6. Plavání – charakteristika, obsah, realizace v MŠ

**Význam plavání u dětí:**

* Plavání se řadí mezi sporty, u kterých je možné začít již v raném dětství. -> *S jeho modifikovanou formou se setkáváme již u* ***kojenců a batolat***
	+ V tomto raném věku se jedná spíše o seznamování s vodou a prodlužováním ponořovacího reflexu.*(= rodíme se s ním, pokud se však nerozvijí a neprocvičuje, rychle se ztrácí.)*
	+ Ztráta ponořovacího reflexu může ztížit plaveckou výuku v pozdějším věku.
* První seznamování s vodou a plaváním je vhodné pomocí zapojení **her** *(dítě se naučí hravou formou plavat, aniž by si to uvědomovalo.)* **Hra** je tedy nejdůležitější formou **předplavecké výuky**.
* Aby plavání prospívalo lidskému tělu, voda musí být **zdravotně nezávadná**, což znamená čistá, bezbarvá a bez choroboplodných zárodků.
* Nejvhodnější teplota pro bazén, ale i pro otevřenou vodu je 25 – 27 °C *(-> čím jsou děti menší, tím musí být voda teplejší.)* Voda o teplotě pod 14 °C je nevhodná, protože v závislosti na teplotě pracují jinak i orgány, které jsou v takto chladné vodě mnohem více zatěžovány.
* Má-li bazén teplotu kolem 27 °C, je vhodný pro plaveckou výuku, kdy jsou děti i trenér delší dobu ve vodě. *(­-> Tato teplota však není vhodná pro závodní plavce, protože se v takto teplé vodě plavec potí a brzy se unaví.)*

**Plavání – socializační činitel:**

* K sociálním interakcím dochází i ve skupince dětí, které se učí plavat. *(-> Dítě vs. Dítě; Dítě vs. Dospělý)*
* Je důležité umět plavat pro zachování vlastní bezpečnosti, ale i zachování bezpečnosti ostatních. *(Minimalizuje se zde možnost utonutí, zvyšuje schopnost záchrany tonoucího.)*
* Podstatný vliv na socializaci má i plavání s dětmi, kdy dítě poznává svého rodiče v jiné roli, než jak je na něho zvyklé.
* Hry jsou důležitým socializačním faktorem ve vývoji dítěte. -> ***Hry upevňují, formují schopnosti, dovednosti i volní vlastnosti dětí.***
* Plavání u dětí v MŠ je podstatné, protože následkem organizovaného plavání ve skupince dětí je nejen socializace, ale také osamostatňování.
	+ Děti se naučí pracovat v kolektivu, podle pokynů, které jsou dány všem stejné. *(což je podstatná dovednost pro následující školní docházku)*
	+ U mnoha dětí, které zvláště v MŠ nenavštěvovali kurzy plavání, dochází k problému, kdy nedokážou tento způsob zadávaní pokynů pochopit či respektovat.
* Dítě získává první **sociální uznání a sebedůvěru** na základě příjemného prožitku a pobytu ve vodě. *(-> Díky úspěšným pokusům, za které dostává pochvalu od trenéra/učitele/rodiče. Nebo formou diplomu/vyznamenání na konci kurzu.)*
* Je podstatné, učit děti plavat, protože jedinec, který plavat neumí (nebo umí plavat velmi málo) přenáší svůj pocit nebezpečí, který v něm vodní prostředí vyvolává i na své potomky, na které to v návaznosti může mít negativní dopad.

**Plavání v předškolním věku:**

* Nácvik plavecké lokomoce je v předškolním věku vhodný.
* Děti ve věku **5 – 7 let** jsou schopny absolvovat hravou formou výcvik předškolního plavání. *( -> Děti v tomto věku jsou zpravidla zvyklé na práci ve skupině a jednotné pokyny)*
* V tomto věku jsou fáze vývoje odlišné, avšak přesto je dítě v závislosti na motorickém i psychickém vývoji schopno se postupně rozvíjet a zdokonalovat v základních plaveckých dovednostech.
* Vzhledem k tomu, že ideální věk pro motorické učení ( 9 – 10 let), kdy je učení nových dovedností a schopností pro dítě jednoduché, je potřeba předškolní výuku plavání zjednodušit přiměřeně úrovni dětí.
	+ Přesto, že plavání není koordinačně náročné, je potřeba, aby trenér zjednodušoval popis a charakteristiku pohybů tak, aby ho věková skupina dětí mohla chápat a provést.
* Není-li skupina plavců **homogenní** je nutné charakter výcviku přizpůsobit nejmladším dětem.
* Během volby metod a postupů je potřeba mnohem více vynalézavosti a motivačních prvků než u dětí starších. *(-> Díky dobré motivaci se mladší děti dokáží lépe a déle soustředit na daný prvek)*
* Během plaveckých výcviků u předškolních dětí dochází k vývoji:
	+ Hrubé motoriky *(polohy, pohyb, rovnováha celého těla)*
	+ Jemné motoriky *(pohyby rukou, jednotlivé dovednosti)*
	+ Smyslové vnímání *(cit pro vodu atd.)*
	+ Sociální a citové vnímání

**Metody a metodika plavání:**

1. **Komplexní metoda ->** Tato metoda se využívá u nejmenších dětí při seznamování a adaptaci s vodou. Když si dítě uvědomí, že je vodou nadnášeno, přestává se bát a nastává vhodná doba s výukou prvního plaveckého stylu.
2. **Analyticko – syntetická metoda ->** Samostatný a oddělený nácvik paží a nohou. Při této fázi se používají různé pomůcky pro nadlehčování. Zvládá-li dítě samostatné prvky s pomůckou, přechod na nácvik souhry.
3. **Smíšená metoda ->** Propojení obou dvou předchozích metod v závislosti na dovednostech jednotlivé plavecké skupiny.
4. **Praktická metoda ->** tzv. metoda opakování, je hlavní výuková metoda předplaveckého výcviku. -> Dítě si osvojí vhodné pohybové návyky při pohybu ve vodě.
5. **Cvičení na suchu ->** Metoda účinná hlavně u dětí bez předchozích plaveckých dovedností.
6. **Využívání nadlehčení ->** Nikdy nepoužívat nafukovací kruhy či rukávky! Tyto pomůcky znemožňují dětem pohyb v plném rozsahu, správné provedení jednotlivých prvků a udržují tělo v nepřirozené poloze.

**Metodika postupu výuky v předškolním plavání:**

* **Ukázka a výklad:**
	+ Názorné předvedení učeného pohybu. *(-> Trenér předvede sám, nejprve na suchu, následně ve vodě.)*
	+ Začínáme seznámením s vodou, hrami ve vodě.
	+ Ponoření hlavy pod vodu, nácvik výdechu do vody.
	+ Nácvik splývání na zádech, následně na břiše.
* **Nácvik nohou**
	+ Nejprve na podložce, na suchu.
	+ Vsedě na okraji bazénu.
	+ Ve vodě, dítě se rukama drží okraje bazénu.
	+ Ve vodě, dítě se drží rukama nadlehčovací pomůcky. Při pohybu nohou se hýbe vpřed.
* **Nácvik rukou**
* **Propojení rukou a dechu** *(-> trénink dechu a vytáčení hlavy v závislosti na plaveckém stylu)*
* **Synchronizace rukou a nohou**
	+ Nejprve bez dechu, poté i s dechem.
* Dětem jsou u jednotlivého nácviku poskytováni nadlehčovací pomůcky.

**Není určen** plavecký způsob, kterým je vhodné začínat, přesto u nás v ČR většina trenérů jako první zahajuje výcvik plaveckého způsobu **prsa.** *( -> V USA přesto většina trenérů začíná nácvikem plaveckého stylu* ***kraul.****)* Každý trenér pro začátek vybírá styl dle svých zkušeností, či dle své vlastní filozofie. Avšak vědecky není prokázán žádný ze stylů, jakožto vhodný pro začátek. *(-> Během pozorování batolat při plavání nebylo jednoznačně prokázáno, že by větší procento inklinovalo k určitému plaveckému stylu. Z pozorování vyšlo spíše, že již od batolecího věku se ve vodě každý přirozeně pohybuje způsobem, který vzdáleně připomíná jednotlivé plavecké styly.)* Ačkoliv není tato teorie nijak zvlášť podložena, podporuje myšlenku individuality a zaměření na potřeby jedince, které by měl být trenér schopen respektovat a rozvíjet již od předškolního věku.

**Pozitivní vlivy plavání na lidský organismus:**

* Podporuje rozvoj svalstva celého těla *( -> díky rovnoměrnému zatěžování zejména velkých svalových skupin, které se při běžném pohybu téměř nepohybují.)*
* Z velké části ovlivňuje činnost vnitřních orgánů, při zatížení velkých svalových skupin dojde k zvýšené látkové přeměně. *(-> přísun energeticky bohatých látek do svalu)*
* Při pobytu ve vodě dochází ke stimulaci vnitřních orgánů, především srdce a plic. *(kladný vliv na dýchací a oběhový systém.)*
* Působí na termoregulační mechanismy.
* Při ležení ve vodorovné poloze na hladině -> odlehčení dolních končetin a páteře a tím i k uvolnění a zrelaxování hlubokého svalstva zad a vzpřimovačů páteře.
* Je jedním z prostředků pro respiračně oslabené, pro imobilní jedince *(-> částečně i úplně)*
* Ovlivňuje rozsah kloubní pohyblivosti.
* Pobyt ve vodě má kladné účinky na jedince jak po fyzické, tak po psychické stránce.
* Patří mezi sporty s nejnižším rizikem úrazu.

**Negativní vlivy plavání:**

* Onemocnění *(hlavně na bazénech existuje možnost nákazy plísňovým onemocněním či jiným, kdy toto riziko vzniká v souvislosti s nedostatečně hygienicky upraveným povrchem wc a sprch. >* ***Možnost prochladnutí při dlouhodobém pobytu dětí na břehu bazénu v mokrých plavkách****)*
* Působení chlóru *(hlavně na pokožku -> může způsobit zhoršení hlavně* ***atopického ekzému****. Možné problémy s očima -> při dlouhodobém pobytu v chlorované vodě* ***bez brýlí****)*