

Felgrová Ivana – učební text  
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

## ***Pohybové aktivity ve vodě – zdravotně orientované programy***

Zpracovala: Pokorná Jitka (katedra plaveckých sportů UK FTVS)

**Co představuje „zdravotní plavání“? Jaký je jeho obsah a cíl?**

Vymezit **pojem zdravotní plavání** není tak jednoduché, jak se na první dojem jeví. Běžně frekventovaným pojmem **plavání** označujeme lokomoční pohyb těla ve vodě, při kterém se využívá vlastností vody, vztlakových a odporových sil. Plavat lze závodními plaveckými způsoby (např.: prsa, znak,..) nebo nezávodními technikami. Ve zdravotním plavání využíváme plavecké způsoby a jejich modifikace, ale i lokomočních pohybů jako je chůze, běh, opakovaně poskoky, odrazy, taneční kroky atd.

Vedle lokomočních pohybů vlastního plavání využíváme řadu cviků a cvičení dolní končetin, horních končetin, trupu - celého těla, jak ve stoji v přiměřených hloubkách vody, tak za pohybu, chůze nebo při plavání.

V rámci zdravotního plavání je možné používat běžné plavecké **pomůcky**, plavecké pomůcky pro posilování ve vodě, pro rozvoj obratnosti ve vodě, pro podporu adaptace na vodní prostředí. Je možné jmenovat plavecké desky rozdílných velikostí, plavecké piškoty (nadlehčování spodní části těla a dolních končetin), nadlehčovací pásy pro cvičení na hloubce, plavecké nudle, plavecké rukavice, klasické činky (porézní materiál, při cvičení je využíváno tvaru pomůcky, tedy odporu, který vzniká tvarem nikoliv vahou činky), plavecké činky (při cvičení je využíváno tvaru pomůcky a překonávání vztlakových sil), plavecké odporové destičky a ploutve rozlišných tvarů. V posledním čase se objevují i složitější (i nákladné) pomůcky např. „kolo“ na šlapání ve vodě atd. Protože tato oblast činnosti je využívána komerčně s lákavou nabídkou formování těla a snižování nadváhy budou stále vyráběny další, více či méně vhodné pomůcky, které znovu podporují motivaci pro cvičení.

Označujeme-li plavání za **zdravotní**, myslíme takovou aktivitu ve vodě, která přispívá k podpoře zdraví člověka, ke stavu tělesné a duševní pohody jako vzájemného působení organismu a okolí. Je třeba vycházet z potřeb člověka a volit plavání nebo cvičení, která jsou pro daného jedince nebo skupinu přiměřená a vhodná.

Prostředí vody a možnost využívat vodorovnou polohu příznivě působí na pohybový a oběhový systém i pro oslabené, zdravotně postižené osoby nebo skupiny osob se specifickými potřebami. Tam, kde pohyb na suchu by činil potíže, bolest, a byl by velmi obtížný, voda pohyb usnadní. Naopak překonávání odporu vody umožní citlivě rozvíjet kondiční parametry, správný tělesný vývoj, správný růst a držení těla. Plavání a pohybové aktivity ve vodě se nabízí jako celoživotní program, od útlého dětství až po vysoké stáří.

**Zdravotní programy** můžeme zpracovávat pro **běžnou populaci** se zaměřením na udržení zdraví nebo na podporu funkčních parametrů, ale i pro skupiny se specifickými potřebami.

Podle autorek Čechovské, Břečkové, Novotné (2002) vyžadují **specifický přístup** :

- 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 forma zvláštní tělesné výchovy
- plavání a cvičení ve vodě pro osoby se zdravotním oslabením
- plavání a cvičení ve vodě pro osoby se zdravotním postižením
- přípravě a realizaci plaveckého sportu zdravotně postižených.

Zdravotní programy může zpracovat a vézt příslušně vzdělaný tělovýchovný pedagog. Oblast léčebných a rehabilitačních programů ve vodě spadá do oblasti medicíny a fyzioterapie a zde jejich vedení pod lékaře a rehabilitační pracovníky.

Co je **obsahem** zdravotního plavání?

Podle Čechovské, Břečkové, Novotné (2002, 2003) zdravotní plavání v sobě zahrnuje pohybové aktivity, které mají význam pro podporu zdraví v nejširším slova smyslu:

- plavání jako takové, primárně pro prevenci života a ochranu zdraví v kontaktu s vodním prostředím
- pro kompenzace vzniklých odchylek zdraví
- regenerace sil fyzických i psychických
- rekondice a rozvoje žádoucí zdravotně orientované zdatnosti

- kultivace - zlepšení a upevnění zdraví, kvality života a životního stylu.

V praxi je možné využívat jak plaveckých dovedností (které zdokonalujeme) u těch osob, které nejsou na dobré plavecké úrovni, tak plaveckých způsobů a modifikací.

#### Plavecký způsob **kraul**.

Je vhodný pro rozvoj kondičních schopností, zvláště pro vytrvalost a sílu. Střídané pohyby paží, rotační pohyby trupu, dýchání na obě strany přispívá k posílení svalstva trupu. Kraul je možné využívat i v programech osob se specifickými potřebami.

Právě tak, lze zařazovat i plavání samotných paží s nadlehčovací pomůckou (piškot) a samostatné plavání kraulových nohou. Kraulové nohy plaveme v různých intenzitách a s různou polohou paží, s plaveckou deskou i bez desky. Mimo oběhovou náročnost, posilování současně udržujeme, případně mírně zlepšíme úroveň pohybového rozsahu v zapojovaných kloubech. Pro rozvoj dechových funkcí je možné plavat kraul v řízeném i omezeném režimu dýchání. Na příklad nádech na každý záběr na jednu, nádech po 3. záběru, po 5.záběru.

#### Plavecký způsob **znak**

Plavecký způsob **znak** je velmi vhodný do zdravotních programů. Poloha na znaku s důrazem na vzpažení a případně výdrže v krajních polohách pohybového cyklu paží je účinným přímivým prostředkem. **Znak soupažný** i když v současnosti už není závodní technikou, je pro účely zdravotního plavání velmi vhodný, zvláště pro osoby středního a vysokého věku. Mimo přímivého efektu můžeme znak soupažný využít jako prostředek ke zvyšování kloubního rozsahu v ramenech a v kyčelních kloubech. Pro tento účel zařazujeme pohyby dolních končetin v různých šířkách záběru a rozsahu skrčování. Současně lze znak soupaž využít na nácvik zkvalitněného prohloubeného dýchání.

#### Plavecký způsob **prsa**

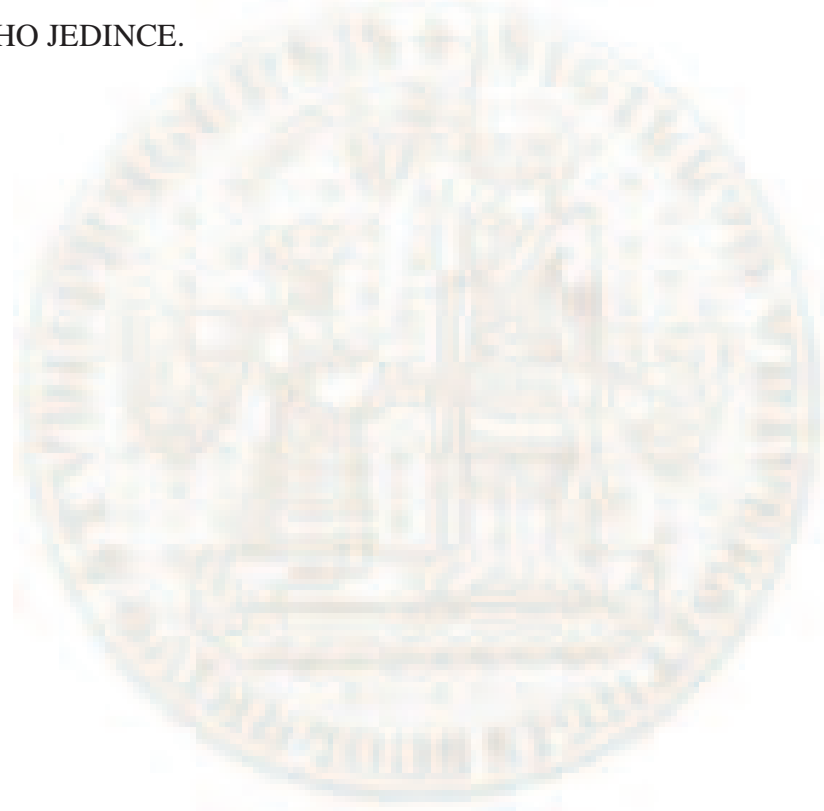
Plavání **prsa** - většina obyvatel ovládá pouze tuto plaveckou techniku. Je možné plavat technikou prsa i kondiční programy. Plavec by měl, pokud se nechce nebo nemůže učit znak nebo kraul, techniku prsa zdokonalovat a přizpůsobit své potřebě. Tím je méně ovládní délky plaveckého kroku, prodloužené a správné splývání, ovládní netradičních variant dýchání (nádech na každý 2. pohybový cyklus). Modifikace záběru paží - přenos v širokém rozsahu přes upažení. Modifikace pohybu dolních končetin - změnou rozsahu a šířky záběru atd. Při plavání vytrvalostních úseků zminimalizovat záklon hlavy v okamžiku

nádechu (přetěžování krční páteře). Pro takto pohybově vybaveného plavce nebude plavání nezáživné a stereotypní, přesto, že ovládá pouze plavecký způsob prsa.

Plavecký způsob **motýlek**

**Motýlkem** nebo jeho modifikacemi je možné plavat v programech kondičního charakteru pro osoby zdravé a to i v případě, že plavecký způsob ovládají jen nedokonale. Pro osoby se zdravotními problémy pohybového aparátu či pro skupiny se specifickými potřebami je tento plavecký způsob nevhodný (koordinace a kondiční náročnost, značný předpoklad, že bude pohybový aparát přetěžován).

Zdravotní plavání dává možnost sestavení vhodného programu téměř pro každého. Nabídka činností je široká a může být i pestrá. Zdravotní úspěch přináší pouze tehdy, když je pohybová aktivita PRAVIDELNÁ, SYSTEMATICKÁ A PŘIMĚŘENÁ POTŘEBĚ PŘÍSLUŠNÉHO JEDINCE.



**Použité zdroje a doporučená literatura:**

BĚLKOVÁ, T. Zdravotní a léčebné plavání. Praha: Karolinum UK, 1994.

ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V., BŘEČKOVÁ, G. Zdravotně orientované pohybové činnosti ve vodě. In *Telesná výchova a šport v treťom tisícročí*. Elektronický sborník. Sestavil: RUŽBARSKÝ, P. Prešov : Prešovská univerzita v Prešově, Fakulta humanitných a prírodných vied, 2003. ISBN 80-8068-198-8. s. 113-118.

NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., BŘEČKOVÁ, G. Zdravotní plavání 7 Gymnastická cvičení ve vodě. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 69, 2003, č.1, s. 30-33.

NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., BŘEČKOVÁ, G. Zdravotní plavání 8 Protahovací a mobilizační cvičení. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 69, 2003, č.2, s. 32- 35.

NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., BŘEČKOVÁ, G. Zdravotní plavání 9 Posilovací cviky. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 69, 2003, č.3, s. 22-23.

ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. 1. vyd., Praha : Grada Publishing, 2002, ISBN 80-247-0211-8. 132 s.

ČECHOVSKÁ, I., BŘEČKOVÁ, G., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 1. Využití plaveckého dýchání a splývavých poloh. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 68, 2002, č. 3, s. 27-30.

ČECHOVSKÁ, I., BŘEČKOVÁ, G., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 2. Využití splývání a změny v polohování. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 68, 2002, č. 4, s. 15-17.

ČECHOVSKÁ, I., BŘEČKOVÁ, G., 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.