



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



**Európska únia**

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Mgr. Ľuboš Hric

# **AKO KVALITNE PRIPRAVIŤ PLAVECKÝ VÝCVIK**

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Prešov  
2014

**Vydavateľ:** Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,  
850 01 Bratislava

**Autor OPS/OSO:** Mgr.Ľuboš Hric

**Kontakt na  
autora:** Základná škola, Školská 389, 094 13 Sačurov  
hypnotic@pobox.sk

**Názov OPS/OSO:** Ako kvalitne pripraviť plavecký výcvik

**Rok vytvorenia** 2014

**OPS/OSO:** VII. kolo výzvy

**Odborné  
stanovisko  
vypracoval:** Mgr. Miloš Marinica

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

## **Kľúčové slová**

Plavecký výcvik. Plávanie. Plavecké spôsoby. Kraul. Prsia. Znak. Metodika plávania. Žiak. Učiteľ. Voda. Splývanie. Záber.

## **Anotácia**

Táto práca je napísaná ako koordinačná pomôcka pre prípravu a priebeh plaveckého kurzu, ktorá môže pomôcť pri jeho priebehu a organizovaní. Ponúka nielen teoretickú prípravu na plavecký kurz ale aj praktické návody a cvičenia, ktoré vychádzajú z praxe a dlhoročných skúseností s prípravou plaveckých kurzov. Súčasťou je aj fotodokumentácia zo zrealizovaných plaveckých kurzov.

## OBSAH

|   |    |
|---|----|
| ÚVOD .....  | 5  |
| 1 VÝCHODISKÁ A CIEĽ OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI..... | 7  |
| 1.1 Kontext a rámec OPS.....                                | 7  |
| 1.2 Špecifikácia cieľovej skupiny.....                      | 7  |
| 1.3 Hlavný cieľ a čiastkové ciele.....                      | 7  |
| 1.4 Kompetencie žiaka a učiteľa.....                        | 7  |
| 2 ZÁKLADNÝ PLAVECKÝ VÝCVIK.....                             | 9  |
| 2.1 Cieľ plaveckého výcviku.....                            | 9  |
| 2.2 Pedagogické zásady v základnom plaveckom výcviku.....   | 10 |
| 3 METÓDY VYUČOVANIA V ZÁKLADNOM PLAVECKOM VÝCVIKU.....      | 11 |
| 3.1 Metóda slova.....                                       | 11 |
| 3.2 Metóda ukážky.....                                      | 12 |
| 3.3 Metóda cvičenia .....                                   | 12 |
| 4 TECHNIKA PLAVECKÝCH SPÔSOBOV.....                         | 13 |
| 4.1 Technika plaveckého spôsobu kraul.....                  | 13 |
| 4.2 Technika plaveckého spôsobu znak.....                   | 14 |
| 4.2 Technika plaveckého spôsobu prsia.....                  | 15 |
| 5 PRIEBEH PLAVECKÉHO VÝCVIKU.....                           | 17 |
| 5.1 Hry vo vode.....  | 19 |
| 5.2 Plavecký spôsob kraul.....                              | 23 |
| 5.3 Plavecký spôsob znak.....                               | 29 |
| 5.4 Plavecký spôsob prsia.....                              | 33 |
| 5.5 Overené prínosy pre prax.....                           | 39 |
| Záver.....  | 41 |
| Zoznam príloh .....   | 43 |

## ÚVOD

Plávanie patrí k základným prostriedkom všestranného rozvoja človeka, patrí medzi životné gramotnosti.

Pre svoj mnohostranný význam – zdravotný, výchovný, športový a rekreačný je plávanie veľmi populárne u mládeže, ale aj u ľudí staršieho veku. Pohyb vo vodnom prostredí pestuje u človeka, húževnatosť, vytrvalosť, silu, rýchlosť, obratnosť, odvahu, otužilosť, rozhodnosť, zmysel pre orientáciu a súťaživosť, záujem o telovýchovnú činnosť a zároveň formuje charakter človeka.

Vplyvom nezvyklého prostredia pôsobí plávanie veľmi účinne na výchovu morálnych vlastností, ako aj pevná vôľa, odvaha, duchaprítomnosť, pohotovosť.

Plávanie ako šport je zastúpené na všetkých svetových športových podujatiach, ako sú olympijské hry, kontinentálne majstrovstvá. Plní teda i významnú spoločenskú funkciu a má tak značný výchovný význam. Jednou z úloh školy je vynaložiť čo najväčšie úsilie, aby si deti osvojili plaveckú gramotnosť.

Podnetom pre napísanie mojej práce bolo vytvoriť podrobnú didaktiku, ktorú môžu učitelia telesnej výchovy využiť pri príprave aj realizácii plaveckého kurzu. Vychádzal som z vlastných skúsenosti, keďže plavecký výcvik realizujem na našej škole už niekoľko rokov.

Moja práca je rozdelená na dve časti. V prvej teoretickej časti sa zameriavam na celkové teoretické sa zoznámenie s plávaním. Súčasťou je opísanie výcviku a cieľov základného plaveckého výcviku. Pre dosiahnutie cieľov je nevyhnutné poznať základné metódy vyučovania na výcviku a pedagogické zásady, ktoré opisujem vo svojej práci. Samostatnú kapitolu venujem technike plaveckých spôsobov kraul, znak, prsia.

V druhej časti práce sa venujem priebehu plaveckého výcviku a jeho realizácii v praxi na Základnej škole v Sačurove. Opisujem konkrétny plavecký výcvik od jeho prípravy na škole až po realizáciu v plaveckom bazéne. Súčasťou je metodika plaveckých spôsobov s cvičeniami doloženými fotografiami z reálneho výcviku. V praktickej časti som vychádzal z vlastných skúseností a praxe a aktuálnych učebných osnov.

Plavecký výcvik sa organizuje na škole ako súčasť povinného vyučovania telesnej výchovy v rozsahu 20 vyučovacích hodín (smernica č. 6/2009 – R z 22. apríla 2009 o organizovaní plaveckého výcviku žiakov základných škôl.) Základná škola môže organizovať základný plavecký výcvik spravidla pre žiakov 3. ročníka základnej školy a zdokonaľovací výcvik pre žiakov 5. alebo 6. ročníka. Keďže učím na druhom stupni základnej školy, opisujem realizáciu plaveckého výcviku žiakov 5. ročníka.

Aj keď sa zvyšuje počet ľudí, ktorí vedia plávať, ešte stále je medzi nami veľa neplavcov. Média stále prinášajú informácie o utopených ľuďoch a deťoch. Úlohou učiteľov by malo byť naučiť čo najviac detí plávať, aby nedochádzalo k zbytočným stratám na životoch.

Plávanie je jedným z mála športov, ktorý nemá takmer žiadne obmedzenia z hľadiska pohlavia, veku, zdravotného stavu, fyzickej výkonnosti, či finančných možností . Je to časovo aj finančne nenáročná aktivita, ktorú môže prevádzať takmer každý.

Je dôležité viesť deti k tomu, aby si osvojili správne pohybové návyky a techniky, keďže nesprávna technika môže spôsobiť aj vznik zdravotných problémov. V súčasnosti je to tá správna cesta k dlhému a zdravému životu.

# 1 VÝCHODISKÁ A CIEĽ OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI

## 1.1 Kontext a rámec OPS

OPS „Ako kvalitne pripraviť plavecký výcvik“ je zasadená do:

**Typ školy:** základná škola, nižšie stredné vzdelávanie

**Východiská:** využitie tejto OPS vyžaduje od učiteľa ovládanie základných plaveckých spôsobov. Žiadne ďalšie špeciálne schopnosti nie sú potrebné. Pri teoretickej výučbe je možné použiť danú fotodokumentáciu a prezentovať ju žiakom prostredníctvom interaktívnej tabule.

## 1.2 Špecifikácia cieľovej skupiny

Osvedčená pedagogická skúsenosť je zameraná na cieľovú skupinu:

**Kategória pedagogických zamestnancov:** učiteľ

**Pod kategória:** učiteľ pre nižšie stredné vzdelávanie

**Vzdelávacia oblasť:** zdravie a pohyb

**Typ školy, ročník:** základná škola, 5. ročník

**Vyučovaci predmet:** telesná a športová výchova

## 1.3. Hlavný cieľ a čiastkové ciele OPS

Hlavným cieľom mojej práce je na základe odborných a vlastných poznatkov a skúseností vytvoriť metodiku, ktorá bude podrobne mapovať teoretickú a praktickú časť plaveckého výcviku.

Čiastkové ciele sú:

- zvyšovať telesnú a pohybovú zdatnosť žiakov,
- pestovať zdravý životný štýl,
- prispievať k harmonickému rozvoju osobnosti,
- rozvíjať kondičné a koordinačné pohybové schopnosti
- vedieť preplávať technicky správne minimálne 50 metrov aspoň jedným plaveckým spôsobom,
- vedieť základnú techniku plaveckých spôsobov,
- poznať základnú terminológiu plaveckých spôsobov,
- poznať zdravotný význam plávania,
- ovládať bezpečnosť pri plávaní a pohybe v bazénových priestoroch.

## 1.4 Kompetencie žiaka a učiteľa

Kompetencie žiaka – plavca sú:

- má pozitívny vzťah k plávaniu,
- má vzťah k plaveckým a iným vodným športom
- využíva plávanie v rekreačnej činnosti,

- má pozitívny vzťah aj k iným účastníkom plávania.
- má základné poznatky o TC,
- pozná základné hygienické pravidlá, otužovanie, disciplína,
- má základné vedomosti o bezpečnosti, úrazovej zábrane, uvedomelej pomoci v núdzi,
- pozná zdravotný význam plávania,
- ovláda základnú terminológiu, názvy plaveckých spôsobov,
- ovláda základné pravidlá žiackych plaveckých pretekov.

#### Kompetencie učiteľa:

- kompetencie odborné - mať základné plavecké vedomosti a zručnosti,
- kompetencie komunikatívne – vedieť od prezentovať základnú terminológiu, vedieť správne hodnotiť výkon žiakov , vedieť využívať metódy motivácie
- kompetencie smerujúce k iniciatíve - vedieť využívať metódy motivácie, schopnosť spolupráce
- kompetencie riešiť problém - vedieť plánovať a organizačne pripraviť plavecký výcvik, zodpovednosť, tvorivosť, navodiť správny systém práce a disciplínu



## **2 ZÁKLADNÝ PLAVECKÝ VÝCVIK**

Základný plavecký výcvik predstavuje svojím priebehom a osobitnou podobou zvláštny druh perceptuálno – motorického učenia J. Linharta s odvolaním sa na aktuálne výskumy. Upozorňuje na fakt, že základný článok pri formovaní motorických zručností nie je automatizácia pohybu, ale jeho kognitívno–motivačná regulácia a pritom zdôrazňuje, že emócie ovplyvňujú senzoricko–poznávaciu činnosť špecificky diferencovaným spôsobom.

Základný plavecký výcvik je organickou súčasťou systému telesnej výchovy. Realizácia telesnej výchovy a teda i plávania na každom stupni školy, popri rozvoji pohybových schopností musí brať do úvahy ako rovnocennú podmienku učenia pochopenie, motiváciu a citové prežívanie žiaka. Prehliada sa skutočnosť, že najmä plávanie potrebuje určitú mieru poznania, dôsledne rešpektovať všetky podmienky učenia, motivácie a tiež žiakom emocionálne prežívanie každej situácie výcviku. Osobitne významnými sa stávajú emocionalita a motivácia v tých druhoch cvičenia, ktoré obsahujú veľa nových a náročných prvkov. Vo vode je ľudské telo vystavené úplne iným vplyvom ako na suchu. Neplavca preto musíme zoznámiť s vplyvmi, ktorým je vo vode vystavený, ako napr. tlak, hustota, teplota vody, orientácia vo vode, len tak sa môže vo vode isto a účelne pohybovať. Každý žiak na tieto vplyvy môže reagovať svojším spôsobom. Musíme preto prihliadať aj k subjektívnym zážitkom každého žiaka.

Každé dieťa vchádza do vody s nejakou individuálnou skúsenosťou, ktorú získalo z predchádzajúcich skúseností. Tieto individuálne rozdiely pri skupinovej výučbe musíme vyrovnávať, ak chceme aby výučba bola úspešná. Pre učiteľa je preto dôležité hľadať vhodné motivačné podnety a eliminovať negatívne účinky citových vzťahov na priebeh výučby.

### **2. 1 Cieľ plaveckého výcviku**

Cieľom základného plaveckého výcviku je naučiť žiaka plávať. Tento cieľ sa plní v jednotlivých etapách základného plávania. Okrem najdôležitejšej zručnosti vedieť plávať, je jeho úlohou vybudovať pomocou širokej škály špeciálnych plaveckých prostriedkov i pocit istoty pri pohybe vo vodnom prostredí. Táto úloha sa plní v dlhšom časovom úseku(1-2 roky),pretože vyžaduje primeranú reakciu v nezvyklých situáciách (napr. napitie sa vody a vykašlanie počas plávania). Ide o prevenciu pri záchrane ľudského života, preto len preplávanie krátkej vzdialenosti je pre záchranu života nepostačujúce. Široká škála plaveckých zručností má rôznorodý charakter nielen z hľadiska pohybovej štruktúry, ale i z hľadiska vplyvu na organizmus človeka(napr. iná technika plávania prsiami je na hladine a iná pod vodou).

Čiastkové ciele :

- naučiť deti využívať všetky získané základné plavecké zručnosti rôznych podmienkach, ako je splývanie, dýchanie do vody, potápanie, skoky do vody, pohyby dolných a horných končatín, nácvik súhry plaveckého spôsobu, súvislé plávanie krátkych vzdialeností.
- rozšíriť a prehĺbiť plaveckých zručností a techniky plaveckých spôsobov. zvládnutie plaveckých spôsobov kraul, prsia, znak. Preplávanie minimálne 50 m ľubovoľným spôsobom. Základ metodiky tvorí nácvik a zdokonaľovanie techniky troch plaveckých spôsobov – kraul, prsia, znak - pri súčasnom odstraňovaní chýb v technike. Upevňovať plavecké pohyby postupným predlžovaním odplávaných metrov.
- rozvíjať plavecké zručnosti, pohybové schopnosti, rekreácia a relaxácia vo vodnom prostredí plávanie podľa veku pohybových i zdravotných možností detí, individuálne, v skupine, kraul, znak, prsia výučba správnej techniky, skoky do vody, hry, voľné plávanie.

## 2.2 Pedagogické zásady v základnom plaveckom výcviku

Pri uplatňovaní pedagogických zásad treba postupovať od jednoduchého k zložitému, od ľahkého k ťažkému, od neznámeho k známemu.

Michal (2000, s.24) vyzdvihuje tieto pedagogické zásady pri plávaní, ktorými rozvíjame celkovú osobnosť cvičenia :

**Uvedomelosť** - je vzťah žiaka k plávaniu, uvedomenie si dôležitosti plávania z hľadiska upevňovania zdravia a telesného rozvoja, všestranná príprava je dôležitá na rozvíjanie pohybových schopností – sily, vytrvalosti, rýchlosti, obratnosti a pod.

**Systematickosť** – postupné narastanie nárokov na organizmus v procese výcviku, narastá počet cvičení, množstvo naplávaných metrov, zvyšuje sa rýchlosť plávania i dĺžka cvičebných hodín.

**Opakovanie** – osvojovanie si a zdokonaľovanie správnej techniky plaveckých spôsobov a vytváranie dynamického stereotypu.

**Prístupnosť** – jednotlivé cvičenia v plávaní sa menia podľa vývoja cvičenia a zdokonaľovania jeho techniky, obsah a objem plaveckej prípravy má svojou náročnosťou zodpovedať telesnému rozvoju, technickej pripravenosti, veku i pohlaviu.

**Názornosť** – pri nácviku využívame ukážky plaveckej techniky, výklad alebo názorné pomôcky ( filmy, fotografie )

**Individuálny prístup** - pri výcviku sa ukážu určité diferencie medzi cvičencami a preto treba rešpektovať ich individuálne vlastnosti ( napr. sú žiaci, ktorí sa boja vody – treba zistiť príčiny ich strachu a nájsť spôsob ako ich odstrániť).

### 3 METÓDY VYUČOVANIA V ZÁKLADNOM PLAVECKOM VÝCVIKU

Metodika základného plaveckého výcviku je súhrn foriem, metód a prostriedkov pomocou ktorých učiteľ vypestúva u žiakov schopnosti a pohybové návyky v plávaní. Plavecký výcvik sa koná v prostredí, ktoré je pre človeka nezvyklé. Hustota vody a tepelná vodivosť sa podstatne odlišujú od hustoty a tepelnej vodivosti vzduchu.

Pohyb vo vode spôsobuje zvýšený výdaj tepla. Na telo plavca pôsobí hydrostatický tlak a odpor vody. V základnom plaveckom výcviku vidno u jednotlivcov prehnaný strach z prostredia, ťažko sa prispôbujú i nezvyklej horizontálnej polohe. Avšak mládež má pre plávanie dobré predpoklady – nízku telesnú váhu, dlhé končatiny a kratší trup, vie lepšie uvoľniť nepracujúce svalstvo.

Plávanie sa javí v detskom veku ako primeraný a veľmi účinný prostriedok na povzbudenie celkového telesného rozvoja funkčných schopností.

Vyučovanie plávania je dvojstranný pedagogický proces. Na jednej strane je učiteľ, ktorý sa zameriava na stanovenú pohybovú činnosť, na odovzdanie potrebných poznatkov a vplývanie na rozvoj pohybových schopností. Na druhej strane je žiak, ktorý sa upriamuje na osvojenie si toho, čo sa mu predkladá – naučiť sa plávať.

Jursík a kol. (1991, s. 26) uvádza tieto základné metódy vyučovania sú :

- metóda slova
- metóda ukážky
- metóda cvičenia
- metóda hry

#### 3. 1 Metóda slova

Na začiatku hodiny vo forme úvodu, kde oboznamuje žiakov s náplňou hodiny a jej úlohami. Na konci hodiny hodnotí výsledky. Treba mať na zreteli okolitú teplotu, najmä chlad, ktorý by mohol nepriaznivo pôsobiť na sústredenosť žiakov.

Osobitné skúsenosti sa vyžadujú od učiteľa pri vedení plaveckej skupiny, pomocou slova pri praktickom cvičení. Nezvyčajné prostredie, šum vody, čiastočné alebo celkové ponorenie uší vo vode ruší cvičencov pri inštrukcii učiteľa. Nie je možné často prerušovať cvičenie na kratší alebo dlhší čas, aby sa poskytli cvičencom podrobné informácie. Žiakom by mohlo byť vo vode chladno. Učiteľ musí zvýšiť hlas a snažiť sa skrátiť čas vysvetľovania na minimum. V tomto prípade má zvláštne postavenie signalizácia a gestikulácia ako i názorné ukážky. Signály možno dávať zvukom alebo gestami.

Gestá možno rozdeliť na tri skupiny:

- Základné znaky označujúce povel – napr. po hvizde píšťalkou učiteľ zdvihne ruky skrížmo nad hlavou, čo značí – hodina sa skončila opustite bazén.
- Gestá zdôrazňujúce význam slova.

- Gestá ilustrujúce reč učiteľa – napr. pri objasňovaní záberu pažou zdôrazňuje svoj výklad gestom ilustrujúcim záber.

Na konci vyučovacej hodiny je potrebné vyhodnotiť výsledky hodiny, pochváliť, vyzdvihnúť žiakov, ale aj upozorniť na chyby a nedostatky, ktoré je potrebné v budúcnosti odstrániť.

### **3.2 Metóda ukážky**

Pri plaveckom výcviku má veľkú výhodu metóda ukážky, demonštrácie. Ukážka doplnujúca slovný výklad dáva cvičencovi možnosť lepšie pochopiť výklad pohybu.

Ukážka objasňuje pohyb cez sluchový a zrakový analyzátor, čo urýchľuje pochopenie.

Vyučovanie bude najúspešnejšie vtedy, ak obe tieto metódy prebiehajú súčasne.

Predstavu o technike plávania získava žiak pomocou ukážky, ktorú predvedie učiteľ, prípadne dobrý plavec z radu žiakov. Za formu ukážky považujeme i premietanie inštruktážnych filmov. Žiaci si oveľa ľahšie zapamätajú tie pohyby, na ktoré je sústredená ich pozornosť, než celý komplex pohybov naraz.

Ukážku predvedie plavec dobre ovládajúci žiadaný plavecký spôsob a učiteľ pritom zameriava pozornosť žiakov na detaily. Ak žiaci vedia plávať, dostanú za úlohu pokúsiť sa preplávať krátku vzdialenosť novým predvedeným spôsobom. Ak plávať nevedia, prikočí učiteľ k výučbe jednotlivých prvkov plávania. Najprv sa začína s prácou nôh, potom paží, koordináciou paží a dýchania. Nasleduje spájanie jednotlivých prvkov a nakoniec celková koordinácia a súhra

### **3.3 Metóda cvičenia**

Zvláštnosťou tejto metódy je mnohonásobné opakovanie naučených pohybov, ktoré sa cvičením upevňujú. Aby sa táto metóda mohla úspešne použiť pri zdokonaľovaní techniky plávania, treba dodržiavať určité zákonitosti. Je známe, že pri nácviku akéhokoľvek pohybu nie je možné osvojiť si ho bez chýb. Mnohonásobným opakovaním možno chyby upevňovať a nakoniec bude ťažko ich odstrániť. Odstránenie chýb možno dosiahnuť zaradením veľkého komplexu cvičení pôsobiacich na rozvoj mnohostranných pohybových návykov a zručností.

Žiaci si osvojujú nové pohyby viacnásobným opakovaním metódou hier. Nácvik a opakovanie sa deje pod dohľadom učiteľa. Pre zvýšenie emocionálnosti cvičenia možno zaradiť so plaveckého výcviku hry. Cvičenia sa môžu vykonávať vo forme súťaží – kto bude ďalej splývať, kto rýchlejšie prepláva na druhú stranu bazény len nohami a pod. Využitie hier v plaveckom výcviku odpútava pozornosť začiatočníkov od nezvyklého prostredia a pomáha pri osvojovaní techniky plávania.

## 4 TECHNIKA PLAVECKÝCH SPÔSOBOV

### 4.1 Technika plaveckého spôsobu kraul

Medzi základné plavecké spôsoby patrí kraul, znak, delfín (motýlik) a prsia. Z pohľadu biomechaniky predstavuje najefektívnejší a najúčinnnejší plavecký spôsob kraul. V praxi to znamená, že sa jedná aj o najrýchlejší spôsob. Jeho účinnosť je daná predovšetkým polohou tela, ktorá kladie vode najmenší odpor. Telo je takmer v horizontálnej polohe, čím umožňuje znížiť odpor na minimum a uľahčiť lepšie obtekanie vody. Plavec by si mal osvojiť techniku s minimom zbytočných a rušivých pohybov, ako sú pohyby do strán (mimo pozdĺžnu os tela), ktoré zvyšujú odpor.

Telo plavca je takmer vo vodorovnej rovine a hlava je ponorená tvárovou časťou do vody. Jej poloha je dôležitá, pretože môže ovplyvniť aj iné časti tela. Hlava sa nesmie dvíhať z vody, ani vykláňať mimo pozdĺžnu os tela do strán.

Ramená sú o trochu vyššie ako boky. Ak by boli totiž nohy privysoko (na hladine, resp. nad hladinou), účinnosť ich záberu by radikálne poklesla. Na túto chybu sa môžu "nabaliť" chyby ďalšie, ako napríklad nežiaduce hlboké ponáranie hlavy.

Naopak ak nohy príliš padajú, odpor vody opäť narastá. Aký je správny uhol medzi telom a hladinou? Záleží hlavne na rýchlosti plávania. Pri rýchlejšom plávaní uhol klesá a pohybuje sa v rozpätí 5 až 0 stupňov. Významnú úlohu zohráva práca nôh. Nohy - zdroj hnacej sily je významný najmä u krátkych a rýchlych tratí. V prípade dlhšieho plávania už nohy slúžia najmä na udržiavanie správnej polohy tela. Nohy poklesnú a hore popísaný uhol narastá na 5 až 10 stupňov.

Na to, aby mohol plavec optimálne zaberat' striedavo pažami, dochádza aj k striedavému vytáčaniu trupu do strán okolo pozdĺžnej osi.

**Práca nôh** – kraulové nohy vykonávajú striedavý, rytmicky pohyb smerom hore a dole. Za aktívnu fázu sa považuje pohyb nadol. Hovoríme mu kraulový kop. Aktívnu prácu začína noha bližšie k hladine. Noha sa mierne pokrčí v kolene a začína pohyb smerom dole. Kraulový kop vychádza z bedrového kĺbu cez stehno a tak ako sa noha vystiera, sa postupne prenáša aj na predkolenie a priehlavok. Pohyb je spočiatku pomalý a postupne sa zrýchľuje. Kraulový kop je dokončený vystretou nohou. Po dosiahnutí krajnej polohy, začína noha opäť stúpať ku hladine. Spočiatku je vystretá, no pri hladine sa mierne krčí v kolennom kĺbe.

**Práca paží** - kraul, rovnako ako znak, predstavujú plavecké spôsoby so striedavou pracou rúk. Paže sú taktiež hlavnou hnacou silou. Počas záberu ruky dochádza k vytáčaniu trupu v pozdĺžnej osi. Táto rotácia umožňuje efektívnejší zaber, ako aj ľahšie prenesenie druhej paže nad hladinou. Nádych je realizovaný na stranu prenášanej ruky. Počas tejto fázy vzniká vlna, ktorá uľahčuje nádych - plavec tak nemusí vytáčať hlavu príliš vysoko (do strany). Nádych je rýchly a je realizovaný ústami. Po jeho uskutočnení sa hlava vracia späť pod hladinu. Výdych nastáva pod hladinou a to nosom, ako aj ústami.

Ako som už naznačil, v kraule možno rozdeliť pohyb rúk do dvoch fáz. Aktívny záber pod hladinou a prenášanie nad hladinou.

Fáza prenášania: Ako prvý ide von z vody lakeť pokrčenej ruky. Ako posledná dľaň a prsty, ktoré dokončujú záber. Po ukončení záberu, sa začína ruka nad hladinou vystierať a prenášať dopredu. Za chybu možno považovať prenášanie ruky bokom - mimo pozdĺžnu os tela. Táto fáza sa končí ponorením dlane do vody, čím začína záber.

Fáza záberu: Ruka vstupuje do vody prstami (palcovou stranou), nasleduje dľaň, predlaktie, lakeť a napokon celá paža. Za najvýhodnejší uhol, pod ktorým by mala do vody vstúpiť dľaň sa považuje 45 stupňov. Okamihom, kedy plavec dľaňou zachytí vodu, nastáva aktívna práca paže. Na začiatku záberu je ruka takmer prepnutá pred telom a tak ako ju plavec odtláča vzad, sa krčí v lakti. Pokrčenie je najväčšie v polovici záberu, kedy je paža kolmo k telu. Od tohto okamihu sa ruka opäť v lakti vystiera a ukončuje záber pri stehne.

Záber je možné realizovať po troch rozdielnych dráhach - obrátený otáznik, esovitej dráhe, alebo priamym záberom. V každej z týchto možností je ruka vedená:

1. Paža takmer vystretá nad telom (hlavou).
2. Paža sa krčí v lakti a predlaktie je vedené pod úrovňou trupu.
3. Paža sa začína na úrovni pásu opäť vystierať a začína odtláčať vodu do strany (mimo pozdĺžnu os tela) v okamihu, kedy dľaň dosahuje úroveň bedrového kĺbu.

## 4.2 Technika plaveckého spôsobu znak

Kým kraul je najrýchlejší plavecký spôsob, znak sa drží podľa svetových tabuliek svojim časom na treťom mieste. Pri znaku ako pri kraule dochádza k striedavej práci paží. Asi najviditeľnejší rozdiel medzi nimi je v polohe trupu. Znak je jediný plavecký spôsob, pri ktorom je plavec položený na chrbte - na znaku. Plavec je takmer v horizontálnej polohe. Horná časť tela je mierne vyššie, ako časť spodná - resp. ramená sú o niečo vyššie ako boky. Hlava je položená na hladine, tvárovou časťou nad vodou. Jej poloha, ako aj sklon trupu, sa mierne líši v závislosti od rýchlosti plávania. Čím viac je telo vo vodorovnej polohe, tým menší odpor vode kladie. Na druhej strane však táto takmer horizontálna poloha neumožňuje využiť naplno potenciál nôh a účinok ich záberu je malý.

Ak je uhol medzi hladinou a telom plavca veľký, účinok nôh je dobrý, ale odpor výrazne narastá. Za optimálnu polohu sa považuje zlatá stredná cesta, teda niečo medzi týmito dvoma extrémami. Pri správnej polohe je uhol medzi hladinou a telom plavca 5 - 10 stupňov.

**Práca nôh:** Nohy vykonávajú striedavý, rytmický pohyb z hora nadol, ktorý má okrem funkcie pohybu aj stabilizačnú funkciu a dopomáha tak aj k udržaniu vodorovnej polohy na hladine. Práca nôh je veľmi podobná kraulovým nohám, len s tým rozdielom, že obe fázy pôsobia opačne.

Pohyb vychádza z bedrového kĺbu, prechádza cez koleno a je dokončovaný cez uvoľnený členok. Prsty na nohách sú mierne vytočené dovnútra, teda k sebe. Hlavnú hnaciu silu vyvoláva predkolenie pri aktívnom pohybe nahor.

Pohyb začína vystretá noha pod hladinou. Vystretá klesá 40 - 60 cm. V tomto okamihu sa už pohyb v bedrovom kĺbe zastavil a stehno už viac neklesá a začína stúpať. Predkolenie v pohybe nadol pokračuje. Dochádza k ohýbaniu v kolene a pri dokončení tohto pohybu môže byť uhol v tomto kĺbe až 95 stupňov. Od tohto momentu sa začína predkolenie vystierať a narážať tak na odpor vody. Kop v znaku je ukončený v okamihu prepnutia nohy v kolene. Najvyššiu rýchlosť dosahuje plavec v závere kopu - na priehlavku.

Rýchlosť plavca je závislá od mnohých faktorov. Medzi tie, ktoré priamo súvisia s prácou nôh patrí veľkosť chodidla plavca a jeho ohybnosť v bedrovom kĺbe. Kým veľkosť chodidla asi ovplyvníme len ťažko, ohybnosť sa stáva limitujúcim faktorom, s ktorým je možné niečo robiť.

**Práca paží:** Vzhľadom k tomu, že nádych je možné realizovať bez vytáčania ako pri kraule, sú striedavé pohyby rúk stále rovnakej a cyklické. Pohyb začína vystretá ruka, ktorá je v takejto polohe prenášaná nad hladinou. Ruka vstupuje do vody vo vzpažení malíčkovou hranou (dlaňou od tela), čo umožní ľahšie "zarezať sa" ruky do vody. Po jej ponorení dochádza ku zachyteniu vody a krčeniu v lakti. Ruka sa v tejto fáze záberu ponára hlbšie a v okamihu kedy je na úrovni ramena, je uhol v lakti približne 90 stupňov. Po tomto okamihu sa ruka opäť začína vystierať a ukončuje pohyb vystretá na úrovni bedrového kĺbu pri hladine. Najväčší záberový ťah je vyvolaný dlaňou a predlaktím. Po dokončení záberu nastáva fáza prenášania paže nad hladinou. Ako prvá vystupuje z vody ruka palcovou stranou.

**Dýchanie:** Vzhľadom k tomu, že hlava je počas celej doby nad hladinou, je dýchanie jednoduchšie. Počas prenosu jednej paže je nádych, pri prenose druhej paže výdych (ústami aj nosom).

### 4.3 Technika plaveckého spôsobu prsia

Prsia sú najstarší a najznámejší plavecký spôsob a medzi bežnou populáciou aj najrozšírenejší. Z pomedzi štyroch zakladaných plaveckých spôsobov - kraul, znak, motýlik a prsia, je tento najpomalší.

Plavec je vo vode položený na "prsia" a pohyby rúk a nôh vykonáva súčasne. Telo je pri základnej (splývavej) polohe takmer horizontálne. Uhol medzi hladinou a telom plavca sa môže meniť zo 4 do 15 stupňov.

**Práca nôh:** Nohy vykonávajú pohyby súčasne a symetricky. Medzi časté chyby nôh patrí napr. krivý strih.

Pohyb možno rozdeliť do dvoch fáz - prípravnú (krčenie) a záberovú (vytíeranie). Na začiatku sú nohy vystreté a uvoľnené. Nohy sa začínajú krčiť v kolennom a bedrovom kĺbe. Krčenie musí ostať pomalé, pretože sa jedná o pohyb pôsobiaci proti smeru plávania. Rýchlejšie prevedenie by mohlo vyvolať aj silnejší spätný impulz. Počas krčenia dochádza súčasne k vytáčaniu kolien a členkov do strán (päty smerujú k sebe a prsty von). Takáto poloha nôh sa zvykne nazývať fajky. V závere krčenia je uhol v kolene približne 90 stupňov. Medzi trupom a stehnom je uhol 120 - 150 stupňov. V okamihu ukončenia krčenia a vytáčania nôh nastáva aktívna práca nôh, čiže kop. Ten by mal byť švihový a 2 - 3 krát rýchlejší ako krčenie. Pohyb je vykonávaný po kruhovej dráhe,

spočiatku vzad a von, až sa nohy v závere opäť vystreté spoja. Hlavnú záberovú plochu prsiarskych nôh tvoria chodidlá a vnútorná strana predkolenia.

**Práca paží:** Rovnako ako pre nohy, tak aj pre prácu rúk platí, že pohyb musí byť vykonávaný súčasne a symetricky. Pohyb sa skladá z troch fáz: prípravná, záberová a vystieranie. Pohyb začína zo splývavej polohy, kde sú ruky vystreté vo vzpažení dlaňami dole (prípravná f.). Záber začína v okamihu zachytenia vody - pohyb, kedy sa paže pohybujú dlaňami šikmo von, dolu do strán. Hlavne záberové plochy sú dlane a predlaktia. Po asi 30 cm sa ruky začínajú v lakt'och krčiť. Záber ďalej pokračuje krčením a pohybom do strán a vzad. Lakte sú tlačené smerom hore, no nesmú sa dostať nad úroveň ramien. Dráha záberu pripomína tvar srdca. Záber je u konca v okamihu, keď sa dlane dostanú za úroveň ramien. Po dokončení záberu dáva plavec paže pod telo a následne ich vystiera do splývavej polohy.

**Súhra pohybov:** Práca paží sa pravidelne strieda s pracou nôh. Po dokončení prsiarskeho kopu nastáva na okamih krátka prestávka, po ktorej je vykonaný záber pažami. Záber je realizovaný až v okamihu, kedy sú nohy prepnuté. Pred dokončením záberu rukami sa nohy už krčia - vykonávajú prípravnú fázu.

**Dýchanie:** Pri dokončovaní záberu paží sa hlava vynára a nastáva nádych. Po dokončení nádychu sa hlava (tvar) vracia späť pod hladinu. Dochádza k vystieraniu paží do splývavej polohy. Súčasne s vystieraním plavec vydychuje ústami aj nosom.



## 5 PRIEBEH PLAVECKÉHO VÝCVIKU

Plavecký výcvik prebiehal od 17. 2. 2014 do 21. 2. 2014. Týždeň pred výcvikom boli žiaci poučení o bezpečnosti a správaní sa počas kurzu. Každý žiak dostal leták so zoznamom vecí, ktoré sú potrebné na výcvik. Žiakom bol premietnutý film s metodikou plaveckých spôsobov a hier na zoznámenie sa s vodou. Žiaci boli oboznámení aj so zásadmi bezpečného správania, vid' príloha č. 2.

Každý žiak doložil k výcviku potvrdenie o zdravotnej spôsobilosti zúčastniť sa výcviku. Žiaci, ktorým lekár neodporučil zúčastniť sa výcviku zo zdravotných dôvodov, výcvik neabsolvovali. Na výcvik sme dochádzali autobusom do 10 km vzdialeného okresného mesta Vranov nad Topľou, na ZŠ Bernoláková, ktorej súčasťou je plavecký bazén. Rozmery bazénu - dĺžka 16m, šírka 8 m, hĺbka 0,9m. Svojimi rozmermi je postačujúci na základný výcvik pre našu školu. Konkrétne tohto výcviku sa zúčastnilo 17 detí a dvaja inštruktori. Inštruktor je zodpovedný za plavecký výcvik po odbornej stránke.

### Základná škola Sačurov, Školská 389, 094 13 Sačurov

#### TVVP – Základný plavecký výcvik šk. rok 2013/2014

##### 5. ročník

od 17. 02. 2014 - 21.02. 2014

| Dátum                 | Učivo  |
|-----------------------|--|
| 1. deň<br>17. 2. 2014 | Rozdelenie detí do skupín.<br>Hry vo vode, oboznámenie sa s vodným prostredím.<br>Hry na zoznámenie sa s vodou, hry na nácvik dýchania.<br>Hry pre splývanie.<br>Nácvik splývania s dýchaním, zdokonaľovanie splývania s dýchaním.<br>Nácvik práce kraulových nôh. |
| 2. deň<br>18. 2. 2014 | Nácvik práce paží pri plaveckom spôsobe kraul.<br>Nácvik práce paží v súhre s dýchaním do vody.<br>Plávanie kraulom.<br>Nácvik práce nôh a paží pri plaveckom spôsobe znak.  |
| 3. deň<br>19. 2. 2014 | Plávanie znakom.<br>Nácvik súhry plaveckého spôsobu kraul a znak.<br>Odstraňovanie chýb.<br>Zdokonaľovanie súhry a práca paží pri plaveckom spôsobe kraul a znak.<br>Nácvik práce paží pri plaveckom spôsobe prsia.<br>Nácvik práce prsiarskych nôh                |

|                       |  |
|-----------------------|--|
|                       |  |
| 4. deň<br>20. 2. 2014 | Nácvik dýchania a súhry plaveckého spôsobu prsia.<br>Zdokonaľovanie súhry plaveckého spôsobu, kraul, znak, prsia.<br>Odstraňovanie chýb.<br>Nácvik štartového skoku. |
| 5. deň<br>21. 2. 2014 | Zdokonaľovanie sa v precvičovaných plaveckých spôsobov.<br>Kontrola a hodnotenie. Preplávať vzdialenosť.<br>Preplávať vybraným spôsobom 50m                          |

Tabuľka č. 1 Plán základného plaveckého výcviku

Prameň: vlastný návrh

Prvý deň po príchode do vestibulu, si žiaci odložia obuv. Do šatne vstupujú žiaci za doprovodu inštruktora. Žiaci sa prezlečú do plaviek. Žiakom prečítam prevádzkový poriadok bazénu. Po celú dobu je potrebné dodržiavať poriadok a čistotu prostredia, dodržiavať bezpečnosť. Žiakov potom odvediem k sprchám. Po osprchovaní, odchádzame k bazénu.

Po rozcvičke realizujem zaradenie detí do skupín, podľa úrovne na plavcov a neplavcov. Do skupiny plavcov bolo zaradených 9 žiakov a do skupiny neplavcov 8 žiakov.



Obrázok č. 1 Zaradenie do skupín

Prameň: súkromný archív

Po tomto rozdelení nasleduje výcvik. Výcvik začínam hrami v základnom plaveckom výcviku:

- hry na zoznámenie sa s vodou
- hry na nácvik dýchania
- hry na splývanie

Hra má v živote nezastupiteľné postavenie pre svoju emocionálnosť, uvoľnenie a navodenie radostnej atmosféry. Pre svoj silný motivačný účinok je hra výbornou formou, prostriedkom i metódou v plaveckej výučbe. Hra je významným prostredníkom zoznámenia detí s vodou. Pri vlastnom výcviku je dobré hlavne v začiatkových hodinách prevádzať rôzne prípravné pohybové hry. Pre spestrenie sú hry vhodné pre celý výcvikový cyklus.

## 5.1 Hry vo vode

### Hry na zoznámenie sa s vodou

- výskoky na jednej nohe, znožné výskoky, bocianí krok
- rybka a rybár – žiak naháňa vo vymedzenom priestore ostatných žiakov
- kapor a karas - obdoba hry červení a čierny, vyvolávanie skupiny žiakov, ktorá naháňa druhú skupinu
- kačky, husi, zaháňaná striekaním, prechod špliechajúcou uličkou



Obrázok č. 2 Hry vo vode – prechod špliechajúcou uličkou

Prameň: súkromný archív

### Hry na nácvik dýchania

- horúca polievka – žiaci naberajú do dlaní vodu, ktorú potom vyfukujú
- horúca kaša – ponoriť bradu do vody a fúkať horúcu kašu



Obrázok č. 3 Hry vo vode – horúca polievka

Prameň: súkromný archív

- zaháňanie fúkaním – žiaci naberú do dlaní vodu a fúkajú ju do tváre druhému žiakovi
- siréna – žiaci sa nadýchnu, fúkajú do vody, napodobňujú zvuk sirény húkaním
- horúci prameň – skupina žiakov tesne vedľa seba sa ponoria a vydychujú
- rebrík – dva rady žiakov vytvoria rukami rebrík, ktorý žiaci postupne za sebou podliezajú s výdychom pod rukami, s nádychom medzi rukami
- pumpy – dvojice žiakov sa striedavo ponárajú a vydychujú pod hladinou, držia sa za ruky



Obrázok č. 4 Hry vo vode - pumpy

Prameň: súkromný archív

### **Hry na splývanie**

- hríbik – nádyh, drep a uchopenie nôh, voda vynesie žiaka na hladinu
- rybičky – v trojiciach – dvaja žiaci prevážia tretieho cez spojené paže
- hviezdica – žiaci sa položia na hladinu a chytia sa za ruky



Obrázok č. 5 Hry vo vode - hviezdica

Prameň: súkromný archív

- medúza – bez nadskakovania sa žiak položí na hladinu tak, aby paže a nohy viseli voľne dolu
- mŕtvola – žiak voľne vydýchne do vody, ľahne si na hladinu a pomaly klesá
- spadnutá hviezda – žiaci stoja v tesnom kruhu čelom von a vzpažia, na povel sa nadýchnu, voľne padajú vpred a splývajú
- raketa – dva rady žiakov ťahajú jedného žiaka uličkou v polohe na prsiach



Obrázok č. 6 Hry vo vode - raketa

Prameň: súkromný archív

- vyťahovanie kotviaceho lana – ťahaný žiak sa drží ďalšieho za členky, tak sa utvorí lano

Žiakom sa hry veľmi páčili, pristupovali k nim aktívne, snažili sa k nim pristupovať zodpovedne. Brali to ako zábavnú formu výučby. Veľký úspech zožala samozrejme mŕtvola.

Po ukončení hier som zorganizoval preteky v splývaní. Žiaci po odštartovaní museli ostať spevnení a nemohli urobiť ani jedno plavecké tempo. Vyhral ten žiak, ktorý bez jediného tempa po štarte doplával najďalej.

V týchto pretekoch zvíťazili chlapci, ktorí mali dlhšiu výdrž ako dievčatá.

Medzi zaujímavé hry patrilo aj plávanie s loptou. Na vopred určenú vzdialenosť mali žiaci plávať s loptou k určenému cieľu. Vyhral ten žiak, ktorý s loptou preplával stanovenú vzdialenosť najrýchlejšie.



Obrázok č. 7 Hry vo vode – kotviace lano

Prameň: súkromný archív

- torpédo – jeden postrčí druhého v polohe na prsiach, ruky má vzpažené
- podplávanie – žiak sa rozkročí a druhý ho podpláva

## 5.2 PLAVECKÝ SPÔSOB KRAUL

Keď žiaci zvládnu prípravné cvičenia vo vode, možno začať s nácvikom kraulu. Jednotlivé prvky sa precvičujú najprv na suchu, potom vo vode. Žiaci sa oboznámia s charakteristikou kraulu, s jeho použitím na športovej i praktickej činnosti. Prevedie sa a ukážka vo vode, komplexne s dôrazom na prvky. Nácvik kraulových nôh na suchu sa vykonáva v sede na lavičke, na zemi na okraji bazénu, v ľahu na prsiach na lavičke alebo na vyvýšenej ploche na zemi. Treba klásť dôraz na uvoľnenosť svalstva nôh pri pohyboch. Postupne treba cvičenie predlžovať. Učiteľ musí sledovať individuálne každého a už v začiatkoch opravovať základné chyby. Súčasne s nácvikom nôh začína i nácvik paží. Žiaci pritom stoja v stoj rozkročnom, v predklone, ruky sú vystreté. Na povel učiteľa vykonávajú pohyby najprv jednou rukou, potom druhou rukou i oboma rukami. Po precvičovaní záberov paží sa nacvičuje technika dýchania s otáčaním hlavy pre nádych a súhra paží s dýchaním.

Vo vode. Naučené pohyby sa vykonávajú v ďalšom cvičení vo vode po pás. Najprv sa začína s prácou nôh. V nácviku treba klásť dôraz na splývavú polohu cvičencov a prácu paží a nôh. Prácu nôh umožňuje splývavá poloha tela.

Keď žiaci zvládnu prípravné cvičenia vo vode, možno začať s nácvikom kraulu. Jednotlivé prvky sa precvičujú najprv na suchu, potom vo vode.

Nácvik kraulových nôh na suchu sa vykonáva v sede na lavičke, na zemi na okraji bazénu, v ľahu na prsiach na lavičke alebo na vyvýšenej ploche na zemi. Treba klásť dôraz na uvoľnenosť svalstva nôh pri pohyboch. Postupne treba cvičenie predlžovať. Učiteľ musí sledovať individuálne každého cvičenca a už v začiatkoch opravovať chyby.

Súčasne s nácvikom nôh začína i nácvik paží. Žiaci pritom stoja v stoji rozkročnom, v predklone, ruky sú vystreté. Na povel učiteľa vykonávajú pohyby najprv jednou rukou, potom druhou i oboma rukami. Po precvičovaní záberov paží sa nacvičuje technika dýchania s otáčaním hlavy pre nádych a súhra paží s dýchaním.

Vo vode. Naučené pohyby sa vykonávajú v ďalšom cvičení vo vode po pás. Najprv sa začína s prácou nôh. V nácviku treba klásť dôraz na splývavú polohu cvičencov a prácu paží a nôh. Prácu nôh umožňuje splývavá poloha tela.

### **Cvičenia**

#### **Na suchu**

- žiaci majú najprv nácvik práce kraulových nôh v sede na suchu



Obrázok č. 8 Nácvik práce kraulových nôh na suchu

Prameň: súkromný archív

Pri nácviku na suchu sa zameriavam hlavne na presnosť pohybov, keďže voda skresľuje, je tam aj určitý odpor, práve na suchu je potrebné dôkladné odskúšanie pohybov. Žiaci majú problém hlavne s vystretou nohou.



## Vo vode

- nasleduje nácvik práce kraulových nôh v sede na okraji bazénu, tak aby cvičenec mohol sledovať vlastnú prácu nôh



Obrázok č. 9 Nácvik práce kraulových nôh na okraji bazénu

Prameň: súkromný archív

- nácvik kraulových nôh v splývavej polohe, s oporou o paží o žliabok. Ak je práca nôh správna, nesmú klesať
- zdôrazňujem, aby sa žiaci sústredili na pohyb nôh vychádzajúci zo stehenného kĺbu - palce sú vytočené dovnútra,
- žiakov vždy upozorním na chyby pri nácviku, aby im predchádzali skôr ako si osvoja nesprávne pohyby.



Obrázok č. 10 Nácvik práce kraulových nôh v bazéne

Prameň: súkromný archív

- nasleduje plávanie kraulovými nohami s doskou v rukách, na dosku netlačiť z hora. Telo musí byť v splývavej polohe. Postupne zvyšovať vzdialenosť.



Obrázok č. 11 Plávanie kraulovými nohami

Prameň: súkromný archív

- plávanie kraulovými nohami v splývavej polohe, bez dýchania, tvár vo vode. postupné zvyšovanie vzdialenosti. Nohy nedvíhať nad hladinu (iba pätu), pohyb pravidelný.

### Na suchu

- žiakom predvediem nácvik kraulových paží v stoji rozkročnom – v predklone
- krúživý pohyb vystretých paží
- zdôrazním to, že do vody sa zasúvajú najprv prsty a dlaň, potom predlaktie
- naopak z vody ako prvý vychádza lakeť a až potom predlaktie
- ruka je najprv mierne pokrčená, až pri uchu sa vystrie
- ruky sa musia pravidelne striedať
- dôležité je aj dýchanie: dýcha sa väčšinou pri každom treťom tempe rúk
- ako pomôcka pre žiakov: môžu si to nacvičiť- pravá, ľavá, nádych atd.



Obrázok č. 12 Nácvik kraulových paží na suchu

Prameň: súkromný archív

Pre žiakov hlavne pre chlapcov je to obľúbený plavecký štýl, keďže je to najrýchlejší štýl plávania. Pri tomto štýle čelíme menšiemu odporu vody. Je to populárny štýl aj pri plaveckých pretekoch .

## Vo vode

- nasleduje nácvik kraulových paží v stoji, v predklone so zadržaným dychom, v chôdzi po dne bazénu.



Obrázok č. 13 Nácvik kraulových paží vo vode

Prameň: súkromný archív



Obrázok č. 14 Nácvik kraulových paží vo vode

Prameň: súkromný archív

- plávanie len pažami, nohy nadľahčované doskou. záber pravou pažou, ľavá vystretá vpred a opačne
- plávanie na šírku bazénu s prácou jednej paže, druhá vystretá s doskou v ruke, koordinácia s dýchaním. Pri nádychu sa vytočí hlava nad hladinu, pri výdych tvárou do vody.
- práca paží v koordinácii s dýchaním v stojí na dne v bazénu, v chôdzi na dne
- plávanie na šírku bazénu v súhre paží a nôh i dýchania, najprv 3-4 tempá, postupne počet temp zvyšovať



Obrázok č. 15 Plávanie kraulom

Prameň: súkromný archív

### 5.3 PLAVECKÝ SPÔSOB ZNAK

Nácvik znaku sa koná obyčajne zároveň s nácvikom kraulu. Predovšetkým treba vytvoriť u žiakov optimálnu predstavu o plaveckom spôsobe znak. Pohyby nôh sa nacvičujú na suchu v sede, pohyby paží v stojí rozkročnom.

Žiakov upozorním, že tento plavecký štýl patrí k najzdravším a zároveň aj základným plaveckým štýlom. Pripomína nám kraul, ale je to plávanie na chrbte.

Pri tomto plaveckom štýle je dýchanie jednoduché, keďže hlava je stále nad vodou. Nádychujeme sa medzi zábermi, vydychujeme pri zábere.

## Cvičenia :

### Na suchu

- žiakom predvediem nácvik znakových nôh na suchu



Obrázok č. 16 Nácvik znakových nôh na suchu

Prameň: súkromný archív

- žiaci majú nácvik práce nôh vo ľahu na chrbte s oporou o žliabok.
- dôraz dávam na energickú prácu nôh a vystretú polohu.
- dohliadne na používanie správnej techniky pohybov nôh, aby záber nevychádzal z kolena
- koleno nesmie ísť nad hladinu - to je jedna z častých chýb pri výučbe začiatočníkov, ktorej sa snažím predchádzať.

## Vo vode



Obrázok č. 17 Návnik znakových nôh vo vode

Prameň: súkromný archív

- po návniku majú žiaci plávať len nohami. V rukách doska pod hlavou.



Obrázok č. 18 Návnik znakových nôh vo vode

Prameň: súkromný archív

- žiaci plávajú len nohami, paže pri tele. Plávajú najprv na šírku bazénu, postupne predlžujú vzdialenosť.

### Nácvik paží na suchu

- nasleduje nácvik paží na suchu, sústredím sa na vystreté prsty.



Obrázok č. 19 Nácvik paží na suchu

Prameň: súkromný archív

Snažím sa o to, aby sa žiaci vyvarovali najčastejším chybám:

- nesprávna poloha tela- plavec sedí na vode
- šliapanie vody nohami namiesto kopania
- bočné vlnenie spôsobené pohybmi hlavy
- lakeť predbieha ruku počas záberu
- malý rozsah pohybov dolných končatín
- neuvolnené svalstvo končatín.



## Vo vode

- potom žiaci idú do bazéna. Plávajú len nohami, jedna paža pri tele, druhá vystretá vo vzpažení. Paže striedať po 10 – 15 m.



Obrázok č. 20 Návnik paží vo vode

Prameň: súkromný archív

- plávanie na šírku bazénu znakom. Keď žiaci zvládnu tento plavecký spôsob do tej miery, že preplávajú bazén na dĺžku, treba sa zamerať na opravu chýb a poukázať na možnosti opravy.
- plávať znakom na šírku bazénu s dôrazom na koordináciu pohybov a dýchania. Nádych ústami, výdych nosom a ústami. Nevysadzovať v bokoch.
- plávať na dĺžku bazénu v koordinácii pohybov a dýchania. Pri každom cvičení zväčšovať vzdialenosť plávania.

## 5.4 PLAVECKÝ SPÔSOB PRSIA

Návnik prsiarskeho spôsobu vyžaduje tak ako ostatné plavecké spôsoby predovšetkým popis spôsobu s uvedením možnosti použitia v praxi, komplexnú i prvkovú ukážku a zdôraznenie zásadných chýb v tomto spôsobe. Najdôležitejším prvkom v technike prsiarskeho plaveckého spôsobu je práca nôh. S technikou pohybu sa žiaci oboznamujú najprv na suchu a potom vo vode.

### Na suchu

- návnik začínam v sede na zemi s oporou o paže za telom. Možno cvičiť na počítanie. Na „raz“ nohy vystrieť, „dva“ nohy pokrčiť v bedrách i kolenách, chodidlá von, kolena mierne od seba tak, aby chodidlá boli širšie od seba ako

kolená. Na „tri“ kruhovým pohybom sa opierajú nohy do vody a vystierajú. Na štvrtú dobu nohy splývajú von vystretej polohe. Toto cvičenie možno vykonávať v polohe na prsiach na lavičke alebo na mäkkej podložke.



Obrázok č. 21 Návnik prsiarskych nôh na suchu

Prameň: súkromný archív

- žiakov upozorním na najčastejšie chyby a to , aby nedávali kolená príliš od seba
- kolená príliš ďaleko od seba nadmerne zaťažujú bedrové kĺby a kríže
- telo padá ku dnu a v drieku sa príliš prehne.

Žiakov upozorním aj na to, že ide o štýl plávania, ktorý najviac prospieva práve prsným svalom. Tento štýl umožňuje aj dobrú orientáciu v teréne. Je to štýl náročný hlavne na súhru pohybov, keďže pohyb horných aj dolných končatín musí byť symetrický. Začínajúci pohyb je splývanie.

### **Vo vode**

Vo vode možno nacvičovať prácu prsiarskych nôh pomocou nadľahčovacích prostriedkov, na okraji bazénu uchopením za žliabok, alebo v splývavej polohe na prsiach so zadržaným dychom.

- práca nôh s rukami zachytenými o žliabok



Obrázok č. 22 Návnik prsiarskych nôh vo vode

Prameň: súkromný archív

- návnik nôh na šírku bazénu v splývavej polohe, v rukách doska



Obrázok č. 23 Návnik prsiarskych nôh vo vode

Prameň: súkromný archív

- práca nôh na šírku bazénu v splývavej polohe, tvár vo vode



Obrázok č. 24 Návnik prsiarskych nôh vo vode

Prameň: súkromný archív

### **Cvičenia**

- návnik paží na suchu v stoji rozkročnom



Obrázok č. 25 Návnik prsiarskych paží na suchu

Prameň: súkromný archív

- pri nácviku paží sa sústredím hlavne na to, aby žiaci nerobili príliš dlhé zábery, hlava, krk, chrbát a nohy sú v jednej rovine
- zameriam sa u žiakov na predlaktia a dlane, ktoré smerujú šikmo dole.

### Vo vode

- žiaci sa sústredia najprv na prácu paží v predklone, podobne ako na suchu



Obrázok č. 26 Nácvi prsiarskych paží vo vode

Prameň: súkromný archív

- nasledujú cvičenia s nadľahčovaním nôh
- s nadľahčovacími pomôckami
- súhra pohybov a dýchania. Plávanie na šírku bazénu s pravidelným dýchaním.
- po zvládnutí pohybov nasleduje plávanie na dĺžku bazénu.
- častou chybou, na ktorú žiakov upozorním je to, že hlavu vynárajú nad hladinu
- preto pri nácviku sa obzvlášť sústredím na nácvi dýchania
- žiakom zdôrazním aj to, že pri prsiach patrí hlava jednoznačne do vody.



Obrázok č. 27 Návnik prsiarskych paží vo vode

Prameň: súkromný archív

- pokus o súhru pohybov na šírku bazénu, najprv v splývavej polohe bez dýchania
- návnik dýchania v stoji v stoji vo vode



Obrázok č. 28 Návnik dýchania

Prameň: súkromný archív



Obrázok č. 29 Nácvik dýchania

Prameň: súkromný archív

- sústredím sa na súhru pohybov a dýchania.
- dôležité je žiakov osvojiť si správne dýchanie.
- nasleduje plávanie žiakov na šírku bazénu s pravidelným dýchaním.
- po zvládnutí pohybov plávanie na dĺžku bazénu.

### 5. 5 Overené prínosy pre prax

V posledných rokoch sa u mladých ľudí stretávam často s negatívnym postojom k športu. Viac preferujú rôzne počítačové hry, internet. Stráca sa u nich prirodzený pohyb. Práve škola musí pomôcť rozvíjať pohybovú stimuláciu detí.

Základy plávania by si žiaci mali osvojiť počas povinnej školskej dochádzky. Snažím sa zapojiť čo najväčší počet detí do plaveckých kurzov. Zo strany rodičov sú často kladené rôzne prekážky, hlavne z finančného hľadiska. Pokiaľ sa rodičia k tomu postavia kladne, zo strany žiakov nie sú žiadne problémy.

Úlohou pedagóga je preto presvedčiť rodičov, aby si uvedomili výhody takéhoto výcviku:

- v spoločnosti rastie počet neplavcov
- počas leta sa každoročne utopí niekoľko detí
- práve tento vek je najvhodnejší práve na nácvik plávania
- deti sú schopné vhodne sa adaptovať na vodné prostredie
- pohybový aparát sa u detí vyznačuje veľkou pohyblivosťou.
- je to veľmi vhodné obdobie aj z hľadiska mentality, keďže deti sa chcú učiť, zlepšovať a zdokonaľovať
- učenie získané schopnosti v plávaní zostávajú človeku po celý život, i keď bez pravidelného tréningu výkonnosť postupne klesá.
- skupinová výučba ich motivuje a podnecuje.

Na našej škole šírimosvetu aj prostredníctvom našej webovej stránky, na ktorej sú žiaci aj rodičia informovaní o akciách, ktoré organizuje škola. Sú na nej zverejnené aj základné informácie o plaveckom výcviku.

Žiaci k výcviku pristupovali so záujmom. Snažili sa osvojiť si nové plavecké spôsoby a zdokonaľiť sa v už osvojených spôsoboch plávania. Boli aktívni, vytrvalí, snaživí. Nevzdali sa pri prvých neúspešných pokusoch, ale snažili sa zlepšovať a prekonať samého seba.



## ZÁVER

Plávanie je základný prostriedok všestranného rozvoja človeka a je jeden z prostriedkov výchovy a vzdelávania. Viacerí zaraďujú plávanie medzi najvhodnejšie pohybové činnosti človeka z hľadiska zdravotného dosahu tohto športu. V systéme telesnej kultúry u nás má plávanie rovnocenné postavenie s ostatnými druhmi športu. V systéme telesnej výchovy a športu patrí plávaniu jedno z najdôležitejších miest. Plní funkciu výchovnú, vzdelávaciu, pracovnú, pozornosť upriamuje predovšetkým na ostatné funkcie a to zdravotnú, rehabilitačnú a rekreačnú.

V práci som zmapoval organizáciu a priebeh základného plaveckého výcviku na základnej škole v Sačurove. V praktickej časti som sa venoval hlavne priebehu plaveckého výcviku, ktorý je sprevádzaný reálnymi fotografiami z výcviku. Samotnému organizovaniu výcviku sa na našej škole prikladá dôležitý význam. Aj napriek tomu, že plavecký výcvik je povinný, stretávam sa s problémom ohľadom snahy niektorých rodičov, svoje dieťa na plavecký výcvik neposlať, čo vedia doložiť aj lekárske potvrdením.

Z celkového počtu účastníkov plaveckého výcviku bolo do skupiny neplavcov zaradených 8 žiakov na začiatku výcviku. Na konci kurzu to bol už len 1 neplavec. Takže cieľ plaveckého výcviku bol splnený. Plavci sa zdokonalili v plaveckých spôsoboch a neplavci sa naučili minimálne jeden plavecký spôsob.

Táto práca môže pomôcť a vytvoriť si predstavu pri organizovaní plaveckých výcvikov učiteľom. Je vhodná aj pre obyčajných ľudí ktorí sa učia plávať.

## **ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV**

1. ČEHOVSKÁ, I. MILER, T. Plavání. Grada. Praha. 2001. ISBN: 8024790491
2. FIALOVÁ. L. Aktuální problémy didaktiky. Karolinum. Praha. 2010. ISBN: 9788024618548
3. HOFER. Z. Technika plaveckých způsobů. Karolinum. Praha. 2011. ISBN: 9788024619088
4. JURŠÍK, D a kol.: Teória a didaktika plávania - Športový tréning. Univerzita Komenského Bratislava. 1991.
5. MODRÁK, M. : Odstraňovanie plaveckej negramotnosti žiakov ISCED 0, 1, 2, 3. 2011. Prešov. Metodicko- Pedagogické centrum.
6. MICHAL, J. – BILOVENSÁ, M. – BENCE, M.: Didaktika plávania. Banská Bystrica: PF UMB, 1994. ISBN 80-85162-76-8
7. MICHAL, J.: Teória a didaktika plávania. Banská Bystrica: PF UMB, 2002. ISBN 80-8055-679-2

### **Internetové zdroje**

8. ISCED2. Dostupné na www: <http://www.statpedu.sk/>

## **ZOZNAM PRÍLOH**

Príloha 1 Vyhodnotenie plaveckého výcviku

Príloha 1 Desatoro bezpečného správania

Príloha 3 Rozdelenie cvičebnej jednotky

## Príloha 1 Vyhodnotenie plaveckého výcviku

### Základná škola Sačurov, Školská 389, 094 13 Sačurov

Základný plavecký výcvik šk. rok 2013/2014

5. ročník

od 17. 02. 2014 - 21.02. 2014

#### VÝKONY

| P.Č. | Meno žiaka           | P/N | Kraul (min.)<br>(m) | Znak (min.)<br>(m) | Prsia (min.)<br>(m) |
|------|----------------------|-----|---------------------|--------------------|---------------------|
| 1.   | Bodnárová Ema        | N   | 10 m                | 10 m               | 14 m                |
| 2.   | Demčák Richard       | P   | 1:11,32             | 1:28,63            | 1:34,69             |
| 3.   | Dudášová Nikola      | N   | 10 m                | 1:39,93            | 24 m                |
| 4.   | Dudášová<br>Veronika | P   | 1:21,43             | 1:23,77            | 1:28,62             |
| 5.   | Jacko Jakub          | N   | 0                   | 0                  | 8 m                 |
| 6.   | Janok Viktor         | N   | 21 m                | 8 m                | 8 m                 |
| 7.   | Janoková Vanesa      | N   | 1:39,00             | 1:49,16            | 2:40,82             |
| 8.   | Palko Patrik         | P   | 26 m                | 25 m               | 9 m                 |
| 9-   | Timko Ondrej         | P   | 1:15,48             | 1:41,03            | 2:18,58             |
| 10.  | Urban Kristián       | N   | 9 m                 | 30 m               | 8 m                 |
| 11.  | Bačík Adam           | P   | 1:12,05             | 1:36,26            | 1:59,72             |
| 12.  | Dudaščík Radovan     | P   | 1:08,03             | 1:29,21            | 1:25,84             |
| 13.  | Hricová Tamara       | P   | 0:57,89             | 1:10,46            | 1:50,79             |
| 14.  | Ferková Ivana        | N   | 10 m                | 0                  | 8 m                 |
| 15.  | Moskaľ Ján           | P   | 1:05,71             | 1:30,62            | 1:35,30             |
| 16.  | Pačuta Samuel        | P   | 1:05,71             | 1:30,62            | 1:35,30             |
| 17.  | Kovaľová Federika    | N   | -                   | -                  | -                   |

Tabuľka č. 2 Údaje o plaveckých výkonoch žiakov

Prameň : vlastný návrh

**DESATORO BEZPEČNÉHO PLÁVANIA :**

1. Deti vedieme k tomu, aby nikdy nepreceňovali svoje sily a schopnosti.
2. Aby nepodceňovali nebezpečenstvo neznámej vody, prúdov, vírov, atď.
3. Aby nikdy neskákali do neznámej vody. Skala je na dne tvrdšia ako hlava. Okrem toho dno v prúde môže byť premenlivé.
4. Aby do vody deti nevstupovali a už vôbec neskákali rozhorúčené, ale až po určitom ochladení. Vedíme ich k tomu, aby si najskôr namočili ruky, osviežili krk a oblasť srdca. Nemali by plávať najedené. Najlepšie až hodinu po jedle.
5. Aby plávali len tam, kde je to dovolené.
6. Dospelí musia vedieť, že zásadne nepodplávame žiadne prekážky. V neznámom vodnom prostredí –bez ohľadu na dno –neplávame pod vodou.
7. Na brehu sa navzájom nestrkáme, nehádzeme nikoho do vody.
8. Na dlhé vzdialenosti plávame aspoň v trojici. Najlepšie pozdĺž brehu. Unavenému plavcovi -ak sa na to necítíme -nesnažíme sa mu pomôcť na úkor svojho zdravia, ale sa snažíme rýchlo privolať odbornú pomoc.
9. Deti trpiaci srdcovocievnu chorobou, perforáciou ušného bubienka, kožnou chorobou, a pod. môžu sa učiť plávať len po doporučení lekára a pod zvýšeným dozorom !
10. Po plávaní sa treba rýchlo a dobre osušiť a teplo sa obliecť.

Otužovanie je nadmieru dobré a zdraviu prospešné.

Zdroj : Modrák (2011, s. 8)

**ROZDELENIE CVIČEBNEJ JEDNOTKY**

1. Úvodná časť: nástup, pozdrav, oboznámenie sa s cieľom, organizačné pokyny
2. Prípravná časť: a) rozcvičenie na suchu – sú to uvoľňovacie cvičenia, cvičenia napodobňujúce plavecké pohyby, cvičenia na zahriatie organizmu –poskoky a pod.  
b) hry a cvičenia v plytkej vode –naháňačky, hry a cvičenia zamerané na nácvik základných plaveckých zručností a pod.
3. Hlavná časť: a) opakovanie už prebranej látky v rôznych formách,  
b) nácvik nových plaveckých prvkov na suchu a vo vode v rôznych formách, spájanie prvkov do celku.
4. Záverečná časť: hry, skoky do vody, ukážky žiakov, ktorí látku najlepšie zvládli.  
Nástup, zhodnotenie cvičebnej jednotky, pochvala, povzbudenie, prípadne pokarhanie, zadanie „domácich úloh“ a pod.

Zdroj: Modrák (2011, s. 15)