

Čechovská Irena, Pokorná Jitka – učební texty  
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

## *Plavání ve zdravotně orientovaných pohybových programech*

### 1. Charakteristika zdravotně orientovaného plavání

#### Základní pojmy

plavání, zdravotní plavání, hydrokinezioterapie, aqua-fitness, plavecká lokomoce, plavecké dovednosti, zdravotně orientovaná zdatnost, zatěžování ve vodě

#### Úvod

Stále větší část populace trpí v určitém období nebo permanentně různými zdravotními obtížemi, které by mohly být úspěšně plně či částečně odstraněny nebo alespoň kompenzovány vhodnou pohybovou aktivitou. I u zatím zdravých jedinců se z hlediska prevence dostává do popředí zájmu zdravotně orientovaná zdatnost, chápána jako tělesná a potažmo i duševní zdatnost ovlivňující zdravotní stav a působící preventivně na zdravotní problémy spojené s hypokinézou, nedostatkem pohybu. Je nezbytným předpokladem pro účelné fungování organismu, pro jeho dobrou tělesnou (pracovní) i duševní výkonnost. Je považována za primární podporu zdraví, tj. harmonicky vyváženého stavu bytí tělesného, duševního, sociálního a emočního.



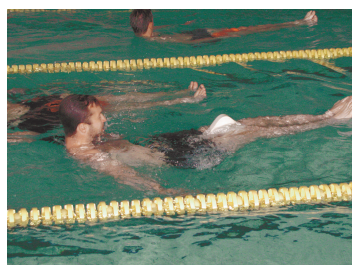
Vedle **preventivní funkce** se stále více pozornosti věnuje i nabídkám využití odpovídající pohybové činnosti **k socializaci, seberealizaci, regeneraci a k dalším účelům pro skupiny populace se specifickými potřebami**. Především jde o osoby s více či méně stabilizovaným zdravotním postižením, ale i o skupiny v určitém specifickém životním období, jako jsou nemocní, oslabení, rehabilitující, těhotné ženy, kojenci, malé děti, senioři.

Z mnoha důvodů **doporučujeme** za vhodnou pohybovou aktivitu plavání v **tradičním pojetí plavecké lokomoce i aplikace plavání**, např. zdravotní plavání (také hydrokinezioterapie nebo aquaterapie, akvatika, bazénová terapie, dříve léčebné nebo

rehabilitační plavání), kondiční plavání, nově aqua-fitness, rekreační plavání a samozřejmě i různé formy plaveckého sportu.

## 2. Obsah zdravotně orientovaných pohybových programů

**Zdravotně orientované plavání** je relativně novým pojmem. Více než např. rehabilitační plavání **využívá plaveckých dovedností**, pohybu pomocí **plaveckých technik** a **specifických modifikací plaveckých záběrových pohybů**. Používá široké škály plaveckých pomůcek. Součástí programů zdravotního plavání jsou i zdravotně zaměřená gymnastická cvičení přizpůsobená nebo vytvořená pro vodní prostředí. **Obsah programů** je přístupný nejen běžné populaci, ale i skupinám populace se specifickými potřebami. Jedná se o ty skupiny, které vyžadují při organizaci pohybových činností zvláštní přístup. Zdravotní plavání nabízí specializované programy pro raný i seniorský věk, pro těhotné, pro osoby se zdravotním oslavením a postižením, realizuje přípravu pro plavecký sport osob se zdravotním postižením.



Výchozí dobrá **plavecká úroveň účastníků** je výhodou, umožňuje pestré využití plavecké lokomoce. Pro potřeby podpory zdraví lze při vhodné organizaci využívat působení fyzikálních vlastností vodního prostředí i při nízké plavecké úrovni, ale je žádoucí postupně rozvíjet dílčí plavecké dovednosti a směřovat ke komplexní plavecké dovednosti.

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.

**Podmínky pro realizaci zdravotního plavání** jsou velmi důležité. Je to především kvalita prostředí (zázemí, bezbariérovost, vhodná teplota a hloubka vody, vhodné pomůcky), ale i organizace (malá skupina, dostatečná frekvence lekcí). Současně je velmi důležitá i

kvalifikace a prohloubená specializace pedagoga (instruktora plavání) ve vztahu ke specifickým potřebám konkrétních jedinců.

V inventáři pohybových aktivit uplatňujících se ve zdravotním plavání se objevují pohybové činnosti ve vodě, které mají význam pro zdravotní prevenci, kompenzují důsledky hypokinéze, podporují rehabilitaci při zdravotních problémech dočasných i trvalých, slouží k regeneraci fyzických i duševních sil, rozvíjejí plaveckou úroveň, napomáhají integraci nebo socializaci osob se specifickými potřebami a naplňují další významy. **Jednotlivých cílů dosahuje zdravotní plavání využíváním**

- specifických vlastností vodního prostředí
- specifických pohybových aktivit.

### **Inventář činností zdravotního plavání**

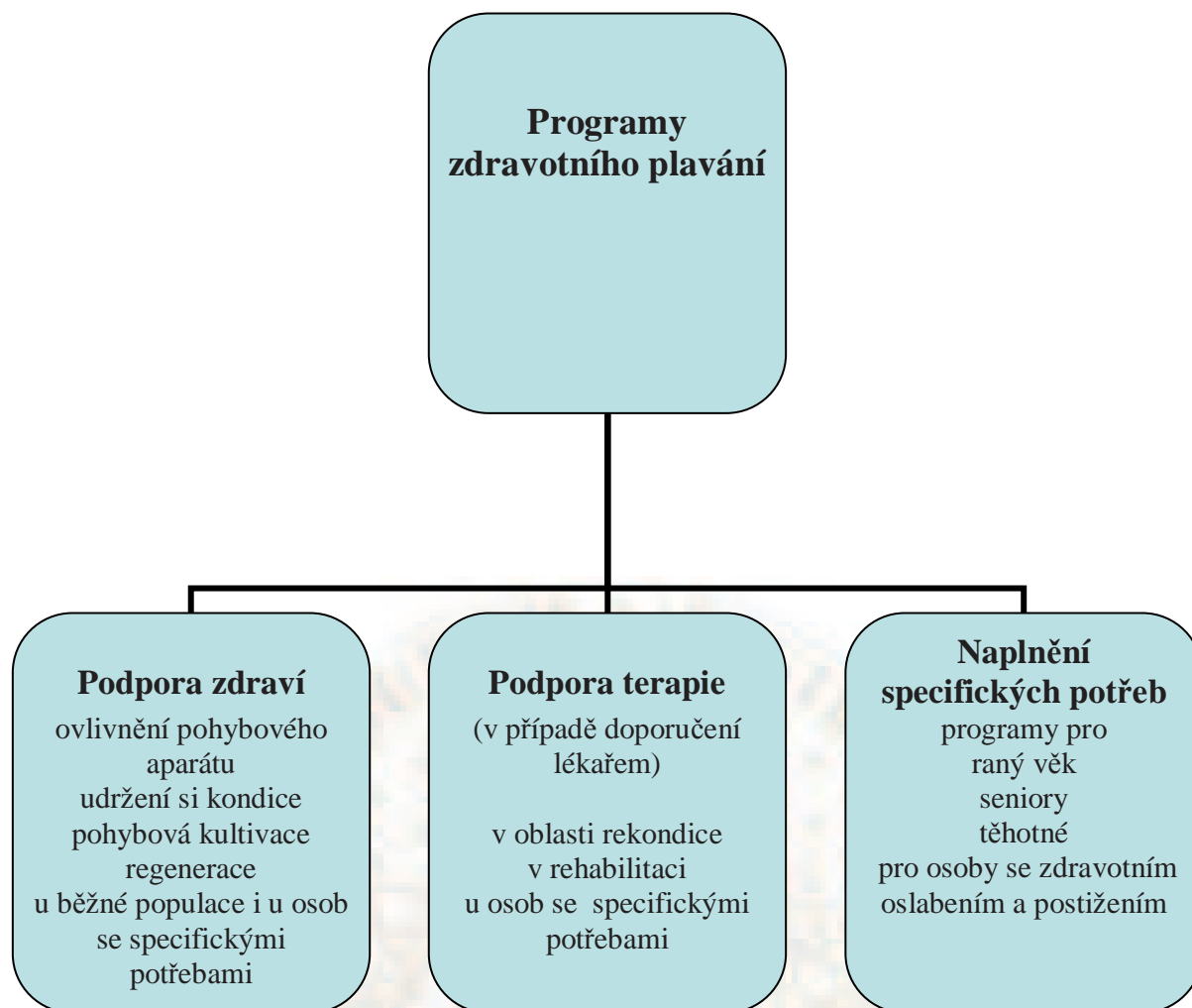
#### ***Inventář činností využívajících plavecké dovednosti:***

- vznášení
- šlapání vody
- polohování ve vodě, splývavé polohy s výdrží, změny poloh
- plavecké dýchání
- ploutvové pohyby ze synchronizovaného plavání.

#### ***Inventář cvičení využívajících plavecké záběrové pohyby:***

- plavání pomocí základních technik (znak, kraul, prsa, motýlek)
  - se zaměřením na efektivit záběrových pohybů
  - se zaměřením na rozvoj aerobní zdatnosti
  - se zaměřením na udržení nebo rozvoj svalové síly
  - se zaměřením na udržení kloubní pohyblivosti

## Obsah a určení zdravotního plavání



- plavání pomocí modifikovaných plaveckých způsobů vzhledem ke:
  - zdravotní orientaci (zdravotní zaměření, cíl)
  - plavecké úrovni jedince (stupeň adaptace na vodní prostředí, úroveň plaveckých dovedností)
  - charakteru a míře zdravotního problému
  - aktuálnímu stavu jedince
  - podmínkám vodního prostředí (hloubka, teplota vody) a dalším podmínkám
  - možnostem organizace (pomůcky, velikost prostoru, akustika, hudební doprovod, počet plavců atd.).

***Inventář dalších lokomočních činností ve vodě:***

- chůze ve vodě na místě, z místa, ve sníženém postoji, bez pomoci paží, s využitím poskoků, se změnami směru, se změnami rychlosti pohybu, s rytmicí, s odporovými pomůckami, ve vázaných tvarech (kruh, držení za ruce)
- běh ve vodě – podobně jako u chůze
- běh v hluboké vodě se stabilizačním pásem (aqua-jogging)
- základní taneční kroky vhodné k aplikaci do vodního prostředí (např. kankán, country tance apod.).

***Inventář cvičení ve vodě,*** činnosti prováděné převážně na místě, bez výrazné plavecké lokomoce:

- zaměřená na rozvoj plaveckého dýchání
- mobilizační cvičení
- protahovací cvičení
- cvičení pro zvýšení pohyblivosti
- posilovací cvičení s pomůckami, bez pomůcek
- aerobně zaměřená cvičení
- cvičení uvolňovací.



V programech zdravotního plavání lze využít řady pohybových aktivit. Dominantní je zdravotní efekt konkrétní činnosti a promyšlená koncepce celého programu. Na rozdíl od vyhraněně kondičních činností jde ve zdravotním plavání více než o intenzitu činnosti o kvalitu a přesnost provedení daných cvičení tak, aby plnily funkci nápravného, korekčního nebo formujícího prostředku.

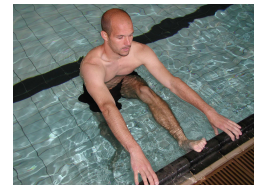
Ve zdravotním plavání vycházíme z daných pohybových možností jedinců. Tyto možnosti mohou být minimální, půjde o pohybově nenadané, jedince s poruchami učení nebo s mentální retardací, se zdravotním postižením různého rozsahu. Často pro využití plavání musíme nejprve provádět plaveckou výuku nebo se zabývat rekonstrukcí plaveckých dovedností (poúrazové, pooperační stavy).

### 3. Organizace zdravotního plavání

Speciálním pohybovým činnostem ve vodě předchází **krátké rozcvičení na suchu** a **rozplavání ve vodě**. Při rozplavání se zaměřujeme na postupné zapracování organismu pro následnou zátěž event. aplikujeme souvislý motiv přiměřeně vytrvalostního charakteru (relativně nízké intenzity). Volba organizace prostoru je velmi důležitá, zajišťuje bezpečný pohyb i dostatek prostoru pro danou činnost.



V **plavecké části hodiny** využíváme modifikované plavecké způsoby, prvkové plavání. Používáme vhodným způsobem obvyklé pomůcky pro plaveckou výuku a sportovní trénink: plavecké desky různých rozměrů, plavecké "piškoty" pro nadlehčení nohou, odporové destičky na ruce různých velikostí, ploutve atd. Zdůrazňujeme pozitivní ovlivňování kloubní pohyblivosti, protažení, posilování a kondiční charakter činností. Před provedením každého pohybového úkolu je zdůrazněn cíl cvičení, upozornění na možnosti nesprávného provedení, uplatnění dopomoci nebo korekce cvičení. Jsou naznačeny modifikace rozvíjející účinnost cvičení.



V praxi zdravotního plavání **preferujeme cvičení specifická pro vodní prostředí, ale využíváme i cvičení známá svou účinností při provádění na suchu**. Při využití na suchu již bezchybně osvojeného cvičení se nemusíme zdržovat podrobným popisem, ukázkou a nácvikem. Při osvojování si zcela nových dovedností se často nevyhneme zvýšenému prochládání. Závěrečná část jednotky zdravotního plavání je koncipována vzhledem k hlavní části buďto jako zklidňující, relaxační, zaměřená na rozvoj pocitu vody, nebo je dynamická, vyplněná lokomocí různé intenzity, můžeme zařadit hru ve vodě.

**Závěrečné vyplavání** bývá vždy nízké intenzity. Využit můžeme běžnou plaveckou lokomocí, která je rozšířena o velkou škálu pohybových modifikací plaveckých způsobů prsa, kraul, znak a prvků plaveckého způsobu motýlek. Vedle samotné plavecké lokomoce jsou ve značné míře zastoupena i cvičení převážně na místě a gymnastické cviky v různé hluboké vodě s eventuálním využitím rozmanitých pomůcek.



## 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.