

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**ZÁKLADNÍ PLAVECKÝ VÝCVIK NA 1. STUPNI ZŠ
(MULTIMEDIÁLNÍ DVD)**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Kateřina Plecítá

Učitelství pro základní školy, obor Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Vedoucí práce: Mgr. Radek Zeman

Plzeň, 2019

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 1. června 2019

.....
vlastnoruční podpis

Touto cestou bych chtěla poděkovat celé katedře tělesné výchovy na Západočeské univerzitě v Plzni za znalosti a zkušenosti, které jsem za dobu studia získala. Dále bych chtěla poděkovat všem trenérům plaveckého oddílu Spartak Hořovice za čas, který mi věnovali při konzultacích a Martinu Zimovi za pomoc při tvorbě multimediálního DVD.

OBSAH

ÚVOD.....	6
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	7
1.1 CÍL PRÁCE	7
2 TEORETICKÁ ČÁST	8
2.1 PLAVÁNÍ.....	8
2.1.1 Základní plavecký výcvik	8
2.1.2 Sportovní plavání.....	8
2.1.3 Zdravotní plavání.....	8
2.2 DIDAKTIKA PLAVÁNÍ	9
2.2.1 Cíle základního plaveckého výcviku.....	9
2.2.2 Význam plavání	9
2.3 METODIKA DIPLOMOVÉ PRÁCE.....	10
3 PRAKTICKÁ ČÁST.....	11
3.1 METODIKA PRAKTICKÉ ČÁSTI.....	11
3.2 POMŮCKY.....	11
3.2.1 Nadlehčovací plavecké pomůcky.....	11
3.2.2 Doplnňovací plavecké pomůcky	12
3.2.3 Ostatní plavecké pomůcky	12
3.3. ZÁKLADNÍ PLAVECKÝ VÝCVIK 1. - 2. TŘÍDA	13
3.3.1 Adaptace na vodu.....	13
3.3.2 Nácvik dýchání	14
3.3.3 Splývání	14
3.3.4 Nácvik dolních končetin.....	15
3.3.4.1 Plavecký způsob kral.....	15
3.3.4.2 Plavecký způsob znak	15
3.3.4.3 Plavecký způsob prsa	16
3.3.5 Nácvik horních končetin	17
3.3.5.1 Plavecký způsob kral	17
3.3.5.2 Plavecký způsob znak.....	17
3.3.5.3 Plavecký způsob prsa.....	18
3.3.6 Možnosti chyb u plaveckých způsobů	18
3.4. ZÁKLADNÍ PLAVECKÝ VÝCVIK 3.- 4. TŘÍDA	19
3.4.1. Souhra horních a dolních končetin	19
3.4.1.1 Souhra plaveckého způsobu kral	19
3.4.1.2 Souhra plaveckého způsobu znak.....	20
3.4.1.3 Souhra plaveckého způsobu prsa.....	20
3.4.2 Možnosti chyb u plaveckých způsobů	21
3.5. ZÁKLADNÍ PLAVECKÝ VÝCVIK 5. TŘÍDA.....	22
3.5.1 Plavecký způsob kral.....	22
3.5.2 Plavecký způsob znak	22
3.5.3 Plavecký způsob prsa.....	23
3.5.4 Možnosti chyb u plaveckých způsobů	23
3.6. STARTOVNÍ SKOKY	24
3.6.1 Startovní skoky 1. - 2. třída.....	24
3.6.2 Startovní skoky 3. - 4. třída	24

3.6.3 Startovní skoky 5. třída	25
3.7 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI ŽÁKU NA 1. STUPNI ZŠ	25
4 MULTIMEDIÁLNÍ DVD	26
5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ (MULTIMEDIÁLNÍ DVD)	27
6 KOMENTÁŘ K MULTIMEDIÁLNÍMU DVD - ZÁKLADNÍ PLAVECKÝ VÝCVIK NA 1. STUPNI PRO ZŠ.....	32
1. - 2. TŘÍDA	32
3. - 4. TŘÍDA	36
5. TŘÍDA.....	37
SKOKY	39
7 DISKUZE	40
ZÁVĚR	42
RESUME.....	43
SUMMARY	43
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	44
ODBORNÁ LITERATURA.....	44
ELEKTRONICKÉ ZDROJE	45
ÚSTNÍ ZDROJE	46
PŘÍLOHY	47

Úvod

Plavání je čím dál více oblíbený sport. Lidé ho vyhledávají za účelem sportovním, zdravotním, ale i rekreačním. Je to sport vhodný pro všechny věkové kategorie. S plaváním se může začínat velmi brzy, a to již od třech měsíců věku dítěte v rámci kojeneckého plavání. Pro dítě byla voda dlouhou dobu přirozeným prostředím, a tak vidím jako velmi přínosné ho v tomto prostředí nadále udržovat. Tento sport mohou dělat i lidé staršího věku, štíhlí lidé, lidé s nadváhou, ale i se zdravotním handicapem. Jako dítě jsem k plavání byla vedena svoji matkou. Plavání mě vždy bavilo, a nikdy jsem k němu nepociťovala znechucení. Jako průměrný plavec jsem okolo čtrnáctého roku sama usoudila, že odejdu z plaveckého oddílu. Nějakou dobu to trvalo, ale k plavání jsem se vrátila. Při nástupu do své práce na 2. Základní školu v Hořovicích, která je vybavena plaveckým bazénem, jsem začala druhou plaveckou kapitolu svého života. Začala jsem vyučovat plavání ve všech třídách na 1. stupni v rámci tělesné výchovy a vést plavecké kroužky. Netrvalo to dlouho a plavání se stalo celodenní náplní mé práce. Největší radostí pro mě bylo vrátit se zpět do plaveckého oddílu, ale již jako trenérka plavecké přípravy.

Součástí výuky tělesné výchovy prvního stupně základních škol je od roku 2017 povinný plavecký výcvik, a proto jsem si vybrala diplomovou práci na toto téma. V diplomové práci vycházím ze svých pedagogických zkušeností a znalostí týkajících se plavecké výuky. Základem této diplomové práce bude tvorba multimediálního DVD, které by se mělo stát pomůckou pro všechny pedagogy při výuce plavání na prvním stupni.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem diplomové práce je vytvoření výukového DVD se zaměřením na metodiku plavání a popis základního plaveckého výcviku na 1. stupni základních škol.

1.2 Úkoly práce

- Seznámení se základními plaveckými způsoby pro 1. stupeň základních škol.
- Vytvoření multimedialního DVD s videoukázkami zobrazující plavecké způsoby a jejich nácvik.
- Získání zpětné vazby k multimedialnímu DVD na základních školách a plaveckých školách.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 PLAVÁNÍ

2.1.1 ZÁKLADNÍ PLAVECKÝ VÝCVIK

Úkolem základního plaveckého výcviku na 1. stupni základních škol je především zbavit žáky strachu z vody, naučit je základní orientaci ve vodě, plavecké dýchání, plaveckou polohu (splývání) a v neposlední řadě také výcvik obsahuje výuku plaveckých způsobů znaku, kraula a prsou. Na začátku plaveckého výcviku by se měl vyučující seznámit s žáky, které bude vyučovat. Měl by prověřit, zda jsou ve skupině žáci přibližně na stejné úrovni plavání, zda se ve skupině objevují žáci, kteří se vody bojí nebo budou potřebovat plavecké nadlehčovací pomůcky např. pásky. Důležitou částí je diagnostikovat u každého žáka úroveň plaveckých dovedností ¹

2.1.2 SPORTOVNÍ PLAVÁNÍ

Sportovní plavání je dlouholetá, soustavně vedená pedagogická práce, při které se snažíme dosáhnout nejvyššího sportovního výkonu plavce. U sportovního plavání má plavec několikrát za týden plavecký trénink, který je doplněn posilováním, rehabilitací a kompenzačním cvičením. Tento trénink je veden realizačním týmem, ve kterém jsou trenéři, fyzioterapeuti, lékaři a maséři. ²

2.1.3 ZDRAVOTNÍ PLAVÁNÍ

Zdravotní plavání má velmi blízký vztah k rehabilitaci, bazénové terapii a léčebnému plavání. Cílem zdravotního plavání jsou cvičení ve vodě, která udržují zdraví a provádí profylaxi a korekci různých druhů oslabení. U zdravotního plavání více využíváme plavecké dovednosti a gymnastická cvičení přizpůsobená na vodní prostředí. Jednotlivá cvičení plní funkci nápravnou nebo formující. Zdravotní plavání může být poskytováno pro běžnou populaci, ale také osobám se specifickými potřebami. Je velice oblíbené u speciálních základních škol. ³

¹ MOTYČKA, J. Teorie plaveckých sportů: plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucích. Brno: Masarykova univerzita, 2001.

² MOTYČKA, J. Teorie plaveckých sportů: plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucích. Brno: Masarykova univerzita, 2001.

³ BĚLKOVÁ, T. Zdravotní a léčebné plavání. Praha: Univerzita Karlova, 1994.

2.2 DIDAKTIKA PLAVÁNÍ

2.2.1 CÍLE ZÁKLADNÍHO PLAVECKÉHO VÝCVIKU

Žáci 1. až 2. třídy by měli být zbaveni strachu z vody, dále by měli být schopni potopit hlavu bez držení nosu a být zvyklí na vodu v obličeji bez otírání očí. Co se týká pohybových dovedností, žák by měl zvládat splývavou polohu na břiše i na zádech za pomoci desky a základní pohyby dolních končetin plaveckého způsobu znak a kraul. U startovních skoků by žák neměl mít problém skočit po nohou do vody a provádět průpravná cvičení startovního skoku z kraje bazénu. ⁴

Žáci 3. až 4. třídy by měli zvládat správné provedení pohybu dolních i horních končetin u plaveckého způsobu znak, kraul, prsa za pomoci nadlehčovacích plaveckých pomůcek. Startovní skok by žák této věkové kategorie měl zvládat v sedu z bloku bazénu. Žáci 5. třídy by měli mít osvojené pohybové dovednosti jednotlivých plaveckých způsobů kraul, znak a prsa. Startovní skok by měl žák zvládat v základním postavení startovního skoku. Po ukončení základního plaveckého výcviku by měl žák bez potíží a přerušení uplavat 100 až 200 metrů. ⁵

2.2.2 VÝZNAM PLAVÁNÍ⁶

Velkým přínosem pro tento sport je, že může být provozován celý život. Osoby nejsou limitovány věkem, váhou, tělesným ani mentálním handicapem. Tudíž je profylaxí pro civilizační choroby a dále je také velice přínosné jako rehabilitační a relaxační prostředek pro přetížené sportovce. Plavání působí kladně na několik orgánových soustav v těle. Jde převážně o tyto soustavy:

- Srdeční soustava: V průběhu plavání dochází k vysoké energetické činnosti, kdy není srdce ve velké míře zatěžováno. Tlak ve vodě napomáhá krevnímu oběhu srdce, a tím dochází ke změně srdečního tepu, dále také napomáhá rychlejšímu návratu ke klidové srdeční frekvenci po zátěži a v neposlední řadě jde o snížení vysokého

⁴ ČECHOVSKÁ, I. Pojetí základních plaveckých dovedností v české didaktice plavání. Těl. Vých. Sport. Mlád. 2003.

⁵ ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. Plavání. Praha, 2001.

⁶ Web stránka, www.fsps.muni.cz, Význam plavání, 2011.

krevního tlaku. Nejvhodnější je při plavání provádět aerobní činnost s nízkou intenzitou po delší dobu. Vhodné je střídat různé plavecké způsoby (kraul, znak, prsa). Plavání je prevencí proti infarktu myokardu a mozkové mrtvici.

- Pohybová soustava: Plavání působí na velké svalové skupiny a rozvíjí tak vytvrvalost svalstva, dále také napomáhá ke zvyšování kloubní pohyblivosti v ramenním a hlezenním kloubu, ovlivňuje individuálně optimální držení těla. Je prevencí proti svalové dysbalanci a osteoporóze. Při plavání dochází ke zkvalitnění pohybového projevu, a to pro rozvoj řízení pohybu, rozvoj prostorové orientace a rovnováhy.
- Dýchací soustava: Jde převážně o zvyšování plicní kapacity, zkvalitnění přenosu kyslíku v organismu, účinnější využití kyslíku v pracujících svalech, zvýšení kardiorespirační zdatnosti a dále také o úpravu dýchání tj. rytmu hloubky, frekvence.
- Nervová soustava: Plavání napomáhá k odbourání stresu, snížení úskosti, zlepšení nálady, redukci únavy, zvýšení sebedůvěry a seberealizaci.
- Termoregulační systém těla: Otužování.

(www.fsps.muni.cz, Význam plavání, 2011).

2.3 METODIKA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Metodika práce zahrnovala nastudování odborné literatury, vytvoření teoretické a praktické části, sestavení realizačního týmu, který tvořil kameraman, plavci a trenéři z plaveckého oddílu Spartak Hořovice. Kameraman byl seznámen s tématem, úkoly a scénářem diplomové práce. Společně s kameramanem probíhalo natáčení jednotlivých sekvencí, práce ve střižně a následné vložení komentáře k jednotlivým videím. Odborné znění komentářů bylo vytvořeno za pomoci Mgr. Daniela Thiela z projektu umimplavat.cz. Na závěr jsem vytvořila celé multimedialní DVD a diplomovou práci.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 METODIKA PRAKTICKÉ ČÁSTI

Praktickou práci jsem tvořila pomocí zkušeností z několikaleté praxe, přednášek a materiálů z kurzu trenér plavání III. třídy pořádaný UK FTVS a konzultací s trenéry plaveckého oddílu Spartak Hořovice.

3.2 POMŮCKY

K lepšímu dosažení cílů napomáhají plavecké pomůcky, které se třídí na nadlehčovací plavecké pomůcky, doplňovací plavecké pomůcky a ostatní plavecké pomůcky.

3.2.1 NADLEHČOVACÍ PLAVECKÉ POMŮCKY ⁷

Tyto pomůcky napomáhají žákům při splývacích polohách na břiše i na zádech, dále jim napomáhají získat jistotu ve vodě a odbourávají tak strach z vody.

Pomůcky, které se připínají k tělu žáka: plavecké pásy, nadlehčovací kroužky nebo nadlehčovací rukávky.

- Plavecké desky, žížala: používají se převážně při nácviku pohybu dolních končetin a nadnáší horní polovinu těla, je to nejčastěji používaná plavecká pomůcka
- Plováky: plovák "ryba" se využívá při nácviku plaveckých dovedností u plaveckého způsobu znak
- Monoblok - osmička: "piškot" se používá při nácviku pohybových dovedností horních končetin, nadnáší dolní polovinu těla nad vodou
- Velké desky: využívají se např. při podplouvání nebo odbourávání strachu z vody za pomoci skoku na desku ⁸

⁷ www.ftvs.cuni.cz, Role pomůcek v plavecké výuce

⁸ www.matuska-dena.cz

3.2.2 DOPLŇOVACÍ PLAVECKÉ POMŮCKY

- Plavky: doporučují se jednodílné plavky
- Brýle: dbáme na to, aby byly plavecké. Potápěcí brýle neumožní žákovi správnou adaptaci na vodní prostředí a také neumožní správný nácvik dýchání do vody, kdy žák nemůže vydechnout nosem
- Čepice: vhodná u žáka s delšími vlasy. Žák s čepicí nebude rozptylován vlasy v obličeji ⁹

3.2.3 OSTATNÍ PLAVECKÉ POMŮCKY

- Obrázky: napomáhají k motivaci žáků, dobré je jednotlivé obrázky zalaminovat, aby byly odolné proti vodě
- Vodolepky
- Piškůtky: sbírání nebo převážení piškůtků motivuje žáky k jednotlivým plaveckým dovednostem
- Potápěcí pomůcky, puky: lovením si žáci lépe osvojí adaptaci na vodní prostředí a dýchání do vody ¹⁰

⁹ ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. Plavání. Praha, 2001.

¹⁰ www.ftvs.cuni.cz, Role pomůcek v plavecké výuce

3.3 ZÁKLADNÍ PLAVECKÝ VÝCVIK, 1. - 2. TŘÍDA

Pro následnou a efektivní plaveckou výuku je velice důležité sžití žáka s vodním prostředím. Velice často se stává, že na začátku výuky plavání žáci pociťují napětí a někteří i úzkosti z prostředí bazénu. Proto je nesmírně důležité věnovat se adaptaci na toto prostředí a vodu hned na začátku plaveckého výcviku. Za vhodné prostředí pro výuku této věkové kategorie je mělký a menší bazén, kde žáci stačí a voda jim sahá nejvýše po prsa. Dalším kritériem je teplota vody (26 - 30 °C), která napomáhá motivovat žáka, vytvoří příjemný pocit ve vodě a dále také předchází podchlazení. Plavecký výcvik by měl být po čase přemístěn do bazénu, který má dostatečnou hloubku na to, aby výuka mohla být obohacena o plavecké cvičení pádů a skoků do vody. Další velmi důležitou částí na začátku plaveckého výcviku je navyknout žáky na signály či slova, které nám budou nadále pomáhat při organizaci výuky a žákům dopomáhat k lepšímu chápání daných plaveckých cvičení. Nejvíce využíváme metodu nápodoby nebo velmi konkrétní, podrobný popis činnosti. Začátek plaveckého výcviku je pro žáky, kteří jsou si ve vodě nejistí, velmi náročný. Na žáky působí fyzikální vlastnosti vody, "voda na žáky tlačí", může se jim hůře dýchat, dále může být pro žáky nepříjemné to, že jim voda při potápění vniká do uší, nosu a očí. Učitel musí organizovat výuku tak, aby odpoutal pozornost žáka od negativních vlivů, které na něho působí.¹¹

3.3.1 ADAPTACE NA VODU

Většina žáků má již v první třídě za sebou plavecký výcvik z mateřské školy. To nám velice napomáhá a nemusíme proto adaptaci věnovat tolik času, pokud se ale ve skupině objevují žáci, kteří tuto kapitolu zvládnutou nemají, nesmíme adaptaci na vodní prostředí přeskochit. Pokud máme možnost využití asistenta pedagoga či jiného pedagogického pracovníka, tak je vhodné ho zapojit do výuky, nebo si s ním vyměnit roli vyučujícího a dále se věnovat žákům, kteří mají strach a nezvládají adaptaci na toto prostředí.

Základní plavecké dovednosti spjaté s adaptací jsou dovednosti spojené s plaveckým dýcháním, s plaveckou polohou těla, se vstupem do vody a také dovednosti

¹¹ ČECHOVSKÁ, I. Pojetí základní plaveckých dovedností v české didaktice plavání. Těl. Vých. Sport Mlád., 2003

spojené s potopením obličeje. Do plaveckých dovedností pro adaptaci na vodní prostředí zařazujeme: bubnování u kraje bazénu, přitahování ke kraji bazénu, sed, leh nebo hvězdice, lovení puků nebo potápěcích předmětů, klování, skoky na velkou desku, chůze po velkých deskách, které jsou k sobě spojené, potopení obličeje s otevřenými očima, válení sudů na podložce do vody, kotoul do vody z podložky položené na vodě, podplavání podložky, říkanky a básničky.¹²

3.3.2 NÁCVIK DÝCHÁNÍ

V této věkové kategorii vyučujeme nácvik dýchání u kraje nebo v místech, kde žák stačí. Jedná se o krátký vdech u hladiny a dlouhý výdech pod hladinou. K nácviku dýchání do vody volíme plavecké dovednosti, které na sebe navazují (Čechovská a Miler, 2008). Začínáme u kraje ve stoje lehkým foukáním do hladiny, bublání s obličejem pod vodou v předklonu a klováním. Následně pokračujeme v potápění půlky obličeje pomocí dřepu cvičením “vodník”, kdy žák pomalu pomocí dřepu potápí části hlavy v tomto pořadí (brada, rty, nos). Po potopení úst a nosu pod vodu žák vydechne a může potopit celou hlavu. Jako další cvičení volíme cvičení u kraje bazénu ve splývavé poloze na břicho s nádechem do strany. Jako motivaci použijeme představení si položení hlavy na polštářek nebo cvičení “poslouchání vodníka” jedním uchem pod vodou, strany střídáme. Jako další alternativu volíme cvičení “pumpy”, kdy žáci utvoří dvojice, drží se za ruce a střídavě se potápějí, při potopení provádějí výdech. Správné ovládnutí plaveckého dýchání hraje klíčovou roli ve zvládnutí dalších plaveckých poloh a dovedností.¹³

¹² ČECHOVSKÁ, I. Plavání s rodiči. Praha, 2002

¹³ ČECHOVSKÁ, I. Pojetí základní plaveckých dovedností v české didaktice plavání. Těl. Vých. Sport Mlád., 2003

3.3.3 SPLÝVÁNÍ

Aby žáci zvládli pozdější techniky plavání, je nezbytné osvojit si správné provedení splývavých poloh. Na začátku učíme splývavou polohu na bříše, kdy se žák odráží oběma nohama od kraje bazénu. Všechny pohyby a cvičení provádíme pomalu (Čechovská, 2003). Pokud žák nezvládá sám zaujmout splývavou polohu na bříše, snaží se mu vyučující pomoci např. přitahem za žákovy spojené ruce. Velmi užitečnou pomůckou k nácviku splývavých poloh je obruč. Žáky můžeme namotivovat tím, že obruč je např. ohnivý kruh a oni se snaží jím proplout. Dále modifikujeme nácvik dovedností z proplouvání o cvičení "vrtulka", kdy se žák snaží po odrazu ve splývavé poloze na bříše otočit do polohy na zádech. Pokud mají žáci zvládnuté splývavé polohy, můžou zkusit cvičení vodní kotoul, kdy po odrazu proplouvají obručí v poloze na bříše a posléze provádějí kotoul. Žáky je třeba upozornit, aby nezapomněli vydechnout i nosem. S nácvikem splývavé polohy na zádech začínáme pouze, když jsme přesvědčeni, že všichni žáci zvládají správně splývavou polohu na bříše a umějí se odrazit oběma nohama od kraje bazénu. Splývavá poloha na zádech je náročnější, a proto se většinou v tomto věkovém období základního výcviku nezařazuje do výuky. Pro nácvik této plavecké dovednosti můžeme využít například cvičení kompas, kdy žáci vytvoří trojice. Dva žáci otáčejí třetím žákem, který zaujímá polohu na znak a je jím otáčeno jako ručičkou od kopasu.¹⁴

3.3.4 NÁCVIK DOLNÍCH KONČETIN

3.3.4.1 Plavecký způsob kraul

V této věkové kategorii začínáme s nácvikem pohybu dolních končetin plaveckého způsobu kraul. A to na okraji bazénu. Hlavní záběrové plochy jsou nárt a část bérce. Pohyb je střídavý, a pro jeho správné provedení je důležitá neustálá uvolněnost hlezenního kloubu. Pohyb je veden z kyčelního kloubu přes stehno, dále přes bérec ke špičce nohy. V první řadě je důležité žáky naučit správné pohyby dolních končetin (Pokorná, Technika a didaktika plaveckého způsobu kraul, materiály z kurzu tréner plavání III. třídy). Docílíme toho tak, že na okraji bazénu pouze střídají pohyb dolních končetiny. Pohyby jsou vedeny pomalu, až po udržení správné polohy dolních končetin můžeme dojít k fázi, kdy se nohy

¹⁴ POKORNÁ, J. , Plavecké začátky. Těl. Vých. Sport Mlád., 2007

střídají rytmicky a pouze se nepřikládají. Velkou výhodou je v této fázi přítomnost vyučujícího nebo jiného pedagogického pomocníka uvnitř bazénu. Provádí tak okamžitou korekci chyb pohybů dolních končetin. Dále můžeme využít nadlehčovací plavecké pomůcky, a to desky, které žákům nadlehčí horní polovinu těla a tím usnadní provedení pohybu dolních končetin (Pokorná, odborné materiály FTVS, kurz III. třídy trenéra plavání).

15

3.3.4.2 Plavecký způsob znak

Další částí základního plaveckého výcviku pro 1.-2. třídu je nácvik pohybu dolních končetin plaveckého způsobu znak. Co se týká pohybu dolních končetin, žáci by neměli mít s plaveckými dovednostmi problém, pokud mají osvojené plavecké dovednosti dolních končetin způsobu kraul. Velký problém nastává v zaujmutí základní polohy těla. Většina žáků nezvládá udržet správnou polohu těla na zádech. K nácviku těchto plaveckých dovedností proto používáme nadlehčovací plavecké pomůcky (desky, ryby, pásky), které napomáhají žákům udržet tělo ve správné poloze. Pro správné provedení plaveckých dovedností pro dolní končetiny způsobu znak je důležité nepřetržité uvolnění hlezenního kloubu. Pohyb vychází z kyčelního kloubu, přes stehno, dále přes bérce až ke špičce nohy. Hlavní záběrovou plochou je plocha nártu a spodní část bérce.

(POKORNÁ, J. , studijní materiály FTVS, kurz III. třídy trenéra plavání)

3.3.4.3 Plavecký způsob prsa

Poloha těla při tomto plaveckém způsobu je na prsou. Pro pohyby dolních končetin platí, že jsou současné. Nácvik dolních končetin plaveckého způsobu prsa učíme na konci plaveckého výcviku. Pro žáky je tento pohyb obtížný a je nutností dosáhnout určité sebejistoty ve vodním prostředí a dále také bezchybné zvládnutí splývavé polohy na prsou. Pro žáky je pohyb koordinačně náročný a jejich pohyb také ovlivňuje nízká pohyblivost v kloubech. Hlavní hnací silou je pohyb dolních končetin. Záběrové plochy jsou vnitřní strany bérců, vnitřní strana chodidel a plochy chodidel. Při nácviku pohybu dolních končetin u plaveckého způsobu prsa využíváme cvičení u okraje bazénu. Velice se mi osvědčila

¹⁵ HOFER, Zdeněk. Technika plaveckých způsobů. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2006.

básnička “o kamarádkách”. Dětem ukazují pohyb na svých horních končetinách, kdy za pomoci pohádky komentují správný pohyb dolních končetin. Splývavá poloha dolních končetin začíná fází skrčování, kdy si kamarádky povídají, dále nastává pohyb kopu dolních končetin, kdy se kamarádky pohádají a konečný pohyb je záběrová fáze, kdy se kamarádky k sobě vracejí a udobří se. Dále můžeme cvičit za pomoci nadlehčovací desky. Klademe důraz na konečnou fázi dolních končetin, kdy probíhá splývání.¹⁶

(POKORNÁ, J. ,studijní materiály FTVS, kurz III. třídy trenéra plavání)

3.3.5 NÁCVIK HORNÍCH KONČETIN

3.3.5.1 Plavecký způsob kraul

Nácvik horních končetin plaveckého způsobu kraul provádíme ve 2. třídě pouze okrajově za pomoci nadlehčovacích plaveckých pomůcek - malé desky. S plaveckými dovednostmi začínáme při nácviku horních končetin na suchu. Lze využít cvičení v předklonu za pomoci vyučujícího nebo utvořené dvojice žáků. Ve dvojici stojí žáci čelem k sobě v předklonu a pouze provádějí pohyb jedné ruky, v konečné fázi se ruce žáků spojí, ruce střídají. Dalším vhodným cvičením je pohyb horních končetin při stoji či chůzi. V neposlední řadě lze doplňovat cvičením u okraje bazénu, kdy žáci cvičí správnou polohu hlavy při nádechu a pohyb horních končetin u způsobu kraul.¹⁷

(POKORNÁ, J. ,studijní materiály FTVS, kurz III. třídy trenéra plavání)

3.3.5.2 Plavecký způsob znak

Nácvik pohybu horních končetin plaveckého způsobu znak se stejně jako u kraulu v 2. třídě procvičuje pouze okrajově. S nácvikem horních končetin začínáme na suchu, kde provádíme pouze pohyb jedné horní končetiny. Klademe důraz na rotaci trupu. Na mělčině můžeme provádět pohyb horních končetin ve stoji či za chůze. Dalším vhodným cvičením pro tuto věkovou kategorii je cvičení s nadlehčovací plaveckou pomůckou - malá deska, kdy se žáci dostanou na záda, desku si položí na stehna a provádějí pohyb horních končetin. Na začátku se žákům může stát, že budou provádět pohyb rukou obráceně, (jakoby kroulový

¹⁶ HOFER, Zdeněk. Technika plaveckých způsobů. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2006.

¹⁷ HOFER, Zdeněk. Technika plaveckých způsobů. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2006.

záběr). K odbourání pomáhá častá ukázka vyučujícího. V průběhu cvičení s deskou na stehnech klademe důraz na to, aby žáci chvilku drželi desku oběma rukama, srovnali tím polohu těla a připravili se na záběr druhé ruky.¹⁸

(POKORNÁ, J., studijní materiály FTVS, kurz III. třídy trenéra plavání)

3.3.5.3 Plavecký způsob prsa

Nácvik pohybu horních končetin plaveckého způsobu prsa se ve 2. třídě provádí zcela okrajově. Jedná se pouze o seznámení s pohybem horních končetin. Volíme cvičení na suchu, tomuto cvičení říkáme “robot”, kdy žáci pouze zkoušejí jednotlivé fáze pohybu horních končetin. Žáci mají horní končetiny v poloze předpažení a provádějí pohyb přitahování dlaní k hrudníku. Klademe důraz, aby při pohybu přitahování horních končetin byla zvedána hlava, nácvik na dýchání. Při protáčení a zpětné předpažení je hlava v pozici mezi pažemi.¹⁹ (POKORNÁ, J., studijní materiály FTVS, kurz III. třídy trenéra plavání)

3.3.6 MOŽNOSTI CHYB U PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ

3.3.6.1 Plavecký způsob kraul

Dbáme na správnou polohu hlavy a dolních končetin. Nejčastější chybou bývá špatně provedený pohyb dolních končetin, který vychází z kolene. Chodidla jsou často v poloze flexe dorsální. Nádech u žáků bývá často v poloze záklonu.

3.3.6.2 Plavecký způsob znak

Nejčastější chybou bývá špatná splývavá poloha těla a špatně vedený pohyb dolních končetin vycházející z kolene, u chodidel je často poloha flexe dorsální.

3.3.6.3 Plavecký způsob prsa

Nejčastější chyba u pohybu dolních končetin plaveckého způsobu prsa bývá špatná poloha dolních končetin (chodidel). Dbáme převážně na správné vytočení (fajfky) a konečný záběr.²⁰

¹⁸ HOFER, Zdeněk. Technika plaveckých způsobů. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2006.

¹⁹ HOFER, Zdeněk. Technika plaveckých způsobů. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2006.

²⁰ ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. Plavání. Praha, 2001.

3.4. ZÁKLADNÍ PLAVECKÝ VÝCVIK 3.- 4. TŘÍDA

Ve výuce 3.- 4. třídy se převážně nacvičují plavecké dovednosti spjaté s nácvičkem souhry pohybů horních a dolních končetin za pomoci nadlehčovacích plaveckých pomůcek. Žáci by měli mít již zvládnuté plavecké dovednosti dolních končetin, a tak se postupně přidávají cvičení podle složitosti a náročnosti pohybu horních končetin.

3.4.1. SOUHRA HORNÍCH A DOLNÍCH KONČETIN

3.4.1.1 Souhra plaveckého způsobu kraul

Horní končetiny vytvářejí u plaveckého způsobu kraul hnací sílu. Hlavními záběrovými plochami jsou dlaně. Plavecké dovednosti pro nácvičk horních končetin provádíme v předklonu u okraje bazénu nebo za pomoci nadlehčovací plavecké pomůcky. Cvičení řadíme podle náročnosti, tudíž začínáme u okraje bazénu. Za pomoci záběrových pohybů dolních končetin udržuje žák polohu těla na hladině a provádí sřídavě záběr horních končetin. Cvičením "okénko" procvičuje žák správné provedení pohybu horních končetin, ale také správnou polohu hlavy při nádechu do strany. Pro fázi přenosu volíme cvičení, kdy se dotýkají prsty rukou v podpaží s důrazem na vysokou polohu lokte během přenosu. Další cvičení je na uvolněný pohyb paže, při kterém žák ve fázi přenosu uvolňuje paži, neboli ji vytřepává. Na zdokonalení záběrové fáze volíme plavecké cvičení, při kterém dochází ke střídání paží při záběru, nebo záběru pouze jedné horní končetiny, kdy druhá paže je zafixována deskou. A dále různá rytmická cvičení pohybu horních končetin. Další variantou může být dotýkání se při záběru částí těla např. při záběrové fázi se žák dotkne palcem ruky stehna nebo břišní oblasti. Dále můžeme provádět cvičení na provedení pohybů horních končetin tak, že se paže "dobíhají" v poloze ve vzpažení.²¹

(POKORNÁ, J., studijní materiály FTVS, kurz III. třídy trenéra plavání)

²¹ ČECHOVKA, Irena, Daniel JUIRÁK a Jitka POKORNÁ. Plavání: pohybový trénink ve vodě. Praha: Karolinum, 2012.

3.4.1.2 Souhra plaveckého způsobu znak

Žák zaujímá splývavou polohu těla na znak. Horní končetiny vytvářejí hlavní hnací sílu. Pohyb horních končetin je provozován střídavou činností. Návík pohybu horních končetin je v tomto období prováděn za pomoci nadlehčovacích plaveckých pomůcek. Jednotlivá cvičení jsou na sebe navázána podle náročnosti. Začínáme s návikem rotace trupu, kdy žák s položenou nadlehčovací plaveckou pomůckou (malá deska) na stehnech provádí rotaci trupu pomocí vystrkování ramene z vody, hnací sílu nám v tomto případě zajišťují dolní končetiny. Dalším cvičením může být prováděný záběr jedné paže, druhá paže je fixována nadlehčovací plaveckou pomůckou (deskou). Jedna paže provádí záběr, v konečné fázi se ruce potkávají na nadlehčovací plavecké pomůcce (desce), dolní končetiny nám napomáhají ke správnému držení těla. Při dalším náviku horních končetin se žák soustředí na správné provedení záběru, kdy zasouvá jako první malíkovou hranu pod hladinu, při vytažení paže z vody směřuje palec směrem ke stropu bazénu. Veškerá cvičení provádíme s nadlehčovací pomůckou (deskou) v pozicích na stehnech, na hrudi či ve vzpažení.²²

(POKORNÁ, J., studijní materiály FTVS, kurz III. třídy trenéra plavání)

3.4.1.3 Souhra plaveckého způsobu prsa

Žák provádí cvičení ve splývavé poloze na prsou, kde hnací silou jsou dolní končetiny. Při náviku plaveckých dovedností horních končetin způsobu prsa navazujeme na předchozí cvičení z 1. - 2. třídy. Začínáme tedy na suchu, kdy žáci provádějí jednotlivé fáze pohybu horních končetin. V tomto věkovém období se zaměřujeme na správné pochopení a načasování jednotlivých fází pohybu. A to zejména na provádění splývavé polohy po ukončení záběrové fáze horních končetin, návyku dýchání pro každý záběr horních končetin a dále se zaměřujeme na správné vytočení chodidel při provádění záběrové fáze dolních končetin. Jednotlivá cvičení pro návík pohybu dolních končetin provádíme za pomoci nadlehčovací plavecké pomůcky (desky). Cvičení na sebe navazují podle toho, na jaké úrovni plavání se žáci nacházejí. Začínáme s prováděním plaveckého

²² ČECHOVKÁ, Irena, Daniel JUIRÁK a Jitka POKORNÁ. Plavání: pohybový trénink ve vodě. Praha: Karolinum, 2012.

způsobu prsa pod hladinou, kdy žáci nemusejí přemýšlet nad dýcháním. Cvičení, které napomáhá žákům pochopit správné načasování jednotlivých pohybů horních a dolních končetin je varianta dvou záběrů dolních končetin se zafixovanými pažemi. Žáci vykonávají dva záběrové pohyby dolních končetin se zafixovanými pažemi a následně provádějí jeden záběr horními končetinami s nádechem.²³

(POKORNÁ, J., studijní materiály FTVS, kurz III. třídy trenéra plavání)

3.4.2 MOŽNOSTI CHYB U PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ

3.4.2.1 Plavecký způsob kraul

Nejčastější chybou v tomto období je špatné provedení záběrové a přenosné fáze horních končetin a špatná poloha hlavy, dále také nízká poloha lokte v záběrové či přenosné fázi nebo zasunutí paže předčasně při přenosné fázi do hladiny.

3.4.2.2 Plavecký způsob znak

Nejčastější chybou v tomto období bývá chybná poloha těla. Tělo není ve vodorovné poloze, hýždě padají ke dnu. Dále záběr pokrčenou horní končetinou nebo ukončený záběr daleko od těla tj. horní končetina se nevrací do polohy vzpažení, ale začíná záběr už v poloze vzpažení zevnitř.

3.4.2.3 Plavecký způsob prsa

Nejčastější chybou v tomto období je špatné vytočení chodidel u dolních končetin. Horní končetiny provádějí široký záběr s nataženými pažemi. Dále také špatné načasování jednotlivých částí plaveckého způsobu prsa tj. záběrová fáze dolních končetin, záběrová fáze horních končetin a nedodržení splývavé polohy těla. Většinou se u žáků objevuje pohyb horních a dolních končetin najednou s minimálním splýváním. Může se dále také objevit špatné načasování dýchání, kdy se žák nadechne až v momentu, kdy už je to nutností a přerušit tak pohyb postavením se na dno.²⁴

²³ ČECHOVSKÁ, Irena, Daniel JUIRÁK a Jitka POKORNÁ. Plavání: pohybový trénink ve vodě. Praha: Karolinum, 2012.

²⁴ ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. Plavání. Praha, 2001.

3.5. ZÁKLADNÍ PLAVECKÝ VÝCVIK 5. TŘÍDA

V tomto období je výcvik zaměřen převážně na zdokonalování plavecké techniky a propojení všech dosud nacvičených plaveckých dovedností. Většinu plaveckých dovedností by žáci měli zvládat bez nadlehčovacích plaveckých pomůcek. Pokud trénujeme jednotlivá cvičení na zdokonalování konkrétní části pohybu horních nebo dolních končetin, volíme plavecké dovednosti s dopomocí nadlehčovací plavecké pomůcky (deska, piškot).

3.5.1 PLAVECKÝ ZPŮSOB KRAUL

Pro lepší dosažení cíle zvládnutí souhry plaveckého způsobu znak nejprve trénujeme techniku na krátké vzdálenosti s různými obměnami. V první řadě dbáme na správné provedení všech částí techniky tj. správné provedení pohybů horních a dolních končetin, správná poloha těla a také správné dýchání při provádění jednotlivých cvičení. V plavecké dovednosti pro nácvik souhry způsobu kraul volíme cvičení “dobíhaný kraul”, kdy se paže potkávají ve vzpažení, různé modifikace se stanoveným počtem záběrů horních končetin na daný úsek či počtem nádechů, dále také cvičení na změnu polohy těla z kraulu na znak nebo plavání s ploutvemi.²⁵

(POKORNÁ, J., studijní materiály FTVS, kurz III. třídy trenéra plavání)

3.5.2 PLAVECKÝ ZPŮSOB ZNAK

U plaveckého způsobu znak žáci nemusejí vynaložit velké úsilí k nácviku dýchání. Žáci mají obličejovou část nad hladinou a volně podle svých potřeb dýchají, dbáme ale na správné postavení hlavy (pozor na předklon, záklon). Poloha hlavy při plavání by měla být stabilní a klidná. Jednotlivé plavecké dovednosti provádíme na kratších vzdálenostech. Dbáme hlavně na správné provádění jednotlivých částí techniky pro plavecký způsob znak tj. správné provedení pohybů dolních a horních končetin, správnou rotaci trupu a správnou polohu hlavy. Do nácviku zařazujeme cvičení souhry s dobíháním horních končetin ve vzpažení, znak soupaž, kdy horní končetiny provádějí záber současně. Do nácviku plavecké

²⁵ ČECHOVKA, Irena, Daniel JUIRÁK a Jitka POKORNÁ. Plavání: pohybový trénink ve vodě. Praha: Karolinum, 2012.

techniky souhry znak zařazujeme dále plavání s ploutvemi, plavání souhry se stanoveným počtem záběrů na daný úsek a také plaveckou dovednost změna polohy těla z kraula na znak (např. 3x záběr kraul, 6x záběr znak).²⁶

(POKORNÁ. J., studijní materiály FTVS, kurz III. třídy trenéra plavání)

3.5.3 PLAVECKÝ ZPŮSOB PRSA

U plaveckého způsobu prsa dbáme na současné pohyby paží a dolních končetin v daném pohybu. U správné techniky způsobu prsa záběr dolních končetin končí ve fázi, kdy jsou horní končetiny již skoro natažené a přechází do splývání. Plavecké dovednosti pro zdokonalování techniky souhry prsa volíme na kratší vzdálenosti s důslednou kontrolou jednotlivých částí technik dolních a horních končetin, splývavé polohy těla a také správné polohy hlavy při nádechu a výdechu. Jedním ze cvičení je provádění souhry prsa na stanovený počet záběrů k danému cíli. Dalšími jsou provádění souhry prsa s prodlouženou dobou splývání, plavání celé souhry pod hladinou bez dýchání nebo jednotlivých plaveckých dovedností z předchozích ročníků za pomoci nadlehčovacích pomůcek.

(POKORNÁ. J., studijní materiály FTVS, kurz III. třídy trenéra plavání)

3.5.4 MOŽNOSTI CHYB U PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ

3.5.4.1 Plavecký způsob kraul

V souhře plaveckého způsobu znak se již horní končetiny nedobíhají. Často se objevuje špatná poloha hlavy při dýchání a předčasné ponoření horní končetiny (paže) do hladiny při přenosové fázi.

3.5.4.2 Plavecký způsob znak

Při souhře plaveckého způsobu znak se horní končetiny nedobíhají. Pohyb dolních končetin může být nepravidelný, špatná poloha těla na hladině nebo záklon či předklon hlavy v průběhu plavání.

²⁶ ČECHOVKÁ, Irena, Daniel JUIRÁK a Jitka POKORNÁ. Plavání: pohybový trénink ve vodě. Praha: Karolinum, 2012.

3.5.4.3 Plavecký způsob prsa

Současné provedení záběrových fází horních a dolních končetin, vynechání fáze splývání, špatná poloha hlavy či křivý stříh dolních končetin.²⁷

3.6 STARTOVNÍ SKOKY

3.6.1 Startovní skoky 1. - 2. Třída

Výuku startovního skoku pro tuto věkovou kategorii volíme jen v případě, pokud žáci zvládají plavat v hloubce, aniž by se potřebovali postavit na dno. Z důvodu bezpečnosti volíme vždy dostatečnou hloubku. Na začátku výuky provádíme plavecké dovednosti pouze pádů či skoků, a to např. skok z kraje bazénu snožmo, skok z kraje bazénu “kufř”, skoky na nadlehčovací pomůcku (velké desky), přeskok velké desky do vody. Dále volíme nácvik plaveckých dovedností startovních skoků v sedu na okraji bazénu, nácvik z kleku na jedné noze a nácvik z podřepu na okraji bazénu. Velice důležitou částí je názorná ukázka a podrobný popis pohybu, aby žáci přesně věděli, jaké pohyby jim pomůžou ke správnému provedení. Dbáme převážně na správný odraz obou nohou z kraje, správnou polohu hlavy mezi pažemi a také na pohyb přepadávání směrem do vody.²⁸

(SMOLÍK, P., Studijní materiály FTVS, kurz III. třídy trenéra plavání)

3.6.2 Startovní skoky 3.-4. Třída

V této věkové kategorii se většinou přesouváme z okraje bazénu na bloky. V první řadě provádíme plavecké dovednosti ze sedu na bloku. Začínáme s provedením všech cvičení z předchozích ročníků v pozici na bloku. Využíváme plavecké pomůcky (žízaly, obruč, velké desky). Při nácviku startovního skoku ze sedu na bloku dbáme na dostatečné odražení a propnutí dolních končetin a také na správnou polohu hlavy. Dostatečná ukázka a popis žákům napomáhá k pochopení jednotlivých fází pohybu. Za pomoci nadlehčovací pomůcky žízaly lépe dostáváme žáka do polohy dopadu do vody. V některých případech, pokud to

²⁷ ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. Plavání. Praha, 2001.

²⁸ HOFER, Zdeněk. Technika plaveckých způsobů. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2006

podmínky bazénu umožní, může vyučující podržet žákovo dolní končetiny při provádění skoku, docílí tak správného odrazu a pořadí dopadu jednotlivých částí těla při skoku. ²⁹

(SMOLÍK, P., Studijní materiály FTVS, kurz III. třídy trenéra plavání)

3.6.3. Startovní skok 5. Třída

Při nácviu plaveckých dovedností startovního skoku již v 5. třídě žáci provádějí skok ze stoje z bloku. Jestliže se ve výcviku 5. třídy objevují žáci, kteří nezvládají předchozí plavecké dovednosti, vždy s nimi provádíme startovní skok z polohy, která je pro ně jednodušší tj. sed z okraje, sed na bloku. Pokud si žák neosvojí tyto předchozí dovednosti, nedojde k dostatečnému propojení dovedností a cíl ke správnému provedení startovního skoku bude nedosažitelný. ³⁰

(SMOLÍK, P., Studijní materiály FTVS, kurz III. třídy trenéra plavání)

3.7 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI ŽÁKŮ NA 1. STUPNI ZŠ

Na 1. stupni je nejvíce obsažen rozvoj pohybové schopnosti spojené s obratností a to koordinace pohybu. Od 7. roku se u jedince začíná rozvíjet především stránka kinesteticko-diferenciační, rytmická, rovnováhová a prostorově-orientační. Téměř definitivní vývoj pohybových schopností dosahuje jedinec již v jedenácti letech. V sedmi a osmi letech nemá žák problémy s provedením pohybů bez zrakové kontroly. Pohybové schopnosti obratnost, rychlost a pohyblivost je v období mladšího školního věku velmi dobře trénovatelná. Jako poslední se vyvíjí síla a vytrvalost, která je do věku 16 let převážně na stejné úrovni. Je velice důležité se v mladším školním věku zajímat o vývoj a rozvoj jednotlivých oblastí a dále je rozvíjet. Protože děti na 1. stupni zvládají základní sportovní dovednosti, jsou do výuky tělesné výchovy zařazeny skoky, přeskoky, herní činnosti, přelézání překážek a rovnováhová cvičení, dále se zavádí většina sportovních disciplín. V šesti až sedmi letech by měl mít žák vyhraněnou lateraritu, s níž souvisí preferování jednoho párového orgánu při daném pohybu. Rozvoj pohybových stránek by měl být charakteru všeobecným, aby docházelo u žáku k rozvoji všetranosti. ³¹

²⁹ HOFER, Zdeněk. Technika plaveckých způsobů. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2006

³⁰ HOFER, Zdeněk. Technika plaveckých způsobů. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2006

³¹ CHLUP, M., Pohybové schopnosti a jejich vliv na kvalitu plaveckých dovedností, Brno., 2015

4 MULTIMEDIÁLNÍ DVD

Název: Základní plavecký výcvik na 1. stupni ZŠ (multimediální DVD)

DVD je určeno pro studenty oboru Učitelství 1. stupně ZŠ, učitele základních škola, učitele plaveckých škol, trenéry plavání a veřejnost

Tvorba fotografie a videa: foto Kateřina Plecítá, video Kateřina Plecítá ve spolupráci s Martinem Zimou

Programy pro spuštění DVD: Windows Media Player,

Obsah:

Úvodní část 1. - 2. třída

Adaptace na vodu

Nácvik dýchání

Splývací poloha těla

Nácvik dolních končetin

Nácvik horních končetin

Úvodní část 3. - 4. třída

Souhra horních a dolních končetin

Úvodní část 5. třída

Plavecký způsob kraul

Plavecký způsob znak

Plavecký způsob prsa

Úvodní část skoky

Skoky u kraje

Skoky ze sedu

Skoky z bloku

5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ (MULTIMEDIÁLNÍ DVD)

Obráz č.	Čas	Komentář	Kamera
1	00:25	Adaptace na vodu - cvičení bubnování, přitahování, dřep / sed	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
2	00:23	Nácvik dýchání - kuře / klování, vodník	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
3	00:10	Nácvik dýchání - dýchání u kraje bazénu	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
4	00:13	Splývání - cvičení mrtvola	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
5	00:19	Splývání - cvičení proplouvání obruče	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
6	00:21	Nácvik dolních končetin - kroulové nohy- cvičení sed na okraji bazénu	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
7	00:22	Nácvik dolních končetin - kroulové nohy- cvičení tahání za palce	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima

8	00:24	Nácvik dolních končetin - kraulové nohy- cvičení kopání do ruky vyučujícího	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
9	00:23	Nácvik dolních končetin - kraulové nohy- cvičení s deskou	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
10	00:50	Nácvik dolních končetin - prsové nohy- cvičení u kraje žába / kamarádky	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
11	00:26	Nácvik dolních končetin - prsové nohy- cvičení s deskou	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
12	00:26	Nácvik dolních končetin - znakové nohy- cvičení s plaveckou pomůckou ryba	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
13	00:15	Nácvik dolních končetin - znakové nohy- cvičení s deskou	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
14	00:31	Nácvik horních končetin - kraulové ruce - cvičení "poslouchání vodníka"	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
15	00:15	Nácvik horních končetin - kraulové ruce - cvičení "superman"	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima

16	00:25	Nácvik horních končetin - znakové ruce - cvičení s deskou "kamarád"	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
17	00:22	Nácvik horních končetin - znakové ruce - cvičení "borec"	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
18	00:24	Nácvik horních končetin - prsové ruce - cvičení "robot"	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
19	00:24	Souhra horních a dolních končetin - kraul - cvičení "křídélko s deskou"	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
20	00:28	Souhra horních a dolních končetin - způsob kraul - cvičení "okénko"	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
21	00:26	Souhra horních a dolních končetin - způsob kraul - cvičení "Záběry jedné horní končetiny"	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
22	00:36	Souhra horních a dolních končetin - způsob prsa- cvičení "dva kopy, jeden záběr"	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
23	00:21	Souhra horních a dolních končetin - způsob znak - cvičení s deskou	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima

24	00:21	Plavecký způsob kraul - cvičení hlazení vody prsty	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
25	00:24	Plavecký způsob kraul - cvičení křídélko	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
26	00:26	Plavecký způsob kraul - protahování horní končetiny dopředu	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
27	00:41	Plavecký způsob prsa - zdokonalování cvičení z předešlých ročníků	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
28	00:26	Plavecký způsob znak - cvičení na změnu polohy těla	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
29	00:19	Skoky u kraje	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
30	00:19	Skoky ze sedu, dřepu	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
31	00:14	Skoky z bloku ze sedu	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima

32	00:20	Skoky z bloku za pomoci žížaly	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima
33	00:32	Startovní skok	Plavecký bazén Hořovice- Martin Zima

6 KOMENTÁŘ K MULTIMEDIÁLNÍMU DVD - ZÁKLADNÍ PLAVECKÝ VÝCVIK NA 1. STUPNI PRO ZŠ

1. - 2. TŘÍDA

Adaptace na vodu

(Úvod) S adaptací na vodu začínáme u žáků, kteří se vody bojí a jsou si ve vodě nejistí.

- Prvním cvičením je bubnování u kraje, tímto cvičením žáci začínají s adaptací na vodu.
- Dalším cvičením je přitahování ke kraji, kdy se žák drží u okraje bazénu a přitahuje se k němu, vytváří tak přepad vody ven z bazénu.
- Dále můžeme volit například dřep, sed nebo leh na dno bazénu. Pokud se žáci nebojí potopit hlavu, zařazujeme tato cvičení.

Nácvik dýchání

(Úvod) Nácvik dýchání se zařazuje pro odbourání držení nosu a správné vydechování do vody

- Cvičení kuře nebo klování, je jedno z mnoha cvičení, při kterém si žáci zvykají na vodu v obličeji. Žáky můžeme namotivat básničkou o kuřátku.
- Cvičení vodník zařazujeme u dětí, které nedokáží potopit hlavu rovnou a proto potápějí hlavu postupně na části.
- Dýchání u kraje v poloze na břiše, kdy žáci, kteří nemají problémy s potopením hlavy, zkoušejí dýchání u kraje v poloze na břiše.

Splývání

(Úvod) Zařazujeme vždy, když žáci dokáží potopit hlavu a nebojí se vody.

- Cvičení mrtvola - Žák se s nádechem položí na hladinu vody a snaží se vydržet nehybně v jedné poloze.
- Cvičení proplouvání obručí - Žáci se snaží po odrazu proplout obručí ve splývavé poloze na bříše. Žákům, kteří se nedokáží udržet na hladině, pomůže destička. Při zvládnutí splývání na bříše lze obměnit cvičení s obručí, například vrtulkou, kdy se žák po odrazu otáčí na záda.

Nácvik dolních končetin

Nácvik dolních končetin plaveckého způsobu kraul. Začínáme vždy na kraji bazénu.

- Sed na kraji

Žáci sedí na okraji bazénu, mají natažené nebo téměř natažené dolní končetiny. Provádějí střídavý pohyb dolních končetin ve vertikálním směru nahorů a dolů. Žáci minimálně chodidla během pohybu střídavě protínají hladinu. Pohyb je prováděn nejdříve pomalu, při správném provádění ho lze zrychlit.

- Tahání za palce

Žáci sedí na okraji bazénu, mají natažené nebo téměř natažené dolní končetiny. Je prováděn střídavý pohyb dolních končetin ve vertikálním směru nahorů a dolů. Vyučující, který je ve vodě, drží žáka při provádění pohybu za palce tak, aby žák měl pozici chodidla v plantární flexi.

- Kopání do ruky vyučujícího

Žáci sedí na okraji bazénu, mají natažené nebo téměř natažené dolní končetiny. Je prováděn střídavý pohyb dolních končetin neboli kop ve vertikálním směru nahorů a dolů. Vyučující, který je ve vodě, nastaví dlaně a žáci se snaží o dotek s nimi pomocí špiček chodidel.

- Cvičení s deskou

Žáci leží na hladině na břiše ve splývavé poloze, mají vzpažené horní končetiny, v dlaních drží malou desku. Je prováděn střídavý pohyb dolních končetin neboli kop ve vertikálním směru nahorů a dolů. Žáci mají natažené nebo téměř natažené dolní končetiny.

Nácvik dolních končetin plaveckého způsobu prsa

- Cvičení žába / kamarádky

Žáci leží na hladině na břiše, mají vzpažené horní končetiny a drží se rukama okraje bazénu. Je prováděn prsový kop za pomoci krátké pohádky, pomocí které děti lépe namotivuje: Dvě kamarádky si povídají - dolní končetiny se skrčují, kamarádky se pohádají - dolní končetiny provádějí kop a kamarádky se zpátky udobřují - dolní končetiny provádějí záběr. U cvičení je nutné klást důraz na tři fáze kopu - první fáze přitažení pat k hýždím s koleny u sebe, druhou fází je následné vytočení chodidel a jejich dorsální flexe, třetí fází je provedení kopu po oblouku, aniž by kolena do strany přesahovala pozici chodidel

- Cvičení s deskou

Žáci leží na hladině na břiše ve splývavé poloze, mají vzpažené horní končetiny, v dlaních drží malou desku. Je prováděn prsový kop dolních končetin ve fázi přitažení pat k hýždím s koleny u sebe, následné vytočení chodidel a jejich dorsální flexe a v konečné fázi se provádí kop po oblouku, aniž by kolena do strany přesahovala pozici chodidel.

Nácvik dolních končetin plaveckého způsobu znak

Provádíme za pomoci různých nadlehčovacích pomůcek.

- Cvičení s deskou typu "ryba" kolem krku

Žáci leží na hladině na zádech, rukama drží desku, která je kolem krku. Je prováděn střídavý pohyb dolních končetin ve vertikálním směru nahorů a dolů. Žáci mají natažené nebo téměř natažené dolní končetiny. Dbáme o zpevnění těla a jeho správnou polohu.

- Cvičení s deskou

Žáci leží na hladině na zádech, rukama drží desku, kterou mají položenou v oblasti břicha či hrudníku. Je prováděn střídavý pohyb dolních končetin ve vertikálním směru nahorů a dolů. Při cvičení mají žáci natažené nebo téměř natažené dolní končetiny.

Nácvik horních končetin

Nácvik horních končetin plaveckého způsobu kraul

Provádíme vždy s pomocí malé nadlehčovací desky.

- Cvičení poslouchání vodníka

Žáci leží na hladině na břiše, mají vzpažené horní končetiny a drží se rukama okraje bazénu. Je prováděn nádech do strany tak, že ucho zůstává stále položené na horní končetině a nezvedá se. Žáky lze motivovat tzv. posloucháním vodníka pod vodou, kdy jedno ucho je vždy pod vodou, aby slyšelo vodníka ve vodě.

- Cvičení superman

Žák v jedné ruce drží desku a druhá ruka je u těla. Nádech je prováděn pouze na jednu stranu. Pokud je pro žáky obtížné udržet ruku u těla, může tato horní končetina provádět záběr.

Nácvik horních končetin plaveckého způsobu znak

- Kamarád

Cvičení provádíme na nácvik znakových rukou. Žáci leží na hladině na zádech, rukama drží desku, kterou mají položenou v oblasti kyčlí. Je prováděn střídavě záběr levou a pravou horní končetinou. Žáci musí držet desku alespoň chvíli oběma rukama a v současné době žáci provádějí kop dolních končetin.

- Borec

Cvičení na znakové ruce s deskou. Žáci leží na hladině na zádech, rukama drží desku, kterou mají položenou v oblasti kyčlí. Je prováděn střídavě záběr levou a pravou horní končetinou, kdy ve fázi přenosu paže žáci tvoří pěst s palcem směřujícím ke stropu. Důvodem je uvědomění si směru přenosu pomocí palce.

Nácvik horních končetin plaveckého způsobu prsa

- Cvičení Robot

Žáci stojí na suchu, paže jsou v upažení a předloktí směřují konečky prstů k zemi, úhel mezi paží a předloktím je 90 stupňů. Žáci volně pohybují předloktím do stran. Nejprve se učí vedený pohyb na suchu, přitahují horní končetiny k hrudníku a poté protáčí horní končetiny od těla.

3.-4.třída

Souhra horních a dolních končetin způsobu kraul

- Křidélko s deskou

Žáci leží na hladině na břiše ve splývavé poloze, mají vzpažené horní končetiny, v dlaních drží malou desku. Žáci provádějí záběr a přenos horních končetin, kdy dlaň se dotýká podpaží, předloktí je kolmo k hladině. Současně žáci provádí kop dolních končetin.

- Okénko

Žáci leží na hladině na břiše ve splývavé poloze, mají vzpažené horní končetiny, v dlaních drží malou desku. Žáci provádějí záběr a přenos horních končetin, kdy předloktí je kolmo k hladině, horní končetiny tvoří pomyslné "okénko", do kterého se při nádechu žáci dívají a dodržují správnou polohu hlavy. Současně žáci provádí kop dolních končetin.

- Záběre jedné ruky

Žáci leží na hladině na břiše ve splývavé poloze. Mají vzpažené horní končetiny, v dlaních drží malou desku. Žáci provádějí záběr a přenos jednou horní končetinou, kdy dlaň se dotýká podpaží, předloktí je kolmo k hladině. Současně žáci provádí kop dolních končetin. Pokračujeme cvičením, kdy záběr a přenos provádějí střídavě horní končetiny.

Souhra horních a dolních končetin způsobu prsa

- Cvičení dva kopy, jeden záběr

Žák si uvědomuje souhru rukou a nohou. Tento pohyb není prováděn najednou, proto jsou horní končetiny spojené a protažené směrem dopředu, hlava je ponořená pod vodou. Žák provádí dva kopy dolními končetinami. Po dokončení fáze splývání u dolních končetin jsou nohy natažené a chodidla napnutá tak, aby plavec vytvářel co nejnižší odpor. Po dokončení druhého kopu zabírají horní končetiny, a zároveň je prováděn i nádech.

- Souhra horních a dolních končetin plaveckého způsobu znak

Žáci leží na hladině na zádech, rukama drží desku, kterou mají položenou v oblasti kyčlí. Je prováděn střídavě záběr levou a pravou horní končetinou. Navazujeme dalším cvičením, kde provádí záběr jedna horní končetila nebo libovolné variace opakování.

5. TŘÍDA

Plavecký způsob kraul

- Hlazení vody prsty

Žáci leží na hladině na břiše ve splývavé poloze, mají vzpažené horní končetiny, v dlaních drží malou desku. Žáci provádějí záběr a přenos horních končetin, kdy konečky prstu a předloktí táhne žák po hladině vody. Současně žáci provádí kop dolních končetin.

- Křídélko

Žáci leží na hladině na břiše ve splývavé poloze, mají vzpažené horní končetiny, v dlaních drží malou desku. Žáci provádějí záběr a přenos horních končetin, kdy dlaň se dotýká podpaží, předloktí je kolmo k hladině, žáci vytvářejí ostrý loket a přenášejí ruku dopředu pomocí protažení horní končetiny. Současně žáci provádí kop dolních končetin.

- Protahování horní končetiny dopředu

Žáci leží na hladině na břiše ve splývavé poloze, mají vzpažené horní končetiny, v dlaních drží malou desku. Je prováděn záběr a přenos horních končetin, předloktí je kolmo k hladině, části zápěstí a prstů jsou zcela uvolněny. Snahou je dosáhnout u horních končetin natažení neboli vzpažení. Současně žáci provádí kop dolních končetin.

Plavecký způsob prsa

Navazujeme na cvičení z předešlých ročníků, která stále zařazujeme do výuky plaveckého způsobu prsa. Zde žáci leží na břiše na hladině ve splývavé poloze. Je prováděn prsový záběr horních končetin současně s nádech a prsový kop dolních končetin. Jednotlivé kroky jsou prováděny v následujícím pořadí - prsový záběr horních končetin a současný nádech, při dokončení přenosu horních končetin do vzpažení je hlava rovnoběžně s tělem, kop je prováděn současně se záběrem a dokončen nejlépe současně s dokončením záběru.

Plavecký způsob znak

- Změna polohy těla

Žáci leží na hladině na břiše ve splývavé poloze, jsou prováděny pohyby záběru a kopu horních a dolních končetin. Po napočítání pěti sekund mění žák polohu svého těla na splývavou polohu na zádech, kde provádí souhrn záběru a kopu horních a dolních končetin. Navazujeme tréninkem souhry způsobu znak.

SKOKY

- U kraje

Se startovními skoky začínáme vždy podle možností a individualit žáka a pokud žák má zvládnutou lekci skoky či pády do vody. Začínáme u kraje, kdy se žáci pomocí odrazu dolních končetin dostávají do splývavé polohy na bříše.

- Ze sedu, dřepu

Žák je v poloze sedu či dřepu, kdy tělo žáka přepadává do vody a pomocí dolních končetin provádí odraz. V konečné fázi se dostává žák do splývavé polohy. Dbáme na správnou polohu palců přesahující okraj bazénu.

- Z bloku ze sedu

Startovní skok z bloku nejprve provádíme ze sedu, když žák přepadává tělem směrem do vody a zvedá hýždě, v konečné fázi se odráží dolními končetinami.

- Skok z bloku za pomoci žížaly

Za pomoci vyučujícího a plavecké pomůcky žížaly se žák drží na jednom konci žížaly a provádí startovní skok do vody. Vyučující drží druhý konec žížaly a pomáhá tak žákovi při odrazu zaujmout správnou hloubku skoku.

- Startovní skok

Žák zaujímá startovní polohu ve stoje, kdy palce přesahují přes přední hranu bloku. Dolní končetiny jsou pokrčeny, plavec je předkloněn, hlava je v prodloužení trupu. Po startovním povelu se žák odráží pomocí dolních končetin a celé tělo se pohybuje vpřed. Po odskoku je tělo mírně prohnuté, hlava se schová mezi paže a plavec se zanoří se zpevněným trupem tam, kde se ruce dotkly hladiny.

Znění komentáře ve spolupráci s Mgr. Danielem Thielem ,trenér v oddíle moderního pětiboje TJ Dukla Praha, 19.května 2019, TJ Dukla Praha

7 DISKUZE

Získávání informací a výběr odborné literatury proběhly bez velkých obtíží. V dnešní době je k dispozici mnoho knih o didaktice či metodice plavání. Hlavní část analyzované literatury tvoří knihy a studijní opory od paní Čechovské a Pokorné. Práce se převážně zaměřuje na žáky mladšího školního věku.

Celé multimediální DVD bylo točeno ve spolupráci s kameramanem Martinem Zimou. Na pozici plavců jsou dosazeni žáci z 2. základní školy Hořovice a plavci z plaveckého oddílu Spartak Hořovice.

Jako místo natáčení jsem zvolila plavecký bazén Hořovice kvůli nejvhodnějším podmínkám osvětlení a vyhovující délce bazénu. Natáčení jednotlivých videí zabralo jeden celý den a bylo natočeno profesionální kamerou Panasonic HC- X1000E a vodní kamerou značky lamax x10 taurus. Natáčení se uskutečnilo 27.12.2018, celkově se natáčelo přibližně 8 hodin.

Nejdůležitějším aspektem pro výběr tématu pro mě mělo uvědomění si, že nikde není k dispozici multimediálně zpracovaná metodika plavání pro 1. stupeň základních škol. Od svých kolegyň jsem se setkala několikrát s dotazy, jak danou část plaveckého způsobu mají učit, jakou správnou metodu zvolit na korekci chyb a co vše je v možnostech žáka umět. V dnešní době nejsou učitelé prvního stupně dostatečně kvalifikovaní pro výuku plavání, proto jsem zvolila nejzákladnější soubor cvičení, které lze žáky snadno v jednotlivých třídách naučit. V dnešní době si často základní školy platí povinný plavecký výcvik v plaveckých školách, ale tento multimediální program je jedna z možností, jak zvládnout výcvik samostatně.

Základní inspiraci jsem brala z již vytvořené bakalářské práce Základní plavecký výcvik, Petra Kalčíková, 2011, interaktivní DVD, která se zabývá základním plaveckým výcvikem jednotlivých plaveckých způsobů obecně. Proto jsem chtěla tento okruh více specifikovat, a to pouze na mladší školní věk. Do své práce jsem nezařadila plavecké obrátky, protože podle mého názoru není v možnostech všech žáků tohoto věku je zvládnout.

Největším problémem pro mě bylo zpracovat komentář k jednotlivým videím tak, aby byl srozumitelný pro širší veřejnost, ale opíral se o odborné názvy. Proto jsem často konzultovala jednotlivé cviky s trenéry z plaveckého oddílu Spartak Hořovice. Největší část konzultací byla vedena Mgr. Danielem Thielem z programu umimplavat.cz, který se zabývá rozborem plaveckých způsobů u plavců.

Zhotovený multimediální program byl odprezentován učitelům tělesné výchovy 2. ZŠ Hořovice, trenérům plaveckého oddílu Spartak Hořovice a učitelům plavecké školy Hořovice. Všichni dotazovaní shledávají program jako přínosný pro další práci a předpokládají využití programu pro svou činnost.

ZÁVĚR

Diplomová práce se skládá ze dvou částí, teoretické a praktické. V teoretické části jsem se opírala o rozdílnost základního plaveckého výcviku a sportovního plavání, dalším tématem byl význam plavání pro člověka.

Největší část mé diplomové práce obsáhla praktická část, kterou jsem rozdělila na několik kapitol. V první kapitole jsem popsala možnosti využití plaveckých pomůcek, v další jsem rozdělila základní plavecký výcvik do jednotlivých tříd a poslední kapitola byla věnována startovním skokům.

Jednotlivá cvičení jsem do diplomové práce zařadila na základě svých zkušeností a z praxe. Tato jednotlivá cvičení se mi nejvíce osvědčila. Jsou to cvičení, která jsou v možnostech každého žáka na prvním stupni.

Tato diplomová práce by měla sloužit jako metodika plavání na prvním stupni pro vyučující nebo také jako sborník jednotlivých cvičení, která se mohou zařazovat k již vytvořenému konceptu v plaveckých školách.

RESUME

Diplomová práce Základní plavecký výcvik na 1. stupni pro základní školy - multimedialní DVD je zaměřena na výuku základních plaveckých dovedností jednotlivých plaveckých způsobů, kdy na sebe navazují jednotlivé školní třídy. V každé třídě jsou zařazena cvičení pro jednotlivé plavecké způsoby, která se od sebe liší náročností a možnostmi žáka v daném věku. Práce zahrnuje v textové části jednotlivá specifika plaveckých způsobů a korekci jejich chyb. Ve videu jsou zařazena nejzákladnější cvičení, která jsou doplněna komentářem.

SUMMARY

This master thesis Basic Swimming Training at Primary School - Multimedia DVD is focused on teaching basic swimming skills of individual swimming methods, when individual school classes follow each other. Each class includes exercises for individual swimming methods, which differ from each other in the difficulty and possibilities of the pupil at that age. The work includes in the text part of the particularities of swimming methods and correction of their mistakes. In the video are included the most basic exercises, which are accompanied by commentary.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ODBORNÁ LITERATURA

BELŠAN, Pavel. Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy: metodická příručka pro učitele 1. a 2. ročníku základní školy. 3. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. Edice metodických příruček.

BELŠAN, Pavel. Tělesná výchova pro 3. a 4. ročník základní školy: met. příručka pro učitele zákl. školy. Ilustroval Jarmila FENCLOVÁ. Praha: SPN, 1978. Edice metodických příruček

BELŠAN, Pavel. Tělesná výchova pro 5. až 8. ročník základní školy. 3. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. Edice metodických příruček.

BĚLKOVÁ, T. Zdravotní plavání. Praha : Univerzita Karlova, 1994. ISBN 80-7066-990-1.

COUNSILMAN, J. E. Závodní plavání. Praha: Olympia, 1978.

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

ČECHOVSKÁ, I. Pojetí základních plaveckých dovedností v české didaktice plavání. Těl. Vých. Sport. Mlád. 2003.

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. Plavání 1.vyd. Praha : Grada Publishing, 2001, ISBN 80-247-9049-1

ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. Plavání. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.

ČECHOVSKÁ, Irena, Daniel JUIRÁK a Jitka POKORNÁ. Plavání: pohybový trénink ve vodě. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-1948-4

GIEHRL, Josef. Plavání. České vyd. České Budějovice: Kopp, 2000. Průvodce sportem. ISBN 80-7232-126-9.

HOFER, Zdeněk. Technika plaveckých způsobů. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1205-4.

CHUP, Milan. Pohybové schopnosti a jejich vliv na kvalitu plaveckých dovedností . Diplomová práce. Brno, 2015

MOTYČKA, Jaroslav. Teorie plaveckých sportů: plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucích. Brno: Masarykova univerzita, 2001. ISBN 80-210-2711-8.

POKORNÁ, J. Plavecké začátky. Těl. Vých. Sport Mlád., 2007, 73, 5, s. 19 - 22.

ROZTOČIL, Tomáš a Jiří ŠVEC. Technika a didaktika plavání: (učební texty pro posluchače oboru tělesná výchova). Hradec Králové: Gaudeamus, 1996. ISBN 80-7041-613-0.

ROZTOČIL, Tomáš a Jiří ŠVEC. Technika a didaktika plavání: učební texty pro posluchače oboru tělesná výchova. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 1996, 71 s. ISBN 80-704-1613-0.

SYNEK, Miloslav, Pavel MIKAN a Hana VÁVROVÁ. Jak psát bakalářské, diplomové, doktorské a jiné písemné práce. Vyd. 3., přeprac. Praha: Oeconomica, 2011. ISBN 978-80-245-1819-0.

ZÍTEK, IVAN. Plavání pro trenéry II. třídy. Praha: Olympia, 1978.

ELEKTRONICKE ZDROJE:

Fakulta sportovních studií. ZDRAVOTNÍ ASPEKT PLAVÁNÍ, BEZPEČNOST, ZÁCHRANA TONOUČÍHO: Význam plavání.

<https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/bazen/vyznam.php> [online]. 2011 [cit. 2019-02-16]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/bazen/vyznam.php>

BERNACIKOVÁ, Martina, Kateřina KAPOUNKOVÁ a Jan NOVOTNÝ. Fyziologie sportovních disciplín: Plavání. <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/plavani.html> [online]. [cit. 2019-06-16]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/plavani.html>

ČECHOVSKÁ, Irena. Plavecká výuka: Základní plavecké dovednosti v české didaktice plavání. https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-1_plavecke_dovednosti.pdf [online]. Katedra plaveckých sportů UK FTVS Praha, 2003 [cit. 2019-02-08]. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-1_plavecke_dovednosti.pdf

POKORNÁ, Jitka. Plavecká výuka: Plavecké začátky. https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-2_plavecke_zacatky.pdf [online]. Katedra plaveckých sportů UK FTVS Praha, 2007 [cit. 2019-04-12]. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-2_plavecke_zacatky.pdf

ČECHOVSKÁ, Irena a Jitka POKORNÁ. Plavecká výuka: Vznášení, splývání a hydrodynamická poloha. https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-3_vznaseni.pdf [online]. Katedra plaveckých sportů UK FTVS Praha, 2007 [cit. 2019-04-12]. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-3_vznaseni.pdf

Tomáš KUNST, Irena ČECHOVSKÁ a Jan LEHOCKÝ. Plavecká výuka: Role pomůcek v plavecké výuce. https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-6_role_pomucek_v_plavecke_vyuc.pdf [online]. Katedra plaveckých sportů UK FTVS Praha, 2008 [cit. 2019-02-23]. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-6_role_pomucek_v_plavecke_vyuc.pdf

SVOZIL, Zbyněk, Petr SMOLÍK a Tomáš KUNST. Plavecká výuka: Pohybové hry ve výuce plavání. https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-7_pohybove_hry_ve_vyuce_plavan.pdf [online]. Katedra plaveckých sportů UK FTVS Praha, 2003 [cit. 2019-02-23]. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-7_pohybove_hry_ve_vyuce_plavan.pdf

ÚSTNÍ ZDROJE:

Daniel Thiel, trenér v oddíle moderního pětiboje TJ Dukla Praha, 19.května 2019, TJ Dukla Praha

Jiří Lizec, trenér III. třídy, plaveckého oddílu Spartak Hořovice, plavecký bazén, Ke Stadionu 1385/1 Hořovice, 28. března 2019

Martin Štochl, trenér III. třídy, plaveckého oddílu Spartak Hořovice, plavecký bazén, Ke Stadionu 1385/1 Hořovice, 13. února 2019

Pavčina Procházková, trenérka III. třídy, plaveckého oddílu Spartak Hořovice, plavecký bazén, Ke Stadionu 1385/1 Hořovice, 10.května 2019

Tomáš Ekl, trenér, plaveckého oddílu Spartak Hořovice, plavecký bazén, Ke Stadionu 1385/1 Hořovice, 28. května 2019

PŘÍLOHY

PLAVECKÉ POMŮCKY



Nadlehčovací plavecká pomůcka – pásek



Nadlehčovací plavecká pomůcka- obličej,
medvěd



Nadlehčovací plavecká pomůcka- malá deska



Nadlehčovací plavecké pomůcka- piškot, osmička



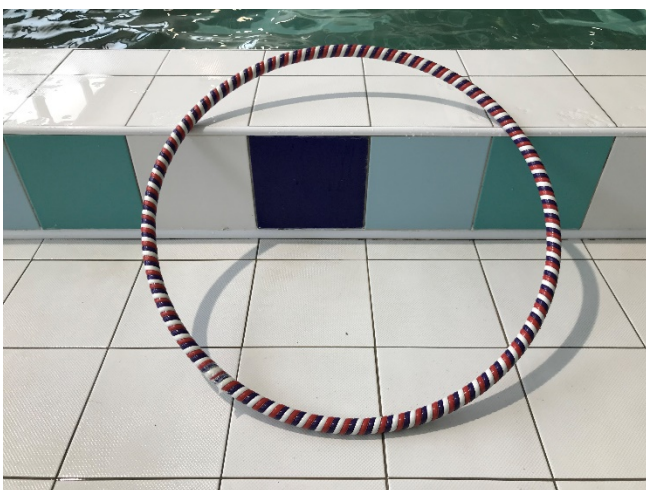
Nadlehčovací plavecká pomůcka pro nácvik plaveckého způsobu znak – ryba



Nadlehčovací plavecká pomůcka – žížala



Plavecká pomůcka na motivaci či hry - piškotky



Pomůcka k nácvičku splývání – obruč



Pomůcka – puky



Plavecká pomůcka pro nácvik dolních končetin u plaveckých způsobu znak, kraul – plavecké ploutve