

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

Obsah zdravotního plavání

Značná část populace je postižena různými zdravotními obtížemi, které by mohly být úspěšně plně odstraněny nebo alespoň částečně kompenzovány vhodnou pohybovou aktivitou. Stále více pozornosti je tedy věnováno nabídkám využití odpovídající pohybové činnosti pro skupiny populace se specifickými potřebami.

Vodní prostředí je díky svým specifickým vlastnostem velmi šetrné k osobám se zdravotním postižením či oslabením. Při vhodné organizaci usnadňuje pohybovou činnost (vztlak vody, vodorovná poloha) a současně umožňuje i pohyb oproti podmínkám na suchu ztlžit (odpor vody). Velká rozmanitost využití vlastností vodního prostředí při polohování a pohybech ve vodě dává prostor pro realizaci pohybových aktivit v širokém věkovém rozpětí, od dětí v raném věku až po generaci seniorů.

Zdravotní plavání je pojmem poměrně novým a jeho obsah prochází určitým vývojem. Narozdíl od rehabilitačního nebo léčebného plavání, které souvisí s oblastí rehabilitace a fyzioterapie, tedy s oblastí medicíny, více zasahuje do oblasti rozvojové, formativní, vzdělávací, zátěžové, tedy obecně i speciálně pedagogické.

Pojem zdravotní plavání v sobě zahrnuje pohybové aktivity, které významně podporují zdraví v nejširším slova smyslu. **Zahrnuje:**

- » prevenci života a ochranu zdraví v kontaktu s vodním prostředím,
- » kompenzaci vzniklých odchylek zdraví,
- » regeneraci sil fyzických i psychických,
- » rekondici a rozvoj žádoucí zdravotně orientované zdatnosti,
- » kultivaci, tj. zlepšení a upevnění zdraví, kvality života a životního stylu.

Do obsahu zdravotního plavání zahrnujeme běžnou plaveckou lokomoci, která je rozšířena o velkou škálu pohybových modifikací plaveckých způsobů prsa, kraul, znak a prvků plaveckého způsobu motýlek. Vedle samotné plavecké lokomoce je ve zdravotním plavání zastoupen i pohyb převážně na místě a cvičení v různě hluboké vodě s eventuálním využitím různých pomůcek.

Obsah zdravotního plavání je přístupný nejen běžné populaci, ale i skupinám populace se specifickými potřebami. Jedná se o skupiny, které vyžadují při organizaci pohybových činností zvláštní přístup.

Zdravotní plavání nabízí v podobě specializovaných programů:

- ▶ společné pohybové aktivity ve vodě pro děti v raném věku a rodiče,
- ▶ plavání a cvičení ve vodě pro těhotné,
- ▶ plavání a cvičení ve vodě pro seniory,
- ▶ plavání a cvičení ve vodě jako formu zdravotní tělesné výchovy,
- ▶ plavání a cvičení ve vodě pro osoby se zdravotním oslabením,
- ▶ plavání a cvičení ve vodě pro osoby se zdravotním postižením,
- ▶ přípravu a realizaci plaveckého sportu zdravotně postižených.

Dobrá plavecká úroveň je pro zdravotní plavání 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. V průběhu hodin zdravotního plavání je však v tomto případě vhodné se zaměřit na rozvoj plaveckých dovedností a postupně plaveckou úroveň kultivovat.

Ve svém zaběhnutém způsobu života hledá řada pohybově „hypoaktivních“ jedinců potřebný čas pro preventivní nebo korektivní pohybovou činnost obtížně a i s nastupujícími zdravotními potížemi velmi neochotně a liknavě. K překonání pohodlnosti nebo i počátečních problémů může napomoci atraktivita pohybové činnosti a také relativní pohybová nenáročnost - „nebolestivost“ pohybu ve vodě. Pro různé pohybové činnosti ve vodě jsou dnes k dispozici zajímavé plavecké pomůcky, prostředí moderních bazénů je inspirativní. Činnosti mohou být jak skupinové, přes společenský kontakt podporující odhodlání k pravidelné pohybové aktivitě, tak individuální, lépe vyhovující časovým možnostem plně zaměstnaného jedince. Využití hudebního doprovodu může podporovat obsah a organizaci činností ve vodě i zpříjemnit atmosféru.

Problematiku hypokinéze, spojenou se vznikem např. svalových dysbalancí, vertebrogenních obtíží, bolestí kloubů, obezity, cévních onemocnění a dalších obtíží, je do jisté míry a ve spolupráci s lékařem možné řešit prostřednictvím pohybových aktivit ve vodě. U zdravotního oslabení nebo postižení lze realizovat po doporučení lékaře plavání, cvičení a

zatěžování ve vodě, eventuálně plavecký sport.

V lekcích zdravotního plavání se seznámíme s příklady využití pohybových aktivit ve vodě pro podporu zdraví. Začneme využitím základních plaveckých dovedností a plavecké lokomoce, modifikacemi plaveckých způsobů jak z hlediska usnadnění plavání, tak z hlediska zvýšení náročnosti pohybové činnosti ve vodě. Dále se zaměříme na možnosti využití vodního prostředí pro protažení a posílení svalstva, podporu fyziologické kloubní pohyblivosti, rozvoj funkční kapacity oběhových systémů. Uvedeme doporučení pro sestavení částí plavecké hodiny nebo celé vyučovací jednotky zdravotního plavání.



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.

