tomto záleží hodně na rodičích, někdy svému dítěti svou snaživostí spíše ubližují než pomáhají. Třeba děti ze sociálně slabších rodin, které trávily prázdniny převážně na koupalištích, se naučily samy, přirozenou cestou, lépe plavat a lépe navykly na vodu, než ti, kteří chodily do plavácků. Tyto kurzy, jako jsou plavácci, by měly děti učit potápění a dýchání, ale neučit je styly, když v tomto věku děti ještě nejsou motoricky vyvinuty na plavání.“

18. Myslíte si, že by bylo dobré, kdyby děti měly ve škole nejprve povinnou přípravnou výuku plavání a na něj navazující základní plaveckou výuku?

„Ano, určitě by se to hodilo. Především dětem, kteří opravdu prožívají strach a i těm méně bojácným, pro bližší seznámení s vodou.“

19. Myslíte si, že jsou hry na nácvik plaveckého stylu vhodné?

„Ano, myslím, že ano.“

20. Využila byste v praxi sborník takovýchto her?

„Určitě bych takových her využila, alespoň pro inspiraci.“

Rozhovorem s paní učitelkou jsem si potvrdila spoustu věcí, které jsem si doposud jen myslela. Paní učitelka má dlouholetou praxi ve výuce plavání, a proto nemám žádné pochyby o tom, co mi pověděla. V každé třídě, kterou učí, se nalézá alespoň jedno dítě, které se určitým způsobem bojí vody. Ať už díky špatným zkušenostem nebo bohužel díky rodičům, kteří nemají kladný vztah k vodě. Na základě vlastního pozorování, různých skupin dětí na různých místech, mohu toto potvrdit. S překvapením jsem se však dozvěděla, že ne všechny školy plavání, především plaváčky, učí opravdu to, co by měly a zbytečně předbíhají čas. Bohužel tím později trpí dítě. A i rodiče někdy svou snaživostí více dítěti ubližují, než pomáhají.

Myslím si, že kdyby si všechny děti prošly přípravnou plaveckou výukou, nemusela by se učitelka základního plavání zabývat dětmi, které se bojí vůbec vlézt do vody a jakéhokoli cáknutí. Proto si také myslím, že by bylo dobré, kdyby děti už v prvním ročníku školy, měly plavání, jako přípravnou výuku na samotnou výuku základního plavání. Kde by převážně měly didaktické hry a hry s prvky plaveckého stylu. Také si myslím, že velmi záleží na počtu dětí ve skupině a samotném kolektivu dětí. Čím více dětí, tím horší organizace. Obzvlášť u bazénu, kde je špatná akustika.

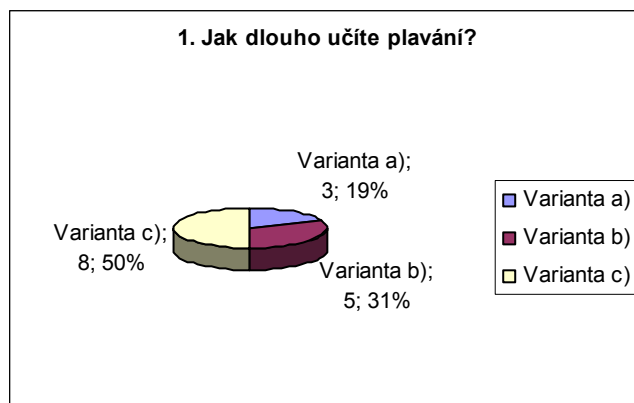
Velmi se mi líbilo, jak se paní učitelka snažila děti motivovat, jak rozdělením (žabičky, kapřici, štiky), tak i kroky plaveckého stylu (srdíčko, žabička, bublinky). Také jsem měla možnost vyzkoušet si některé prvky s těmi dětmi, které jsou bojácnější. A už po jedné hodině výuky jsem u nich mohla zaznamenat alespoň malý pokrok. Ale během této výuky jsem se věnovala pouze jim, kdežto paní učitelka tuto možnost nemá.

3. 1. 4 Vyhodnocení dotazníků

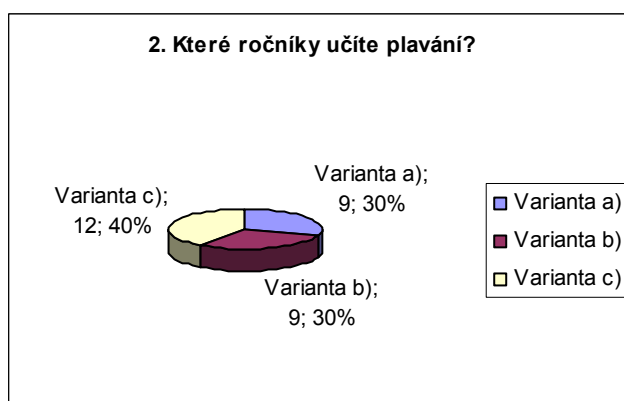
Celkem bylo rozdáno 17 dotazníků učitelkám (učitelům) na 1. stupni základních škol (ZŠ Krumvíř, Klobouky u Brna, Žarošice). Z toho se mi 16 vrátilo vyplněných nazpět. Dotazník obsahoval 16 otázek, z nichž se ve 14 otázkách kroužkovalo z možných odpovědí (u některých otázek, jako např. u otázky č.2 bylo možné zakroužkovat více možností) a na dvě otázky se odpovídalo přímo. Výsledky jsou zpracovány v tabulce a dále jsou také graficky zpracovány. Ve sloupcích označených jako Varianta a)- e) je počet odpovědí. Otázky č. 5 a 12 nejsou z důvodu rozsáhlejších odpovědí uvedeny v tabulce 1, jsou vyhodnoceny v tabulce 2 (otázka č. 5) a v tabulce 3 (otázka č. 12)

Tabulka č. 1

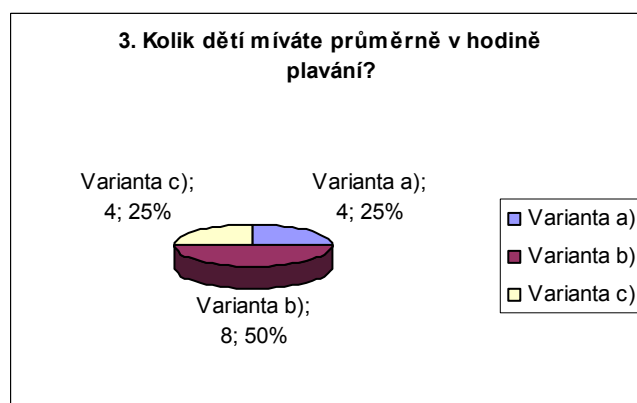
Číslo otázky	Varianta a)	Varianta b)	Varianta c)	Varianta d)	Varianta e)
1	3	5	8	-	-
2	9	9	12	-	-
3	4	8	4	-	-
4	5	10	1	-	-
6	9	12	1	-	-
7	8	7	1	-	-
8	11	5	0	-	-
9	10	1	9	-	-
10	2	11	3	-	-
11	0	11	5	-	-
13	6	1	6	2	1
14	0	5	11	-	-
15	14	2	-	-	-
16	16	0	-	-	-



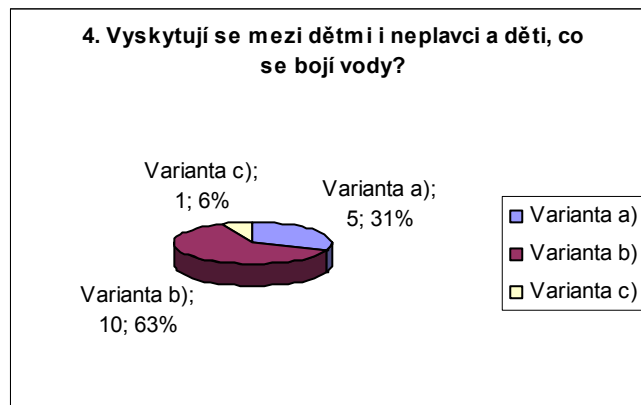
50% dotazovaných učí plavání už více jak deset let, 19% učí do pěti let a 31% učí od šesti do deseti let.



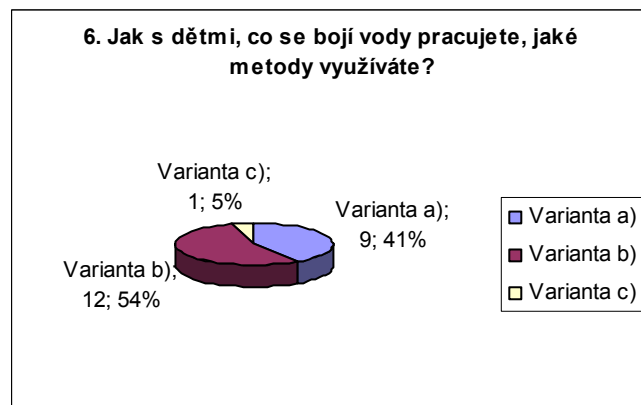
Z grafu vyplývá, že 40% učitelů nemá zkušenosti jen s jedním ročníkem, ale učí i jiné ročníky prvního stupně ZŠ. Jen jeden ročník učí 60% dotázaných, z toho 30% druhý ročník a 30% třetí ročník.



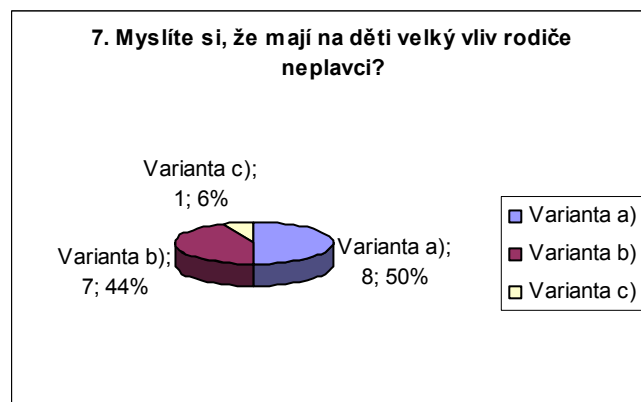
Polovina dotazovaných učitelů mívá v hodině plavání průměrně 10 – 15 dětí, jedna čtvrtina dotazovaných učitelů do 10 dětí a druhá čtvrtina více jak 15 dětí.



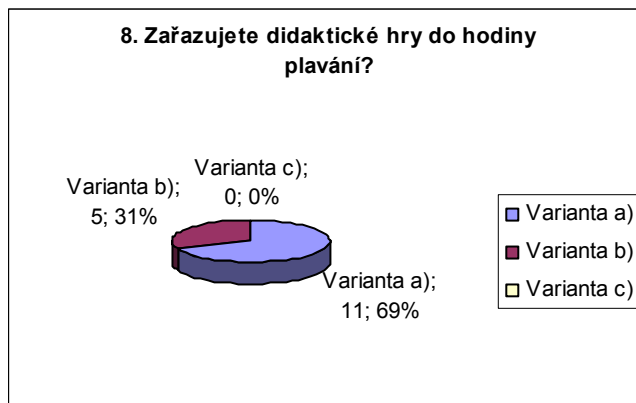
Pouze jeden učitel, což je 6% z dotazovaných, odpověděl, že se mezi dětmi nevyskytují neplavci nebo děti bojící se vody. Neplavci se vyskytují v 31%, zřídka se vyskytují v 63%.



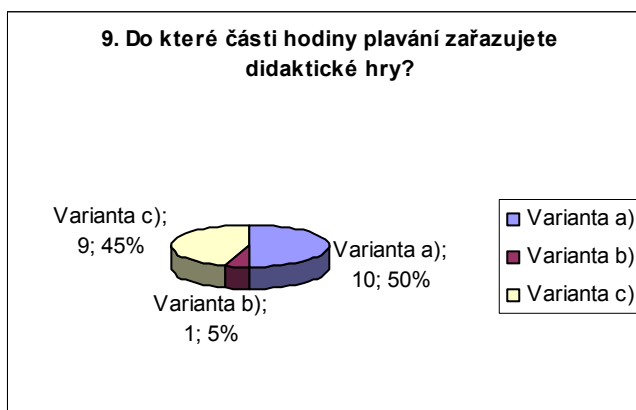
Převážná část učitelů upřednostňuje u bojácných dětí přímý kontakt s dítětem ve vodě a doplnění výuky plaveckými pomůckami.



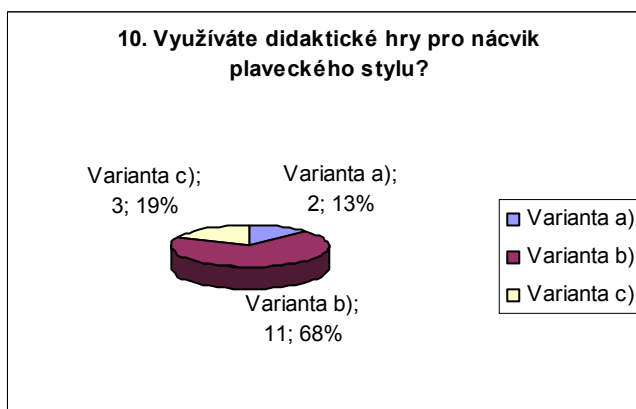
50% dotázaných si myslí, že velký vliv mají na děti rodiče neplavci, 44% si myslí, že jen částečně a pouze 6% si myslí, že rodiče neplavci nemají na děti žádný vliv.



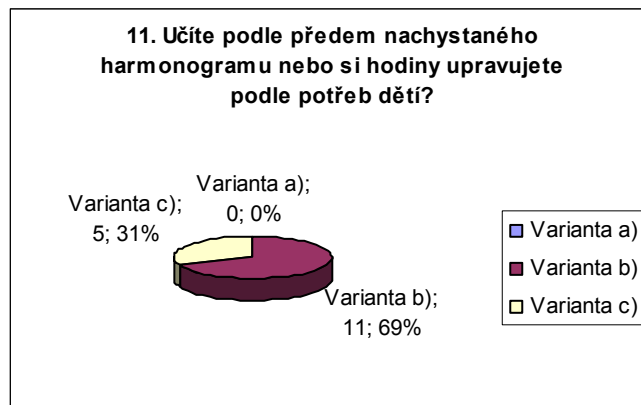
Všichni dotazovaní učitelé zařazují do svých hodin plavání, ať už někdy (31%) nebo vždy (69%), didaktické hry.



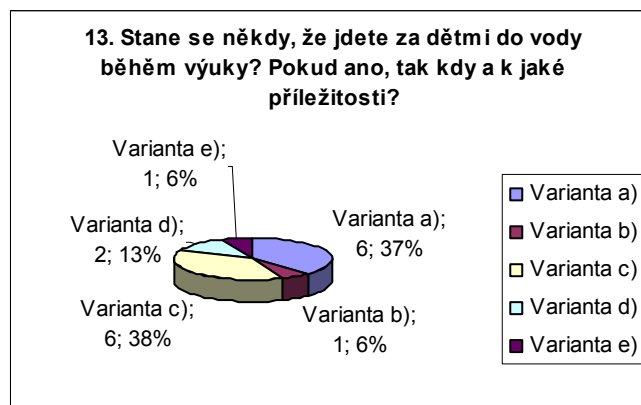
95% dotázaných zařazuje didaktické hry na začátek nebo na konec hodiny plavání. Pouze 5 % tyto hry zařazuje do hlavní části hodiny.



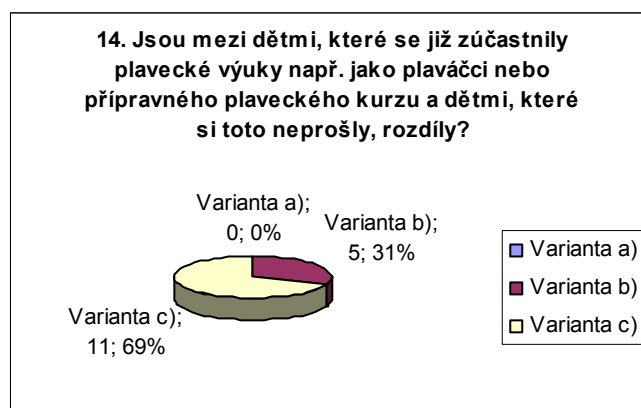
Většina dotazovaných učitelů (68%) využívá didaktických her pro nácvik plaveckého stylu jen někdy, 13% využívá didaktické hry vždy a 19% nevyužívá her vůbec.



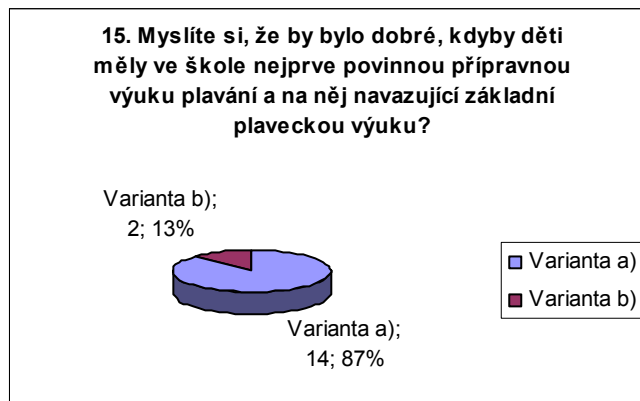
69% dotázaných učí podle předem nachystaného harmonogramu, ale částečně si jej upravují podle potřeb dětí, 31% si vždy upravují harmonogram podle potřeb dětí a nikdo z dotázaných neučí jen podle předem nachystaného harmonogramu.



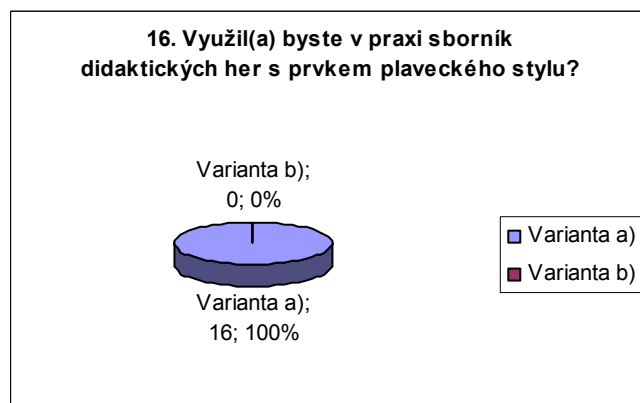
Při výuce chodí vždy do vody 37% dotázaných, 6% má pomocníka, který je ve vodě, 38% chodí do vody jen pokud se vyskytují mezi dětmi neplavci nebo děti bojící se vody, 13% chodí do vody jen někdy a 6% nechodí do vody vůbec.



Všichni dotazovaní učitelé tvrdí, že mezi dětmi, které navštěvovaly a naopak nenavštěvovaly plaveckou výuku, jsou rozdíly. Ať už velké či malé.



Většina (87%) dotazovaných učitelů si myslí, že by děti měly mít ve škole nejprve povinnou přípravnou výuku plavání a pak na něj navazující základní plaveckou výuku. 13% si myslí, že je to zbytečné.

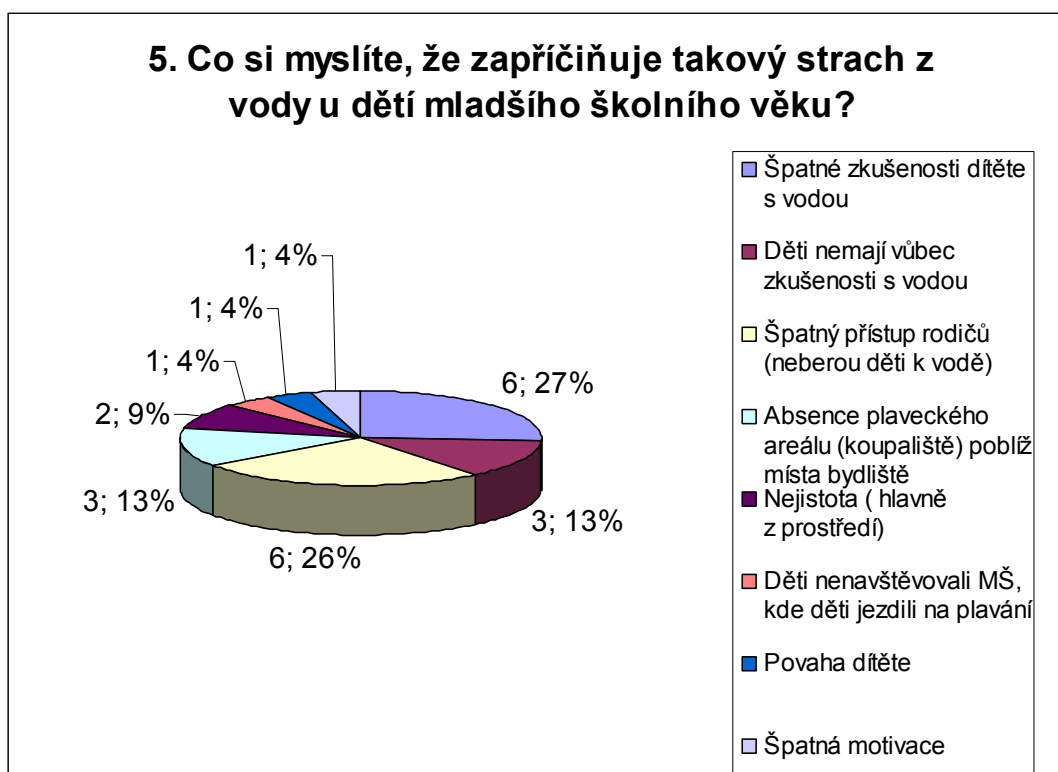


Všichni z dotazovaných učitelů by využili ve své praxi sborník didaktických her s prvky plaveckých stylů.

Tabulka č. 2

Co si myslíte, že zapříčiňuje takový strach z vody u dětí mladšího školního věku?

Příčina strachu z vody	Počet odpovědí
Špatné zkušenosti dítěte s vodou	6
Děti nemají vůbec zkušenosti s vodou	3
Špatný přístup rodičů (neberou děti k vodě)	6
Absence plaveckého areálu (koupaliště) poblíž místa bydliště	3
Nejistota (hlavně z prostředí)	2
Děti nenavštěvovali MŠ, kde děti jezdily na plavání	1
Povaha dítěte	1
Špatná motivace	1

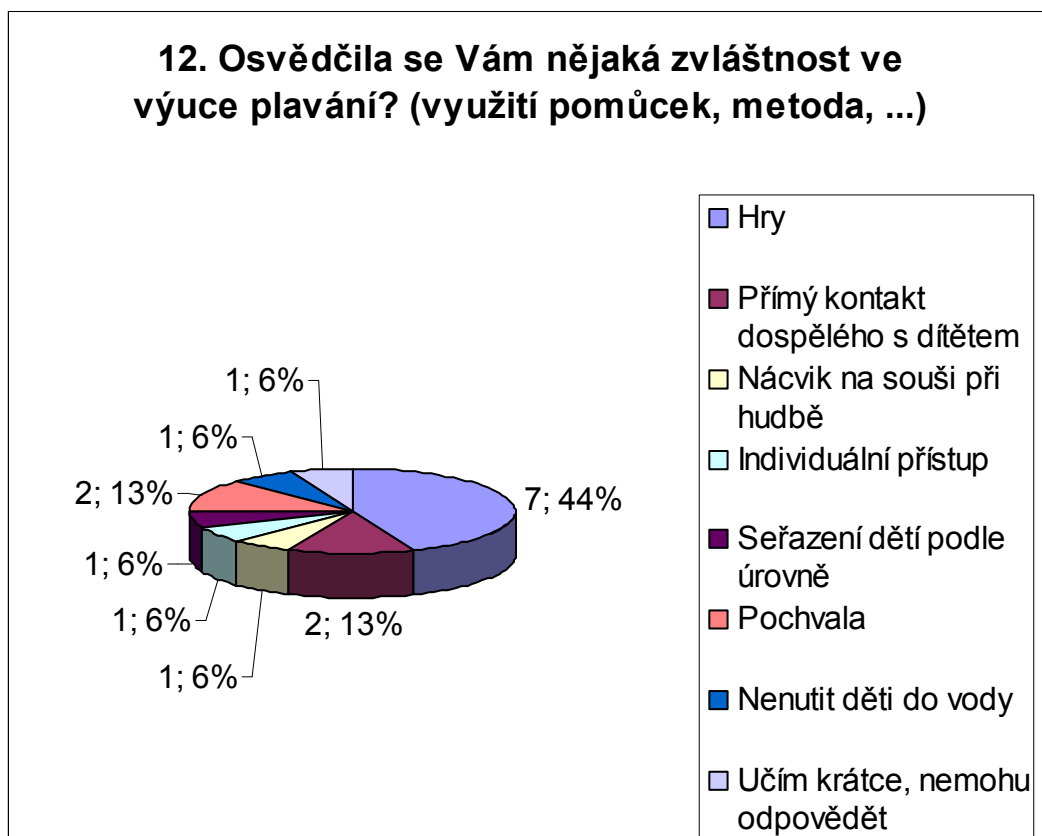


27% si myslí, že strach zapříčiňuje špatná zkušenost s vodou, 13% si myslí, že děti nemají vůbec zkušenosti s vodou, 26% se domnívá, že strach zapříčiňuje špatný přístup rodičů, podle 13% za strach může i absence plaveckého areálu či koupaliště poblíž místa bydliště, tudíž mohou mít málo zkušeností, 9% dává strach za vinu nejistotě (hlavně z prostředí), 4% si myslí, že vina je v tom, že děti nenavštěvovali MŠ, kde by jezdily na plavání, další 4% udává, že strach je zapříčiněn povahou dítěte a opět 4% dotázaných uvádí, děti nejsou dostatečně motivovány.

Tabulka č. 3

Osvědčila se Vám nějaká zvláštnost ve výuce plavání? (využití pomůcek, metoda, ...)

Osvědčená činnost ve výuce plavání	Počet odpovědí
Hry	7
Přímý kontakt dospělého s dítětem	2
Nácvik na souši při hudbě	1
Individuální přístup	1
Seřazení dětí podle úrovně	1
Pochvala	2
Nenutit děti do vody	1
Učím krátce, nemohu odpovědět	1



94% se při výuce plavání osvědčila nějaká zvláštnost (hry, přímý kontakt dospělého s dítětem, nácvik na souši při hudbě, ...) 6% nemohlo odpovědět, neboť učí pouze krátkou dobu.

Dotazníky jsem chtěla zjistit, co zapříčiňuje strach z vody u dětí a jakými metodami či pomocí pomůcek lze tento problém odstranit. Výzkum potvrdil mé předpoklady, že strach je zapříčiněn hlavně neznalostí prostředí a následné nejistotě. První kontakt s vodou by děti měly mít s rodiči, neboť v ranném věku jsou na nich zcela závislé a pokud jsou s nimi, dodává jim to více jistoty. Dalším velkým krokem, co se týče plavání a bližšího kontaktu s vodou, je pro dítě samozřejmě škola, kde je plavání součástí výuky. V tomto případě je nejlepší a nejosvědčenější metoda, jakou lze odbourat strach, hra. Na hru jsou děti zvyklé, soustředí se na ni a to jim pomáhá nemyslet na prostředí.

3. 2 Soubor her

Hra má v životě dítěte nezastupitelné postavení pro svou emocionálnost, uvolnění a navození radostné atmosféry. Pro svůj velký motivační vliv na děti je hra výbornou formou, prostředkem i metodou v plavecké výuce. Proto se doporučuje zařazovat hry do každé vyučovací části základního plavání a především zejména do výuky přípravného plaveckého výcviku, která je určena pro děti předškolního a mladšího školního věku. Děti se tak více zaobírají hrou než svým strachem a obavami.

Hned z několika důvodů se hry při výuce plavání využívají:

1. Na začátku plaveckého výcviku.
Děti se soustředí na samotnou hru, která v nich vyvolává emoce a díky ní si neuvědomují nepříjemné pocity a strach z vody.
2. Pro zahřátí organismu, k rozcvičení, zvýšení zájmu o danou činnost a o plavání celkově.
3. Při nácviku určitého plaveckého stylu nebo alespoň jeho části.
Ale je důležité dbát na to, aby byla použita hra k nácviku vhodná.

Tyto hry jsou zaměřené především na odbourání psychických zábran z vody u dětí mladšího školního věku a některé i na prvky plaveckého stylu vhodné k doplnění nácviku. Některé hry jsem čerpala z literatury, některé jsem upravila a pozměnila a některé z her jsem vymyslela.

3. 2. 1 Hry pro seznámení s vodou

Cílem těchto her je zejména odstranění strachu z vody a seznámení neplavců se specifickými vlastnostmi vody jako jsou vztlak, teplota, odpor. Cílovou dovedností a dost podstatnou, při které se tyto hry velmi často užívají, je potopení hlavy. Současně je zapotřebí dětem vštěpovat návyk potápět se s otevřenýma očima a zbavit se od návyku otírat si oči vždy po vynoření. Do této skupiny her zařazujeme všechny honičky, hry, především které děti znají a hrají na suchu, a dále také hry, které jsou speciálně určené pro vodní prostředí.

Hry bez pomůcek :

- **Chůze**

Děti předvádí různé chůze (např. pochod, tanec, potichu, po špičkách, po patách, po jedné noze atd.). Možno přidat pohyby rukou a měnit rychlost.

- **Napodobení zvířat**

Možno využít jako rozcvičku. Děti mají za úkol předvádět ve vodě různá zvířata, která určí cvičitel (např. čáp, lachtan, delfín, krokodýl, atd.).

- **Různé honičky**

Buď jako jednotlivci nebo ve vázaných dvojicích či trojicích, před chycením se zachrání tím, že se např. ponoří, chytne kamaráda, sedne do dřepu, stoupne na jednu nohu, chytí okraje bazénu, udělá hříbek apod.

- **Čapí honička**

Všechny děti se mohou pohybovat pouze po jedné noze, pouze honič po obou. Ale ten musí předvádět čapí zobák, aby byl poznat.

- **Chytaná do kruhu**

Honička. Honí dvě dvojice. Dvojice musí honěného obstoupit a chytnout ho do kruhu. Který kruh bude větší?

- **Rací honička**

Děti se pohybují jako raci (chodí pozpátku a pomáhají si rukama). Honič předá chycenému předmět pro poznání honiče.

- **Housenka**

Honička. Zvolí se dvě děti jako hlavy housenek a snaží se pochyťat, co nejvíce dětí. Chycený se zařadí za hlavu housenky a nesmí se rozpojit. Která housenka má na konci hry delší tělíčko, vyhrává.

- **Kočka a myš**

Děti vytvoří kruh. Dvě děti, jeden z nich představuje kočku, která honí myš, druhé dítě. Myš se může zachránit výměnou za jiné dítě v kruhu. Pokud kočka chytí myš, vystřídají se.

- **Přeběhy bazénu**

Možno využít kraulové či prsové ruce k nápomoci pohybu vpřed.

- **Vítr**

Děti se pohybují jako listí ve větru, kam foukne, tam letí. Cvičitel říká, kam vítr fouká a děti se podle toho pohybují ve vodě.

- **Kačenky**

Děti se potopí po ramena nebo si přejdou do odpovídající hloubky, skrčí upažmo a pohybují pažemi vzhůru a dolů.

- **Husy**

Děti pohybují nataženými pažemi podobně jako u kačenek.

- **Mořský příboj**

Děti v řadě vedle sebe se drží okraje bazénu a odtahováním a přitahováním dělají vlny.

- **Gejzír**

Děti se spojí do kruhu buď za ruce nebo lokty a současně se ponořují a vynořují.

- **Vodník**

Dítě se potopí pod hladinu a zahrozí prstem na kamaráda.

- **Lovci perel**

Do vody hluboké po prsa dětí vhodíme dobře viditelné předměty, které se děti snaží co nejvíce jich vylovit.

- **Na rybáře a rybičky**

Děti představují rybičky. Jeden ze žáků je rybář a stojí na druhé straně bazénu. Zvolá „Rybičky, rybičky rybáři jedou!“. Na zvolání běží nebo plavou ryby vpřed a rybář je chytá. Chycená rybička se stává rybářovým pomocníkem.

- **Molekuly**

Děti se pohybují ve vodě a na znamení učitele se spojí podle ukázaného čísla. Žáci, kteří zůstali mimo skupinu, vykonají úkol a vrátí se zpět do hry.

- **Chobotnice**

Jeden z dětí je chytač a jakmile chytí další dva hráče, vzniká hlava chobotnice. Děti se společně chytí vždy stejnou rukou (buď všichni pravou nebo levou rukou). Každé další chycené dítě se připojí k libovolnému chapadlu.

- **Psí bouda**

Žáci vytvoří dva soustředné kruhy, kde vnější kruh má více členů. Žáci vnitřního kruhu představují „psí boudu“ a postaví se do stoje rozkročeného. Žáci vnějšího kruhu jako „psi“ se pohybují okolo kruhu. Na znamení učitele se každý „pes“ potopí a „vleze si“ do jedné „boudy“.

- **Autíčka**

Děti představují auta jedoucí na druhou stranu města - bazénu. Asi v polovině bazénu nebo vymezeného prostoru na ně čekají policisté (jeden až dva žáci). Ti mají za úkol autíčka chytat, ale smí se pohybovat pouze do stran. Chycené autíčko se stává dalším policistou.

- **Čísla**

Učitel ukazuje na prstech pod vodou čísla a děti je čtou.

- **Slepice a jestřáb**

Žáci vytvoří zástup a chytí se za ramena. První žák v zástupu představuje „slepici“ a poslední „kuře“. Jedno z dětí je mimo zástup, který představuje „jestřába“ a snaží se chytit „kuře“. „Slepice“ a ostatní se snaží mu v tom zabránit.

- **Strom**

Honička se záchranou. Honěný se může před chycením zachránit tím, že vzpaží a stoupne si na jednu nohu a druhou skrčí tak, že chodidlo položí na koleno. Ostatní hráči ho můžou vysvobodit tím, že se ho dotknou pod vodou na noze.

- **Do domečku**

Jeden žák udělá stoj rozkročný a druhý, který stojí přibližně 2-3 m za ním, se pokusí svého spolužáka podplavat.

Obměna: Jeden žák udělá stoj rozkročný a druhý plave „osmičky“ kolem jeho nohou.

- **Na posledního**

Žáci musí vykonat co nejrychleji pokyn učitele a poslední dostává nějaký úkol („trest“).

- **Na sochy**

Děti se pohybují ve vodě a na pokyn učitele zaujmou určenou pozici. Např. hříbek, stoj rozkročný, hvězdici, chytnout se okraje bazénu atd.

- **Samuraj**

Žáci stojí v kruhu a jeden ze žáků (nebo učitel) stojící ve středu kruhu představuje „samuraje“. Ten mává nataženou rukou jako „mečem“ dokola a ostatní děti se musí potopit, aby se meči vyhnuly.

- **Klubíčko**

Šest až osm žáků si stoupnou do kruhu a zavřou oči. Natáhnou před sebe pravou ruku a chytnou se volné ruky spolužáka, to samé zopakují i levou rukou. Vytvoří tak zamotané klubíčko, které mají za úkol rozplést tak, aby vznikl kruh. (Nesmí se v průběhu rozpojit.)

- **Proplouvání tunelem**

Děti se postaví do zástupu a udělají stoj rozkročný. Poslední ze zástupu proplave tunelem - podplave všechny děti a postaví se na začátek.

Soutěžní varianta: Děti se rozdělí na dva zástupy a soutěží, který z nich se nejdříve prostřídá nebo se dostane na druhou stranu bazénu.

- **Kámen, nůžky, papír**

Dva žáci mezi sebou hrají hru kámen, nůžky, papír. Ten, který prohraje, musí uprchnout k okraji bazénu a vítěz ho chytá.

Hry s pomůckami :

- **Honička s míčem**

Žák se zachrání před chycením tím, že mu spolužák přihraje míč. Ten však nesmí držet míč dlouho a přihrát dalším.

Obměna: Může být určeno více honičů než míčů.

- **Koníci**

Honička. Děti mají mezi nohama hady a pohybují se pomocí kroučících rukou. Honič má buď zvednutou ruku nebo nějakou pomůcku, kterou předává chycenému.

- **Piškotci**

Honička. Děti mají mezi nohama piškoty a pohybují se pomocí kraulových rukou. Honič piškot nemá a snaží se sebrat piškot spolužákovi a tím předává babu.

- **Plavidlo**

Děti jsou ve dvojicích. Uprostřed bazénu jsou velké desky. A děti mají za úkol co nejdříve si pro jednu desku přiběhnout a ve dvojicích připlavat zpět ke kraji bazénu. (možno využít kraulové, prsové ruce či nohy nebo i kombinaci)

- **Závody autíček**

Děti jsou ve dvojicích. Řidič má destičku jako volant a táhne za sebou druhého ve splývavé poloze, který se ho drží v pase. Lze pojmout jako soutěž. Výměna.

- **Překážkové dráhy**

Možno využít jako soutěž nebo rozehrátí.

- **Štafety**

Možno využít jako soutěž družstev, kdy mají děti za úkol předávat si různé předměty (těžší varianta: místo předávání předmětu možno převlékat tričko)

- **Lupiči pokladů**

Na okraji bazénu je umístěn poklad (jakékoliv plavecké pomůcky), který hlídá jeden nebo více strážců. Lupiči mají za úkol poklad přenést na svoji stranu bazénu. Jakmile se strážce dotkne lupiče, musí lupič zpět (např. dotkne se okraje bazénu a vyrazí znovu na lov).

- **Vlnobítí**

Děti jsou podél okraje bazénu, každý má před sebou destičku a mají za úkol kopat nohama tak, aby mu destička odplavala co nejdál.

- **Nákladní auta**

Děti jsou ve dvojicích. Uprostřed bazénu nebo na druhém kraji bazénu je náklad, který mají auta převézt. Auto: jedno dítě stojí a drží druhého za nohy, který je ve splývavé

poloze naznak Děti mají za úkol přivést co nejvíce nákladu, mohou pouze po jednom, za určitou dobu a na určené místo.

- **Vybíjená**

Jako všichni proti všem, ale děti mají možnost zachránit se potopením. (možno více míčů ve hře)

- **Míčová válka**

Děti jsou rozděleny na dvě družstva a každému náleží vlastní vymezený prostor jako hrací pole. Do hracího pole jsou vhozeny různé předměty (nejlépe míče) a děti mají za úkol, aby na jejich poli bylo po signálu ukončení hry, co nejméně předmětů.

- **Košová**

Jako košíková, akorát si děti pouze přihrávají a střílí buď na koše nebo na plovoucí kruhy.

- **Veverky a kuny**

Děti jsou rozděleny do dvou družstev „veverky“ a „kuny“. Každé družstvo je na jedné straně bazénu, kde mají vlastní poklad (např. destičky, barevné tyčinky atd.). Ale „kuny“ „veverkám“ začnou krást jejich poklad, tak si je „veverky“ nosí nazpět. Poklad mohou nosit po jednom. Vyhrává to družstvo, které má víc pokladu.

- **Míče uprostřed**

Děti jsou rozděleny na dvě skupiny. Míče nebo jiné předměty jsou uprostřed vymezeného hracího pole. Po zaznění signálu se obě skupiny vrhají po míčích a vyhrává ta skupina, která jich má víc.

- **Vyvolávaná**

Hraje celá skupina dětí. Vždy jedno dítě vyhodí míč do vzduchu a vyvolá libovolné jméno spolužáka. Ten musí balon chytit ze vzduchu, pokud ne, tak udělá něco za úkol (např. kotoul, stojku na rukou, medúzu atd.).

- **Věci zpět do koše!**

Uprostřed hracího prostoru je vymezené pole, ve kterém jsou plovoucí měkké předměty. Jedno dítě stojí a tyto předměty vyhazuje a děti mají za úkol, všechny věci vrátit zpět.

Soutěžní varianta: Děti jsou rozděleni na dvě skupiny, každá skupina má svoje pole s předměty (např. s odlišnou barvou). Děti si ve skupině zvolí zástupce, který půjde do vedlejší skupiny vyhazovat předměty. Vítězí ta skupina, která má více předmětů v poli.

- **Honěná destiček**

Každý žák dostane plaveckou destičku. Destičky jsou různě barevné. Učitel určí, která barva kterou honí (např. červená honí žlutou). Ostatní děti jim mohou v honění bránit nebo zachraňovat chycené (např. dotekem, podplaváním atd.).

- **Strkaná**

Každý žák má míč nebo jinou pomůcku. Na signál plavou směrem k určenému cíli a pomůcku postrkují hlavou nebo rukou před sebou. (U pokročilejších je možné využít hru jako nácvik na vodní pólo.)

- **Včeličky**

Děti vytvoří zástup a udělají stoj rozkročný. Představují včeličky, které si předávají „medový“ míč ve vodě (mezi nohama nebo nad hlavou). Buď si předávají míč ze předu do zadu nebo opačně a poslední (nebo první), ke kterému míč doputuje přebíhá na opačný konec zástupu a opět posílá míč.

Soutěžní varianta: děti se rozdělí na dvě nebo více skupin a soutěží, která z nich se nejdříve prostřídá.

- **Řetěz**

Žáci vytvoří dva nebo více zástupů. Na znamení první ze zástupu podává míč pod vodou mezi nohama (míč se nesmí vynořit) až míč projde celým zástupem. Poslední doplave s míčem do čela skupiny. Vše se opakuje dokud se celé družstvo nevystřídá. Vítězí družstvo, které se dříve vystřídá.

3. 2. 2 Hry pro splývání

Pro naučení všech plaveckých stylů je dovednost splývání velmi důležitá. Proto nesmíme nácvik a procvičení splývání podcenit.

Cílem těchto her je, aby děti zvládly plaveckou polohu na prsou a na zádech. Zároveň je důležité, aby se děti dokázaly odpoutat od pevné podložky, naučily se položit se do vodorovné polohy a dokázaly se vrátit zpět do polohy vertikální. Vrcholem je samostatné splývání odrazem od stěny nebo ode dna.

Splývání rozlišujeme na:

- splývání v poloze na prsou
- splývání v poloze na znak
- splývání v hluboké vodě
- splývání s oporou plavecké desky

Hry bez pomůcek:

- **Vor**

Jeden žák se položí na hladinu. Dvě nebo čtyři děti ho uchopí za končetiny a „vozí“ po hladině.

- **Hříbeček**

Děti se sbalí do „klubíčka“, chytí se za kotníky, ponoří se a voda je vynese na hladinu.

- **Dvojičky**

Děti vytvoří dvojice, jeden je např. žabka a druhý rybička. Jeden z nich se položí na hladinu (splývá) a druhý s ním točí nebo strká vpřed, vzad atd. Výměna.

- **Válení sudů**

Děti se drží okraje bazénu a otáčejí se všichni zároveň na jednu stranu („válí sudy“).

- **Medúza**

Děti se položí na hladinu v poloze splývání na prsa a ruce i nohy nechají volně viset ke dnu bazénu.

- **Ponorka**

Děti představují ponorky (mohou mít i zvednutou jednu ruku jako hledáček). Odrazem od okraje bazénu se snaží dosplyvat co nejdále. Lze pojmout i jako soutěž „Kdo dosplyvá nejbliže k“?

- **Raketa**

Děti vytvoří dvě řady a tím uličku. Jeden žák splývá v poloze na znak nebo na prsou a ostatními žáky je posouván tahem a tlakem uličkou.

- **Tanker**

Dvě nebo tři děti si lehnou za sebou na vodu (splývají) a chytí se za nohy. Další žák chytne prvního za ruce a převází je na druhou stranu bazénu. Výměna.

- **Rybičky v trojici**

Dva žáci převází třetího přes spojené paže. Výměna.

- **Spadlá hvězda**

Žáci stojí v těsném kruhu, zády dovnitř. Vzpaží, na povel se nadechnou a zvolna padají vpřed a splývají.

- **Torpédo**

Žáci jsou ve dvojicích. Jeden odstrčí druhého v poloze na prsou, ruce ve vzpažení (který dál doplave?). Výměna.

- **Letadla**

Děti jsou ve dvojicích. Jeden z nich stojí, upaží, druhý se položí na vodu do polohy splývání na prsou a chytne se stojícího v pase, tak, aby ho za sebou táhl (jako ocas letadla). Možno přidat kraulové či prsové nohy. Výměna. Lze pojmout jako soutěž.

- **Vlak**

Děti jsou ve dvojicích. Jeden z nich stojí, druhý v poloze splývání na prsou se ho drží v pase. Stojící používá kraulové ruce (prsové ruce) a ležící kraulové nohy (prsové nohy). Výměna. Lze pojmout jako soutěž.

- **Hvězdice (mrtvola)**

Děti splývají v poloze na znak nebo na prsou.

Hry s pomůckami :

- **Lano**

Děti se snaží v poloze splývání na zádech podplouvat pod nataženým lanem tak, aby se ho vždy dotkly břichem.

- **Vozík**

Dvě děti drží tyč nebo jinou plaveckou pomůcku na krajích. Několik dětí se tyče chytí a krajní děti je „táhnou“.

- **Číšníci**

Žáci vytvoří skupinky (nejméně tříčlenné). Jedno z dětí leží na vodě, představuje „tác“, a má na břiše kelímek s vodou (např. ringo kroužek, plaveckou desku,..). Ostatní mají za úkol přemístit „tác“ i s „nákladem“ na určené místo. Lze pojmout i jako soutěž.

- **Parník**

Využití velkých desek k procvičení prsoových či kraulových nohou. Děti leží na desce horní částí těla tak, aby nohy měly volné k pohybu. Lze pojmout i jako soutěž. (možno i ve dvojicích)

- **Nákladní loď**

Využití velkých desek k procvičení prsoových či kraulových rukou. Děti leží na desce spodní částí těla tak, aby ruce měly volné k pohybu. Lze pojmout i jako soutěž. (možno i ve dvojicích a dodat nějaký náklad).

3. 2. 3 Hry pro orientaci ve vodě

Cílem těchto her je zvládnout orientaci ve vodě v různých polohách nad hladinou i pod ní. Součástí jsou i pády, seskoky a různé druhy skoků do vody.

Skoky do vody rozvíjí nervosvalovou koordinaci, prostorovou orientaci, odvahu a také rozhodnost. Organizace při skocích je velmi důležitá. Základní skoky provádíme z okraje bazénu (např. ze startovních bloků) organizovaně a na povel cvičitele. Další dítě může skákat až se předchozí žák vynoří a odplave. Nejdříve skáčou děti z malé výšky do vody po pás, pak po prsa, po hlavu a hlubší. Postupně výšku skoku dětem zvyšujeme. Později je možné dětem skoky zpestřit různými úkoly, např. skoky do obruče, skoky přes desku, míč, tyč, skoky s dosahem na zavěšený předmět atd. Stále je nezbytné dbát na bezpečnost.

Hry bez pomůcek :

- **Rybářská síť**

Polovina dětí se chytí za ruce, rozestoupí se a udělají stoj rozkročný. Ostatní proplouvají vzniklými dírami rybářské sítě.

- **Stoj na rukou na dně**

- **Překot vpřed a překot vzad**

- **Kompas**

Děti jsou rozděleny do trojic. Jedno z dětí leží na hladině v poloze na znak a je otáčeno spolužáky kolem osy.

- **Počítání prstů**

Žáci jsou ve dvojicích. Jeden se potopí, otevře oči a počítá kolik prstů mu druhý ukazuje.

- **Kuk!**

Děti se pod vodou podívají a pozdraví (zamávají) každého spolužáka.

- **Zlatá brána**

Dvě děti dělají bránu (stojí proti sobě a spojenýma rukama tvoří výšku brány). Ostatní se drží v zástupu za ruce a prochází bránou. Zároveň říkají pořekadlo: „Zlatá brána otevřená...“. Při končícím pořekadle se děti pod branou musí potopit, aby je brána neuzavřela. Pokud brána někoho chytne, chycený se vymění za jedno dítě tvořící bránu.

Hry s pomůckami :

- **Delfíní skok**

Děti se snaží skočit z vody delfíním skokem do plovoucího kruhu tak, aby se nedotkly tělem kruhu.

- **Lovci pokladů**

Děti loví z bazénu poklady (puky, delfíny, ringo kroužky,...). Lze pojmout i jako soutěž: Kdo vyloví nejvíc ?

- **Předměty**

Děti loví z bazénu jen blíže určené předměty (např. žluté tyčinky, červené ringo kroužky,...).

- **Na dvojníka**

Ve vodě jsou naházené vždy po dvou předměty, které se potopí. Děti mají za úkol vylovit si jeden předmět a co nejrychleji si najít svého dvojníka.

- **Co je pod vodou?**

Ve vodě jsou naházené různé předměty, které se potopí. Děti mají za úkol pořádně si dno prohlédnout a vyjmenovat, co je všechno pod vodou a kolik toho je? Lze pojmout i jako soutěž jednotlivců či družstev.

- **Zrcadlo**

Ve vodě je ponořené zrcadlo a děti mají možnost podívat se na svou „rozpitou“ tvář. Možno kombinovat např. s výlovem předmětu, dotknutí se plácačky atd.

Skoky:

- **Jehla**

Skoky s napodobením jehly.

- **Bomba**

Po výskoku se dítě skrčí, rukama si obejmě skrčené nohy.

- **Skoky s otočkou**

O 180° a 360°.

- **Skoky přes**

Míč, tyč, do obruče atd.

- **Skok přímé**

Napřed, nazad, bokem atd.

- **Seskok ze dřepu**

- **Skoky přímé do dálky**

- **Skoky s různými polohami paží**

V připážení, předpážení, vzpážení, zkřížmo na prsou atd.

- **Pády z okraje bazénu**

Pád vpřed, pád nazad ze sedu, ze dřepu překot vpřed atd.

- **Přeběhnutí po desce**

Dítě přeběhne po velké desce a skočí do vody (možno desky spojit, aby byla běžecká dráha delší). Nutné, aby cvičitel dohlížel.

- **Vlna**

Děti si sednou do řady zády k bazénu, uchopí se za lokty, první padá dozadu, postupně následuje celá řada.

3. 2. 4 Hry pro dýchání ve vodě

Správné rytmické (krátký intenzivní nádech nad hladinou, dlouhý a úplný výdech do vody ústy i nosem) dýchání je základním požadavkem na správné zvládnutí jednotlivých plaveckých stylů. Proto je důležité zařazovat do výcviku rovněž hry zaměřené na výdech do vody. Zpočátku může tato činnost, díky nezvyku, dělat dětem potíže.

Hry bez pomůcek:

- **Výdechy**

Děti provádějí opakované výdechy u stěny (mohou se držet okraje bazénu).

- **Pumpa**

Děti se drží za ruce nebo za ramena a střídavě se potápějí tak, aby jeden druhého neviděl.

- **Bublinky**

Děti jsou ve dvojicích. Jeden se potopí a snaží se vyfouknout co nejvíce bublin. Druhý mu je počítá. Výměna.

- **Horká polévka**

Děti nabírají do dlaní vodu a foukají do ní.

- **Horká kaše**

Děti potopí hlavu po bradu do vody a foukají horkou kaši kolem sebe.

- **Žebřík**

Děti vytvoří tři skupiny. Dvě skupiny dětí udělají dvě řady proti sobě, chytanou se za ruce a tím vytvoří rukama žebřík, který postupně třetí skupina dětí za sebou podlézá s výdechem pod rukama a s nádechem mezi rukama.

- **Ponorky**

Děti pochodují pod vodou ve vzporu dřepmo a jednu ruku mají vystrčenou nad hladinou jako hledáček. Nutno vydechnout pod hladinou a mít otevřené oči, aby se nesrazily.

Hry s pomůckami:

- **Souboj míčků**

Děti přemísťují (buď foukáním, strkáním nosem nebo bradou atd.) pingpongový míček na určené místo. Lze pojmout i jako soutěž.

- **Gejzír**

Děti udělají kruh a zaklesnou se v loktech do sebe. Současně se ponoří a vydechnou všechn vzduch.

Varianta soutěže : děti se rozdělí na dvě skupiny a učitel zhodnotí, která skupinka udělala větší gejzír.

3. 3 Technika nejpoužívanějších plaveckých způsobů v základní plavecké výuce

3. 3. 1 Rozbor plaveckého způsobu - kraul

Hlavní hnací silou u kraulu jsou záběry horních končetin, kdežto záběry dolních končetin mají zejména funkci stabilizační a vyrovnávací. Poloha těla by měla být taková, aby odpor při pohybu vpřed byl co nejmenší. Tím pádem plavec leží na hladině v mírně šikmé poloze, ramena a horní část zad jsou nad hladinou. Nádech provádíme těsně nad vodou po otočení hlavy do strany, při výdechu do vody rozrážíme hladinu svým temenem. Výkyvy těla kolem jeho podélné osy nám při souhře umožňují lepší koordinaci horních končetin.

Základní didaktické kroky

Nácvik správného provedení záběru dolních končetin provádíme následujícími kroky. Nejprve v lehu na břiše na vyvýšeném místě (např. na startovním bloku) střídavě kmitat, pohyb vychází z kyčlí, natažené špičky směřují dovnitř. Pak nácvik záběrů v sedu na okraji bazénu, nohy jsou ve vodě. Nácvik záběrů v zavěšení u stěny bazénu, voda nesmí stříkat, pouze ji nohama rozvířit. Splývání se záběrem nohou s plaveckou destičkou.

Při nácviku správného provedení záběru horních končetin předvedeme zprvu ukázkou na suchu dále pak procvičujeme na mělčině. Záběry horních končetin ve splývací poloze můžeme procvičit i za pomoci nadlehčení dolních končetin různými plaveckými pomůckami nebo za pomoci učitele.

3. 3. 2 Rozbor plaveckého způsobu - znak

Opět hlavní hnací silou jsou záběry horních končetin stejně jako u plaveckého způsobu kraul. I když dolní končetiny především udržují optimální polohu těla, mají u znaku vliv na celkovou rychlost plavání. Poloha plavce na zádech je mírně šikmá, pánev podsazená, ramena jsou u hladiny a boky o něco níž. Hlava je pouze mírně přitažena bradou k hrudníku.

Základní didaktické kroky

Správné provedení záběru dolních končetin provádíme následovně. Nejprve nácvik záběru v sedu na okraji bazénu (jako u kraulu). Následuje opakování různých variant splývání. Poté plavání s plaveckou deskou ve vzpažení. Při nácviku správného záběru horních končetin využíváme nejprve výuku na suchu nebo na mělčině. Při chybách v koordinaci doporučuji zařadit cvičení s plaveckou deskou a to postupně nejprve jednou rukou, pak druhou. Paže s deskou je ve vzpažení, druhá provádí záběr.

3. 3. 3 Rozbor plaveckého způsobu - prsa

Poloha plavce se mění v průběhu plavání. Během splývání se plavec snaží co nejvíce využít získanou rychlost a snaží se zaujmout optimální polohu. Boky jsou trochu výš než ramena a hlava. Při ukončení záběru horních končetin jsou naopak ramena s hlavou v nejvyšší poloze. Je to okamžik nádechu, po kterém následuje zanoření hlavy a fáze splývání.

Základní didaktické kroky

Správné provedení záběru dolních končetin provádíme tak, že nejprve nacvičujeme záběr na suchu v lehu na břiše (buď na startovním bloku nebo na podložce) pak v sedu na okraji bazénu. Pohyb je zpočátku prováděn pasivně s dopomocí učitele nebo spolužáka. Následuje výuka záběrů v zavěšení u stěny bazénu a plavání s plaveckou deskou.

K nácviku správného záběru horních končetin využíváme zpočátku výuku na suchu nebo na mělčině. Výuka pohybu ve vodě, kdy nohy jsou nadlehčené plaveckou deskou a zabírají pouze horní končetiny. Místo záběru dolních končetin můžeme vkládat delfínový záběr nohou (možno použít ploutve).

4. Závěr

Díky vypracování této diplomové práce jsem se dozvěděla o mnohých praktikách a pomůckách, které se používají ve výuce plavání, a které pomáhají dětem v odbourání strachu z vody. Aby děti nemyslely na strach, je nutné je správně naladit a dostat je do psychické pohody. Proto je tou nejúčinnější metodou hra. Při hře se dítě uvolní, upíná na ni svou pozornost, nemyslí na strach a vodu pak nebere jako překážku. Velkou pozornost je třeba věnovat již dětem v předškolním věku a dostávat je do kontaktu s vodou. Postupem času si tyto děti vybudují k vodě vztah, nebudou z ní mít hrůzu a plavecký výcvik absolvují beze strachu a to je pro vyučujícího tou největší výhodou.

Doufám, že tato práce napomůže nebo alespoň inspiruje učitele prvního stupně, jak odstranit nejistoty a strachy z vody u dětí, které se jakýmkoliv způsobem a z jakýchkoliv důvodů bojí vody a budou se moci tyto děti vyrovnat ostatním dětem, které mají z pohybu ve vodě radost.

5. Seznam literatury

1. Bank, L. *Plavecký výcvik*. Olomouc: UP, 1991. 44 s. ISBN 80-7067-014-2.
2. Čačka, O. *Psychologie dítěte*. 3. doplněné vyd. Tišnov: 1997. 156 s.
3. Čechovská, I. *Plavání dětí s rodiči*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, spol. s r. o., 2002. 136 s. ISBN 80-247-0211-8.
4. Čechovská, I., Miler, T. *Plavání: plavecké dovednosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001. 130 s. ISBN 80-247-9049-1.
5. Gavora, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 s.: il. ISBN 80-859-3179-6.
6. Hoch, M. *Učte děti plavat*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1980. 134 s.
7. Hoch, M., et al. *Plavání (teorie a didaktika)*. 2. vyd. Praha: SPN, 1987. 171 s. ISBN 14-342-87.
8. Jukličková – Krestovská, Z. *Pohybové hry dětí předškolního věku*. 3. vyd. Praha: SPN, 1989. 310 s.
9. Langmeier, J., Krejčířová, D. *Vývojová psychologie*. 3. doplněné vyd. Praha: Grada, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X.
10. Lewin, G. *Slabikář malého plavce*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1979. 150 s.
11. Machač, M., Macháčová, H., Voskovec, J. *Emoce a výkonnost*. Praha: SPN, 1985. 288s.
12. Motyčka, J. *Teorie a didaktika plavání*. 1. vyd. Brno: MU PF, 1991. 92 s. ISBN 80-210-0286-7.
13. Motyčka, J. *Teorie plaveckých sportů*. 1. vyd. Brno: MU PF, 2001. 202 s. ISBN 80-210-2711-8.
14. Mužík, V. *Didaktika tělesné výchovy pro 1. stupeň základní školy*. 1. vyd. Brno: PdF MU, 1991. 53 s. ISBN 80-210-0338-3.
15. Nováček, V., Mužík, V., Kopřivová, J. *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. 1. vyd. Brno: MU, 2001. 46 s. ISBN 80-210-2642-1.
16. Novotná, L., Hříchová, M., Miňková, J. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Plzeň: ZUvP, 2004. 82 s.: il.
17. Pavlíček, J. *Plavání: pro posluchače odborné tělesné výchovy pedagogické fakulty*. 1. vyd. Brno: Univerzita J. E. Purkyně, 1978. 134 s.

18. Preislerová, T. *Didaktika základního a zdokonalovacího plaveckého výcviku na školách*. 1. vyd. Praha: UK, 1983. 63 s.
19. Puš, J. et al. *Učební text pro cvičitele plavání*. Praha: 1996. 66 s.
20. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Dostupné na <http://www.msmt.cz/>.
21. Reich, J., Kuntner, E. *Jak se neutopit*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1997. 70 s. ISBN 80-85783-18-5.
22. Rogge, J. *Dětské strachy a úzkosti*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 216 s. ISBN 80-7178-237-8.
23. Roztočil, T., Švec, J. *Technika a didaktika plavání*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 1996. 72 s. ISBN 80-7041-613-0.
24. Švec, J. *Plavání na základní škole*. 1. vyd. Hradec Králové: PF, 1983. 52 s.

6. Resumé

Tato diplomová práce byla zaměřena na psychický stav dětí v důsledku kontaktu s vodou. Práce byla zhotovena pomocí literatury a vlastního pozorování. Byly zde shrnuty metody, jakými lze odstranit psychické zábrany u dětí ve vztahu s vodou. Porovnáme-li teorii s praxí, můžeme usoudit, že co říká teorie, v praxi se skutečně využívá. Výsledky vlastního výzkumu mě nijak nepřekvapily a dopadly tak, jak jsem předpokládala. Na základě získaných poznatků jsem se pokusila rozšířit sborník didaktických her.

Resumé

This thesis focused on children's psychological conditions during their contact with water. The thesis was based on literature and my own observation. There are methods, summarized here, that could help to remove children's psychological barriers relate to relationship with water. If we compare the theory and practice, we will realize that what theory says it is really used in practice. The results of my own observation did not surprise me at all and they came out as I had assumed. Thanks to acquired informations I tried to enlarge the collection of didactic games.

Seznam příloh

Příloha č. 1 – **Dotazník**

Příloha č. 2 – **Stavba hodiny plavecké výuky**

Příloha č. 3 – **Ukázky her**

Příloha č. 1

Dotazník

Prosím Vás o vyplnění krátkého dotazníku, který se týká plavání. Byla bych velice ráda, kdybyste odpovídali podle pravdy. Dotazník je anonymní, takže se nemusíte ničeho obávat. Tyto materiály použiji do své diplomové práce o psychických stavech dětí při plavání. Děkuji Vám za vyplnění a za Váš čas strávený nad tímto dotazníkem.

Kristina Dobešová

21. Jak dlouho učíte plavání?

- a) Do 5 let
- b) 6 – 10 let
- c) více jak 10 let

22. Které ročníky učíte plavání?

- a) 2. ročníky
- b) 3. ročníky
- c) jiná odpověď _____

23. Kolik dětí míváte průměrně v hodině plavání?

- a) Do 10
- b) 10 - 15
- c) více jak 15

24. Vyskytují se mezi dětmi i neplavci a děti, co se bojí vody?

- a) ano
- b) ano, zřídka
- c) ne

25. Co si myslíte, že zapříčiňuje takový strach z vody u dětí mladšího školního věku?

26. Jak s dětmi co se bojí vody pracujete, jaké metody využíváte?

- a) plavecké pomůcky
- b) přímý kontakt vyučujícího s dítětem ve vodě
- c) jiná odpověď _ _ _ _ _

27. Myslíte si, že mají na děti velký vliv rodiče neplavci?

- a) ano
- b) ano, částečně
- c) ne

28. Zařazujete didaktické hry do hodiny plavání?

- a) ano
- b) někdy
- c) ne

29. Do které části hodiny plavání zařazujete didaktické hry?

- a) úvodní
- b) hlavní
- c) závěrečné

30. Využíváte didaktické hry pro nácvik plaveckého stylu ?

- a) ano
- b) někdy
- c) ne

31. Učíte podle předem nachystaného harmonogramu nebo si hodiny upravujete podle potřeb dětí?

- a) ano, učím podle předem nachystaného harmonogramu
- b) učím podle předem nachystaného harmonogramu, ale částečně si jej upravuji podle potřeb dětí
- c) upravuji si harmonogram podle potřeb dětí

32. Osvědčila se vám nějaká zvláštnost ve výuce plavání? (využití pomůcek, metoda atd.)

33. Stane se někdy, že jdete za dětmi do vody během výuky? Pokud ano, tak kdy a k jaké příležitosti?

- a) Ano, vždy
- b) Mám pomocníka, který je s dětmi ve vodě
- c) Ano, pokud se mezi dětmi vyskytnou vyloženě neplavci nebo děti bojící se vody
- d) někdy
- e) ne

34. Jsou mezi dětmi, které se již zúčastnily plavecké výuky např. jako plaváčci nebo přípravného plaveckého kurzu a dětmi, které si toto neprošly, rozdíly?

- a) Žádné
- b) malé
- c) velké

35. Myslíte si, že by bylo dobré, kdyby děti měly ve škole nejprve povinnou přípravnou výuku plavání a na něj navazující základní plaveckou výuku?

- a) ano
- b) ne

36. Využila byste v praxi sborník didaktických her s prvkem plaveckého stylu?

- a) ano
- b) ne

Příloha č. 2

Stavba hodiny plavecké výuky

Aby byla vyučovací hodina ideální po všech stránkách, je nutné dodržovat její určitou stavbu. Struktura plavecké hodiny je obdobná jako u jiných sportovních odvětví. Skládá se z části úvodní, přípravné, hlavní a závěrečné.

Úvodní část

V úvodní části (5 min) provedeme organizovaný nástup, prezenci (popř. omluvy) a seznámíme děti s obsahem hodiny. Důležité je probudit u dětí pozornost a zájem o náplň hodiny.

Přípravná část

Cílem přípravné části (10 min) je rozehrátí celého těla. Do této části zařazujeme: rozcvičení (může i nemusí být na suchu, záleží na individualitě každé plavecké školy) a hry ve vodě, které plní aktivizující, dominantní funkci.

Hlavní část

V hlavní části (30 min) hodiny realizujeme její podstatné úkoly, především formujeme a zdokonalujeme plavecké návyky. Hlavní část dělíme na dvě části:

1. část – opakování
2. část – nové učivo

Cílem hlavní části je nácvik plaveckých stylů (kraul, prsa, znak). U každého způsobu je důležité postupovat správnou technikou. Nejprve zajistíme ukázkou doprovázenou výkladem. Poté následuje procvičení nohou, paží, souhry a nakonec dýchání. Učitel má žáka naučit kromě plaveckých způsobů také základní skoky do vody, dále obrátky, potápění, plavání pod vodou, plavání se zátěží, prvky dopomoci a záchrany tonoucího.

Závěrečná část

Do závěrečné části (5 min) zařazujeme většinou skoky a volné plavání dětí. Využíváme cvičení menší intenzity, které žáci znají, není složité na koordinaci pohybů a slouží jako prostředek k aktivnímu odpočinku. Závěr hodiny slouží k zhodnocení práce žáků, jejich úspěchů i perspektiv a k hygienickému přechodu do jiného prostředí (sprchování, sušení vlasů, oblékání).

Příloha č.3 - Ukázky her

Ponořené zrcadlo

Tanker

Letadlo

Lovci pokladů

Vybíjená
(záchrana-potopení)

Nákladní auta

Nákladní auta

Plavidlo

Překážková dráha

Koníci

Foukání do míčku

Snaha o potopení se

DOBEŠOVÁ, Kristina. *Možnosti odstranění psychických zábran z vody u dětí mladšího školního věku: diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra tělesné výchovy, 2007. 72 l., 7 l. příl. Vedoucí diplomové práce

PaedDr. Vojtěch Nováček, CSc.

Anotace

Tato diplomová práce se zabývá problematikou psychických zábran dětí ve výuce plavání. Je založena na vlastním výzkumu v podobě dotazníků a rozhovoru a na základě vyhodnocení byl vytvořen sborník didaktických her.

Annotation

This thesis focuses on problems with children's psychological barriers in swimming class. It is based on my own observation by questionnaires and interviews, and thanks to acquired informations the collection of didactic games was created.

Klíčová slova

plavání, strach, didaktické hry, mladší školní věk, zdraví

Keywords

swimming, fear, didactic games, younger pupilage, health