

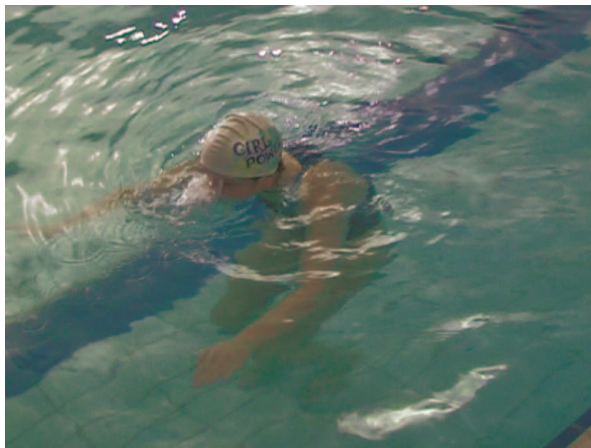
Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Využití plaveckého dýchání a splývaných poloh ve zdravotním plavání

Uveřejněno:

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

Foto: Jitka Pokorná



Inventář činností ve vodě vyžadujících pouze základní plavecké dovednosti

Plavecké dýchání

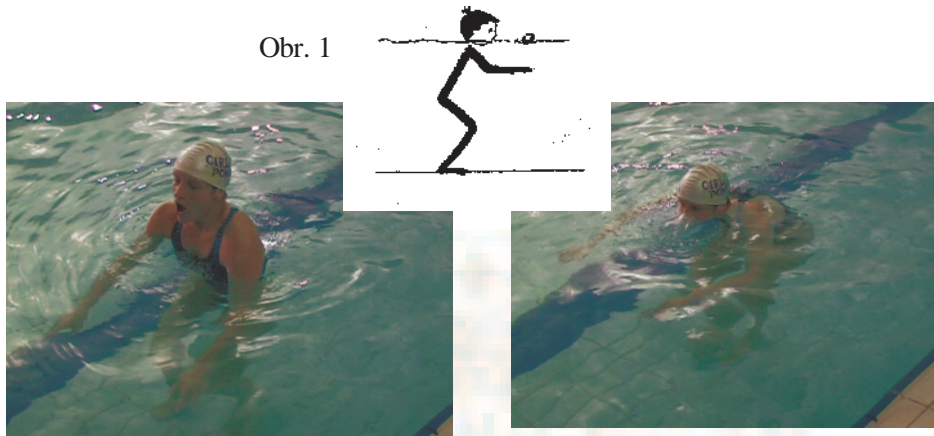
Plavecké dýchání využíváme pro rozvoj dechových funkcí, funkční kapacity oběhového systému u některých zdravotně oslabených a postižených, pro primární zatěžování organismu nebo pro rekondici, ve spojitosti s podporou fyziologického držení těla, pro zklidnění a relaxaci.

Základní poloha - relaxovaný stojí nebo sedí ve vodě, voda po ramena

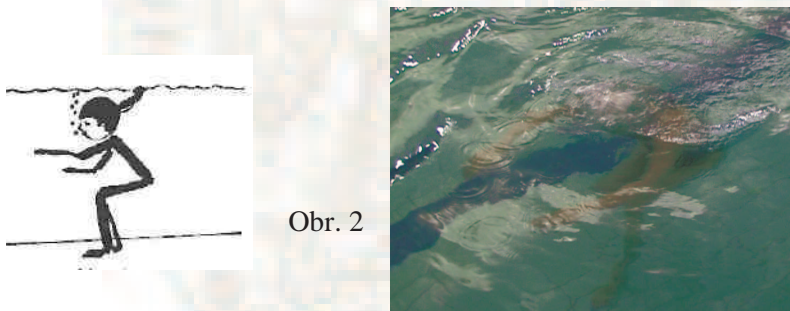
- ☞ dýchání nad vodou - vdech proti hydrostatickému tlaku, výdech usnadněn,
- ☞ vdech, výdech do hladiny - posouvání lehkých předmětů po hladině (*obr. 1*),

- ☞ vdech a úplný výdech ústy do vody v pomalém, časově vyváženém režimu, stejně dlouhý vdech i výdech, opakování podle možností 3 - 5x i více, pro respiračně nebo vnitřně oslabené může být plavecké dýchání již značnou zátěží,
- ☞ krátký vdech, úplný prohloubený výdech, opakovaně,
- ☞ krátký vdech, úplný prohloubený výdech ústy i nosem spojený s potopením celé hlavy předklonem, opakovaně (*obr. 2*),
- ☞ krátký vdech, úplný prohloubený výdech ústy i nosem spojený s potopením celé hlavy předklonem, můžeme obohatit zrakovou kontrolou pod vodou - otevření očí (*obr. 3*),

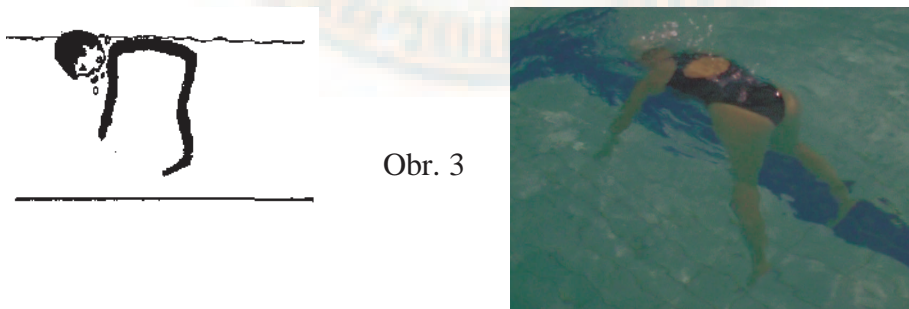
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



- ☞ rytmické plavecké dýchání na počítání nebo jiné zvukové signály, říkadla,
- ☞ výdech do vody spojený s přetáčivým pohybem (vruty - přetočení kolem podélné osy, překoty - kolem příčné osy těla) vyžaduje intenzivní výdech nosem,
- ☞ dýchání v souvislosti se skokem do vody, včasný vdech a pod vodou výdech ústy i nosem.

Přetáčení a skoky do vody využíváme v případech, kdy tyto cviky zdravotní stav jedinců dovoluje. V souvislosti s následným plaváním pod vodou pozor při intenzivním počátečním dýchání na možné nebezpečí ztráty vědomí po hyperventilaci (podrobněji probereme později). U zrakově postižených usilujeme o nácvik plaveckého dýchání s potopením obličeje i celé hlavy (tedy i uší, což představuje vyloučení kompenzačního smyslového orgánu). O problematice budeme mluvit v souvislosti s plaváním smyslově postižených.

Polohování ve vodě

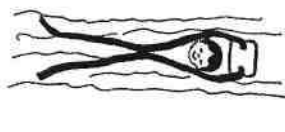
Tato činnost se využívá k nácviku jak uvolnění (při vznášení se), tak i zpevnění trupu a končetin (při dynamickém splývání). Vede k rozvoji senzomotoriky, tj. k vnímání vodního prostředí, k rovnováze ve vodě, optimálnímu zaujmutí polohy, k vnímání pocitu vody.

Polohování na zádech

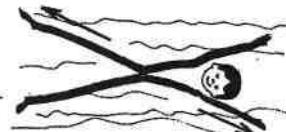
- ☞ vznášení se v šikmé poloze - s pásem, s dopomocí, bez dopomoci (*obr. 4*),
- ☞ hvězdice - v rukou piškoty nebo bez piškotů (*obr. 5*),
- ☞ protažení ve hvězdici (*obr. 6*),
- ☞ splývavá poloha - paže podél těla, v bok, na ramenou, pod hlavou, ve vzpažení (*obr. 7*),
- ☞ splývavá poloha - jedna paže mírně předpaží, návrat s malou plaveckou deskou nebo piškotem (1 nebo 2).



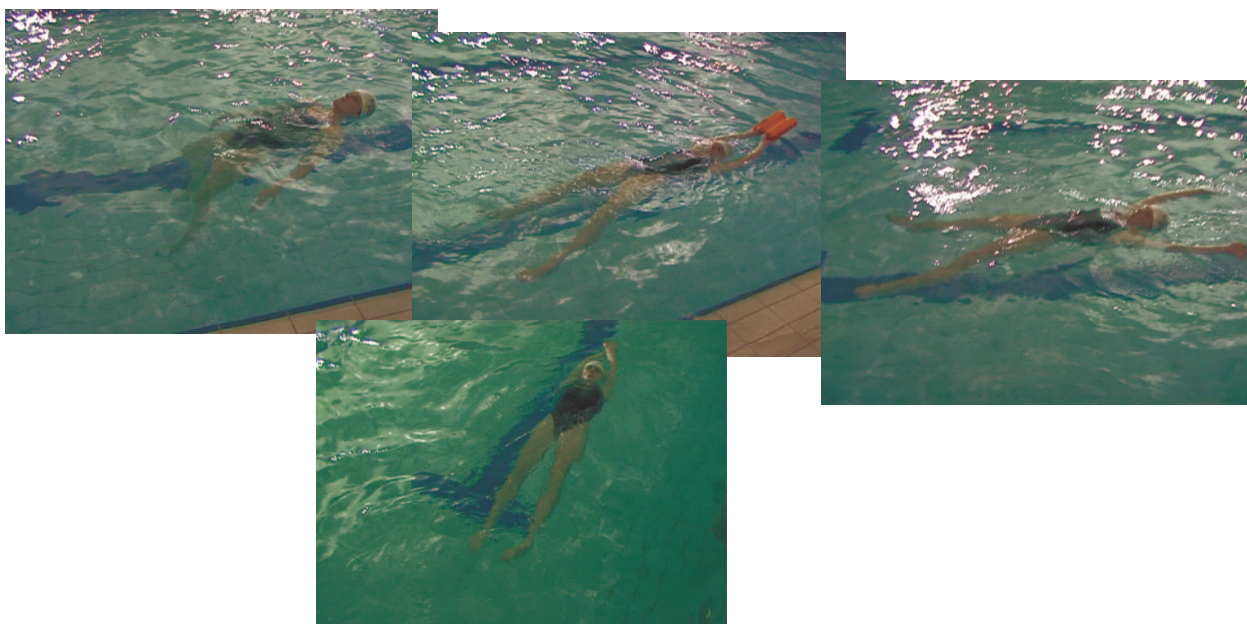
Obr. 4



Obr. 5

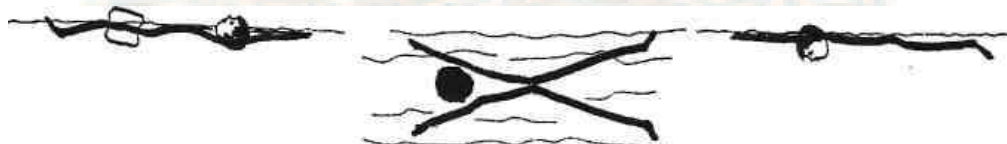


Obr. 6



Polohování na prsou

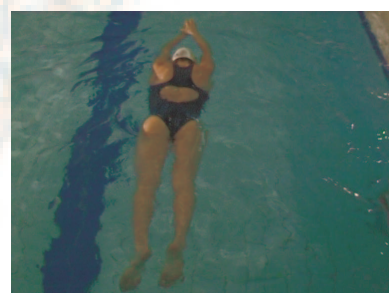
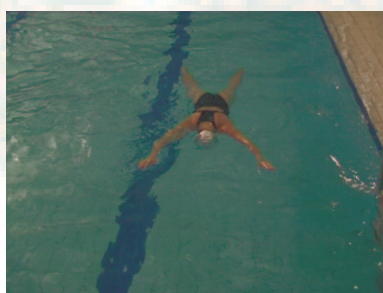
- ☞ vznášení se v šikmé poloze - hlava nad vodou, hlava ve vodě - zadržovaný dech, výdech,
- ☞ hvězdice (*obr. 8*),
- ☞ splývavá poloha - paže podél těla, ve vzpažení (*obr. 9*),
- ☞ splývavá poloha s malou deskou, s 1 nebo 2 piškoty (*obr. 10*),
- ☞ splývavá poloha - vzpažit, ruce nad vodu, hlava se zdvihne a vrátí, hlava se předkloní.



Obr. 7

Obr. 8

Obr. 9



Obr. 10

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.

