

OBSAH

Predhovor.....	3
Úvod.....	6
1 Význam plávania.....	7
1.1 Zdravotný význam plávania.....	8
1.2 Edukačný význam plávania.....	18
1.3 Rekreačný význam plávania.....	19
1.4 Spoločenský význam plávania.....	20
2 Vlastnosti vodného prostredia.....	23
2.1 Vplyv vodného prostredia na organizmus.....	23
2.1.1 Tepelný vplyv.....	23
2.1.2 Mechanický vplyv.....	24
2.1.3 Chemický vplyv	25
3 Štruktúra plávania.....	27
3.1 Metodicko-organizačné členenie základného plávania.....	29
3.1.1 Prípravná plavecká etapa.....	30
3.1.2 Základná plavecká etapa.....	33
3.1.3 Zdokonaľovacia plavecká etapa.....	34
4 Zdravotné plávanie.....	38
4.1 Zdravotné plávanie ako preventívna 'pohybová činnosť'	39
4.2 Systematika zdravotného plávania.....	40
4.2.1 Zdravotné plávanie pre bežnú populáciu.....	41
4.2.2 Zdravotné plávanie pre osoby so špecifickými potrebami.....	42
4.2.3 Zdravotné plávanie pre osoby so zdravotným oslabením, postihnutím, alebo diagnostikovanou poruchou zdravia a pre rehabilitujúce osoby	45
4.3 Aplikácia plaveckých spôsobov v zdravotnom plávaní.....	53
4.4 Vodná gymnastika a cvičenie vo vode.....	55
4.5 Prostriedky využívané v zdravotnom plávaní.....	62
4.5.1 Plavecké pomôcky v zdravotnom plávaní.....	65

4.5.2	Zásady v zdravotnom plávaní.....	67
4.5.3	Metódy v zdravotnom plávaní.....	68
4.5.4	Všeobecné zásady bezpečnosti a hygieny v zdravotnom plávaní.....	71
5	Technika plaveckých spôsobov.....	75
5.1	Technika plaveckého spôsobu kraul.....	77
5.2	Technika plaveckého spôsobu znak.....	87
5.3	Technika plaveckého spôsobu prsia.....	95
5.4	Technika plaveckého spôsobu motýlik.....	104
5.5	Základné pojmy využívané v plávaní.....	114
6	Hydrokinezioterapia ako možnosť liečebného ovplyvňovania chorobných stavov vo vodnom prostredí.....	117
6.1	Historické východiská.....	117
6.2	Fyzikálne vlastnosti vody využiteľné v rehabilitácii.....	119
6.3	Hydrokinezioterapia ako liečebná telesná výchova vo vodnom prostredí.....	120
6.3.1	Význam hydrokinezioterapie.....	120
6.3.2	Využitie hydrokinezioterapie.....	120
6.3.3	Zásady pri hydrokinezioterapii.....	121
6.4	Pomôcky využívané v hydrokinezioterapii.....	123
6.5	Indikácie hydrokinezioterapie.....	124
6.6	Kontraindikácie hydrokinezioterapie.....	125
6.7	Aplikácie techník hydrokinezioterapie pri vybraných skupinách ochorení.....	125
7	Hyperbarická oxygenoterapia a možnosti jej využitia v súvislosti s aktivitami	148
7.1	Hyperbarická oxygenoterapia	149
7.2	Historické poznámky.....	149
7.3	Fyziológia oxygenácie.....	150
7.4	Fyziológia hyperbarickej oxygenácie.....	151
7.5	Využitie hyperbarickej oxygenoterapie.....	152
7.6	Dekompresná choroba.....	153
7.7	Funkčné poruchy pohybového systému.....	154
7.8	Realizácia HBO.....	154