



Európska únia
Európsky sociálny fond

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

Jaroslav Krajčovič
Mária Roučková

Plávanie v školskej telesnej a športovej výchove

2014

Publikácia bola vydaná a financovaná z prostriedkov ESF
v rámci národného projektu Profesijný a kariérový rast
pedagogických zamestnancov.
ITMS kód projektu 26120130002
ITMS kód projektu 26140230002

Plávanie

v školskej telesnej a športovej výchove

Jaroslav KRAJČOVIČ

Mária ROUČKOVÁ

Bratislava 2014

OBSAH

Úvod	5
1/ Metodika postupných krokov výučby plaveckých zručností	7
1.1 Hry vo vode	7
1.2 Hry na oboznámenie s vodným prostredím	8
1.3 Nácvik plaveckých zručností	9
2/ Nácvik plaveckých spôsobov	15
2.1 Nácvik plaveckého spôsobu prsia	16
2.2 Nácvik plaveckého spôsobu kraul	22
2.3 Nácvik plaveckého spôsobu znak	29
3/ Plávanie pod vodou	35
4/ Skoky	36
5/ Proces výučby	37
5.1 Príklad rámcového plánu základného plaveckého výcviku	38
5.2 Zásady vyučovania plávania	39
5.3 Bezpečnostné opatrenia pri plávaní	41
6/ Osvojovanie si jednotlivých prvkov záchrany	42
6.1 Dopomoc unavenému plavcovi	42
6.2 Špeciálna zručnosť záchrany topiaceho sa	46
Záver	57
Zoznam bibliografických odkazov	58
Príloha	59

Úvod

Plávanie ako jedna z foriem rekreačného športu patrí u nás k najpopulárnejším a najmasovejším druhom športu vôbec. Je ideálnym motivačným prostriedkom na získavanie pozitívnych postojov k pohybovým aktivitám a športu žiakov počas celého roka.

Každoročné štatistiky na Slovensku vykazujú vysoké počty utopených hlavne z radov detí a mládeže. Z hľadiska veku je varujúci nárast počtu utopených detí do 10 rokov. Na eliminovanie uvedenej skutočnosti reaguje koncepcia vyučovania telesnej a športovej výchovy zapracovaním cieľov ochrany zdravia a bezpečnosti žiakov aj počas aktivít mimo vyučovania.

Vedieť plávať predstavuje komplexnú, trvalú zručnosť, ktorá sa významnou mierou podieľa na kvalite zdravia. Pôsobenie plávania na zdravie mladej populácie je nezastupiteľné. Plávanie je ideálna aktivita, ako sa udržať fit po celý život. Je vhodné pre každú vekovú kategóriu. V školských vzdelávacích programoch prináša žiakom a učiteľom nové podnety na zatraktívnenie vyučovania a odstránenie plaveckej negramotnosti.

Vychádzajúc zo smernice č. 6/2009-R z 22. apríla 2009 o organizovaní plaveckého výcviku žiakov základných škôl, na ktorom si základy plávania osvojujú žiaci prostredníctvom základného plaveckého výcviku a zdokonaľovania plaveckého výcviku, je nevyhnutné prezentovať zmeny v oblasti teórie a didaktiky základného plávania a aktuálnych poznatkov odstraňovania plaveckej negramotnosti. V záujme podpory uvedeného trendu a najnovších poznatkov techniky, metodiky a didaktiky predplaveckej prípravy a základného plávania chceme realizáciou vzdelávacieho programu:

- dosiahnuť vyššiu kvalitu špeciálnych pedagogických zručností v oblasti teórie a didaktiky plávania a reagovať na nedostatočný počet pedagogických zamestnancov s osvedčením viesť plavecký výcvik,

- reagovať na požiadavky zo strany vedúcich pedagogických zamestnancov škôl, primárneho a sekundárneho vzdelávania metodicky a prakticky pripraviť pedagogických zamestnancov na výučbu plávania v zmysle nových záväzných pedagogických dokumentov ŠVP ISCED 1, 2, 3 a smernice o organizovaní plaveckého výcviku.

Realizáciou vzdelávacieho programu *Plávanie v školskej telesnej a športovej výchove* chceme dosiahnuť vyššiu kvalitu špeciálnych pedagogických zručností v oblasti teórie a didaktiky prípravnej a základnej etapy plávania, základov záchranárskych zručností pri záchrane topiaceho sa.

Dúfame, že tento učebný zdroj pomôže učiteľom telesnej a športovej výchovy aktualizovať si vedomosti z oblasti postupných krokov výučby plávania.

1/ Metodika postupných krokov výučby

1.1 Hry vo vode

Prostredie, v ktorom sa plavecká výučba realizuje, má špecifický charakter. Vo vodnom prostredí sú podmienky pre ľudské telo iné ako na suchu. Neplavec musí byť vopred oboznámený so silami pôsobiacimi vo vode, aby sa v nej vedel cieľavedome pohybovať. Z začať so základným plaveckým výcvikom u detí znamená vytvoriť u nich pozitívny vzťah k vode. Deti sa od útleho veku vo vode rady hrajú a iba menšia časť z nich v nej prežíva strach, ktorý negatívne ovplyvňuje ich vedomie a správanie. Prejavy strachu vedú od pasivity dieťaťa cez obranné reakcie až k averzii k pobytu vo vode.

Príčinou strachu je nedostatok skúseností vo vode, nepríjemný zážitok alebo stresová situácia prežitá vo vodnom prostredí. Strach z vody môže byť prejavom tzv. *podmienenej emócie* súvisiacej s tým, že dieťa počulo o tragických následkoch vzniknutých vo vode alebo zastrašením dospelými priamo pred vstupom do vody. Negatívny postoj registrujeme u detí, ktorých rodičia sú nedokonalí plavci, resp. neplavci. Vo väčšine prípadov však ide skôr o nedôveru k vodnému prostrediu, ktoré sa môže eliminovať využitím hier vo vode.

Deti predškolského a mladšieho školského veku získavajú prvé životné skúsenosti predovšetkým v hre. Hra je najvhodnejšia forma zoznámenia sa detí so silami pôsobiacimi na ich telo, avšak na druhej strane plní úlohu, ktorá nie je cieľom základného plaveckého výcviku. Práve preto môžeme hru charakterizovať ako metódu výučby v prípravnej fáze základného plaveckého výcviku detí. Z hľadiska účelového zamerania delíme hry pre deti vo vode na:

- hry na oboznámenie sa s vodným prostredím,
- hry na dýchanie,
- hry na splývanie,
- hry na orientáciu vo vode.

1.2 Hry na oboznámenie sa s vodným prostredím

Cieľom hier je odstránenie strachu z vody a oboznámenie sa s vlastnosťami vodného prostredia, ako je odpor, vztlak a pod. Súčasne je potrebné vštepovať deťom návyk potápať sa s otvorenými očami a na druhej strane ich zbaviť návyku utierať si oči po vynorení. Do tejto skupiny patria rôzne naháňačky jednotlivcov a viazaných dvojíc alebo trojíc bez obmedzenia i s obmedzením.

Vnímanie vodného prostredia a adaptácia na jeho špecifiká sú pre primárne osvojenie a postupné skvalitňovanie plaveckých zručností nenahraditeľné. Bez toho je proces nácviku plaveckých pohybov mnohokrát chybný a progres plaveckej motoriky a výkonnosti často veľmi zdĺhavý. Forma adaptácie na vodu sa vzhľadom na vek líši, ale rovnako ako deti aj dospelí si môžu tento návyk osvojovať vhodnou hrou. U dospelých sa okrem hry naskytá aj možnosť vedomého uplatňovania vnímania rozdielov prostredí (plynné a vodné) v tlaku, vztlaku a odporu využitím základných lokomočných pohybov, napr. chôdze, behu alebo skoku.

V nasledujúcej časti uvádzame výber činností, cvičení a hier, ktoré môžu efektívne poslúžiť na nadobudnutie prirodzeného a bezpečného pocitu pri pobyte vo vodnom prostredí:

- jednoduché „naháňačky“ s použitím nadľahčovacích pomôcok (označenie chytajúceho, využitie na rôzne úlohy v hre) – hru možno obmieňať vo variantoch chôdza, beh, skoky na oboch nohách, na jednej nohe a pod.,
- „prehadzovaná“ – bazén je rozdelený gumenou hadicou, na každej polovici je jedno družstvo, na znamenie žiaci prehadzujú predmety z jednej polovice na druhú, na druhé znamenie prestanú prehadzovať predmety, vyhráva družstvo, ktoré má na svojej polovici menej predmetov,
- „tvorenie činností“ – v bazéne sú rozmiestnené rôzne pomôcky, cvičenci sa snažia vymyslieť čo najviac činností s týmito pomôckami,
- „naháňačka a chránené územie“ – v priestore je vyhradené miesto, kde naháňaný nemôže byť chytený; na určenom mieste sa nesmú stretnúť dvaja alebo viacerí naháňaní,

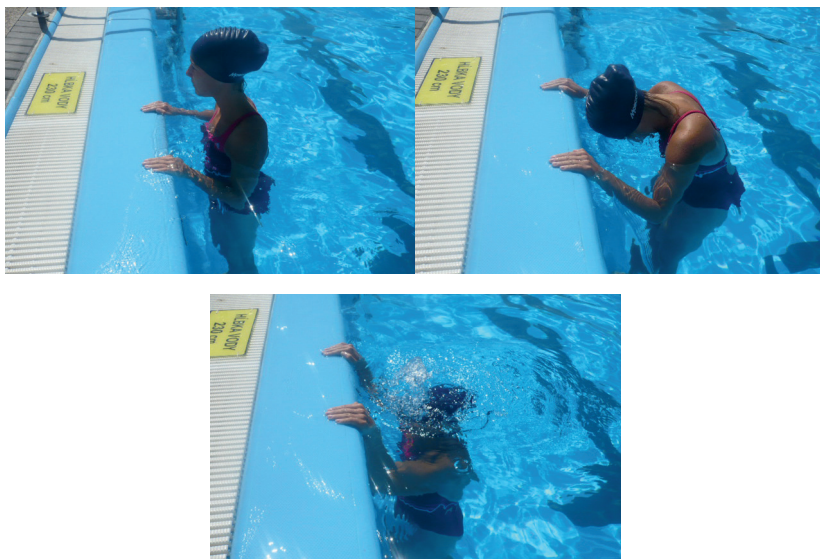
- „zakliatie a oslobodenie“ – chytač dotykom odsúdi chyteného na určitú činnosť, ktorú musí vykonávať dovtedy, kým nebude dotykom cvičenca – záchrancu opäť od činnosti oslobodený,
- rybár a rybky – rybár chytá rybky, ktoré proti nemu postupujú v rade,
- červení a bieli – na signál červení chytajú bielych a opačne,
- kosenie obilia – žiaci stoja v kruhu okolo učiteľa, ktorý pohybom paže „kosí“; každý žiak sa musí ponoriť, aby nebol skosený.

1.3 Nácvik plaveckých zručností

Dýchanie

Dýchanie je v plávaní jedným z najdôležitejších faktorov, ktorý ovplyvňuje ďalšie kroky v jeho výučbe. Je preto nutné, aby sa tejto časti venovala dostatočná pozornosť a neunáhľila sa postupnosť krokov pri vyučovaní.

S nácvikom vždy začíname v statickej polohe pri okraji bazénu (obr. 1). Neskôr meníme podmienky (polohu, oporu a pod.).



Obr. 1 Dýchanie v statickej polohe pri okraji bazénu

Cvičenia na dýchanie

- stoj čelom k okraju bazénu, ruky sa pridržujú okraja; nádych nad vodou (ústami), plynulý výdych (nosom a ústami súčasne) do hladiny (medzi paže); žiadna časť hlavy ani tváre sa nedotýka hladiny vody; dôraz sa kladie na plynulosť dýchania a aktívny výdych,
- stoj čelom k okraju bazénu, ruky sa pridržujú okraja; nádych nad a výdych pod vodou len ústami; hlava sa najskôr ponára do vody po úroveň nosa, neskôr je výdych sprevádzaný jej celým ponorením pod vodu. Toto cvičenie je možné obmieňať:
nádych nosom – výdych nosom,
nádych nosom – výdych ústami,
nádych ústami – výdych nosom,
nádych nosom – výdych nosom a ústami súčasne,
nádych ústami – výdych nosom a ústami súčasne,
- nádych s prerušovaným výdychom do vody; výdych sa uskutočňuje prerušovane so 4 až 5 prestávkami,
- nádych nad vodou (ústami) – drep a výdych pod vodou (ústami a nosom súčasne); dodržiavanie plynulého a hlbokého výdychu; po zvládnutí základnej techniky dýchania sa dbá na dodržiavanie správneho rytmu. Obmeny cvičenia:
s oporou o okraj bazénu,
s oporou o dráhu,
s oporou o dosku,
bez opory,
- dýchanie v splývavej polohe s pomocou partnera v polohe na prsiach alebo pri pretáčaní trupu okolo pozdĺžnej osi a pod.

Hry na dýchanie

Táto skupina hier je zameraná na vytvorenie základného návyku na plavecky riadené dýchanie. Predovšetkým pri opakovanom dýchaní pri stene kladíme dôraz na rytmické dýchanie. Správne dýchanie pri pohybe vo vodnom prostredí umožňuje žiakovi postupne zvládnuť techniku plaveckého spôsobu. Krátke nadýchnutie ústami nad hladinou a dlhé vydýchnutie ústami a nosom

do vody vykonávame opakovane s postupným zvyšovaním počtu nádychov. Základné cvičenia sa realizujú vo vode po pás alebo po plecia.

Príklady hier:

- „horúca polievka“ – žiaci naberajú do dlaní vodu, ktorú potom vyfukujú,
- „pumpy“ – dvojice žiakov sa striedavo potápajú a vydychujú pod hladinou, držiac sa za ramená a ruky,
- „siréna“ – žiaci sa nadýchnu, ponoria sa a fúkajú do vody, pričom napodobňujú hukot sirény,
- „podliezanie dráh“ – cvičenci sa držia gumenej hadice, ktorú podliezajú s vynáraním sa striedavo na ľavej a pravej strane,
- „vyvierajúci prameň“ – cvičenec sa ponorí do vody, pričom vypúšťa na hladinu bublinky, ktoré pripomínajú vyvieranie prameňa,
- „mexická vlna“ – cvičenci sú vedľa seba a držia sa okraja bazénu; na znamenie sa jeden cvičenec ponorí a následne vynorí; ďalší cvičenec sa ponorí vtedy, keď sa predchádzajúci z vody vynára; pri väčšom počte vzniká tzv. mexická vlna,
- „vybíjaná z brehu“ – niekoľko strelcov sa snaží zasiahnuť hráčov v bazéne, zasiahnutiu sa dá vyhnúť jedine ponorením pod vodu.

Vznášanie

Vznášanie je položenie sa na hladinu a zotrvanie v polohe prsia alebo znak so zatajeným dychom. Paže sú vo vzpažení, hlava medzi pažami, stehno a predkolenie vystreté v jednej osi, špičky prepnuté.

V prípade potreby sa cvičenie môže vykonávať aj pomocou nadľahčovacích pomôcok (doska v rukách v predpažení, doska medzi nohami, slíz na prsiach pod pazuchami alebo na znaku v oblasti lopatiek a pod.).

Hry na vznášanie

- poloha na prsiach (paže vzpažené, pripažené, jedna vzpažená – druhá pripažená), pretáčanie tela okolo pozdĺžnej osi z polohy na prsiach, na znak a opačne,
- „hríbik“ (obr. 2) – žiak sa nadýchne, potom sa zbalí do kĺbka a nechá sa nadnášať vodou,

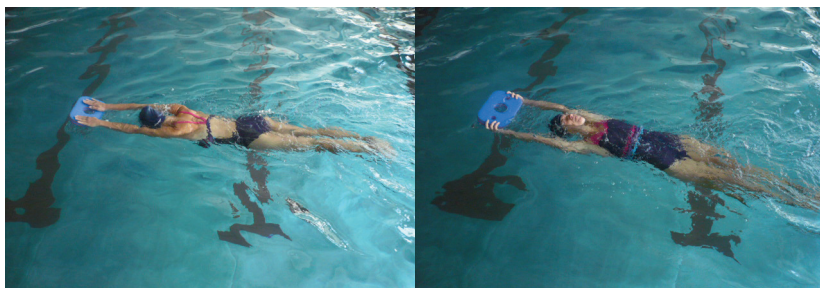
- „hviezda“ (obr. 3) – po nadýchnutí sa žiak položí do horizontálnej polohy a chvíľu v nej výdrží v polohe znak a prsia,
- odraz od dna bazénu, dopad do vody a zaujatie polohy na znaku alebo na prsiach.



Obr. 2 Hríbik

Obr. 3 Hviezda

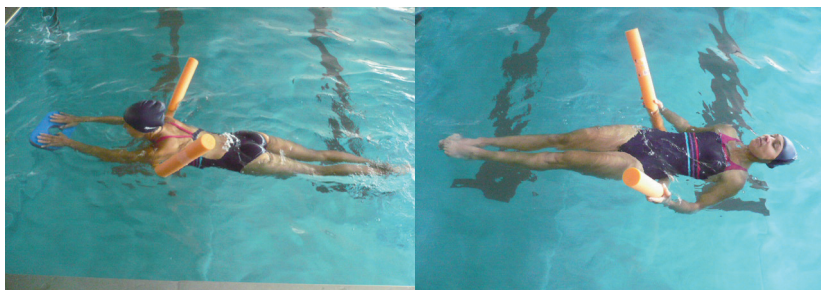
Vznášanie s využitím nadľahčovacích pomôcok: malá doska (obr. 4, 5), veľká doska (obr. 6, 7, 8), „slíž“ (obr. 9, 10).



Obr. 4 Malá doska, poloha na prsiach Obr. 5 Malá doska, poloha na znaku



Obr. 6, 7, 8 Veľká doska, poloha na prsiach, poloha na znaku, poloha na znaku
s držaním dosky na hrudi

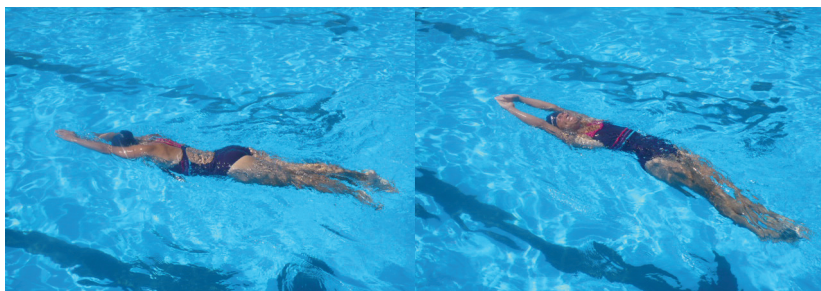


Obr. 9 „Slíž“, poloha na prsiach

Obr. 10 „Slíž“, poloha na znaku

Splývanie

Splývanie je základná plavecká poloha, pri ktorej je telo vystreté, paže sú vo vzpažení, tvár smeruje do vody, nohy spolu. Žiaci si musia zvykať na vodorovnú polohu tela na hladine a nestabilné vodné prostredie. Splývanie sa vykonáva v pohybe, kĺzaní a žiak sa oboznamuje s hydrodynamickým vztlakom. Na osvojenie si rôznych plaveckých spôsobov je dôležité učiť splývať v rôznych polohách – na prsiach (obr. 11), na znaku (obr. 12).



Obr. 11 Splývanie na prsiach

Obr. 12 Splývanie na znaku

Hry na splývanie

- „torpédo“ – jeden žiak postrčí druhého v polohe na prsiach, ruky vo vzpažení smerom proti nepriateľskej lodi,
- „rybičky“ – žiaci vytvoria trojice, dvaja žiaci prevážajú tretieho cez spojené paže,

- „na ťahača“ – prvý v polohe na prsiach uchopí plavák, ktorý rozdeľuje plavecké dráhy, alebo gumenú hadicu, po ktorej sa priťahuje vpred; druhý cvičenec ho uchopí za členky a nechá sa v splývavej polohe ťahať; cvičenie vykonávame bez plaveckých pásov,
- „na ťahača v polohe na znaku“ – prvý sa v polohe na znaku uchopí plaveckej dráhy alebo gumenej hadice, po ktorej sa priťahuje vpred; druhý cvičenec ho uchopí za členky a nechá sa v splývavej polohe ťahať; cvičenie vykonávame bez plaveckých pásov,
- „strela“ – cvičenec sa položí na vodnú hladinu na prsia; odrazom od steny bazénu naberá rýchlosť, pričom paže sú vo vzpažení; potom sa v splývavej polohe snaží dosiahnuť cieľ; cvičenie sa môže vykonávať aj skupinovo najprv s použitím nadľahčovacích pásov, neskôr bez nich,
- „ťahanie kotvy“ – na brehu je cvičenec, ktorý vyťahuje z bazéna gumenú hadicu (kotvu); na jej konci, ktorý je vo vode, je uchopený cvičenec (kotva), ktorý je v rôznych polohách ťahaný smerom k brehu,
- „vlnobitie“ – cvičenci uchopením za okraj bazéna vytvoria úzku rojnicu bez medzier; systematickým priťahovaním a odťahovaním k stene sa vytvárajú vlny; jeden zo žiakov sa snaží v splývavej polohe dostať cez vlnobitie do pokojnej vody.

2/ Nácvik plaveckých spôsobov

Pohybová činnosť v plávaní sa skladá zo štandardných pohybových aktov, ktoré označujeme ako záberové cykly.

Záberový cyklus (nazývame tiež tempo) = jeden záberový cyklus horných a dolných končatín. Plávanie sa vyznačuje cyklickými pohybmi, uzavretou štruktúrou pohybu. Je charakterizované stálosťou pohybovej štruktúry a stálym pohybovým rytmom. Z hľadiska motoriky ide o pohybový akt spojený s pohybovým rytmom a zladenie s činnosťou vegetatívnych orgánov, teda koordináciu senzomotorických a vegetatívnych funkcií.

Faktory ovplyvňujúce efektívnosť motorického učenia v plávaní

Na efektívnosť vyučovania plávania pôsobí viacero vnútorných a vonkajších faktorov vzájomne spätých s rôznym stupňom účinnosti, ale zásadne ovplyvňujúcich kvalitu výučby. Podceňovanie významu jednotlivých faktorov alebo ich eliminácia môžu viesť k nežiaducim situáciám a problémom pri osvojovaní si plaveckého pohybového návyku.

V zásade rozdeľujeme faktory pôsobiace na efektívnosť výučby plávania do niekoľkých skupín so špecifickým obsahom.

Vnútorné faktory – individuálne zvláštnosti cvičencov, vek, pohlavie, vzťah k vodnému prostrediu, prirodzené plavecké schopnosti, telesný rozvoj, koordinácia pohybov, schopnosti motorického učenia, anatomické, fyziologické, funkčné predpoklady, psychické predpoklady, motivácia, pocit vo vode, transfer pasívna adaptácia, morálne a vôľové vlastnosti.

Vonkajšie faktory – podmienky a objekty, počet vyučovacích jednotiek, frekvencia vyučovacích jednotiek, rozsah vyučovacej jednotky, osobnosť učiteľa, počet cvičencov na jedného učiteľa, inštruktora, vzdialenosť školy a bydliska od plavárne.

Výber plaveckých spôsobov pre výučbu

Každý plavecký spôsob má svoje výhody, ale aj nevýhody vzhľadom na ostatné spôsoby. Na učiteľoch teda zostáva, akú kombináciu dvoch plaveckých spôsobov zvolia vzhľadom na podmienky, aké majú na výučbu, ale aj vzhľadom na vek, pohlavie a fyzickú vyspelosť žiakov.

Výhody a nevýhody plaveckých spôsobov pre výučbu

ZNAK

Výhody – pre začiatočníkov ľahšie dýchanie, výhodná poloha pri nácviку (opravovanie chýb), istá podobnosť s kraulom, najmenšie silové nároky.

Nevýhody – je nutné veľmi dobre zvládnuť splývanie, technika vyžaduje dôraz a presnosť tam, kde to pri ostatných spôsoboch nečakáme.

PRŠIA

Výhody – najrozšírenejší spôsob v našej populácii, vhodné uplatnenie v staršom veku.

Nevýhody – technika pohybu je veľmi náročná, z anatomického hľadiska nie sú pohyby v kolennom kĺbe prirodzené, zafixované chybné návyky sa veľmi zle odstraňujú, veľký odpor vody.

KRAUL

Výhody – jednoduché pohyby vhodné pre komplexnú výučbu, po zvládnutí si žiaci rýchlejšie osvojujú techniku znak, predpoklad na vodné pólo.

Nevýhody – je nutné veľmi dobre zvládnuť techniku dýchania, nesprávne dýchanie má vplyv na polohu tela, porušenie symetrie atď.

2.1 Nácviк plaveckého spôsobu pršia

Plavecký spôsob pršia patrí medzi najstaršie plavecké techniky. Bol to prvý súťažný plavecký spôsob, spopularizovaný kapitánom Webбом (1875), ktorý ako prvý muž preplával kanál La Manche.

Aj v súčasnosti patrí medzi obľúbené a vyhľadávané plavecké techniky vo svete, a to najmä v rekreačnom plávaní. Dá sa povedať, že týmto spôsobom vie plávať veľa plavcov, ale málokto z nich vie plávať správne. Veľa plavcov pláva

s hlavou nad vodou, čím trpí krčná chrbtica, pričom sa telo dostáva viac do vertikálnej roviny. Prirodzene sa tým zvyšuje odpor vody, a teda je nutné na pohyb vpred vynaložiť viac úsilia.

Prsia sú najpomalší plavecký spôsob v športovom plávaní, aj keď niektorí plavci sú schopní počas záberovej fázy vyvinúť pomerne veľké hodnoty propulzívnej sily. Príčinou sú vplyvy odporových síl vodného prostredia, ktoré vznikajú pri práci paží a nôh. Prsiarsku techniku delíme na:

- klasickú,
- vlnivú (používa sa vo výkonnostnom a vrcholovom plávaní).

Poloha tela

Plavec v polohe na prsiach a v splývavej polohe je takmer v horizontálnej polohe, čo mu umožňuje efektívne využiť získanú rýchlosť. Počas vykonávania záberov pažami a nohami sa uhol medzi hladinou a telom plavca mení. Na konci záberu pažami sa telo plavca dostáva najviac z vody, čo zvyšuje odpor vo vodnom prostredí, preto sa plavec snaží prejsť z tejto polohy čo najrýchlejšie do splývavej polohy. Pohyb paží a nôh sa vykonáva takmer súčasne (paže začínajú a končia pohyb o niečo skôr ako nohy).

2.1.1 Návčik prsiarskych nôh na suchu

Pohyb nôh

Pohyby nôh sú súčasné a symetrické. Pohyb sa začína zo splývavej polohy, keď sa nohy začínajú postupne krčiť v kolennom a bedrovom kĺbe, päty priťahujeme čo najviac k stehnám, čím sa dostávajú tesne pod hladinu, chodidlá sú od seba na šírku bokov. Nastáva vytočenie špičiek do strán, päty k sebe, špičky od seba. Vytvorí sa tzv. „fajka“.

Kolená sú v tejto polohe mierne od seba, o niečo viac, ako je šírka bokov. Uvedená poloha nôh vytvára najlepšie predpoklady na vykonanie efektívneho záberu nohami. Z tejto polohy sa začína samotný záber – dynamický kop po kruhovej dráhe, pri ktorom chodidlá vykonávajú pohyb najskôr smerom od seba a vzad, potom k sebe a záber sa končí vystretými nohami vedľa seba s prepnutými špičkami.

Spôsoby nácviku:

- V sede na zvýšenej podložke imitácia prsiarskeho kopu jednou nohou, potom opačnou nohou, neskôr obidvomi nohami (preto v sede, aby cvičenec mohol sledovať pohyb nôh – sebakontrola).
- Cvičenec stojí otočený pravým bokom k stene, pravou rukou sa opiera o stenu (trup je mierne naklonený k stene), ľavá paža je pripažená, ľavá noha je zdvihnutá nad položkou s prepnutým chodidlom. Cvičenie je zamerané na precíťovanie pohybu, keď cvičenec imituje polohu nohy v splývavej polohe, potom nohu pritiahne k stehnu, vytočí chodidlo smerom von (urobí tzv. „fajku“), urobí kop a noha sa dostane do východiskovej polohy. Po niekoľkých kopoch vykoná cvičenie opačnou nohou. Jednotlivé úkony (pritiahnutie, vytočenie chodidla, kop) odporúčame vykonávať na povel učiteľa, trénera, partnera.
- Lah na bruchu na zvýšenej podložke. Kop je vykonávaný pasívne prostredníctvom partnera stojaceho za cvičencom. Partner uchopí cvičencovi nohy nad členkom a imituje pohyb prsiarskeho kopu (partner najprv rozloží pohyb na pritahovanie nôh a vykonanie samotného kopu, t. j. najprv pritiahne päty k stehnám, nastane prestávka, vykoná kop a opäť nastane prestávka; kladie pritom dôraz na správne pritiahnutie piat k stehnám a správnu polohu chodidiel, kolien pri kope a nôh a chodidiel v splývavej polohe).
- Sed na okraji bazéna, ruky sa opierajú za telom (predlaktami), zadok je opretý o okraj bazéna, nohy sú vo vode. Imitácia pohybu nôh.
- Lah na bruchu na okraji bazéna, paže sú pokrčené pri tele a ruky držia okraj bazéna, nohy a boky sú vo vode (možnosť využiť partnera ako pri lahu na bruchu na zvýšenej podložke, neskôr je vykonaný pohyb nôh samostatne).

2.1.2 Nácvik prsiarskych nôh vo vode

Spôsoby nácviku:

- Cvičenec sa chytí rukami o okraj bazéna, položí sa do splývavej polohy a imituje prsiarsky kop (partner môže robiť dopomoc).

- Cvičenec zaujme splývavú polohu, hlava je nad vodou alebo ponorená vo vode, partner pridržiaa cvičenca v splývavej polohe, imitujúceho prsiarsky kop (partner nezdvíha cvičenca nad vodu, ale ho pridržiaa v optimálnej polohe!!!).
- Cvičenie je podobné ako predchádzajúce, len s tým rozdielom, že partner drží cvičenca za ruky.
- Cvičenie je podobné ako predchádzajúce, ale partner pomaly ťahá cvičenca vo vode.
- Nácvik s doskou, hlava je nad vodou. Plávanie najprv na šírku bazéna v malej vode, neskôr na dĺžku bazéna (plavec najprv drží dosku za horný okraj, neskôr za spodný).
- Nácvik s doskou, hlava je ponorená vo vode, cvičenec vykoná 2 – 3 kopy, potom cvičenie ukončí tým, že sa postaví na dno bazéna a po vydýchaní opakuje cvičenie, kým neprepláva šírku bazéna (stanovenú vzdialenosť).
- Precvičovanie prsiarskeho kopu, paže sú v pripažení pri stehnách. Pri tomto cvičení si môže cvičenec kontrolovať polohu kolien rukami.
- Cvičenie je podobné ako predchádzajúce, ale v polohe na chrbte.
- Paže sú v zapažení s dotykom o päty. Cvičenec si sám kontroluje polohu chodidiel pri pritiahnutí piat k stehnám.
- Prsiarsky kop s predpaženými pažami.

2.1.3 Nácvik prsiarskych paží na suchu

Pohyby paží

Pohyby paží sú súčasné, symetrické, pričom sa pohyb začína zo splývavej polohy a dráha pohybu paží má tvar srdca. Paže sú vystreté dlaňami vytočenými smerom nadol, na šírku ramien. Z tejto polohy začínajú pohyb ako prvé dlane, ktoré sa vytáčajú smerom von. Na tento pohyb nadväzuje pohyb oboch paží smerom do strán, čo nazývame zachytenie vody.

Keď sú paže vzdialené približne 30 cm od seba, začínajú sa postupne v lakťoch krčiť. Pri pokrčení paží sa lakte dostávajú vyššie nad dlane (vysoký lakeť) a ostávajú nižšie pod ramenami. Keď sa lakte dostanú približne na úroveň ramien, začína sa pohyb paží smerom dovnútra s približovaním lakťov k telu

a predlaktí pod telo. Na konci záberu sú lakte pri tele a dlane pod bradou, vytočené stranou malíčka k sebe. Nasleduje prenos paží prudkým vystretím paží vpred pod hladinou, až sa cvičenec dostane opäť do splývavej polohy.

Dýchanie

Cvičenec robí vdych a výdych na každý záber paží. V okamihu, keď sa lakte priťahujú k telu (pri dokončovaní záberu), hlava a ramená sa vynárajú nad hladinu a na konci záberu pažami (najvyššia poloha hlavy nad hladinou) nastáva vdych. Výdych nastáva pri prenášaní paží vpred a v splývavej polohe. Cvičenec vydychuje ústami aj nosom. Návrik pohybu paží a dýchania sa z hľadiska vzájomnej nadväznosti realizuje súčasne. Spôsoby návriku:

- V stoji imitácia pohybu prsiarskych paží (cvičenec robí sebakontrolu).
- V predklone stoj rozkročmo (možnosť sebakontroly pred zrkadlom).
- V ľahu na bruchu (na štartovom bloku, lavičke a pod.). Záber je vykonaný pasívne prostredníctvom partnera, ktorý stojí pred cvičencom. Partner uchopí cvičenca za ruky a imituje pohyb prsiarskeho záberu. Neskôr sa pohyb rozloží na fázu záberu a fázu prenosu paží vpred.
- Podobne ako predchádzajúce cvičenie, len s rozdielom, že imitáciu záberu pažami vykonáva cvičenec. Neskôr je pohyb rozdelený na 2 doby. Na prvý povel je záber a na druhý prenos paží vpred. V tomto a nasledujúcich cvičeniach zapájame aj aktívne učenie správneho dýchania pri záberoch.
- Chôdza s vykonávaním pohybu paží v predklone.
- Cvičenec leží na bruchu tak, aby sa dolná časť hrudníka opierala o okraj bazéna (ak je potrebné, partner pridržiava nohy). Cvičenie je zamerané na správnu polohu a prácu paží (dlaní a laktov) pri zábere a v prenášaní.

2.1.4 Návrik prsiarskych paží vo vode

Spôsoby návriku:

- V predklone stoj rozkročný (možnosť sebakontroly pred zrkadlom).
- Chôdza s vykonávaním pohybu paží v predklone.
- Cvičenec zaujme splývavú polohu, hlava je nad vodou alebo ponorená vo vode, partner pridržiava cvičenca v splývavej polohe, imitujúceho prácu

paží (partner nezdvíha cvičenca nad vodu, ale ho pridržia v ideálnej polohe!!!). Neskôr nacvičuje dýchanie.

- Cvičenec zaujme splývavú polohu a precvičuje prácu paží (neskôr s dýchaním), partner chytí cvičenca za nohy.
- Cvičenec zaujme splývavú polohu a precvičuje prácu paží spolu s dýchaním, partner ho drží za nohy a pohybuje sa s ním.
- Nácvik s doskou, cvičenec urobí 2 – 3 zábery pažami, potom cvičenie ukončí tým, že sa postaví na dno bazéna a po vydýchaní opakuje cvičenie, kým neprepláva šírku bazéna (stanovenú vzdialenosť).
- Nácvik s doskou, dva zábery, jeden nádych.
- Nácvik s doskou, nádych je na každý záber.
- Nácvik bez dosky, po odraze od okraja bazéna urobí cvičenec niekoľko záberov pod vodu.
- Nácvik bez dosky, nádych na každý druhý záber, nohy sú pasívne alebo vykonávajú delfínový kop.
- Ako predchádzajúce cvičenie, ale nádych je na každý záber.

2.1.5 Nácvik súhry plaveckého spôsobu prsia

Súhra pohybov

Pri plaveckom spôsobe prsia vykonajú paže a nohy rovnaký počet záberov. Zo splývavej polohy začínajú prvý pohyb paže. Na konci záberu je hlava v najvyššej polohe, keď sa začína nádych, a začína sa pohyb nôh (príťahovanie piat k stehnám). Počas vystierania paží smerom vpred sa ponára hlava do vody medzi paže a nohy dokončia príťahovanie. Počas vystretia paží nohy začínajú vykonávať kop. Na konci kopu sú nohy aj paže vystreté, hlava je medzi pažami a cvičenec vydychuje.

2.1.6 Nácvik súhry plaveckého spôsobu prsia na suchu

Spôsoby nácviku:

- Stoj v predklone, imitácia záberu pažami s nádychom a kopom jednej nohy. Po niekoľkých opakovaníach je výmena nohy.

- V ľahu na bruchu na vyvýšenej podložke (štartový blok) plavec imituje prácu horných a dolných končatín.

2.1.7 Návnik súhry plaveckého spôsobu prsia vo vode

Spôsoby návniku:

- Cvičenie vo dvojiciach, jeden cvičenec je v splývavej polohe a precvičuje súhru pohybov (najprv bez dýchania, potom s dýchaním), druhý partner ho pridržuje.
- 2 zábery nohami + 2 zábery pažami (bez dýchania, s odrazom od okraja bazéna).
- 2 zábery nohami + 1 záber pažami (bez dýchania, potom opačne).
- Ako cvičenie v druhom bode, ale s dýchaním pri každom zábere pažami.
- 1 záber pažami + 1 pohybový cyklus nohami.
- 1 záber nohami + 1 pohybový cyklus pažami.
- Prvý pohybový cyklus nohami a pažami bez dýchania a druhý s dýchaním.
- Striedať prvý rýchly a druhý pomalý pohybový cyklus pažami a nohami.

2.2 Návnik plaveckého spôsobu kraul

V športovom plávaní sa uplatňuje v disciplíne voľný spôsob. Je to najrýchlejší a najefektívnejší spôsob pohybu vo vode. Cyklickosť zabezpečuje striedavý pohyb paží a nôh, čím sa neustále obnovuje hnacia – propulzívna sila k pohybu vpred. Hlavným zdrojom pohybu pri plávaní je práca paží. Nohy zabezpečujú prevažne stabilizačnú funkciu tela počas plávania. Dýchanie vo vode prostredníctvom bočného vytočenia hlavy je prispôsobené tak, aby sa neprešla hnacia sila horných končatín.

Poloha tela

Telo je počas plávania v takmer horizontálnej polohe na prsiach. Hlava je pozdĺžne v osi tela, pričom tvárová časť smeruje šikmo dopredu a dole. Uhol

medzi hladinou vody a telom sa mení v závislosti od rýchlosti plávania od 0 do 10°. Pri vyšších rýchlostiach sa telo dostáva vyššie nad hladinu, čo zvyšuje aj čelný odpor plavca. Počas plávania dochádza aj k ďalším rotáciám trupu, a to okolo pozdĺžnej osi tela.

Podľa niektorých autorov (Jursík, 1993, Bence a kol., 2005) je rotácia vykonávaná v rozsahu 40 až 60°. U niektorých vrcholových plavcov prevažne v plávaní na dlhšie trate (s dlhšou fázou splývania) sa využíva rotácia trupu až do 90°. Pri plávaní sú všetky iné pohyby trupu z dôvodu vytvárania odporu prostredia nežiaduce.

2.2.1 Návčik kraulových nôh na suchu

Pohyb nôh

Prácu nôh považujeme za menej účinnú ako pohyby paží. Pohyby nôh plnia predovšetkým stabilizačnú funkciu rotácie trupu okolo pozdĺžnej osi tela pri vykonávaní cyklickej práce paží. Striedavý – cyklický pohyb nôh je vykonávaný vo vertikálnej rovine v rozsahu od 30 do 50 cm. Pohyb sa začína v bedrovom kĺbe smerom nadol, pričom sa plynule prenáša na stehno, predkolenie a členok. Špičky nôh sú prepnuté a smerujú stranou palca dovnútra. Po dosiahnutí krajnej polohy stehna sa pohyb mení v smere nahor.

Predkolenie dosahuje dolnú krajnú polohu až o niečo neskôr. Tým sa dosahuje vlnivý pohyb nohy. Dolná končatina je v pohybe nahor uvoľnená a vystretá. Pohyb nadol je vykonávaný vyššou svalovou činnosťou ako smerom nahor (vytvára hnaciu silu).

Spôsoby návčiku:

- Sed s oporou o ruky vzadu, striedavý pohyb nôh – imitácia cyklického pohybu nôh.
- Lah vpredu (prsia) na vyvýšenej podložke (štartový blok, lavička, vyvýšený okraj bazéna), zafixovanie horizontálnej polohy, striedavý kraulový pohyb nôh. Dôraz sa kladie na správny rozsah a frekvenciu pohybu, kontrola nadmerného ohýbania v kolennom kĺbe.
- Sed na okraji bazéna s nohami ponorenými do vody, striedavé, cyklické pohyby vo vode s precítením záberu na priehlavkovej strane nohy.

2.2.2 Návčik kraulových nôh vo vode

Spôsoby návčiku:

- Poloha chrbtom k stene, paže upažené a v celej dĺžke položené na okraji bazéna. Hlava nad vodou, trup a nohy v polohe „polo znaku“ – v tzv. *pred-nose*. Nohy vykonávajú tzv. kraulový (popr. znakový) kop. Špičky pretínajú hladinu vody, pričom ostatné časti sú pod vodou. Nesprávne vykonávanie cvičenia sa prejavuje nadmerným ohýbaním kolien a ich vynáraním nad hladinu.
- Lah na prsiach s uchopením jednej ruky o okraj bazéna, druhá ruka je zapretá dlaňou pod hladinou do steny, pričom prsty dolnej ruky smerujú ku dnu. Paže sú vystreté v lakťoch. V tejto polohe sa vykonáva kraulový kop s rozsahom 40 – 50 cm. Dôraz sa kladie na pohyb vychádzajúci z bedrového kĺbu a vlnivý pohyb končatiny. Kontrola je zameraná na vystieranie špičiek počas kopu. Nohy sa pohybujú pod hladinou. Päty víria vodu.
- Lah na boku, dolná ruka drží okraj bazéna, horná paža je v pripažení. Hlava je položená na ramene dolnej paže so zrkovou kontrolou na strane vytočenia. Kraulové pohyby nôh sú vykonávané v horizontálnom smere. Cvičenie realizujeme na obe strany.
- Poloha tela na prsiach, paže vo vzpažení, ruky držia dosku **za vzdialenejšiu hranu** s podoprením predlaktia. Hlava je nad vodou, kraulový kop s dôrazom na rozsah pohybu nôh a prepnutie špičiek. Plávanie sa realizuje na kratšiu vzdialenosť.
- Poloha tela na prsiach, paže vo vzpažení, hlava ponorená medzi nimi, ruky držia dosku **za bližšiu hranu** bez podopretia predlaktia, kraulový kop bez dýchania. Po 10 kopoch nádych nad vodou (hlava v záklone), výdych po ponorení do vody (medzi pažami).
- Kraulový kop v polohe na prsiach, paže vo vzpažení bez dosky. Hlava je medzi pažami vo vode. Dýcha sa obmedzene po dlhšej vzdialenosti po záklone hlavy.
- Kraulový kop v polohe na boku. Dolná paža je vzpažená, horná paža je v pripažení. Hlava je tvárovou časťou nad vodou na strane vytočeného trupu, je v osi tela. Dôraz sa kladie na zachovanie správnej polohy tela

a efektivitu kopu. **Cvičenie realizujeme na obe strany.** Zmeny strán je možné realizovať aj počas plávania. Pripažená paža sa vymieňa prenosom nad alebo pod hladinou. Vzpažená paža sa pripažuje pod vodou dolným poloblúkom. V prípade problémov je možné toto cvičenie najskôr precvičiť s použitím opory dolnej (vzpaženej) paže o plaveckú dosku.

- Kraulový kop na dlhšiu vzdialenosť s rôznymi obmenami polohy tela a držania paží:
 - v pripažení v ľahu na prsiach,
 - vo vzpažení skrčmo s úchopom za lakte (nad hlavou),
 - vo vzpažení s držaním dosky v polohe kolmo na hladinu vody (zvýšenie odporu),
 - na boku s hornou pažou v upažení alebo v upažení skrčmo dlaňou v tyl,
 - na boku s oboma pažami v pripažení,
 - s rôznou polohou paží s využitím plutiev.

2.2.3 Nácvik kraulových paží na suchu

Pohyb paží

Cyklický pohyb paží vytvára hlavnú hnaciu silu plaveckého spôsobu – *propulzívnu silu*. Jej vplyvom sa plavec vo vode pohybuje. Záber paží sa skladá z pohybov nad vodou a pod vodou. **Paža vstupuje do vody** uvoľnená v poradi: ruka, predlaktie, lakeť a rameno pred hlavou, paralelne s pozdĺžnou osou tela plavca. Lakeť je v najvyššej polohe. **Paža sa ďalej zasúva do vody** až do vystretia, čo je východisková poloha pred začatím záberu.

Záber pod vodou môžeme rozdeliť na **dve časti**. Ruka natiahnutej paže, ktorá má miskovitý tvar, sa pohybom nadol pokúša „zachytiť“ vodu. Paža pokračuje pohybom dole a vzad, pričom sa postupne ohýba v lakti v tupom uhle. Tento pohyb pripomína priťahovanie. Po dosiahnutí úrovně ramena sa uhol v lakti mení na 90° až 120° v závislosti od plaveckej disciplíny (v rýchlostných disciplínach sa tento uhol ešte zväčšuje). Pohyb paže ďalej pokračuje (vystieraním lakťa), až prsty ruky dosiahnu úroveň stehna súhlasnej strany (tento pohyb pripomína odtláčanie).

Záber pod hladinou má vzhľadom na rýchlosť plávania esovitú (pri vytrvalostnom plávaní) alebo takmer priamu dráhu (pri šprinte). **Vytiahnutie paže z vody a prenos paže** nad vodou sú vedené pohybom ramena, s uvoľnením predlaktia a ruky. Pri prenose sa lakeť nachádza v najvyššej polohe nad vodou.

Dýchanie

Dýchanie sa skladá z nádychu ústami a hlbokého výdychu do vody ústami a nosom súčasne. Nádyh a výdych sa uskutočňujú koordinovane s pohybom paží. Rozoznávame dýchanie na jeden alebo na viac plaveckých cyklov. Jeden cyklus pritom predstavuje pohyb pravej a ľavej paže.

Napríklad:

- nádyh na každý záber pravej paže (každý plavecký cyklus, t. j. vždy na rovnakej strane),
- nádyh po každom 3. zábere (každý jeden a pol cyklus, t. j. striedavo na obe strany),
- nádyh po viacerých (4, 5, 6 atď.) záberoch (tzv. *kyslíkový dlh*) – využívané hlavne u šprintérov a pri plávaní na krátke trate.

Nádyh sa začína po natočení hlavy na stranu ramena paže, ktorá je na konci záberovej fázy v „odtlačení“ a prechádza do fázy prenosu. Ústa sú tesne nad vodou. Nasleduje hlboký nádyh a súčasným prenosom paže hlava rotuje do východiskovej polohy vo vode.

Postupný výdych ústami a nosom pretrváva až do ďalšieho nádychu. Rytmus dýchania je individuálny a musí prebiehať plynulo.

Nácvik pohybu paží a dýchania sa z hľadiska vzájomnej nadväznosti realizuje súčasne. Takto je možné pohyb komplexne pochopiť a prakticky si ho osvojiť:

- Pri nácviku pohybu paží a dýchania na suchu sa uplatňuje korekcia chýb partnerom alebo samostatne pred zrkadlom.
- Stoj mierne rozkročný, predklon, hlava mierne v záklone, paže sú vystreté. Nácvik pohybu najskôr jednou pažou s vizuálnou kontrolou pohybu bez nácviku dýchania. Po zvládnutí sa pohyb nacvičuje druhou pažou. Zdôrazňujeme kvalitu a dostatočný rozsah pohybu s vizuálnou kontrolou.
- Stoj mierne rozkročný, predklon, paže sú vo vzpažení. Nácvik cyklického pohybu oboch paží, bez zapojenia dýchania.

- V predklone nácvik dýchania s pohybom paže na strane nádychu. Pri nácviku nádychu je dôležitá rotácia ramien okolo pozdĺžnej osi tela, ktorá umožní vo fáze vytiahnutia vykonať otočenie hlavy na stranu a uskutočniť nádych.
- Nácvik dýchania v súhre s pažami:
 - nádych na každý záber pravej alebo ľavej paže (každý plavecký cyklus, t. j. vždy na rovnakej strane),
 - nádych po každom 3. zábere (každý jeden a pol cyklus, t. j. striedavo na obe strany).

2.2.4 Nácvik kraulových paží vo vode

Spôsoby nácviku:

- Vo vode na mieste stoj mierne rozkročný, predklon, paže sú vo vzpažení. Nácvik pohybu najskôr jednou pažou s vizuálnou kontrolou pohybu bez nácviku dýchania. Dôraz na správnosť pohybu paže. Po zvládnutí sa pohyb nacvičuje druhou pažou.
- Vo vode na mieste stoj mierne rozkročný. Nácvik cyklického pohybu oboch paží, bez zapojenia dýchania.
- V stoj v bazéne jedna paža vzpažená, ruka sa drží okraja, druhá je pri tele. V predklone vytočenie, nádych na strane pripaženej paže. Nasleduje rotácia hlavy do pôvodnej polohy. Cvičenie sa končí súčasným výdychom nosom a ústami do vody. Niekoľkokrát opakujeme. Nácvik realizujeme aj na opačnú stranu.
- V horizontálnej polohe sa jedna ruka drží okraja bazéna, druhá je pripažená. Nohy vykonávajú kraulový kop a udržiavajú stabilnú polohu. V tejto polohe nacvičujeme dýchanie na stranu pripaženej paže.
- Vo vode na mieste nácvik cyklického pohybu paží so zapojením dýchania.
- Chôdza vo vode s cyklickou prácou paží s tvárovou časťou pod vodou.
- Nácvik pohybu paží s pevnou oporou nôh. Cvičenec leží v polohe na prsiach a vykonáva kraulový záber paží s hlavou vo vode, pričom partner drží cvičenca za členky. Cvičenie sa vykonáva na mieste.
- V polohe na prsiach je jedna paža vzpažená, ruka drží bližšiu hranu dosky

(v strede), druhá je v pripažení. Nohy vykonávajú 6 kopov, nasleduje vytočenie s nádychom na stranu pripaženej paže. Cvičenie sa opakuje. Návnik sa vykonáva aj na opačnú stranu.

- V polohe na prsiach je jedna paža vzpažená, ruka drží bližšiu hranu dosky (v strede), druhá vykonáva kraulový záber. Po troch tempách nasleduje záber s nádychom na stranu záberovej paže. Cvičenie sa opakuje po ďalších 6 kopoch. Návnik sa vykonáva aj na opačnú pažu.
- V polohe na prsiach sú paže vzpažené, ruky držia dosku na jej bližšej strane. Nohy vykonávajú 6 kopov, nasleduje záber pravou s nádychom na stranu záberovej paže. Po zasunutí paže do vody ruka uchopuje dosku. Nasleduje ďalších 6 kopov a záber spolu s nádychom sa vykonáva na opačnej strane.
- Predchádzajúce tri cvičenia opakovať bez opory o plávaciú dosku. Pri cvičení je potrebné zvýšiť frekvenciu nôh alebo využiť plutvy.
- Kraulové paže s nadfahčením dolných končatín (doska medzi nohami). Dôraz kladieme na správne dýchanie a kvalitu záberu.

2.2.5 Návnik súhry plaveckého spôsobu kraul

Súhra pohybov

Vzhľadom na počet kopov nôh rozoznávame dva druhy kraulovej súhry:

- **šesťúderový kraul** – je využívaný najmä u šprintérov alebo v plávaní na kratšie úseky s vyššou rýchlosťou. Princíp pohybu spočíva v tom, že na jeden pohybový cyklus záberu paží pripadá šesť kopov nôh (t. j. striedavo 3 pravou a 3 ľavou).
- **dvojúderový kraul** – je využívaný hlavne vo vytrvalostnom a pomalom plávaní. Jeden pohybový cyklus paží je sprevádzaný dvoma kopmi. Je ekonomickejší, no v rýchlom plávaní málo efektívny.

2.2.6 Návnik súhry plaveckého spôsobu kraul vo vode

Spôsoby návniku:

- Kontrolované plávanie v súhre s využitím plutiev.
- Pomalé kontrolované plávanie v súhre. Návnik 2- a 6-úderového kraul.

- Súhra plaveckých pohybov vo zvýšenej frekvencii na kratšie vzdialenosti.
- Plávanie v súhre so zmenou rýchlosti.

2.3 Nácvik plaveckého spôsobu znak

Plavecký spôsob znak zaraďujeme podľa výkonov svetovej špičky z hľadiska rýchlosti na tretie miesto. Znak je jediný plavecký spôsob, ktorý sa vykonáva v polohe na chrbte. Hlava je bez väčších výkyvov takmer v horizontálnej polohe tvárovou časťou nad vodou. Hlavnú hnaciu silu tvoria horné končatiny, ktoré vykonávajú striedavý pohyb. Dolné končatiny vykonávajú plynulý a striedavý pohyb, ktorý vychádza z bedrového kĺbu, pokračuje extenziou v kolennom kĺbe a končí sa flexiou v členkovom kĺbe, pričom má pohyb aj stabilizačnú funkciu.

2.3.1 Nácvik polohy plaveckého spôsobu znak vo vode

Poloha tela

Poloha tela pri plaveckom spôsobe znak je na chrbte a takmer horizontálna (plecia sú vyššie ako boky tela plavca). Striedavé pohyby horných a dolných končatín umožňujú 20° – 40° vytáčanie pliec plavca vzhľadom na horizontálnu polohu, čo mu umožňuje plynulejší a efektívnejší záber (nábehový uhol tela plavca je v rozsahu 5° – 10° v závislosti od rýchlosti pohybu). Hlava plavca je počas plávania v polohe na znaku bez výraznejších výkyvov spôsobených rotáciou pliec, bokov a dolných končatín v horizontálnej rovine.

Spôsoby nácviku:

- Splývanie v polohe na znaku – cvičenec sa položí zo stoja spojného na hladinu vody, nohy sú vystreté, paže sú vo vzpažení, tvárová časť hlavy je nad vodou, cvičenec plynule dýcha.
- Splývanie v polohe na znaku po odraze od steny s doskou – splývavú polohu nadobudne cvičenec odrazom od steny, pričom počiatočná pozícia cvičenca je tvárou k stene, paže sú vo vzpažení a ruky držia dosku. Cvičenie vykonáva odraz jednonož alebo obojnož.

- Splývanie v polohe na znaku po odraze od steny bez dosky vo vzpažení – cvičenec vykoná predchádzajúce cvičenie s tým rozdielom, že paže nebudú držať dosku.
- Splývanie v polohe na znaku po odraze od steny vo vzpažení, bez dosky.
- Paže v pripažení, vykonávanie kopov nohami, rotácia na jednu a následne na druhú stranu, zmena po vykonaní 6 – 8 kopov (možnosť striedania po viacerých cykloch kopov).
- Paže vo vzpažení s doskou (neskôr bez dosky), vykonávanie kopov, rotácia na jednu a následne na druhú stranu, zmena po vykonaní 6 – 8 kopov (možnosť striedania po viacerých cykloch kopov).
- Rotácia tela okolo pozdĺžnej osi tela – „váľanie suda“, paže sú vo vzpažení, mierne pokrčené v lakťoch, nohy sú vystreté.

2.3.2 Návčik znakových nôh na suchu

Pohyby nôh

Pohyby nôh sú striedavé a môžeme ich prirovnať k pohybu nôh pri plaveckom spôsobe kraul. Nie jediným, ale zásadným rozdielom je, že pri znaku je hlavná sila záberu pri pohybe smerom nahor, zatiaľ čo pri kraule je to pohyb smerom nadol.

Pohyb vychádza z bedrového kĺbu, pokračuje extenziou – vystretím smerom nahor v kolennom kĺbe a končí sa flexiou – ohnutím smerom nadol v členkovom kĺbe. Pohyb môžeme v záverečnej fáze sledovať vírením hladiny vody, pretože prsty na nohách ju takmer pretínajú. Pri pohybe smerom nadol sa vytvára hlavná hnacia – propulzívna sila a pri pohybe smerom dole je noha uvoľnená a nevyžaduje takmer žiadne svalové úsilie. Celý pohyb nôh slúži najmä na vyrovnanie vodorovnej polohy tela, ktorú „narúša“ pohyb paží. Na začiatku po štartovom skoku je dovolené plávať až do vzdialenosti 15 metrov motýlikovým kopom, vlnením (Ružbarský, Turek, 2003).

Spôsoby návčiku:

- V sede na vyvýšenej podložke, paže v zapažení podoprené dlaňami o podložku, dolné končatiny mierne ohnuté v kolennom kĺbe, vykonávame striedavý pohyb dole a hore (možnosť sebakontroly).

- Sed na vyvýšenej podložke, paže v zapažení podoprené dlaňami o podložku, dolné končatiny vystreté, imitácia kopov prostredníctvom partnera, ktorý stojí pred cvičencom.
- Predchádzajúce cvičenie môžeme vykonávať aj v ľahu so vzpaženými pažami (možnosť kontroly trénerom či partnerom).

U detí je potrebné vykonávať nácvik s vystretými nohami, bez pokrčenia v kolennom kĺbe.

2.3.3 Nácvik znakových nôh vo vode

Spôsoby nácviku:

- Sed na okraji bazéna, paže v zapažení podoprené dlaňami o podložku, vykonávanie kopov.
- Ľah na okraji bazéna, paže v pripažení, hlava v horizontálnej polohe, predkolenia vo vode, imitácia znakových kopov.
- Držanie okraja bazéna jednou rukou, druhá ruka je umiestnená cca 30 cm nižšie s prstami vytočenými smerom nadol, vykonávanie kopov s pomocou partnera.
- Držanie okraja bazéna jednou rukou, druhá ruka je umiestnená cca 30 cm nižšie s prstami vytočenými smerom nadol, vykonávanie kopov bez pomoci.
- Precvičovanie znakových nôh s doskou pod hlavou v polohe na chrbte, dosku drží cvičenec rukami, pričom paže sú pokrčené v laktóch a hlava je počas cvičenia v horizontálnej polohe.
- Precvičovanie znakových nôh s držaním dosky na hrudníku v polohe na chrbte.
- Precvičovanie znakových nôh s doskou vo vzpažení, hlava je v horizontálnej polohe, dýchanie vykonáva cvičenec plynulo.
- Precvičovanie znakových nôh bez dosky v pripažení.
- Precvičovanie znakových nôh bez dosky vo vzpažení.
- Vykonávanie kopov v polohe na boku, jedna paža v pripažení, druhá vo vzpažení, hlava je položená na vzpaženej paži.
- Vykonávanie znakových kopov rôznou intenzitou.

2.3.4 Nácvik znakových paží na suchu

Pohyby paží sú plynulé, striedavé, cyklicky sa opakujúce a tvoria hlavnú propulzívnu silu pre pohyb plavca vpred. Jeden záberový cyklus predstavuje jeden záber ľavou a jeden záber pravou pažou. Pohyby paží môžeme rozdeliť na 5 základných fáz: prípravnú, prechodnú, záberovú, fázu vytiahnutia a fázu prenosu vykonávanú nad hladinou vody (Bence, Merica, Hlavatý, 2005).

Počas prípravnej fázy sa vystretá paža zasúva do vody pred úroveň pleca plavca. Dlaň vstupuje do vody stranou malíčka a plocha dlane je vytočená smerom von. Následne paža opisuje pohyb dole a von (prechodná fáza), mierne sa ohne v lakťovom kĺbe a dôjde k pootočeniu tela na stranu zaberajúcej paže. V tejto časti však ešte nedochádza k propulzii, pretože sa končí v okamihu zachytenia vody. Hlavná propulzívna sila sa začína v záberovej fáze, ktorú môžeme rozdeliť na dve časti: priťahovanie a odtláčanie. Paža sa pohybuje po zakrivenej dráhe smerom dozadu a hore, postupne sa krčí v lakťovom kĺbe pod uhlom 90 – 100 stupňov. Potom nasleduje odtláčanie, keď sa paža pohybuje po polkruhovej dráhe smerom nadol a dozadu. Zväčšuje sa rýchlosť pohybu paže, pričom sa začína priťahovaním, no maximum dosahuje v odtláčaní. Fáza sa končí dosiahnutím úrovne stehna plavca vystretou pažou. Pohybom nahor a dovnútra sa začína fáza vytiahnutia. Nasledujúci pohyb paže je jej vytiahnutie z vody stranou palca na zmenšenie odporu vody. Nasleduje prenos paže nad hladinou vody smerom dopredu a nahor ponad plece. Dlaň sa otáča smerom dovnútra v prvej časti a následne von v druhej časti pohybu. Počas celého prenosu je paža uvoľnená, relaxovaná. Potom sa celý záber opakuje druhou pažou (Merica, 2007).

Spôsoby nácviku:

- V stojí spojnóm, jedna paža v pripažení s dlaňou vytočenou smerom k telu, druhá paža vo vzpažení s dlaňou vytočenou smerom von, rotácia v ramennom kĺbe, paže imitujú pohyb vo vode (možnosť sebakontroly).
- V ľahu na bruchu na vyvýšenej podložke (lavička, stupienok, štartový blok atď.), cvičenec imituje pohyby paží (možnosť kontroly partnerom).
- U detí vykonávame nácvik najskôr vystretými pažami (hrubá forma) a až neskôr vykonávame ukážku aj nácvik pohybu paží podľa opisu techniky.

2.3.5 Návnik znakových paží vo vode

Spôsoby návniku:

- Návnik záberu paží v ľahu na okraji bazéna – cvičenec leží na okraji bazéna tak, aby jedna paža mohla imitovať zábery nad aj pod vodou.
- Pádlovanie s doskou – plávanie na boku, jedna paža vo vzpažení, druhá paža v pripažení. Plavec vykonáva po každých zhruba 12 kopoch polovičný záber (flexia a extenzia v laktovom kĺbe) vzpaženou pažou. Po niekoľkých záberoch sa paže vymenia.
- Pádlovanie bez dosky, hlava je v horizontálnej polohe.
- Záber vykonávaný jednou pažou, druhá v pripažení s miernym vytočením na stranu, po niekoľkých záberoch (2, 3, 4...) paže vymeníme.
- Zastavovanie paže na $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ vo fáze prenosu nad vodou, ktoré trvá cca 2 – 3 sek.
- Plynulý pohyb paží s rotáciou v ramennom kĺbe vykonávaný rôznou intenzitou.
- Vykonávanie záberov pažami s doskou medzi nohami.
- Vykonávanie záberov pažami s prekríženými nohami.

Dýchanie

Technika plaveckého spôsobu znak umožňuje plavcovi vykonávať nádych a výdych plynulo a pravidelne, nakoľko sa tvárová časť hlavy s výnimkou šartu a obrátky neponára pod hladinu vody. Optimálne je vykonanie nádychu počas fázy prenosu jednej paže nad hladinou vody a vykonanie výdychu počas fázy prenosu druhej paže v jednom záberovom cykle.

2.3.6 Návnik súhry plaveckého spôsobu znak na suchu

Súhra plaveckých pohybov pri plaveckom spôsobe znak predstavuje jeden cyklus paží a dva až tri cykly kopov nohami, čo predstavuje šesť až osem kopov. Dýchanie je pri plaveckom spôsobe znak zjednodušené polohou na chrbte, a teda tým, že poloha tvárovej časti hlavy sa nachádza nad hladinou vody. Nádych vykonávame počas fázy prenosu jednej paže a výdych počas

fázy prenosu druhej paže. Dýchanie by malo byť počas plávania plaveckým spôsobom znak plynulé.

Príklad nácviku:

- V ľahu na chrbte na vyvýšenej podložke (lavička, štartový blok atď.) cvičenie imituje prácu paží a nôh.

2.3.7 Nácvik súhry plaveckého spôsobu znak vo vode

Spôsoby nácviku:

- Znakové nohy s rotáciou ramien, trupu a bokov – pri znakových nohách sú paže v pripažení. Počas jednej série 6-tich kopov nohami telo rotuje ako celok postupne do polohy na pravom boku – následne sa pootočí do polohy na znaku – a nakoniec do polohy na ľavom boku. Dôraz kladieme na vytáčanie pliec, ktoré je s prihliadnutím na techniku plaveckého spôsobu významné, nohy neprestávajú vykonávať pohyb.
- Záber jednou pažou – plavec zaberá jednou pažou, hlava je ponorená, nohy vykonávajú striedavý pohyb. Paža, ktorá nezaberá, je v pripažení. Dôraz kladieme na vytáčanie pliec.
- Súpažný znak – plavec zaberá súčasne obidvomi pažami, súčasne vykonáva prenos oboch paží. Nohy neustále vykonávajú znakové kopy aj počas prenosu. Dôraz kladieme na správnu dráhu záberu paží pod vodou.
- Znaková súhra s pomalým prenosom – plavec zaberá striedavo oboma pažami, nohy vykonávajú záber. Paža, ktorá nevykonáva záber, sa prenáša pomaly. Dôraz kladieme na vytáčanie pliec.
- Prenos paží s dotykom v podpazuší – plavec pláva celou znakovou súhrou, ale prenos paží sa uskutočňuje tak, že sa končeky prstov vo fáze prenosu dotýkajú podpazušia prenášanej paže.

3/ Plávanie pod vodou

Plávanie pod vodou je špecifický pohyb vo vodnom prostredí, pretože je limitované dobou, ktorú jedinec vydrží stráviť na jeden nádych pod vodou. Z tohto dôvodu je potrebné realizovať nácvik postupne, a to od postupného ponorenia v statickej polohe až po úplné ponorenie spojené s pohybom pod vodou:

- ponorenie tvárovej časti pod vodu s otvorením očí bez použitia plaveckých okuliarov,
- striedavé ponorenie a vynorenie hlavy z vody bez zatvorenia očí a ich pretierania,
- prekonávanie prekážok pod vodou so zrkovou kontrolou (obruče, tunely a pod.),
- pretáčanie trupu pod vodou okolo pozdĺžnej osi,
- kotúle pod vodou s využitím pohybu pažami alebo v pripažení.

Hry na orientáciu vo vode:

- „počítanie prstov“ – cvičenec sa ponorí pod vodu, otvorí oči a počíta, koľko prstov mu jeho partner ukazuje,
- „kotúľ vpred okolo gumenej hadice“ – cvičenec sa drží hadice nadhmatom alebo podhmatom,
- „potápanie“ – cvičenec sa ponorí pod vodu a zbiera predmety, ktoré sú zavesené na plaveckej dráhe,
- „zbieranie predmetov z dna bazéna“ – hĺbka dna nesmie byť väčšia ako 2 metre.

4/ Skoky

Táto časť plaveckého výcviku býva pre deti často najzábavnejšia, ale je nutné, aby sa pri nácviku skokov neprecenili možnosti detí a dodržala sa bezpečnosť. Začíname vždy od najjednoduchších skokov do malej vody až po zložité skoky do hlbkej vody.

Skoky na nohy:

- skok krokom,
- skok s roznožením,
- skok so skrčením a natiahnutím nôh,
- skok v sede prednožmo,
- skok s vývrtkou, skok s obratom o 360° vpravo alebo vľavo,
- skok s chytením kolien, so skrčením alebo vystretím nôh,
- skok odvahy (pád vzad z okraja bazéna, v predklone chrbtom k vode).

Skoky hlavou napred:

- štartový skok,
- skok s jednou vzpaženou a druhou pripaženou pažou,
- skok hlavou napred s pripažením,
- skok v zbalení sa do gule.

Skoky s úlohami:

- skok s loptou medzi kolenami,
- skok s chytaním predmetu v letovej fáze,
- skoky vo dvojici držaním sa za ruky,
- hromadný skok, v rôznych útvaroch, potrebná zvýšená bezpečnosť,
- skoky z metrovej skokanskej dosky,
- skoky z trojmetrovej skokanskej dosky.

5/ Proces výučby

Pri realizácii vyučovania plávania v základných a stredných školách vychádzame zo štátnych vzdelávacích programov (ŠVP).

ŠVP ISCED 1

V tematickom celku Aktivity v prírode, sezónne pohybové činnosti, kde je zahrnuté plávanie, je veľmi dôležité, aby školy realizovali základný plavecký výcvik, ktorého cieľom je naučiť žiakov plávať. Okrem najdôležitejšej zručnosti vedieť plávať je jeho úlohou vybudovať pomocou širokej škály špeciálnych plaveckých prostriedkov i pocit istoty pri pohybe vo vodnom prostredí. Spôsob jeho realizácie sa ponecháva na školu a podmienky, ktoré v danej lokalite škola má.

ŠVP ISCED 2

Plávanie je zaradené medzi základné tematické celky. Odporúčame ho organizovať priebežne v ucelenom 10-hodinovom celku. Školy, ktoré nemajú podmienky na priebežnú výučbu plávania, organizujú ju v 5- až 7-dňových kurzoch s minimálne 10-hodinovým výcvikom. Na začiatku a konci tematického celku sa overuje plavecká výkonnosť. Vo vstupnom teste sa zisťuje plavecká zručnosť žiakov v osvojenom plaveckom spôsobe, prípadne v druhom plaveckom spôsobe. Hodnotenie sa vykoná na základe porovnania vstupných a výsledných testov plaveckých zručností.

ŠVP ISCED 3

Plávanie realizujeme kurzovou formou. Kurzové formy výučby sú súčasťou vyučovania predmetu, majú samostatnú časovú dotáciu. Sú formou s povinným obsahom a riadia sa samostatnými smernicami.

V 2. ročníku sa odporúča kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na letné športy (zdokonaľovací kurz plávania).

Školy, ktoré organizujú plavecký výcvik, sa riadia smernicou MŠ SR č. 6/2009 z 22. apríla 2009 o organizovaní plaveckého výcviku žiakov základných škôl.

Je v kompetencii každej školy vypracovať si vlastnú vnútornú smernicu na realizáciu plaveckých kurzov. Návrh smernice uvádzame v prílohe tohto učebného zdroja.

5.1 Príklad rámcového plánu základného plaveckého výcviku

1. hodina: testy plaveckej spôsobilosti (dýchanie, vznášanie, splývanie), rozdelenie do skupín, hry naháňačky,
2. hodina: nácvik dýchania, hry na dýchanie, nácvik vznášania, hry na vznášanie, otváranie očí pod vodou, hry na otváranie očí pod vodou,
3. hodina: zopakovanie dýchania, vznášania, nácvik splývania, hry na splývanie, orientácia vo vode, lovenie predmetov,
4. hodina: zopakovanie plaveckých zručností (splývanie na prsiach a znaku), nácvik kraulových a znakových nôh,
5. hodina: zopakovanie predchádzajúceho učiva, zdokonaľovanie kraulových a znakových nôh, základné skoky do malej vody,
6. hodina: nácvik kraulových paží na suchu, kraulové nohy, súhra kraulových paží a nôh bez dýchania,
7. hodina: nácvik dýchania pri kraule vo vode v statickej polohe, nácvik dýchania pri kraule vo vode v pohybe odrazom od steny,
8. hodina: nácvik znakových paží na suchu, cvičenia na súhru a dýchanie pri plaveckom spôsobe kraul, znakové nohy, nácvik znakových paží vo vode, súhra,
9. hodina: nácvik prsiarskych nôh na suchu, zdokonaľovanie kraulu a znaku, nácvik prsiarskych nôh vo vode pri stene v statickej polohe,
10. hodina: nácvik prsiarskych paží na suchu, kraulové a znakové cvičenia, nácvik prsiarskych nôh po odraze od steny,
11. hodina: kraulové a znakové cvičenia, prsiarske nohy, nácvik prsiarskych paží vo vode, dýchanie pri polohe prsia, prsiarska súhra,

- 12.hodina: kraulové, znakové, prsiarske cvičenia, skoky do hlbkej vody, súťaž v lovení predmetov,
- 13.hodina: prsiarske nohy na znaku, nácvik skoku strmhav zo sedu z okraja bazéna, hry na orientáciu,
- 14.hodina: kraulové a prsiarske cvičenia na dýchanie, prsia pod vodou, štafety, skok strmhav z okraja bazéna,
- 15.hodina: súpažný znak so znakovými a prsiarskymi nohami, plávanie s vybraným plaveckým spôsobom na výdrž,
- 16.hodina: cvičenia na rytmizáciu dýchania, skoky, štafety,
- 17.hodina: nácvik plávania po skoku, ukážka a nácvik základnej obrátky,
- 18.hodina: kraulové, znakové a prsiarske cvičenia, štafety so štartom z okraja bazéna,
- 19.hodina: plávanie na výdrž vybraným spôsobom, plávanie na výdrž iným spôsobom,
- 20.hodina: testy plaveckej spôsobilosti, vyhodnotenie.

5.2 Zásady vyučovania plávania

Y. Macejková (2008) uvádza zásady výučby plávania v základných školách:

1. Zásada uvedomelosti a aktivity

Dodržiavanie zásady aktívneho prístupu žiakov na hodinách plávania považujeme za jeden z najdôležitejších momentov, pretože môže priamo ovplyvňovať efektivitu jednotlivých vyučovacích hodín, ale i celkový prístup k vodnému prostrediu. Vhodnou ukážkou a vysvetlením sa naplňa zásada uvedomelosti. Jej dodržiavanie je dôležité pri odstraňovaní nedostatkov v technike plávania.

2. Zásada primeranosti

Ontogenetický vývoj žiaka je naviazaný na vek a súvisí s celkovým rozvojom organizmu. Aj žiaci jednej triedy ZŠ môžu veľmi rozdielne reagovať na obsah hodiny plávania. Toto je dôležité zohľadňovať pri voľbe obsahu a náročnosti jednotlivých vyučovacích hodín. Pomalšie tempo nácviku bude u žiakov, ktorí majú rešpekt pred vodou, rýchlejšie u tých, ktorí sa vody neboja. Zásadu

primeranosti však treba dodržiavať i z hľadiska motorických predpokladov, ktoré sa prejavujú už v nácviku techniky. Vnútoraná aplikácia zásady primeranosti využíva rôzne druhy diferenciácií (podľa veku, výkonnosti). Kvalitatívna diferenciácia zohľadňuje nadanie žiaka pre plávanie. Kvantitatívna umožňuje vytvárať skupiny podľa stupňa osvojenia si techniky plávania.

3. Zásada názornosti

Vo výraznej miere ju v plávaní využívame v mladších vekových skupinách, keď sa deti učia spôsobom napodobňovania pohybov. Z tohto dôvodu správne vykonaná ukážka pedagógom – priama ukážka – dáva dobré základy.

Vo vyšších vekových kategóriách učiteľ využíva viac nepriamu ukážku, napríklad obrázku, aby zvýraznil niektoré časti plaveckého pohybu. Motivujúce sú i kladné a záporné ukážky.

4. Zásada sústavnosti a trvácnosti

Jedinečnosť vodného prostredia vyžaduje pravidelné, systematické precvičovanie postupne získavaných plaveckých zručností. Pri cielenom systematickom opakovaní cvičebných prostriedkov postupujeme od jednoduchších k zložitejším, od známych k neznámych, od ľahších k náročnejším. Týmto spôsobom sa z jednoduchších, ľahších výcvikových hodín stávajú postupne zložitejšie a náročnejšie. Napríklad v počiatočných hodinách základného plaveckého nácviku si žiaci osvojujú hravou formou širokú škálu plaveckých zručností, ktoré sa v závere plaveckého nácviku musia pretransformovať na techniku jednotlivých plaveckých spôsobov, keď sa hodina stáva náročnejšia nielen z hľadiska technického vykonania prvku, ale aj z hľadiska úrovne pohybových schopností.

Plávanie patrí medzi cyklické pohybové aktivity, ktoré možno upevňovať a rozvíjať len vo vodnom prostredí (plávať sa naučíme len plávaním). Na naučenie sa plávať je potrebné určité časové obdobie, ktoré je u každého jednotlivca individuálne. Zásada trvácnosti sa v plávaní prejavuje v niekoľkých rovinách:

- pre naučenie sa plávať je nutný určitý čas,
- pre život je dôležité, že kto sa raz naučil plávať, nikdy plávať nezabudne, i keď kvalita techniky plávania sa s vekom mení,
- vytvára celoživotnú orientáciu k zdravému spôsobu života.

5.3 Bezpečnostné opatrenia pri plávaní

Bezpečnosť vyžaduje disciplínu, ktorú musí pedagóg vyžadovať počas celej vyučovacej hodiny. Na každej vyučovacej hodine alebo pri organizácii kurzov základného plávania je základnou povinnosťou pedagóga dodržiavať bezpečnostné opatrenia, ktoré vyplývajú z materiálnych podmienok plavárne (ostré hrany okrajov bazéna, hĺbka vody).

K základným bezpečnostným opatreniam patria:

- výučby plávania sa môže zúčastniť len zdravý jedinec,
- je potrebné vyžadovať písomný súhlas rodičov,
- na prvej hodine sú žiaci oboznámení s organizáciou hodiny, s celým priestorom plavárne a hygienickými zariadeniami,
- hodina sa začína a tiež ukončuje nástupom z dôvodu kontroly žiakov,
- pedagóg vyučujúci plávanie musí ovládať záchranu topiaceho sa a vedieť poskytnúť prvú pomoc,
- je potrebné dodržiavať normy o počte žiakov na jedného pedagóga,
- sústredená pozornosť učiteľa na reakciu žiakov pri nácviku umožní predchádzať napr. podchladeniu, únave, nepríjemným skúsenostiam,
- rešpektovať vekovú a výkonnostnú diferenciaciu žiakov z hľadiska ich plaveckej a pohybovej výkonnosti,
- neustála pozornosť pedagóga pri vyučovaní plávania je nutná,
- dobrou organizáciou hodiny možno predchádzať úrazom, napr. pri skokoch do vody.

Osobitne chceme zdôrazniť, že vstupná informácia pre všetkých, ktorí sa hodiny plávania zúčastňujú, musí obsahovať upozornenia o bezpečnom pohybe vo všetkých priestoroch plavárne a o dodržiavaní hygienických opatrení – napr. kontrola vhodného plaveckého odevu (na výcvikových hodinách nie je vhodné používať široké, dlhé trenírky „bermudy“, ktoré sa využívajú v letných mesiacoch, pretože sťažujú odhaľovanie chýb v technike plávania).

Dôsledná organizácia hodiny je nutná i z hľadiska bezpečnosti pri veľkej diferencovanosti úrovne plaveckej spôsobilosti žiakov vo väzbe na používané plavecké pomôcky.

6/ Osvojovanie si jednotlivých prvkov záchrany

6.1 Dopomoc unavenému plavcovi

Pri plaveckých aktivitách dochádza v mnohých prípadoch k situáciám, keď plavec precení svoje schopnosti. Zraní sa vo vode alebo u neho neočakávane nastanú fyziologické problémy, ako napr. svalové, prípadne žalúdočné kŕče. Niekedy, hlavne u malých detí, sa môže prejavíť zvýšené psychické napätie – strach (rodič dieťa motivuje, že dokáže preplávať určitú vzdialenosť k stanovenému cieľu).

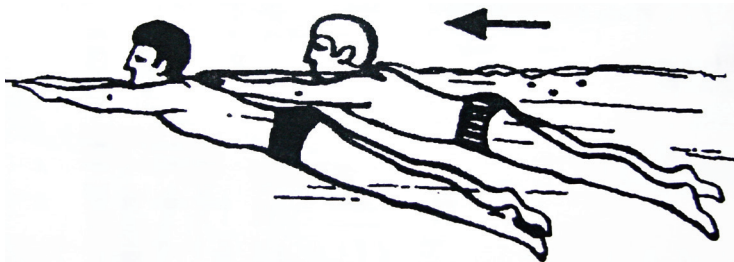
Ak nastane situácia, keď je potrebné poskytnúť plavcovi dopomoc, musí plavec záchrancu v prvom rade takúto osobu upokojiť a stručne a jasne ju oboznámiť so spôsobom dopomoci, ktorú mu poskytuje.

V praxi používame viacero techník dopomoci unavenému plavcovi, a to v závislosti od miestnych podmienok, počtu záchrancov, resp. materiálneho vybavenia. K najpoužívanejším patria:

a) Dopomoc jedným plavcom

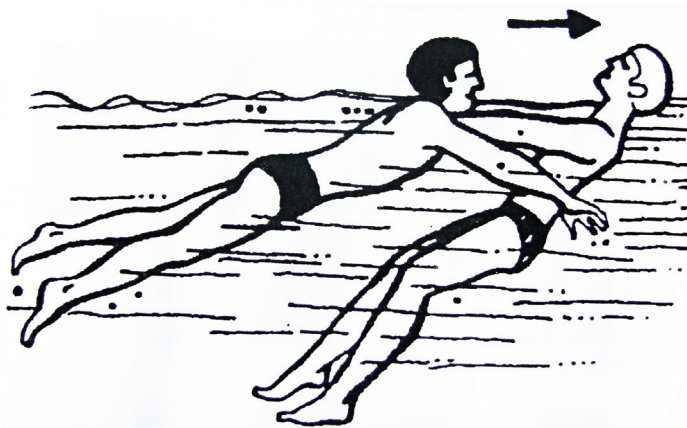
- *dopomoc ťahaním* – pri tomto spôsobe záchrancu v polohe na prsiach pláva prsiarskym plaveckým spôsobom. Postihnutý plavec sa vystretými pažami v polohe na prsiach drží za plecía záchrancu. V prípade, že je schopný pohybu, pomáha mu pri plávaní prsiarskym, príp. kraulovým záberom dolných končatín.

Tento spôsob zvyčajne používame u osôb, ktoré sú v relatívne dobrom psychickom stave a dokážu reagovať na príkazy plavca záchrancu, resp. splniť jeho pokyn. Tento spôsob dopomoci poskytujeme postihnutému aj v prípade šokovej reakcie, keď záchrancu realizuje tesný úchop okolo krku s následným pritlačením na dýchacie cesty. Takto si môže me skomplikovať vlastnú realizáciu dopomoci.



Obr. 13 Dopomoc jedným plavcom (Baran, 2006)

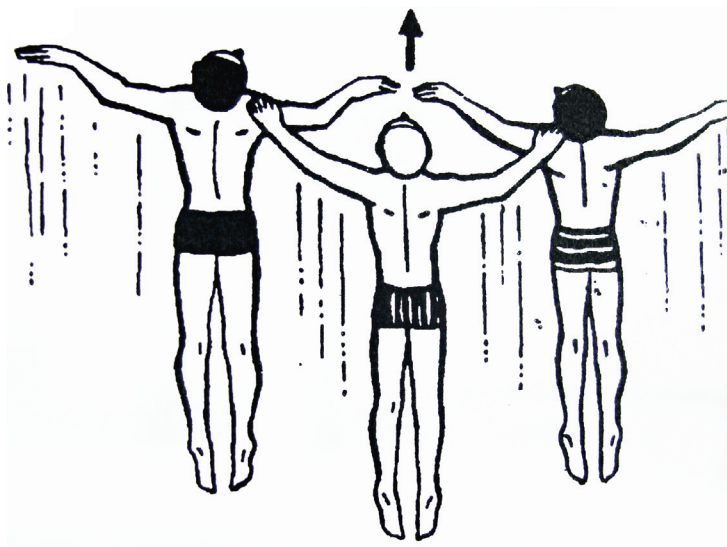
- **dopomoc tlačení** – tento spôsob eliminuje nevýhodu dopomoci, pri ktorej nemá záchranca očný kontakt s postihnutým (výhoda vizuálneho kontaktu). V niektorých prípadoch môže byť skomplikovaný požiadavkou zaujatia polohy na znaku postihnutou osobou. Plavec záchranca leží v polohe na prsiach a pláva prsiarskym plaveckým spôsobom. Postihnutý plavec zaujme polohu znak a vystretými pažami sa oprie o plecia záchrancu. Podobne ako pri dopomoci ťahaním môže postihnutý pomáhať záchrancovi kraulovým alebo prsiarskym záberom dolných končatín. Ak plavec, ktorý sa dostane do problémov, je vo vode v skupine dvoch alebo viacerých osôb, môže sa dopomoc zefektívniť zapojením viacerých záchrancov.



Obr. 14 Dopomoc tlačení (Baran, 2006)

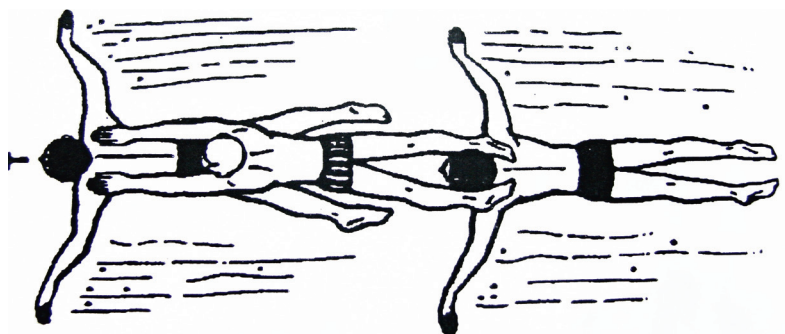
b) Dopomoc dvomi plavcami

- *dopomoc s oporou za ramená* – unavený plavec sa nachádza medzi dvomi plavcami záchrancami, vystreté paže má položené na ich pleciach. Všetci traja sú v polohe na prsiach. Plavci záchrancovia plávajú plaveckým spôsobom prsia. Postihnutý môže pomáhať plavcom záchrancom kraulovým alebo prsiarskym záberom dolných končatín.



Obr. 15 Dopomoc dvomi plavcami (Baran, 2006)

- *dopomoc „most“* – tento spôsob sa používa pri dopomoci hlavne veľmi vyčerpaným, prípadne inak postihnutým plavcom, ktorí sa ocitli v problémoch. Postihnutý nemá možnosť pomáhať plavcom záchrancom, pretože sa nachádza medzi nimi. Plavci záchrancovia plávajú za sebou prsiarskym plaveckým spôsobom. Postihnutý sa predného plavca záchrancu drží vystretými pažami za ramená. Dolné končatiny má vystreté a vytočené priehlavkami na ramenách zadného záchrancu. Pri transporte postihnutého sú kladené zvýšené nároky na synchronizáciu záberov plavcov záchrancov. Tento spôsob dopomoci nazývame most.



Obr. 16 Dopomoc „most“ (Baran, 2006)

c) Dopomoc tromi plavcami

- *dopomoc „letka“* – ide o kombináciu dopomoci dvomi záchrancami a dopomoci technikou „most“. Ako už bolo uvedené, aj pri tomto spôsobe dopomoci je dôležitá súhra plavcov záchrancov pri plaveckom spôsobe prsia, aby nedošlo k „rozkolísaniu“ formácie, následkom čoho môže dôjsť k vypadávaniu postihnutého z formácie. (Baran, 2006)



Obr. 17 Dopomoc tromi plavcami (Baran, 2006)

6.2 Špeciálna zručnosť záchrany topiaceho sa

Záchrana topiaceho sa môže mať veľmi rôznorodý charakter v závislosti od podmienok, v ktorých sa záchrana realizuje (otvorené vodné plochy, bazény, toky), alebo pomôcok, ktoré pri záchrane používame (záchranný pás, vrhačka, plavidlo, windsurfigový plavák a pod.).

Podľa zručnosti a použitých pomôcok môžeme záchrannú akciu rozdeliť na:

- záchranu topiaceho sa osobným zásahom bez použitia záchranných pomôcok,
- záchranu topiaceho sa osobným zásahom s použitím záchranných pomôcok,
- záchranu z plavidla.

Podľa podmienok, v ktorých sa záchranná akcia realizuje, hovoríme o:

- záchrane v bazénoch,
- záchrane na prírodných a umelých vodných plochách,
- záchrane v zimných podmienkach,
- záchrane na špecializovaných športových podujatiach.

V rámci záchrannárskej akcie môže dochádzať ku kombinácii individuálnych osobných záchrannárskych zručností s používaním záchrannárskych pomôcok. V každom prípade by mal plavec záchrannár zvoliť najúčinnější spôsob záchrany (Baran, 2006).

Záchrana topiaceho sa – osobným zásahom bez použitia záchrannárskych pomôcok

Pri každom spôsobe záchrany je potrebné dodržiavať zásady, ktoré sú základným predpokladom úspešnosti. Zásady taktiky záchrany sú podmienkou bezpečnosti plavca záchrannára a efektívnosti jeho vlastnej akcie pri záchrane topiaceho sa, aby sa sám nedostal do ohrozenia zdravia a života. (Baran, 2006)

K najdôležitejším zásadám uplatňovaným pri osobnom zásahu patria:

- mať neustále vizuálny kontakt s topiacim sa alebo s miestom jeho posledného ponorenia sa pod hladinu,
- priblíženie k topiacemu sa je potrebné prispôsobiť podmienkam a jeho „správaniu“,

- po stabilizovaní topiaceho sa použiť techniku úchopu, ktorá znemožní topiacemu sa odpútať sa od záchranára alebo ho iným spôsobom ohroziť,
- v priebehu ťahania k brehu je potrebné zabezpečiť, aby mal topiaci sa neustále tvár nad hladinou, a verbálne sa snažiť o jeho celkové upokojenie. (Baran, 2006, s. 62)

K základným záchranárskym zručnostiam pri osobnom zásahu patria (Laurencová a kol., 1991):

- skoky do neznámej vody, priblíženie sa k topiacemu sa, jeho narovnanie a polohovanie pred transportom, ťahanie topiaceho sa k brehu, používanie oslobodzovacích chvatov, vynášanie a vyťahovanie z vody.

6.2.1 Priblíženie sa k topiacemu sa

Priblíženie sa k topiacemu sa, jeho uchopenie, narovnanie a stabilizovanie do polohy potrebnej na jeho ťahanie k brehu je najdôležitejšia fáza vlastnej záchrany topiaceho sa. Vzhľadom na vzdialenosť, ktorú by mal plavec záchranca preplávať k topiacemu sa, je dôležité, aby si rozdelil svoje sily tak, aby bol schopný plnohodnotne zvládnuť aj ďalšie fázy záchrany topiaceho sa (ťahanie, vynášanie z vody a prípadné oslobodzovacie chvaty).

Priblíženie sa k topiacemu sa, jeho narovnanie a stabilizovanie do polohy vhodnej na transport:

1. priblíženie sa spredu na hladine vody (topiaci sa je pri vedomí),
 2. priblíženie sa spredu na hladine vody,
- b) priblíženie sa zozadu na hladine vody,
- c) priblíženie sa spredu pod hladinou vody,
- d) priblíženie sa spredu s podplávaním.

Priblíženie sa spredu na hladine vody (topiaci sa je pri vedomí)

Táto technika záchrany topiaceho sa je najprirodzenejšia. Plavec záchranca by sa mal približovať k topiacemu sa spredu so snahou o jeho najrýchlejšie uchopenie.

Tento spôsob priblíženia sa vhodne používame najmä pri záchrane detí, resp. v prípadoch, keď plavec záchranca si je istý svojou fyzickou prevahou voči topiacemu sa. V prípade, že sa topí dospelá osoba, odporúča sa, aby túto techniku použil len veľmi zdatný plavec záchranca.

V prvej fáze je veľmi dôležité uchopiť topiaceho sa za ruku (najvýhodnejšie za zápästie), pretože spravidla pažami vykonáva nekoordinované pohyby. V prípade, že plavec záchranca používa v kontaktnom úchope ľavú ruku, snaží sa uchopiť pravú pažu topiaceho sa svojou ľavou rukou zospodu za zápästie a následne zdvojí uchop svojou pravou rukou zhora za zápästie. Ak je plavec záchranca dostatočne disponovaný a dokáže vystihnúť moment, keď sa topiaci sa na krátky čas upokojí (prichádza záchrana), môže uskutočniť uchop priamo pravou rukou zhora za zápästie s jeho následným pretočením. Dôležitý je tzv. pevný uchop, aby sa topiaci sa neuvoľnil.

Pri tejto technike je nevyhnutná koordinácia a rýchlosť všetkých pohybov tak, aby topiaci sa nestihol svojimi reakciami narušiť priebeh záchrany.

Priblíženie sa spredu na hladine vody (americká technika)

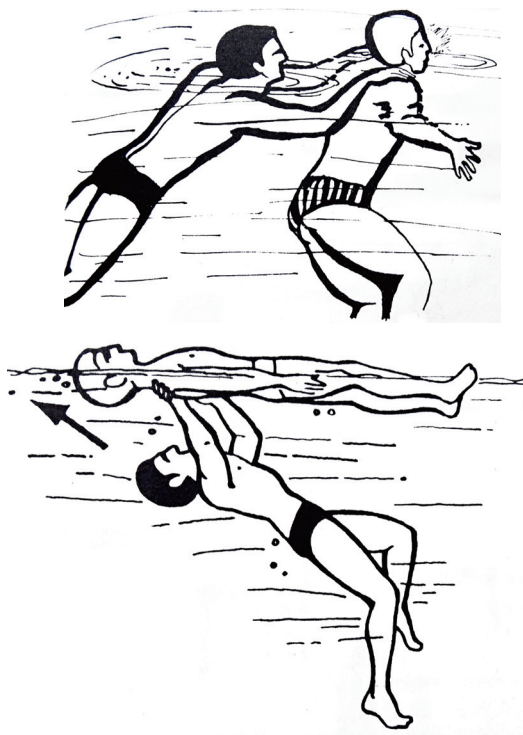
Ak sa topiaci sa nachádza v bezvedomí tvárou dolu na hladine, používame tzv. „americkú techniku“ priblíženia sa a narovnania, ktorá je charakteristická tým, že zdôrazňuje ochranu plavca záchrancu pred neočakávanou reakciou topiaceho sa, a to aj napriek k tomu, že sa nachádza v stave bezvedomia. Keď plavec záchranca dopláva k topiacemu sa na vzdialenosť 2 – 3 m, zastaví sa a zaujme polohu na boku nohami k topiacemu sa. Spodná noha by mala byť v pokrčení a horná noha smeruje k postihnutému. Telo topiaceho sa je potrebné pretočiť do polohy na znak a plavec záchranca môže začať jeho ťahanie k brehu.

Priblíženie sa zozadu na hladine vody

Tento spôsob sa realizuje v prípade, že sa plavec záchranca približuje k topiacemu sa odzadu (od chrbta) a topiaci sa ho nevidí. Niekedy ho označujeme ako najjednoduchší a najbezpečnejší spôsob záchrany. V praxi to však nemusí vždy platiť, pretože topiaci sa môže na neočakávaný kontakt plavca záchrancu reagovať obrannou reakciou (otočenie sa a uchopenie plavca

záchrancu). Pri nácviku musíme zdôrazňovať rýchlosť a správnu reakciu hlavne vo fáze narovnania.

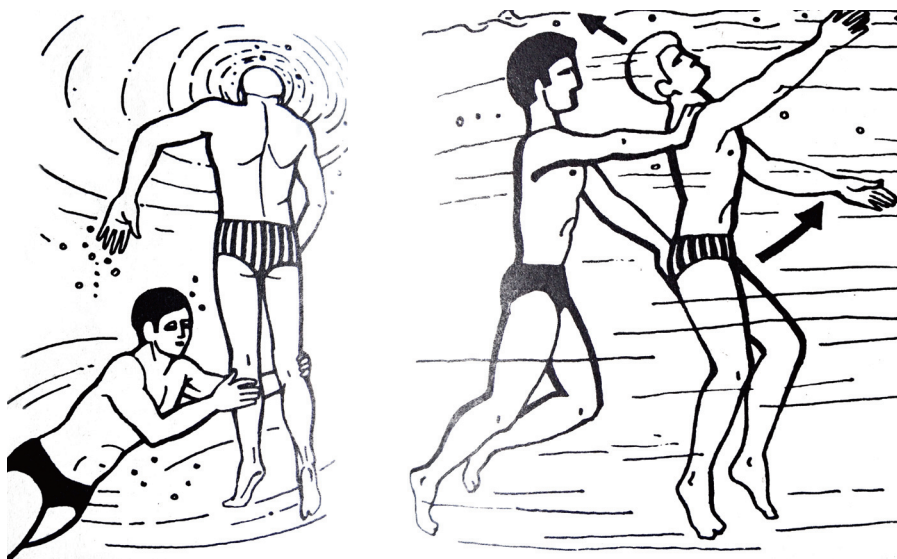
Po priplávaní k topiacemu sa by mal plavec záchranca uchopiť topiaceho sa pravou (ľavou) rukou za rameno a súčasne sa po výšľape ponára pod hladinu. Po ponorení ľavou (pravou) rukou vytláča bedrá topiaceho sa k hladine za súčasného ťahu pravou rukou smerom dozadu nad hlavu. V prípade, že sa plavec záchranca nedostatočne ponorí alebo sa nenachádza pod topiacim sa, vytlačenie (narovnanie) na hladinu do vodorovnej polohy sa skomplikuje, pretože telo bude odtláčané od zvislej osi tela plavca záchranca. Po vytlačení tela topiaceho sa na hladinu (narovnanie) sa plavec záchranca vynára prsiarskym záberom dolných končatín na hladinu za jeho hlavou. Pravá ruka by mala vykonať úchop na ťahanie (podľa zvolenej techniky ťahania) a nasleduje ťahanie topiaceho sa k brehu (Laurencová a kol., 1991).



Obr. 18 Priblíženie sa zozadu na hladine vody (Baran, 2006)

Priblíženie sa spredu pod hladinou vody

V prípade, že topiaci sa je obrátený tvárou k brehu a viditeľnosť pod vodou je minimálne 1 m, je vhodné použiť techniku priblíženia sa spredu s otočením topiaceho sa o 180°. Plavec záchranca sa po priplávaní k topiacemu sa vo vzdialenosti 2 – 3 m ponorí pod hladinu vody a priblíži sa k jeho kolenám (ponorenie musí byť dostatočne hlboké na úrovni kolien topiaceho sa). Následne by mal plavec záchranca uchopiť pod kolenami nohy topiaceho sa a prudkým pohybom ho otočí o 180°. Potom pravou (ľavou) rukou uchopí topiaceho sa za rameno a ľavou (pravou) rukou vytlačí jeho bedrá k hladine. Postup vytlačenia a narovnania topiaceho sa je podobný ako pri priblížení zozadu. Po jeho narovnaní sa plavec záchranca vynára za jeho hlavou, uchopí ho a ťahá ho k brehu.



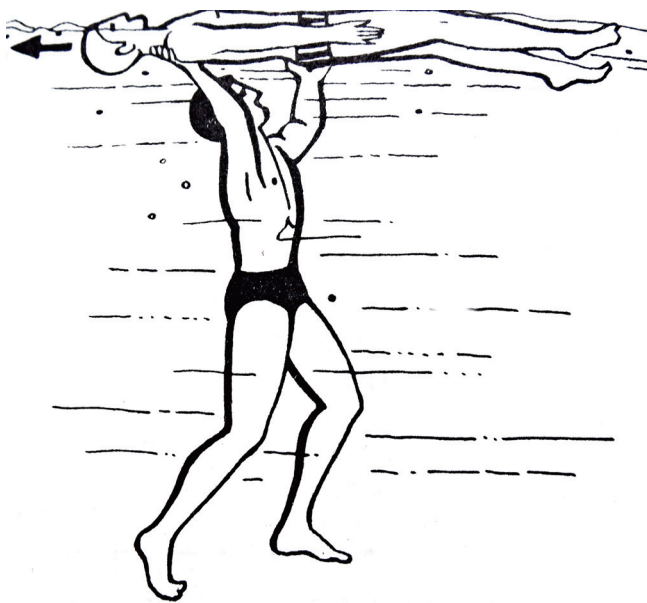
Obr. 19 Priblíženie sa spredu pod hladinou vody (Baran, 2006)

Priblíženie sa spredu s podplávaním

V prípade, že by nastala krízová situácia a osoba sa začne topiť, dokáže sa spravidla aj napriek danej situácii otočiť tam, odkiaľ očakáva pomoc (k brehu, k plavidlám).

Ak sa na brehu nenachádzajú žiadne osoby a plavec záchranca prichádza k postihnutému z priestoru vodnej plochy, vie sa postihnutá osoba (záchranca sa často verbálne ohlási, že ide na pomoc) otočiť smerom k plavcovi záchrancovi. V takomto prípade je výhodnejšie použiť techniku priblíženia sa spredu s podplávaním. Plavec záchranca sa obdobne ako pri priblížení sa spredu pod hladinou vody vo vzdialenosti 2 – 3 metre (podľa viditeľnosti pod vodou) pred topiacim sa ponorí a podpláva ho.

Výhodou tohto spôsobu je plynulosť prechodu vlastnej záchrany k ťahaníu k brehu, a tým zrýchlenie vlastnej záchrany (Baran, 2006).



Obr. 20 Priblíženie sa spredu s podplávaním (Baran, 2006)

6.2.2 Ťahanie topiaceho sa k brehu

Po ukončení stabilizácie topiaceho sa na hladine a po jeho celkovom upokojení sa začína fáza ťahania k brehu. Za určitých podmienok môže plavec záchranca zvoliť presun topiaceho sa aj k plavidlám, ktoré sa nachádzajú v blízkosti, a po naložení do člna (alebo na iné plávajúce telesá, napríklad pontóny)

uskutočniť zrýchlený presun na breh, kde sa môže uskutočniť oživovanie, a následne privolať pomoc.

Pri ťahaní topiaceho sa je potrebné dodržiavať tieto zásady:

- udržanie tváre topiaceho sa nad hladinou,
- uchopenie topiaceho sa (napr. za bradu),
- neustále sledovanie stavu topiaceho sa,
- verbálna komunikácia s cieľom upokojiť postihnutú osobu.

V záchranskej praxi sa najčastejšie používajú tieto techniky ťahania:

- ťahanie jednou rukou za bradu (záchranca je v polohe na boku),
- ťahanie jednou rukou za bradu (záchranca je v polohe znak),
- ťahanie dvoma rukami za bradu (záchranca je v polohe znak),
- ťahanie dvoma rukami za lakty (záchranca je v polohe znak),
- ťahanie dvoma rukami s úchopom v podpaží (záchranca je v polohe znak),
- ťahanie za vzdialenejšiu pažu s úchopom cez prsia (záchranca je v polohe na boku),
- ťahanie za vzdialenejšiu pažu s úchopom pod telom (záchranca je v polohe na boku),
- ťahanie za zápästie – americký spôsob (záchranca je v polohe znak).
- ťahanie jednou rukou za bradu (záchranca je v polohe na boku).

Ťahanie jednou rukou za bradu (záchranca je v polohe na boku) – tento spôsob najčastejšie používame pri ťahaní osoby v bezvedomí alebo pri topiacom sa, ktorý dokáže spolupracovať (pomocným záberom dolných končatín) alebo pokojne leží na hladine vody. Jeho nevýhodou je pomerne voľný úchop, z ktorého sa môže postihnutá osoba pomerne ľahko uvoľniť.

Ťahanie jednou rukou za bradu (v polohe znak) – plavec záchranca používa techniku plávania v polohe znak s prsiarskym záberom dolných končatín. Druhá, voľná ruka vykonáva pomocný záber, a to buď s prenášaním ruky nad vodou, alebo presunom ruky na záber pod vodou. Ruka, v ktorej drží topiaceho sa, musí byť vystretá, telo topiaceho sa je v osi tela plavca záchrancu. *Ťahanie dvoma rukami za bradu (v polohe znak)* – plavec záchranca je v polohe znak a pohyb zaistuje záberom prsiarskych nôh. Telo topiaceho sa je v osi

tela plavca záchrancu. Je veľmi dôležité osvojiť si správnu techniku prsiarskeho záberu dolných končatín, pretože v prípade, že plavec záchranca vysúva pokrčené kolená k hladine, môže nimi kopáť ťahaného do chrbta a vlastný záber je málo efektívny.

Ťahanie dvoma rukami za lakte (v polohe znak) – plavec záchranca by sa mal nachádzať v polohe znak, pohyb zabezpečuje prsiarskym záberom dolných končatín. Topiaceho sa držíme vo vystretých pažiach za lakte (palce proti prstom). Tento spôsob je vhodný pri ťahaní osôb s menšou hmotnosťou.

Ťahanie dvoma rukami s úchopom v podpaží – plavec záchranca by sa mal nachádzať v polohe znak, pohyb vpred zabezpečuje prsiarskym záberom dolných končatín podobne ako pri ťahaní za lakte. Úchop v podpaží je podhmatom štyrmi prstami každej ruky s palcami opretými o plecيا. Tento spôsob ťahania nie je veľmi používaný.

Ťahanie za vzdialenejšiu pažu s úchopom cez prsia – tento spôsob ťahania sa používa pri ťahaní osôb v bezvedomí. V priebehu ťahania umožňuje plavcovi záchrancovi sledovať topiaceho sa aj v extrémnych prípadoch, ako si to situácia vyžaduje. Umožňuje aj poskytnutie dýchania z úst do úst v priebehu ťahania k brehu. (Baran, 2006)

Ťahanie za vzdialenejšiu pažu s úchopom pod telom – tento spôsob môžeme označiť ako „príbojový“. V podstate ide o podobnú techniku úchopu ako pri ťahaní s úchopom cez prsia, ale paža plavca záchrancu, ktorá drží topiaceho sa, prechádza pod jeho telo. Tento spôsob záchranu sa vyznačuje veľmi pevnou fixáciou topiaceho sa a úspešne ho možno použiť pri osobách, ktoré kladú plavcovi záchrancovi odpor alebo sa snažia z úchopu uvoľniť.

Ťahanie za zápästie (americký spôsob) – táto technika nadväzuje na „americký“ spôsob priblíženia sa k topiacemu sa. Po úchope podhmatom plavec záchranca pretočí topiaceho sa do polohy znak, po pretočení sa mení úchop plavca záchrancu na nadhmat za zápästie. Paža plavca záchrancu je vystretá. Telo postihnutej osoby by sa malo nachádzať v osi tela plavca záchrancu, ktorý pláva technikou na boku. Voľnou pažou uskutočňuje záber pod hladinou, pričom ruku na záber môže presúvať buď pod hladinou, alebo prenášaním predlaktia ponad vodu. (Braran, 2006)

6.2.3 Oslobodzovacie chvaty

Zápas topiaceho sa o udržanie na hladine, o svoj život môže často skončiť pevným zovretím a uchopením záchrancu, ktorý zle odhadne stav postihnutej osoby a priblíži sa tesne k nej. Záchranca sa však nikdy nesmie dostať do situácie, ktorá by ohrozila jeho život a znemožnila záchranu ohrozeného človeka. Ak by takáto situácia nastala, musí sa z nej, použitím oslobodzovacích chvatov, vymaniť a dopraviť do bezpečia aj postihnutého.

Oslobodzovacie chvaty delíme na dve skupiny:

1. chvaty, pri ktorých súčasne s uvoľnením z úchopu narovnáваме topiaceho sa,
2. chvaty, pri ktorých sa najskôr oslobodíme z úchopu a potom nasadzujeme ďalší chvat, ktorým topiaceho sa narovnáme.

Oslobodenie z úchopu okolo krku zozadu – plavec záchranca uchopí jednou rukou zachraňovaného za zápästie zospodu, druhou za lakeť tej istej paže – páčenie zápästia dole a lakťa hore – otáča topiaceho sa chrbtom k sebe a súčasne sa ponára. Rukou, ktorou držal topiaceho sa za lakeť, prehmatne a uchopí ňou topiaceho sa na ťahanie.

Oslobodenie z úchopu okolo tela zozadu cez paže – plavec záchranca sa nadýchne a napne hrudné svalstvo. Potom rýchlo vydýchne, čím zmenší objem hrudníka, a vyklízne z objatia smerom dole. Keď sa paže topiaceho sa ocitnú na úrovni tváre záchrancu, pokračuje ako pri predchádzajúcom spôsobe.

Oslobodenie z úchopu okolo krku spredu – plavec záchranca položí napr. svoju ľavú dlaň zhora a zľava na bradu topiaceho sa. Prstami pravej ruky uchopí topiaceho sa za jeho ľavý lakeť. Tlakom dlane otáča hlavu topiaceho sa, tento uvoľní zovretie. V tomto okamihu prehmatne záchranca ľavou rukou za zápästie ľavej paže topiaceho sa. Pákou ho otáča chrbtom k sebe a narovnáva ho na hladine. Na ťahanie prehmatne pravú pažu z lakťa topiaceho sa.

Oslobodenie z úchopu okolo tela cez paže spredu – plavec záchranca postupuje ako v prípade oslobodenia z úchopu okolo tela zozadu cez paže a dostane sa do situácie oslobodenia z úchopu okolo krku spredu, z ktorej sa vyslobodí.

Oslobodenie zo škrtienia spredu – plavec záchranca uchopí ľavou rukou podhmatom ľavé zápästie topiaceho sa. Pažu vedie cez pravú pažu topiaceho sa hore. Pravou rukou udrie zospodu do jeho ľavého lakťa a obracia ho chrbtom k sebe, pričom svojou ľavou pažou tlačí pravú pažu topiaceho sa dole. To ho donúti pustiť zovretú ruku. Nasleduje narovnanie a ťahanie.

Oslobodenie zo škrtienia zozadu kotúľom vzad – mohutným záberom pažami urobí záchranca kotúľ vzad. Na začiatku má nohy skrčené, v okamihu, keď sa začína pretláčať, vystrie nohy, aby sa dostal za chrbát topiaceho sa.

Pri klesaní pod vodou uchopí jednou rukou topiaceho sa za rameno a druhú mu nasadí na boky. Tým ho pripraví na narovnanie.

Oslobodenie zo škrtienia zozadu prehodením topiaceho sa – plavec záchranca uchopí obidvoma rukami topiaceho sa za zápästie. Predklonom a náznakom kotúľa prehodí topiaceho sa cez svoju hlavu smerom dopredu.

Topiaci sa pustí záchrancu, pretože ho k tomu donúti pohyb vlastného tela. Plavec záchranca sa narovná a v polohe znak vypláva za zachraňovaným, ktorého stále drží za zápästie.

Oslobodenie zo zovretia jednou rukou – keď topiaci sa uchopí obidvoma rukami záchrancu za jeho pravú ruku, záchranca uchopí ľavou rukou zápästie ľavej ruky topiaceho sa a ľavou nohou zhora sa oprie o jeho plece. Súčasne priťahuje topiaceho sa čo najbližšie k sebe. Odkopnutím otočí topiaceho sa chrbtom k sebe. Ľavou rukou ho stále drží.

Oslobodenie zo zovretia obidvoch rúk – plavec záchranca sa oslobodí švihom proti palcom topiaceho sa.

Oslobodenie z držania za vlasy – je vyslovene založené opäť na páke. Záchranca jednou rukou pritlačí chrbát ruky topiaceho sa k svojej hlave, druhou ho uchopí za lakeť tej istej paže a lámaním ruky proti predlaktiu donúti topiaceho sa, aby mu pustil vlasy.

Oslobodenie zo zovretia okolo pásu zozadu – plavec záchranca nasadí malé páky na malíčky topiaceho sa.

Oslobodenie zo zovretia okolo pásu spredu – plavec záchranca pritlačí predlaktím trup topiaceho sa k svojmu a zapretím palca za nos mu tlačí hlavu dozadu.

Oslobodenie zo zovretia nohami – keď topiaci sa uchopí plavca záchrancu

spredú za nohy, záchranc sa oslobodí tým, že mu začne otáčať hlavu. V prípade uchopenia záchrancu za nohy zozadu nasadí plavec záchrancu topiacemu sa malú páku na jeho jednu ruku.

Oslobodenie dvoch topiacich sa zo vzájomného zovretia – plavec záchrancu uchopí jedného z topiacich sa obidvomi rukami za bradu, ťahá ho k sebe a nohou prudko odkopáva druhého.

Plavec záchrancu zachraňuje toho, ktorý sa začal topiť prvý, resp. u ktorého predpokladá, že jeho život je viac ohrozený.

Je nutné, aby všetky techniky (chvaty), ktoré sme uviedli, bezpečne zvládol každý záchranc. Nikdy by nemal omráčiť, prípadne zraniť topiaceho sa. Keď nemá istotu a neverí si, je lepšie, ak sleduje zápas topiaceho sa z blízkej vzdialenosti, aby mu nezmizol pod hladinou. Keď sa postihnutý unaví, prípadne upadne do bezvedomia, vytiahne a dopraví ho na breh, dúfajúc v rýchlu lekársku prvú pomoc. (Laurencová a kol., 1991)

Záver

Problematika odstraňovania plaveckej negramotnosti u žiakov je vysoko aktuálna. Hlavným dôvodom realizácie výučby plávania je prevencia zdravia a ochrana života pred utopením.

Vedieť plávať predstavuje komplexnú, trvalú zručnosť, ktorá sa významnou mierou podieľa na kvalite zdravia. Žiak, ktorý nevie plávať, je v podstate handicapovaný na celý život.

Materiálne zabezpečenie škôl v tejto oblasti telesnej a športovej výchovy zaoštváva za inými športovými aktivitami žiakov.

Zámerom učebného zdroja je prispieť k aktualizácii profesijných kompetencií pedagogických zamestnancov v oblasti didaktiky plávania. Každý pedagóg, ktorý pracuje s deťmi vo vodnom prostredí, musí nielen poznať nebezpečenstvo súvisiace s pobytom a pohybom vo vode, ale aj aktívne ovládať adekvátnu záchranu a pomoc.

Zoznam bibliografických odkazov

- BARAN, I. 2006. *Záchrana topiaceho*. Bratislava : FO ART, s. r. o., 2006. 158 s. ISBN 80-88973-20-1.
- BENCE, M., MERICA, M., HLAVATÝ, R. 2005. *Plávanie*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2005. 196 s. ISBN 80-8083-140-8.
- HLAVATÝ, R., MACEJKOVÁ, Y. 2005. *Biomechanika a technika plaveckých spôsobov*. Bratislava : UK, 2005. 56 s. ISBN 80-89197-31-2.
- JURSÍK, D. a kol. 1993. *Teória a didaktika plávania*. Skriptá. Bratislava : FTVŠ UK, 1993. ISBN 80-223-0585-5.
- LAURENCOVÁ a kol. 1991. *Kniha plavca záchrancu*. Bratislava : REMEDIUM v spolupráci so Slovenským výborom ČSČK, 1991. 158 strán. ISBN 80-85352-00-1.
- MACEJKOVÁ, Y. 2008. *Vyučovanie plávania v základných školách*. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum, 2008. ISBN 978-80-7164-448-4.
- MANDZÁK, P., BENCE, M., MANDZÁKOVÁ, M., POPELKA J., TONHAUSEROVÁ, Z. 2011. *Nácvik plaveckých spôsobov v praxi*. Banská Bystrica : Fakulta humanitných vied UMB, 2011. ISBN 978-80-557-0310-7.
- MERICA, M. 2007. *Plávanie*. Trnava : MTF STU, 2007. 137 s.
- RUŽBARSKÝ, P., TUREK, M. 2003. *Teória a didaktika plávania a základy športového tréningu*. Prešov : FHPV a PF PU, 2003. 129 s.
- TUREK, M. 1992. *Plávanie pre štúdium učiteľstva pre I. stupeň ZŠ*. Košice : Univerzita P. J. Šafárika, Pedagogická fakulta, 1992. ISBN 80-7097-190-8.

PRÍLOHA

Škola:

Vnútoraná smernica č. o organizovaní plaveckého výcviku žiakov

Vypracoval:

Východiská a podklady:

Vnútoraná smernica je vypracovaná v zmysle:

- vyhlášky Ministerstva školstva SR č. 320/2008 z 23. júla 2008 o základnej škole a jej novely 224/2011,
- vyhlášky Ministerstva školstva SR č. 282/2009 Z. z. o strednej škole,
- smernice MŠ SR č. 6/2009 z 22. apríla 2009 o organizovaní plaveckého výcviku žiakov základných škôl,
- vyhlášky Ministerstva zdravotníctva č. 526/2007 z 15. augusta 2007, ktorou sa ustanovujú podrobnosti o požiadavkách na zotavovacie podujatia.

Obsah smernice:

- pracovný poriadok plaveckého výcviku,
- výchovný a výcvikový plán plaveckého výcviku,
- záznam o organizácii a poučení o bezpečnosti a ochrane zdravia (tlačivo 51 013 0 Ševt),
- informácia o konaní plaveckého kurzu príslušného regionálneho úradu verejného zdravotníctva podľa miesta jeho organizovania,
- súhlas rodičov o účasti žiaka na plaveckom kurze,
- organizačné pokyny pre rodičov,
- informovaný súhlas rodiča,
- potvrdenie lekára o zdravotnej spôsobilosti žiaka.

Platnosť smernice od:

Názov: **Plávanie v školskej telesnej a športovej výchove**
Autori: PaedDr. Jaroslav Krajčovič, PhD.
PaedDr. Mária Roučková
Recenzenti: PaedDr. Soňa Kršjaková, PhD.
PaedDr. Daniela Hellebrandtová

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave
Odborná redaktorka: Mgr. Terézia Peciarová
Grafická úprava: Ing. Monika Chovancová
Vydanie: 1.
Rok vydania: 2014
Počet strán: 60
ISBN **978-80-8052-561-3**