

Čechovská Irena, Pokorná Jitka – učební text
katedra plaveckých sportů UK FTVS

Vymezení "zdravotního plavání"

Zdravotní plavání je relativně novým pojmem. Historicky se vymezuje ve vztahu k rehabilitačnímu nebo léčebnému plavání, hydrokinezioterapii, aquaterapii nebo bazénové terapii. Obsahem se s nimi často překrývá. Zdravotní plavání může být součástí celkové rehabilitace, nenahrazuje ji, ale může ji účinně doplňovat, podporovat.

Bazénová terapie, aquaterapie, ale i léčebné plavání využívá převážně cvičení ve vodě. Zdravotní plavání více využívá plaveckých dovedností, pohybu pomocí plaveckých technik a specifických modifikací plaveckých záběrových pohybů. Používá se široké škály plaveckých pomůcek. Součástí programů zdravotního plavání jsou i zdravotně zaměřená gymnastická cvičení přizpůsobená nebo vytvořená pro vodní prostředí. Zdravotní plavání je určeno, jak pro běžnou populaci, tak pro osoby se specifickými potřebami.

Jako osoby vyžadující zvláštní přístup chápeme ve zdravotním plavání:

- jedince v okrajových věkových kategoriích, to jsou **kojenci a batolata** (děti do tří let), **senioři** (ženy a muži nad 60 let věku),
- osoby jinak vyžadující zvláštní zohlednění – **těhotné ženy, osoby se zdravotním oslabením a osoby se zdravotním postižením, dále osoby rehabilitující.**

Ve většině případů realizace zdravotního plavání s osobami se specifickými potřebami je nutná spolupráce s lékařem tak, aby výsledný efekt využívání pohybových aktivit ve vodě byl v souladu s podporou zdraví a prevencí onemocnění, neovlivňoval negativně zdravotní stav jedince, byl v souladu s rehabilitací nebo terapií, a byl i jinak (např. z hlediska ovlivnění plavecké gramotnosti, pohybové kultivace, v prožitkové sféře nebo v regeneraci) jednoznačným přínosem. Bezpečné provádění pohybových aktivit ve vodě je nadřazeno všem dalším zásadám.

Za osoby s více či méně stabilizovaným zdravotním oslabením považujeme mládež zařazenou do zdravotní tělesné výchovy. U dospělé populace jde o mírnější formy oslabení či

stabilizovaná zdravotní postižení. Příkladem oslabených mohou být jedinci s odchylkami v držení těla, s mírnější formou alergie, s mírnější formou smyslových postižení atp. Dále jako oslabené chápeme jedince s vnitřním oslabením (např. metabolickým, respiračním a dalšími).

Zdravotní plavání osob se specifickými potřebami, pokud nejsou tyto osoby integrovatelné do běžných programů, řeší jak oblast plavecké výuky, tak oblast sportovního i aplikovaného plavání. Jinými slovy řeší plaveckou gramotnost specifickými přístupy, s porozuměním jak didaktice plavání, tak konkrétnímu zdravotnímu problému. Zdravotní plavání se věnuje i sportu osob se zdravotním oslabením a postižením, a to jak budování plaveckého výkonu, tak soutěžení. V aplikované oblasti vytváří podmínky pro realizaci cílů organizovaných obvykle např. v rekreačním, kondičním, záchranném plavání atd.

Zdravotní postižení se obvykle, i pro zdravotní plavání, člení na:

- postižení tělesná (např. vývojové vady končetin, amputace, DMO, míšní léze apod.)
- mentální postižení (mentální retardace různého stupně)
- postižení smyslová (zraková, sluchová, kombinovaná).
- Zdravotní postižení mohou být kombinovaná v širokém spektru, např. tělesné a smyslové postižení, smyslové a mentální atp.

Plavecký sport je organizován pro osoby se zdravotním postižením v integrovaných nebo samostatných kategoriích pro:

- osoby s tělesným postižením
- osoby se zrakovým postižením
- osoby s mentální retardací
- osoby se sluchovým postižením.

U běžné populace realizujeme zdravotní plavání nad rámec základní plavecké výuky, cíleně samostatně nebo jako součást zdokonalovacího nebo užitého plavání.

Obsahem zdravotního plavání je běžná plavecká lokomoce, dále v široké škále modifikace plaveckých technik prsa, kraul, znak a prvky plaveckého způsobu motýlek. Vedle plavecké lokomoce je zastoupeno cvičení ve vodě, při kterém se uplatňují jak cviky známé svou účinností v obvyklém provedení na suchu, tak cvičení typická pro vodní prostředí.

Hlavní funkcí těchto cvičení je protahování, posilování, rozvíjení kloubní pohyblivost, cvičení s kompenzačními nebo korekčními účinky a dále činnosti a cvičení napomáhající udržení nebo rozvoji kondice.

Místo zdravotního plavání v rámci budování a využívání komplexní plavecké dovednosti u běžné populace



Programy zdravotního plavání chápeme v jejich možné komplexnosti i různorodosti jako celoživotně vhodnou nabídku zdravotně orientovaných pohybových aktivit pro každého.

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.