

Pokorná Jitka – učební text
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Pohybové aktivity ve vodě ***– hry v pohybových programech ve vodě***

Zpracovala: Pokorná Jitka (katedra plaveckých sportů UK FTVS)

Pohybová hra má ve výchově, a tím i v životě, nenahraditelné místo. Potřeba hry provází člověka od dětství do stáří. Umožňuje nám plnost života, rozvíjet vlastní osobnost, procvičovat a zdokonalovat své dovednosti, prohlubovat znalosti a vědomosti. Někdy hra více baví, těší, jindy zase více vzdělává a organizuje. Hra pro svůj silný motivační účinek je výbornou formou, prostředkem a metodou i ve školní tělesné výchově.

Důležitou otázkou je, co pod pojmem hra ve vodě spatřujeme. Jako hru pojmáme širokou škálu činností a prvků herního charakteru - od cvičení s herní motivací po složitější hry s uplatněním jednoho či více pravidel. Zkušeností z výuky plavání na všech stupních škol ukazují na potřebu zařazovat do výuky i „nevážné“ pohybové aktivity ve formě her. Tyto potřeby jsou prezentovány jak ze strany studentu a žáků, tak i ze strany vyučujících.

Herní činnosti, napodobivá cvičení, různé speciální dovednosti a soutěživé prvky ve vodě jsou významným prostředkem přípravné, základní a zdokonalovací výuky a event. kondičně plaveckých a dalších pohybových aktivit ve vodě pro osoby různého věku a potřeb. Vzhledem ke svému emocionálnímu a aktivizujícímu účinku by proto neměly chybět ani v rejstříku plaveckých prostředků v tréninku mládeže.

Zařazení pohybových her do výuky plavání bylo experimentálně verifikováno na všech stupních škol. **Byl prokázán pozitivní vztah studentů a žáků k vyučovacím jednotkám plavání s herními epizodami.** Tělesné zatížení a množství pohybové aktivity v „herních“ hodinách bylo dostatečné a především bylo dosaženo nenucenou a spontánní aktivitou studentů.

Význam zařazení her se v závislosti na etapě plavecké výuky a zaměření plavecké jednotky mění. **Společným však zůstává radostná a s plným zaujetím prováděná činnost s vysokým motivujícím účinkem**, jenž je schopen vydatně podpořit dosažení cílového záměru.

Zvláštní postavení zaujímají hry v etapě přípravné a základní etapě výuky - především u dětí předškolního a mladšího školního věku. Děti těchto věkových kategorií sbírají svoje první životní zkušenosti především ve hře. **Hra je ta nejvhodnější forma jak seznámit děti se silami, které působí ve vodě na jejich tělo tak, aby děti dokázaly vlastnosti vodního prostředí využít ve prospěch účelného plaveckého pohybu.**

Pro nejmenší děti je nejpřístupnější formou činnosti napodobivá a jednoduchá hra, pro děti na hranici školního věku pak hry spojené s plněním konkrétních pohybových úkolů, event. kombinace jednoduchých pohybových úkolů.

Hra plní funkci aktivizující dominanty činnosti v CNS, která svou emocionálností je schopna zatlačit do pozadí původní iradiované podráždění, vzniklé např. v důsledku nepříjemně pociťovaných projevů vodního prostředí. Hra plavce plně zaujme. Plavec přestane vnímat nelibé pocity (pocity se stanou pro něho indiferentní nebo i příjemné). Zvýšená motivace k činnosti se projeví zvýšenou koncentrací pozornosti na zvládnutí pohybové herního úkolu, často i ve ztížených podmínkách. Hra má velký význam i pro rozvoj sociálního chování prostřednictvím např. soutěživých her nebo uplatňováním pravidel ve skupinových hrách atd.

Hra je významným prostředníkem seznámení děti s vodou, avšak na druhé straně je si třeba uvědomit, že plní jen určitý úkol a tudíž není cílem plavecké výuky. Proto nelze hry přeceňovat a zařazovat je na úkor učení se vlastní plavecké lokomoci. Jsou důležité v přípravné plavecké výuce, jsou prostředkem ke zpestření průběhu základní a zdokonalovací plavecké výuky, ale jejich úloha je pomocná. Hra je metodou výuky dětí v přípravné etapě.

Při dělení her lze vycházet z různých hledisek. V základní dělení je možné akceptovat dvě skupiny her:

- hry pro neplavce
- hry pro plavce.

Hry pro neplavce z hlediska převažujícího účelového zaměření dělíme obecně na:

Hry pro seznámení neplavce s vodou

Jejich cílovou dovedností je potopení hlavy. Současně je třeba vštěpovat dětem návyk potápět se s očima otevřenými a na druhé straně je zprostit návyku otírat si po "vynoření" oči. Do této skupiny patří různé honičky, dále pak řada her, které byly převzaty z rejstříku drobných her na suchu a konečně hry speciálně vytvořené pro vodní prostředí.

Hry pro dýchání

Cílem této skupiny je vytvořit základy návyku na plavecké řízené dýchání. Zejména při opakovaném dýchání u opory /stěny/ klademe důraz na rytmické dýchání, krátký intenzivní výdech nad hladinou, výdech do vody ústy i nosem, dlouhý a úplný. Opakované dýchání provádíme úkolově s postupným zvyšováním počtu dechových cyklů.

Hry pro splývání

Cílem těchto her je psychicky náročný prvek odpoutat se od pevné podložky a položit se do vodorovné polohy na prsou nebo na zádech. První pokusy děti provádějí ve znakové poloze s dopomocí ostatních neplavců. K samostatnému provedení směřujeme postupně. Vrcholem je samostatné splývání odrazem ode dna, později od stěny. Odraz však musí směřovat do směru pohybu, tj. po hladině, nikoli vzhůru. Současně je třeba učit děti návratu do původní, tj. vertikální polohy.

Hry pro orientaci ve vodě

Do této skupiny patří různé drobné akrobatické cviky, dále pády, seskoky a jednoduché skoky do vody. Skoky provádíme jen do náležité hloubky. Jestliže se děti umí potápět, není třeba se skoků obávat. Jsou velmi oblíbenou činností dětí a zároveň účinným prostředkem seznámení s vodou. Vztlak vynese dítě na povrch, pak stačí mu podat ze břehu tyč a dítě přitáhnout.

Hry pro plavce slouží především ke zpestření plavecké výuky nebo plavecké jednotky s různým zaměřením, event. pobytu u vody. Spojování plaveckého pohybu s dalšími úkoly zvyšuje náročnost her až na úroveň vydatných kondičních cvičení za současného rozvoje koordinačních schopností. Pomocí speciálních her především soutěžního charakteru, rozvíjíme zejména plaveckou, ale i obecnou vytrvalost plavců. Využití úpolových cvičení a soutěží ve vodě vede k rozvoji silových schopností. Z hlediska účinku na vegetativní systém

organismu zdokonalujeme především funkci respirační a srdečně cévní soustavy. Vhodně volené hry mohou být hlavním obsahem výukové jednotky v přípravné etapě, stejně jako doplňkovým prostředkem plaveckého tréninku, event. prostředkem regenerace tělesných i duševních sil nejen všech sportovců, ale i veškeré populace.

Využití cvičení herního charakteru v plavání nevymezujeme jen dětským věkem. **Herní činnosti, napodobivá cvičení, různé speciální dovednosti a soutěživé prvky** se mohou velmi dobře uplatnit jako vhodný doplněk v užitých plaveckých aktivitách dospělých vedle tradiční plavecké lokomoce např. ve zdravotním plavání (také hydrokinezioterapie nebo aquaterapie, akvatika, bazénová terapie, dříve léčebné nebo rehabilitační plavání), v pohybovém tréninku ve vodě, nově aqua-fitness, v rekreačním plavání a samozřejmě i v různých druzích plaveckého sportu.

Hry zařazujeme průběžně do jednotlivých plaveckých lekcí, výběr provádíme podle potřeby, především z hlediska cíle dané plavecké jednotky a s ohledem na konkrétní podmínky lekce a přítomných plavců. Hry můžeme vhodně kombinovat a tématicky dále rozvádět. Při realizování většiny her je žádoucí přítomnost pedagoga ve vodě pro rychlejší organizaci hráčů. Někdy je účelné vysvětlit hru již na suchu.

Z různých náhledů lze rozlišovat hry:

a) Herní cvičení z hlediska charakteristiky vodního prostředí

- na mělčině
- na hloubce

- na hladině
- pod hladinou
- kombinované na hladině i pod hladinou

- v bazénu
- na otevřené vodě (stojatá, tekoucí)

b) Herní cvičení z hlediska počtu kooperujících plavců

- pro jednotlivce
- pro dvojice
- pro trojice
- pro skupinu
- pro družstva.

c) Herní cvičení z hlediska využití pomůcek

- bez pomůcek
- s nadlehčovacími pomůckami
- s jinými pomůckami
- míčové hry.

d) Herní cvičení z hlediska účelů využití pro rozvoj

- vytrvalostních schopností
- silových schopností
- rychlostních schopností
- koordinačních schopností.

e) Herní cvičení z hlediska charakteru hodnocení průběhu a výsledku činnosti

- soutěživé
- nesoutěživé.

f) Herní cvičení z hlediska uplatnění u cílové skupiny

- výukové
- sportovní
- kondiční (zátěžové)
- rekreační
- zdravotní
- kompenzační.

f) Herní cvičení z hlediska obsahu

- napodobivé
- námětové
- pohybové

- rozvíjející základní plavecké dovednosti
- rozvíjející plaveckou lokomoci
- jiné.

Pro vlastní využití her ve vodě je nesmírně důležité, aby si pedagog uvědomil, proč vlastně volí mezi ostatními prostředky právě hru. Co hrou sleduje, jaké využívá její funkce - rozvíjí hrou pohybové schopnosti, procvičuje pohybové dovednosti, zvyšuje emocionálnost činnosti atd. Dále musí zvažovat, jaké má pro hru podmínky, a to především z hlediska prostorových a časových možností pro hru, pomůcek i z hlediska počtu hráčů, jejich pohybové, fyzické a psychické vyspělosti a vztahu k vodě. Vzhledem k tomu, že organizujeme hry ve vodě, má plavecká vyspělost hráčů a charakteristika vodního prostředí, které máme k dispozici (hloubka vody, její teplota, bazén — otevřená vodní plocha — proudící voda, charakter dna atd.) často limitující význam pro výběr hry. Tyto okolnosti se zvažují při výběru hry i při vlastní organizaci.

V přípravě je nutné se zabývat vymezením místa hry a to jak z důvodů bezpečnosti, tak z důvodů přiměřeného a jasně ohraničeného herního prostoru. Rovněž je nutné zvolit a připravit potřebné pomůcky. Vlastní hru je třeba vhodně motivovat, vzbudit pozornost a zájem všech hráčů. Důležitou částí přípravy je objasnění cíle hry, její popis, výklad pravidel - stručnou, ale jednoznačnou a výstižnou formou. Z výchovných a organizačních důvodů je nutné dbát na jejich dodržování.

Dále je potřebnou záležitostí rozdělení hráčů do skupin nebo družstev (pokud hra vyžaduje) tak, aby byli zapojeni všichni hráči, a přidělení hráčských funkcí. Při vlastním vedení hry jsou důležitými momenty: zahájení hry, řízení a ovlivňování průběhu hry, ukončení hry s vyhlášením výsledku, zhodnocení. Při hodnocení se zvažuje i další možnost opakování, případně počtu opakování, variace a rozvoj hry (uplatnění více pravidel, ztížení nebo zjednodušení podmínek atd.).

Zároveň je třeba přísně dbát na bezpečnost prováděné činnosti, která je limitujícím činitelem jejich úspěšného využití. Zejména v přírodním prostředí, ale i v podmínkách krytého bazénu, je třeba dodržovat všechny zásady bezpečného pobytu ve vodě a hygieny. Pro dovršení mnohostranného pozitivního účinku her je třeba plně využívat i jejich motivační a výchovný aspekt, tak aby se staly oblíbeným a užitečným prostředkem rozvoje plaveckých dovedností a speciální i obecné tělesné zdatnosti.

Přes všechny uvedené klady jsou pohybové hry ve vodním prostředí v praxi mimo oblast plavecké výuky málo využívány. Uplatnění her u dospělé populace v plaveckých sportech, v kondičních, zdravotních a rekreačních pohybových aktivitách ve vodě vykazuje stále velké rezervy. Jedním z východiskem by se mohli stát osobní zásobníky pohybových her a činností ve vodě plaveckých učitelů a instruktorů jako inspiračních podkladů při sestavování vlastních výukových a pohybových jednotek.

Použité zdroje a doporučená literatura:

BĚLKOVÁ, T. - BĚLOHLÁVEK, J. *Herní činnosti ve vodě*. 1. vyd. Praha : Sportpropag, 1988.

ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2002, 132 s. ISBN 80-247-0211-8.

HOCH, M. et.al. *Plavání (Teorie a didaktika)*. 1.vyd. Praha : SPN, 1983. 171 s.

HOCH, M. *Učte děti plavat*. Praha : Olympia, 1991. 135 s. ISBN 80-7033-055-4.

SVOZIL, Z. *Hry ve vodě*. 1. vyd. Olomouc : FTK, 1996.

