

# OBSAH

## ÚVOD

### ŠTRUKTÚRA POHYBOVÝCH AKTIVÍT VO VODNOM PROSTREDÍ

(Macejková Yvetta)

7

### 1. ŠTRUKTÚRA POHYBOVÝCH AKTIVÍT VO VODNOM PROSTREDÍ

8

1.1 Základné názvoslovie v plávaní

11

1.2 Vplyv vodného prostredia na organizmus človeka

14

1.3 Vplyv plávania na organizmus človeka

15

Použitá a rozširujúca literatúra

16

### DIDAKTIKA PLÁVANIA

(Macejková Yvetta - Benčuriková Ľubomíra)

17

### 2. DIDAKTIKA PLÁVANIA

18

2.1 Stručný vývoj didaktiky plávania

18

2.2 Podstata a základné činitele didaktiky plávania

19

2.3 Didaktika plaveckých spôsobov

22

2.4 Motorické učenie

25

2.5 Vyučovacie metódy

28

2.6 Didaktické štýly

29

2.6.1 Didaktické postupy

30

2.6.2 Didaktické formy

30

2.7 Zásady vyučovania v plávaní

31

2.8 Hodnotenie úrovne plaveckej spôsobilosti

32

2.9 Bezpečnostné opatrenia v základnom plávaní

39

Použitá a rozširujúca literatúra

40

### ZÁKLADNÉ PLÁVANIE

(Benčuriková Ľubomíra - Macejková Yvetta)

42

### 3. ZÁKLADNÉ PLÁVANIE

43

3.1 Prípravná etapa

44

3.1.1. Hry vo vode

44

3.2 Základná etapa

53

3.3	Zdokonaľovacia etapa	56
3.4	Písomná príprava na hodiny	62
	Použitá a rozširujúca literatúra	69
<b>VÝVOJ ŠPORTOVÉHO PLÁVANIA</b>		
	(Kalečík Ľubomír)	<b>70</b>
<b>4.</b>	<b>VÝVOJ ŠPORTOVÉHO PLÁVANIA</b>	<b>71</b>
4.1	Vývoj na území Československej republiky	71
4.2	Vývoj na území Slovenskej republiky	75
	Použitá a rozširujúca literatúra	75
<b>BIOMECHANIKA A TECHNIKA PLÁVANIA</b>		
	(Kalečík Ľubomír - Macejková Yvetta)	<b>76</b>
<b>5.</b>	<b>BIOMECHANIKA A TECHNIKA PLÁVANIA</b>	<b>77</b>
5.1	Základy biomechaniky v plávaní	77
5.2	Technika plaveckého spôsobu kraul	80
5.2.1	Didaktika plaveckého spôsobu kraul a chyby v technike	88
5.3	Technika plaveckého spôsobu znak	91
5.3.1	Didaktika plaveckého spôsobu znak a chyby v technike	96
5.4	Technika plaveckého spôsobu motýlik	98
5.4.1	Didaktika plaveckého spôsobu motýlik a chyby v technike	103
5.5	Technika plaveckého spôsobu prsia	106
5.5.1	Didaktika plaveckého spôsobu prsia a chyby v technike	112
	Použitá a rozširujúca literatúra	114
<b>AQUAFITNESS (AKVAFITNES)</b>		
	(Labudová Jana)	<b>115</b>
<b>6.</b>	<b>AQUAFITNESS (AKVAFITNES)</b>	<b>116</b>
6.1	Charakteristika	116
6.2	Všeobecné podmienky	119
6.3	Tvorba hodiny	120
6.4	Aquajogging (beh vo vode)	122
6.5	Aquarobics (aerobik vo vode)	125
	Použitá a rozširujúca literatúra	127

	<b>ZDRAVOTNÍ PLAVÁNÍ</b> (Čechovská Irena)	<b>129</b>
<b>7.</b>	<b>ZDRAVOTNÍ PLAVÁNÍ</b>	<b>130</b>
7.1	Charakteristika zdravotního plavání	130
7.2	Zdravotní plavání jako preventivní pohybová činnost	134
7.3	Zdravotní plavání pro osoby se specifickými potřebami	134
	Rozšiřující a doplňující literatura	137
	<b>VODNÉ PROSTREDIE A JEHO ÚČINKY</b> <b>V LIEČEBNEJ PRAXI</b> (Macejková Yveta - Onačilová Dagmar)	<b>138</b>
<b>8.</b>	<b>VODNÉ PROSTREDIE A JEHO ÚČINKY</b> <b>V LIEČEBNEJ PRAXI</b>	<b>139</b>
8.1	Zákonnosti vodného prostredia využívané v liečebnej praxi	139
8.2	Rehabilitačné účinky vodného prostredia	142
8.3	Pomôcky a techniky používané v hydrokinezioterapii	142
8.4	Zásady použitia hydrokinezioterapie	147
8.5	Fázy tvorby rehabilitačných programov vo vodnom prostredí	148
8.6	Aplikácia plávania v liečebnej praxi	149
	Použitá a rozširujúca literatúra	149