

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Formy pohybových aktivit ve vodě v biosociálním kontextu

Jitka Pokorná

Uveřejněno:

POKORNÁ, J. Formy pohybových aktivit ve vodě v biosociálním kontextu. In *Sport a kvalita života 2007*. BLAHUTKOVÁ, M. (Ed.) Brno : Masarykova Univerzita, 2007. s. 109. ISBN 978-80-210-4435-7.

Klíčová slova: pohybové aktivity ve vodě, zdraví, zdatnost

Abstrakt:

Současný způsob života člověka je odrazem vývoje naší společnosti. Ekonomická vyspělost států přináší řadu pozitivních změn pro zkvalitňování života lidí, na druhé straně se negativně projevuje v řadě oblastí lidského bytí. Velmi diskutovanou otázkou se v dnešní době stává problematika zdraví člověka ve spojení s klesajícím podílem pohybových aktivit v denních režimech lidí. Plavání obecně představuje jednu z možných celoživotních aktivit a také alternativu řešení nedostatku pohybu. Příspěvek naznačuje dnešní pohledy na různé formy pohybových aktivit ve vodě ve vztahu k otázce zdravotně orientované zdatnosti a sociálního vědomí u dospělé populace.

Úvod

Ekonomická vyspělost státu je dlouhodobý výsledek života a fungování dané společnosti. Úroveň hospodářství zpětně ovlivňuje způsob života jednotlivců i společnosti jako celku. Vysoký standart ekonomiky nemusí adekvátně znamenat vysokou kvalitu života ve všech jeho složkách. Již několik desetiletí hovoříme o tzv. civilizačních nemocech. V posledních letech se otázka civilizačních nemocí také vztahuje ke snižujícímu se objemu pohybu v režimových charakteristikách způsobu života lidí. Význam pohybových aktivit je uváděn do vztahu k fyzickému i duševnímu zdraví člověka. Pohybové aktivity ve vodě s celostním působením na organismus jedince mohou být vhodnou alternativou pro záměrné intervenční programy nahrazující částečně žádoucí objem pohybu v životním režimu člověka.

Východiska

Ontogeneze člověka je spojena s pohybem, který se aktivně podílí na formování funkcí organismu v dětství, adolescenci, ale i v dospělosti a ve stáří. Pohyb je jedním ze základních předpokladů harmonického vývoje jedince a později i význačným činitelem ovlivňující fungování jeho organismu. Vztah pohybu a ontogeneze je oboustranný (Kučera, 1997).

Stárnutí je poslední fází vývoje resp. života člověka, kterou prožívá každý, i zdravý a úrazů ušetřený jedinec. Proces stárnutí začíná již v rané dospělosti, neboť většina tělesných soustav vykazuje po třicátém roce věku každoročně úbytek funkce přibližně 0,8 až 1 procento (Hayflick, 1977 in Start-Hamilton, 1999).

Pohyb plní významnou úlohu v oddalování vzniku regresivních procesů. Degenerativní změny v organismu jsou velmi pozvolné až nepozorovatelné téměř až do šesté dekády života. Pokles výkonnosti fyziologických funkcí organismu z dlouhodobého hlediska ovlivňuje činnost nervové soustavy resp. psychiky člověka a naopak psychický stav člověka ovlivňuje tělesné zdraví samotného jedince (Start-Hamilton, 1999).

Fyzickou a duševní výkonnost spojuje Bunc (2006) s pojmem tělesná zdatnost, kterou charakterizuje jako nezbytný předpoklad pro účelné fungování lidského organismu a jako výsledek dlouhodobého procesu adaptace organismu na pohybovou činnost. Zdůrazňuje její zdravotně preventivní význam (zdravotně orientovaná zdatnost) k dopadům současného životního stylu a to především k hypokineze. Z tohoto pohledu vidí nezastupitelné místo pohybových aktivit v současném životním stylu.

Hypokineze populace je jedním z nejvíce přehlížených vědeckých faktů, při tom je spojována s hrozbou zdravotních potíží v oblasti biodegradace lidí. Pohybovou aktivitu však nesmí lidé v kontextu biologických obtíží chápat jako nepřijemnou biologickou nutnost, ale jako k zábavě obohacující a zkvalitňující život v mnoha aspektech. Teprve potom může být naplněna i preventivní úloha pohybové aktivity ve zdravotním smyslu i s pozitivní psychosociální funkcí (Hošek, 1999).

Ve vztahu k sociálnímu rozvoji jedince vidí Řezáč (1998) zásadní význam činností a aktivit, při nichž dochází k interakci vnitřních a vnějších podmínek života lidského organismu jako základu lidské existence, a ve spojení s následnými vnitřními změnami v člověku. Proměny vlastností osobnosti, změny úrovně a strukturace duševního života jsou závislé na povaze aktivit jedince. Uplatňuje se tzv. formativní význam činností.

Přiměřená pohybová aktivita v dospělosti má význam při ovlivňování životního stylu, v prevenci a léčení většiny onemocnění a souvisí již se zmiňovanými biologickými, psychickými a sociálními dopady pohybu na kvalitu života člověka. Naplnění pojmu správný životní styl souvisí se záměrnou pohybovou intervencí do životního stylu aktuálně existujícího. Záměrnou intervencí představují tělesná cvičení a objektem jejich působení je konkrétní člověk. Intervence se děje prostřednictvím zvoleného pohybového režimu a je diferencována podle různých kritérií v závislosti na objektu působení. Adekvátní intervence je značně složitá a v optimální podobě by měla být individualizovaná. Je zřejmé, že odpovídající intervence mění vlastní životní styl jedince, ale i jeho názorovou hladinu, postoje, hodnoty apod. (Hodaň, 1997).

Výběr pohybové aktivity souvisí u dospělých jedinců s mnoha faktory např. s faktory osobnostními (věk, zdravotní stav, pohlaví, somatické předpoklady, pohybové nadání), zkušenostními (aktivita realizovaná v mládí, rodinná tradice), aktuálními (rodinné zázemí, charakter povolání, sociální vztahy), místními (dispoziční možnosti sportovišť pro celoroční aktivity v místě bydliště, nabídka služeb) a dalšími. Mezi pohybovými aktivitami dospělých se na předních místech v České republice uplatňuje: chůze, cyklistika, fotbal (muži), aerobik (ženy), lyžování, jogging (muži), turistika, gymnastika a plavání (6. místo u mužů; 4. místo u žen – Jansa a kol., 2005).

Problematika pohybových aktivit ve vodě

Plavání a pohybové aktivity ve vodě splňují základní nároky kladené na motorické aktivity dospělých. Umožňují optimální a všestrannou stimulaci zatěžování a představují minimální riziko poškození organismu. Svým charakterem jsou tradiční pohybové aktivity ve vodě aerobního zaměření, významně přispívají k rozvoji vytrvalostní síly a podílejí se na

udržení kloubní pohyblivosti. Nové formy pohybových aktivit ve vodě nazývané aquafitness využívají různé druhy tělesných cvičení a uvedenou charakteristiku rozšiřují o působnost koordinační, estetickou a řízení pohybu těla a jeho segmentů ve spojení s hudbou. Podstatný je i vliv zdravotní. Kontraindikace k pohybové činnosti ve vodě existují, jsou však individuálního charakteru a to především v souvislosti s dýchacími cestami, zánětlivými onemocněními středouší nebo očí, gynekologickými problémy nebo kožními alergickými reakcemi na chlór.

Positivní účinek pohybových aktivit ve vodě je umocňován samotným vodním prostředím. Tělo člověka ve vodě je významně nadlehčováno vlivem hydrostatického vztlaku s kladným působením na pohybový aparát snížením hmotnosti. Při příznivých parametrech hustoty těla a jeho segmentů dochází ke vznášení těla ve vodě popř. na hladině. Tlak vodního prostředí, který se s hloubkou zvyšuje, má v obvyklých bazénových hloubkách zdravotně prospěšné působení na některé orgánové soustavy těla jako je kardiovaskulární a dýchací systém a další vegetativní orgány.

Specifický vliv na organismus člověka při pobytu ve vodním prostředí má teplota vody. Běžná bazénová teplota se pohybuje od 26° – 28°C. Intenzivním odvodem tepla se zvyšuje aktuální metabolismus jedince. Při dlouhodobém a pravidelném vykonávání pohybových aktivit ve vodě se zaznamenává pozitivní ovlivnění termoregulačních funkcí organismu. Chemické složení vodního prostředí v plaveckých bazénech obvykle působí na pokožku nebo tělní dutiny neutrálně. V plaveckých zařízeních využívající přírodní vodu nebo vodu minerální je možno zaznamenat specificky kladné projevy na kůži těla nebo na funkce pohybového aparátu.

Fyzikální vlastnosti vodního prostředí zvyšují nároky na realizaci lokomoce ve vodě a zároveň brání vykonávání prudkých nebo extrémně nefyziologických pohybů jednotlivých segmentů těla. Na druhé straně mechanické vlastnosti vodního prostředí umožňují člověku vykonávat obdobný pohyb ve větším rozsahu než na suchu, což se příznivě odráží v podpoře udržení kloubní pohyblivosti. Velkou předností pohybových aktivit ve vodě je jejich vysoká neuromuskulární stimulace velkého procenta svalového aparátu, a to i vlivem neustálého působení odporu vodního prostředí, který způsobuje nutnost vyvíjet svalové úsilí u agonistů i antagonistů podílejících se na dílčích pohybech při cvičeních. Nelze opomenout i reflexní snížení srdeční frekvence při zanoření těla a obličeje pod vodní hladinu s průměrnou hodnotou – 10 tepů za minutu.

Přístupnost pohybových aktivit ve vodě není omezena věkem. Pohybovou aktivitu ve vodě lze individuálně přizpůsobit věkovým a popř. zdravotním indispozicím jedinců a to formou nebo intenzitou zatěžování a cvičení. Diskutabilní se může stát plavecká kompetence jedinců. Pro využitelnost typické plavecké lokomoce ve vodě k pohybové aktivitě je nutné pro člověka zvládat bez hrubých chyb jednu plaveckou techniku, pro kondiční zatěžování nejlépe techniku kraul. Pro možnost absolvování aktivit aplikující různé druhy cvičení ve vodě postačí alespoň základní adaptace jedince na vodní prostředí. Je nutné zdůraznit, že úroveň plavecké kompetence popř. adaptace zásadním způsobem ovlivňuje možnosti zatěžování popř. vykonávání speciálně zaměřených cvičení v polohách odlišných od vertikálního postoje. Důležitým faktorem využitelnosti pohybových aktivit ve vodě je i jejich celoroční uplatnění v režimových charakteristikách dospělých za předpokladu dostupnosti kryté bazénové haly.

Formy pohybových aktivit ve vodě lze rozdělit do třech skupin. První skupina přednostně využívá plaveckou lokomoci pro cílené zatěžování ve vodě. Hovoří se o pohybové tréninku ve vodě nebo o plavání v aquafitness. Při plavání kondičního charakteru se uplatňují prvky a metody sportovního plaveckého tréninku se zaměřením na vykonávání lokomoce v aerobní zóně zatěžování. Současně se klade důraz na rozvoj síly pomocí plaveckých pohybů. Při plavecké lokomoci se projevuje pozitivní vliv vodorovné polohy těla

na hladině s příznivými důsledky pro kardiovaskulární systém, dochází k celkově vysokému procentuálnímu zapojení svalů hybného aparátu a k posilování dýchacích svalů vlivem hydrostatického tlaku. Vlastní zatěžování pomocí plavecké lokomoce má charakter souvislé, střídavé nebo přerušované činnosti po delší časový úsek a je orientováno k podpoře zdatnosti nebo pro zvyšování kondice jedince. Pro zvýšení účinků plavecké lokomoce na organismus se využívá prvkové plavání, různé modifikace plavecké lokomoce a plavecká cvičení pro zdokonalování techniky plavání. Z plaveckých pomůcek nalézají využití plavecké desky, krátké plavecké ploutve a odporové destičky na ruce.

Zvláštní postavení má tzv. zimní plavání. Obecný kondičně zdatnostní charakter plavání je v zimním plavání přednostně spojován s otužováním těla v přírodní otevřené vodě. Obdobně jako bazénové plavání má zimní plavání celoroční charakter a vyžaduje systematickou přípravu. Výhodou provozování zimního plavání je nezávislost člověka na dostupnosti bazénu. Je nutné však zdůraznit požadavek zvýšené zdravotní a bezpečnostní prevence pro provozování tohoto typu plavecké aktivity zejména při extrémně nízkých teplotách vody.

Druhou skupinu pohybových aktivit ve vodě **reprezentují činnosti aquafitness**, které využívají různé lokomoce a tělesná cvičení běžně uplatňovaná na suchu.

Alternativou pro kondiční zatěžování ve vodě bez využití plavecké lokomoce jsou činnosti chůze ve vodě (aquawalking), běh ve vodě (aquajogging), aerobik ve vodě (aquaerobics) a posilování ve vodě (aquapower) popř. vodní kick-box (aqua kick-box).

Chůze ve vodě je strukturou koordinačně nenáročnou činností zvládnutelnou pro běžnou populaci, a i pro osoby se specifickými potřebami. Chůze se realizuje na mělké nebo přechodové vodě. Běh ve vodě představuje náročnější pohybovou lokomoci, kterou lze vykonávat s dotykem o pevnou podložku – se dnem bazénu a nebo na hluboké vodě pomocí nadlehčovacího pásu. Činnost paží je buď analogická běhu na suchu nebo využívá střídavých bočních krouživých pohybů ve smyslu plaveckých pohybů při technice kraul nebo znak. Aerobik ve vodě se provozuje v různě hluboké vodě. Cvičení aerobního charakteru je doprovázeno hudbou a pro zvýšení účinku se využívají pomůcky typu vodních rukavic, vodních činek, vodních míčů, přídatných odporových ploch na zápěstí nebo kotníky anebo běžných plaveckých desek a plaveckých nudlích různé délky. Samostatnou variantou aerobiku ve vodě je step aerobik ve vodě (aquastep), který zesiluje účinky běžného aerobního cvičení ve vodě realizací výskoků a seskoků s využitím stupínku. Posilování ve vodě využívá vzniku odporu vodního prostředí při lokomoci těla nebo pohybech segmentů těla ve vodě pro přednostní rozvoj vytrvalostní síly. Velikost odporu se zvyšuje v závislosti na rychlosti pohybu popř. rychlosti proudící vody, velikosti záběrové plochy a její vzdálenosti od kloubní oblasti, z které je pohyb veden. Při posilování ve vodě se aplikují obdobné pomůcky jako při aerobiku ve vodě a různě hluboká voda. Vodní kick-box uplatňuje ve vodním prostředí kopy dolních končetin se současným pohybem paží v různých rovinách a směrech. Realizace kick-boxu vyžaduje kontakt se dnem bazénu. Všechny uvedené formy pohybových aktivit ve vodě s kondiční složkou rozvíjejí také koordinaci pohybu, specifické vnímání vodního prostředí a pozitivně ovlivňují kloubní pohyblivost. V současné době se mezi kondiční aerobní aktivity ve vodě prosazuje také jízda na vodním kole (aquabike).

Pohybově kultivační rozvoj pohybu se zaměřením na kloubní pohyblivost a správné držení těla, uplatnění rehabilitačně relaxačního účinku pohybu ve vodě ve vztahu k tělesné i k psychické složce lidského organismu je hlavní náplní částečně i zátěžových pohybových aktivit aquafitness ve formě gymnastiky ve vodě (aquagymnastika), tance ve vodě (aquadance), jógy ve vodě (aquayoga), rovnovážného cvičení ve vodě (aquabalance), strečinku ve vodě (aquastretching), rehabilitačního cvičení ve vodě (aquareha) a různých forem zábavných cvičení (aquasplash).

Gymnastika ve vodě využívá vedle gymnastických a zdravotně orientovaných cvičení (např. na kloubní pohyblivost, držení těla, uvolňovací a relaxační cvičení) i prvky plavecké lokomoce, synchronizovaného plavání a dalších plaveckých sportů. Realizace cvičení probíhá v doprovodu hudby a nižší náročnost cvičení příznivě napomáhá ke zlepšení kladného vnímání vodního prostředí. Tance ve vodě pracují s výběrem a provedením krokových variant různých druhů tanců na adekvátní hudební doprovod s velkým počtem opakování. Jóga ve vodě se zaměřuje výběrem a provedením cvičení na rozvoj koordinace a pohyblivosti s využitím dýchacích a balančních cvičení na vhodně zvolenou rytmizovanou hudbu. Uvolnění a protažení těla pomocí specificky zaměřených cvičení s důrazem na svalové skupiny s tendencí ke zkracování (svaly tónické) jsou předmětem strečinku ve vodě. Strečink ve vodě svým charakterem podporuje kloubní pohyblivost a celkovou uvolněnost organismu. Obdobný charakter zaměření s výraznými zdravotními prvky ve smyslu protažení a uvolnění svalových partií v rovnovážných polohách zajišťují vhodně zvolená rovnovážná cvičení v kombinaci s místní masáží a řízeným dýcháním. Pro obnovu funkcí tělesných orgánů v pouřazových stavech a při návratu člověka do běžného života po dlouhodobé nemoci jsou uplatňována léčebná a rehabilitační cvičení. Vedení léčebných a rehabilitačních cvičení vyžaduje od lektora odborné vzdělání zdravotního nebo rehabilitačního zaměření.

Třetí skupina pohybových aktivit ve vodě **se zaměřuje na osoby se specifickými potřebami**. Speciálně upravené programy reflektují krátkodobé nebo dlouhodobé stavy dospělých osob. Výběr, délka a intenzita cvičení nebo plavání odpovídá aktuálním možnostem a potřebám osob s danou potřebou a důsledně akceptuje především zdravotní hledisko plaveckých aktivit (zdravotní plavání). Důraz je kladen na kvalitu a přesnost realizovaného cvičebního nebo plaveckého pohybu. Cílem je nápravný, formující nebo korekční účinek pohybu. V praxi je s filosofií zdravotního plavání realizováno plavání těhotných, zdravotní plavání seniorů a plavání osob se zdravotním oslabením a postižením nebo pohybové aktivity ve vodě pro osoby v rehabilitačních programech. Programy pro osoby se zdravotním postižením nebo oslabením jsou vysoce individualizované, plně reflektují rozdílné možnosti pro realizaci plavecké lokomoce, ale zároveň se snaží přiblížit modifikované plavecké pohyby jedince běžné lokomoci ve vodě.

Pobyt ve vodním prostředí a působení pohybových aktivit na organismu jedince přináší pozitivními účinky na tělesnou složku jedince a zároveň i uvolnění a regeneraci psychiky a psychických stavů člověka. Předpokladem pro psychickou regeneraci je již zmiňovaná plavecká nebo adaptační kompetence na vodní prostředí zamezující vznik napětí a úzkosti z pohybu ve vodě. Nadlehčení těla, relativní lehkost realizovaných pohybů se přirozeně přináší na uvolnění psychické. Příznivé působení pobytu a pohybových činností ve vodě na psychiku člověka umocníme dále příjemnou teplotou vody, přátelskou atmosférou plavecké lekce a vhodně zvoleným cvičebním nebo plaveckým programem. Úspěšné zvládnutí pohybových a zátěžových požadavků aktivit ve vodě podporuje u jedinců míru sebedůvěry a stimuluje mentální činnosti. Cílem pohybových programů ve vodě by mělo být dosažení kladného vztahu k provozovaným plaveckým aktivitám a z dlouhodobého hlediska jejich pravidelné zařazování do osobního režimového uspořádání.

Pohybové aktivity ve vodě jsou realizovány převážně v kursech a ve skupinách pod odborným vedením lektora nebo trenéra. Skupinová realizace činností přináší další benefit ve formě sociální interakce. Jedinec se stává součástí pro něj nové sociální skupiny se specifickými hodnotami, motivy k činnosti a pravidly chování. Setkává se zde s vrstevníky, ale i s osobami mladšími nebo naopak staršími. Vzájemná komunikace se spoluplavci nebo spolucvičícími a komunikace s lektorem či trenérem přináší jedinci novu úroveň sociálního poznání. Sociální potřebnost a fyzická dostupnost může být v některých případech prvotním motivem volby pro vyhledání pohybových aktivit ve vodě např. pro osoby středního věku

žijících bez partnera, osoby osamocené staršího věku, osoby se zdravotním oslabením a postižením apod.

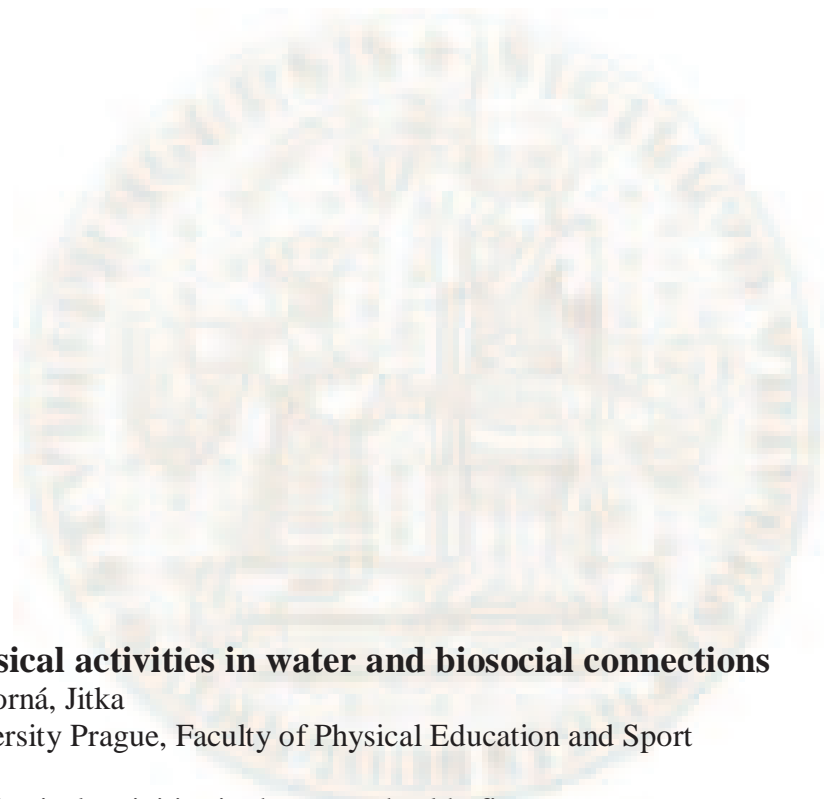
Závěr

Pohybové aktivity ve vodě poskytují v současnosti různorodé formy pohybových činností. Tradiční plavecká lokomoce nebo prvky plaveckých sportů byly úspěšně obohaceny o přenesené soubory cvičení z pohybových aktivit na suchu. Vodním prostředím, relativní nenáročností realizovaných činností a širokým významovým efektem posouvá pohybové aktivity ve vodě do skupiny činností, které mohou významným způsobem obohacovat současný způsob života lidí a aktivně se podílet na zdravém životním stylu včetně omezení zdravotních důsledků hypokineze.

Příspěvek byl připraven s podporou Výzkumného záměru UK v Praze FTVS, MSM 0021620864.

Literatura:

- BENEŠOVÁ, M. Cvičení ve vodě (Aquagymnastika). 2. vyd. Praha : ČASPV, 1997.
- BUNC, V. Zvláštnosti kondiční přípravy žen. In. Novotná, V., Čechovská, I., Bunc, V.: *Fit programy pro ženy*. 1. vyd. Praha : Grada, 2006. ISBN 80-247-1191-5.
- ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V., MILEROVÁ, H. *Aqua-fitness*. 1. vyd. Praha : Grada, 2003. ISBN 80-247-0462-5.
- HODÁŇ, B. Pohyb-volný čas-životní styl. In. Tilinger, P., Perič, T. (Ed.): *Tělesná výchova a sport na přelomu století*. Sborník referátů z národní konference, Praha 28. 11. – 1. 12. 1996. Praha : FTVS UK, 1997. s. 513-514. ISBN -902147-2.X.
- HOŠEK, V. Závěry k výzkumnému záměru analýzy psychosociálních funkcí pohybových aktivit v kontextu kvality života dospělé populace. In. Hošek, V., Tilinger, P. *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých*. Sborník výzkumných záměrů společensko vědní sekce FTVS. Praha : UK FTVS, 1999. s. 197-198. ISBN 80-86317-03-X.
- JANOŠKOVÁ, H., MUCHOVÁ, M. *Aqua aerobik*. 1. vyd. Brno : Paido, 2002. ISBN 80-7315-030-1.
- JANSA a kol. *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. 1. vyd. Praha : UK FTVS, 2005. ISBN 80-86317-33-1.
- KUČERA, M. Pohyb v ontogenezi. In. *Pohybový systém a zátěž*. 1. vyd. Praha : Grada, 1997. ISBN 80-7169-258-1.
- LABUDOVÁ, JELA. *Akvatrénink a cvičení ve vodě*. 1. vyd. Bratislava : SOV, 1999.
- LABUDOVÁ-ĎURECHOVÁ, J. Aqua-fitness, charakteristika zameranie novej pohybovej aktivity mládeže a dospelých. In. Tilinger, P., Rychecký, A., Perič, T. (Ed): *Sport v České republice na začátku nového tisíciletí*. Sborník příspěvků národní konference. Praha : UK FTVS, 2001. str. 138-141. ISBN 80-86317-12-9.
- LABUDOVÁ-ĎURECHOVÁ, J. *Aquafitness*. 1. vyd. Bratislava : P. Mačura-PEEM, 2005. ISBN 80-89197-20-5.
- LABUDOVÁ, JANA. Aquafitness (Akvafitness). In. MACEJKOVÁ, Y. a kol. *Didaktika plavání*. 1. vyd. Bratislava : ICM AGENDY, 2005. ISBN 80-969268-3-7.
- MUCHOVÁ, M., JANOŠKOVÁ, H. *Aqua fitness – Aqua step aerobic; Rehabilitace pomocí aqua fitness*. 1. vyd. Brno : Paido, 2004. ISBN 80-7315-076-X.
- RODRIGUEZOVÁ – ADAMIOVÁ, M. Akvafitness. 1. vyd. Praha : Ikar, 2005. 80-49-0547-7.
- STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.
- ŘEZÁČ, J. *Sociální psychologie*. 1. vyd. Brno : Paido, 1998. ISBN 80-85931-48-6.



Forms physical activities in water and biosocial connections

Authors: Pokorná, Jitka

Charles University Prague, Faculty of Physical Education and Sport

Keywords: physical activities in the water, health, fit tens

Abstract:

Contemporary way of living reflects the development of our society. The growth of the economy enables many positive changes in peoples lifes but on the other hand can cause health problems connected with the decrease of physical activities. Swimming generally represents one of the suitable lifelong activities and also an alternative solution of moment deficiency. This paper discusses contemporary view on the different forms of physical activities in the water with the emphasis on health oriented fit tens and opportunity to socialize.