

**Zpracovala: Pokorná Jitka**  
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

## ***Gymnastická cvičení ve vodě v rámci zdravotního plavání***

*Uveřejněno:*

NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., BŘEČKOVÁ, G. Zdravotní plavání 7 Gymnastická cvičení ve vodě. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 69, 2003, č.1, s. 30-33.

**Foto: Jitka Pokorná**



Vodní prostředí vytváří jedinečné podmínky i pro cvičení, která známe jako cvičení základní gymnastiky. Gymnastická cvičení ve vodě, zařazená ve specializovaných programech zdravotního plavání pro skupiny populace se specifickými potřebami, směřují ***k ovlivnění držení těla a správnému provádění pohybů jednotlivých částí těla.*** Určené provedení pohybuje základem optimálního individuálního zvládnutí průpravných cvičení i techniky plaveckých způsobů.

**Při cvičení ve vodě se zaměříme na:**

- uvědomovací cvičení ve vodě (pohybové školení),
- nácvik základních postojů, poloh a pohybů ovlivňujících vzpřímené držení těla,
- protahovací a mobilizační cvičení,
- posilovači cvičení.

## Uvědomovací cvičení ve vodě

Vykonávání uvědomělých, přesně prováděných pohybů, je nazýváno pohybovým školením. Cvičenec si uvědomuje a řídí celý průběh pohybu vykonávaného ve vodě, popřípadě částečně nad hladinou. Reguluje provedení cviků a zároveň se seznamuje i s účelem, proč a jak daný cvik provádí. Vědomě vede pohyb v prostoru, podle pokynů střídá napětí a uvolnění svalů určené technikou cviku. Osvojuje si pohyby *vedené, švihové a pohyby začínající impulsem z jednoho místa (pohybovou vlnu)*.

Podle účelu a očekávaného účinku cviku se volí výška hladiny vody a způsob provedení pohybu. Voda buď pouze reguluje správný směr a průběh cvičení, nebo svým odporem zvětšuje fyziologický účinek určeného pohybu. Vnímání kontrastu při přechodu pohybu z vodního prostředí do prostoru na suchu bez zvýšeného odporu podněcuje pozornost cvičence k přesnému dodržování provedení cviku. Při pomalých cvicích na místě je vhodná vyšší teplota vody nebo je nutné zkrátit dobu trvání pobytu ve vodě.

Nácvik základních postojů, poloh a pohybů ovlivňujících vzpřímené držení těla

**Držení těla**, jako vnější projev stavu hybného systému člověka, je vymezeno tvarem páteře, stavem kosterního svalstva, psychickým stavem a dalšími četnými vlivy. Individuálně optimální vzpřímené držení těla (ve stoji) je charakterizováno postojem, při kterém jsou jednotlivé články těla v optimálním postavení vzhledem k udržení rovnováhy a minimálnímu zapojení antigravitačních (posturálních) svalů, při zachování funkcí jednotlivých orgánů a soustav těla. Vodní prostředí umocňuje vnímání držení těla a jeho částí a současně vytváří ztížené podmínky pro udržování rovnováhy v postojích a polohách.

Držení těla vyplývá z postavení pánve, které směrem vzhůru určuje zakřivení páteře, držení hlavy, držení ramen a hrudníku. Směrem dolů ovlivňuje postavení dolních končetin a rozložení tělesné hmotnosti. Při vzpřímeném držení je pánev mírně podsazena, jsou současně aktivovány břišní a hýžděové svaly a svaly pánevního dna. Voda svým tlakem pomáhá zpevnit břišní stěnu, stáhnout uvedené svaly, nutí rozložit hrudník do šířky potřebou aktivního vdechu a výdechu.

Pro zaujmutí předpokládaného postoje se musí pánev nejdříve uvolnit

- a) ve stoji rozkročném suny pánve a kroužením se suny,
- b) v podřepu rozkročném překlápěním pánve (podsazení, vysazení) a kroužením s překlápěním.

Dále je možné použít:

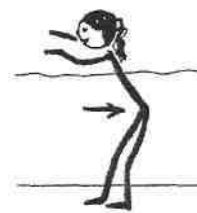
- suny stranou (*obr. 1*)
- suny vpřed (*obr. 2*) a vzad (*obr. 3*),



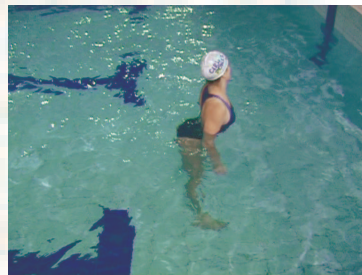
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



- podsazení (*obr. 4*) a vysazení (*obr. 5*): překlápění pánve vpřed a vzad kolem vodorovné osy procházející středem pánve,
- překlápění stranou kolem předozadní osy procházející středem pánve, jeden bok se zdvihá a druhý klesá (*obr. 6*),



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6

- kroužení překlápěním: pánev opisuje kruh jakoby zavěšena nad středem střed těla, trup a hlava jsou vytaženy po ose vzhůru, tzv. „břišní tanec“.

V praxi můžeme kombinovat i obě kroužení současně.

Ve vodě nacvičujeme vzpřímené držení těla **postupně v různých postojích**. Současně si neustále uvědomujeme vytažení trupu od pasu směrem nahoru, rovné držení hlavy, uvolnění a stlačování ramen do stran a rozložení hrudníku umožňující prohloubené dýchání.

Nácvik postojů doplňujeme pohyby paží.

### 1) Příklady stojů a .podřepů:

- stoj spatný,
- stoj spojný,
- stoj rozkročný mírný, vytočená chodidla,
- stoj rozkročný široký, chodidla paralelně,
- podřep spojný (*obr. 7*), podřep spatný (*obr. 8*), podřep rozkročný (*obr. 9*).



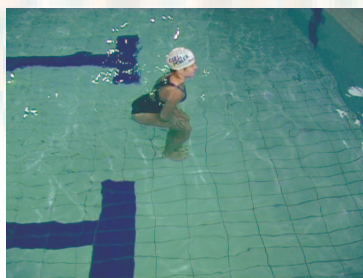
Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9



### 2) Pohyby dolních končetin do stojů nožných:

- stoj přednožný, únožný, zánožný, vytočenou dolní končetinou („tlačíme patu vpřed“), provedení z rovnoběžného postavem chodidel (koleno je stále směrem vpřed).

### 3) Výpady:

- ze stoje podřep přednožný (obr. 10), únožný (obr. 11), zánožný (obr. 12),
- přenosy váhy.



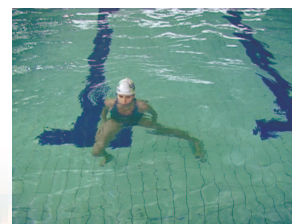
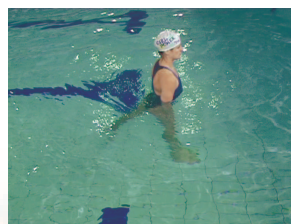
Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12



### 4) Pohyby paží:

Pohyb se vede do poloh:

- připažit, upažit, vzpažit, zapažit,
- hřbetem ruky, dlaní, palcem, malíkovou hranou,
- po přímce, po křivce.

Držení těla je složitý reflexní děj. Opakovanou činností těchto složitých reflexních dějů, které zajišťují vzpřímené držení těla, vznikají postojové (posturální) reflexy a postupně se formuje individuální posturální pohybový stereotyp, jehož reálným obrazem je držení těla. Jednou zafixované pohybové návyky, i ty špatné, se dají měnit velmi obtížně. Proto je nejvhodnější naprogramovat co nejučelnější pohybové a posturální stereotypy už od mládí.

Příjemné vodní prostředí může poskytnout cvičencům jak vhodné podmínky pro psychické uvolnění, tak i podněty pro korekci stávajícího stavu hybného systému.

## Použité zdroje a doporučená literatura:

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

BENEŠOVÁ, M. *Cvičení ve vodě – aquagymnastika*. Metodický dopis. Praha : Sportpropag, 1983.

BENEŠOVÁ, M. *Cvičení ve vodě*. 2. vyd. Praha : ČASPV, 1997. 69 s.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 1. Využití plaveckého dýchání a splývavých poloh. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 3, s. 27-30.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 2. Využití splývání a změny v polohování. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 4, s. 15-17.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 3. Vnímání vodního prostředí. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 5, s. 15-16.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 4. Využití obměn plaveckého způsobu prsa. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 6, s. 19-22.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 5. Využití obměn plaveckého způsobu znak. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 7, s. 23-25.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 6. Využití obměn plaveckého způsobu kraul. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 8, s. 38-40.

BUNC, V. Zdravotně orientovaná zdatnost a možnosti její kultivace na základní škole. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 64, 1998, č. 4, s. 2 –10.

ČECHOVSKÁ, I. . *Plavání dětí s rodiči*. Praha : Grada Publishing, 2002.

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. Praha: Grada Publishing, 2001.

