



**„kojenecké a batolecí plavání“ - plavání předškolních dětí – termíny, které se u nás používají.**

Plavání je jeden z nejzdravějších a nejvšestrannějších sportů a je vhodnou formou pohybové činnosti v každém věku. Plavání s malými dětmi má svůj nezastupitelný význam ve vytváření správného vztahu k vodě.

## **VÝVOJ PLAVÁNÍ DĚTÍ**

Plavání dětí není novodobá záležitost, zmínky o prvním provozování této činnosti jsou již z dob faraonů. Dnešní společnost se tedy vrací k metodám starým několik set i tisíc let.

### **Počátky plavání dětí**

První zmínka o plavání je již z dob faraonů. Na svitkách papyru se dochovaly zmínky o učitelích plavání dětí faraonů tj. 3000 l.př.n.l.

V období Středověku vznikla 1. kniha o plavání „Colymbetes“ od německého profesora lingvistiky.

Německo není jedinou zemí, kde se o plavání píše, také ve Francii, Anglii a Itálii vznikají první publikace.

V Japonsku v roce 1603, byla založena první národní plavecká organizace, schválená císařem Go-Yozei.

Plavání kojenců není novinkou. Již v několika set let starých knihách se můžeme dočíst, jak domorodé matky koupaly své nově narozené děti v lagunách nebo říčkách, pouštěly a potápěly pod vodu.

V našich částech světa se plavání kojenců a batolat začalo vyvíjet přibližně před 40 lety. Začalo současně v USA, Austrálii, Kanadě a západním Německu na počátku 60. let. V této době také pracoval na výzkumech v oboru plavání kojenců ruský doktor Dr. Igor Tjarkovskij, který vystrašil mnoho Evropanů televizním programem o měsíčním dítěti, které ponořil do nádoby se studenou vodou. Šlo však spíše o experimentování - co děti zvládnou, nebo kolik vydrží. Tento přístup nebyl zrovna citlivý, byla zde snaha o urychlení vývoje. Dítě se mělo naučit plavat co nejdříve.

U nás začal s výzkumem v této oblasti doc. Miroslav Hoch z Fakulty tělovýchovy a sportu na pražské univerzitě. Přistupoval k plavání mnohem citlivěji a snažil se jej co nejvíce rozvinout. Což se mu pro pokročilý věk nepodařilo.

Vývoj probíhal i v Německu. Svými průzkumy přispěla i profesorka Liselott Diem z Kolína, která dokázala, že děti, které navštěvují plavání dětí od 3 měsíců, lépe koordinují své pohyby a rovnováhu (motoricky se vyvíjejí rychleji, než kontrolní skupina). Zdůrazňuje především, že voda stimuluje všechny smysly.

V naší republice se o rozvoj kojeneckého plavání zasloužila i MUDr. Iva Malá, která svým lékařským přístupem rozvíjela „kojenecké plavání“ po stránce podpory psychomotorického vývoje dětí. Mnoha dětem s odchylkami psychomotorického vývoje formou „plavání“ pomohla k lepšímu vývoji a u mnoha dětí se vývoj vyrovnal téměř do normálu.

### **Současnost**

Plavání dětí je v současné době hitem. Stále rostoucí počet plaveckých klubů je tomu důkazem.

Vlivem médií je plavání miminek stále populárnější. Lekce plavání mají svůj řád a program přizpůsobený věkové kategorii. Děti mohou plavat již od zahojení pupíčku doma ve vaně a postupně přejít do plaveckého klubu, kde se naučí další nové dovednosti.

Zde ovšem záleží na přístupu učitelů/instruktorů. Je velmi důležitý jejich profesionální přístup. Každý prvek ve „výuce“ má své opodstatnění a je velmi důležité umět rodičům vysvětlit správný úchop děťátka a správné provedení daného prvku. „Plavání kojenců by mělo u dětí vyvolat nejen kladným přístupem k vodě, ale mělo by přispět ke správnému psychomotorickému vývoji dětí, naučit je základním plaveckým dovednostem a prohloubit vztah rodiče k dítěti.

V dnešní době existují dvě metody plavání. Jednou je metoda nenásilného učení dětí hrát si, cvičit, potápět se, překonávat překážky a seznámit se s vodním prostředím.

Druhá metoda se k nám dostala z Ruska. Jedná se o řízené a zátěžové potápění dětí. Rodič kojence uchopí pod paži, poté přitiskne k boku a dvanáctkrát po sobě ho ponoří a vynoří, což musí být pro dítě traumatizující. Příznivci tzv. „delfinkvání“ tvrdí, že se to dětem líbí, že nepláčou. Jedná se vlastně o trénink v hypoxii, kdy se dítě nestačí pořádně nadechnout a tudíž i plakat. Jedná se o metodu podobnou létání dětí, která je velmi nebezpečná a v současné době se tímto druhem cvičení zabývá dokonce policie. Aliance dětského plavání tuto činnost odsuzuje.



## VLIV PLAVÁNÍ NA ZDRAVÍ

Cílem dětského plavání není vychovat ze všech dětí závodní plavce, ale podpořit správný vývoj a zdraví dítěte. Vybudovat u dětí kladný vztah k vodě, naučit se potápět, skákat do vody, základům plavání a záchranným polohám vždy formou her. Děti, které plavou již od kojeneckého období nejsou lepšími plavci, než ty, které nenavštěvovaly kojenecké plavání, ale naučí se plavat rychleji a přirozeněji, jakmile je jejich tělo na to vyspělé, což může být již ve dvou letech.

Norská retrospektivní studie z roku 2003 ukazuje nárůst zájmu o plavání dětí se sklonem k astmatu. Jedná se především o děti, jejichž rodiče astma mají. I přes obhájení pozitivního vlivu plavání byla studie kritizována Švédskými pediatry.

Některé země, k nimž patří hlavně Rusko tvrdí, že plavání dětí způsobuje snižování plicních onemocnění. Zjistili, že masáž vodou stimuluje mízní uzliny a podporuje imunitní systém.

Plavání dětí pomáhá v mnoha směrech ve zlepšení zdravotního stavu a zmírnění projevů nemoci. Studie ukazují, že plavání pomáhá především hendikepovaným dětem, autistům, slepým i hluchým dětem, dětem s mozkovou obrnou, Downovým syndromem, nedonošeným dětem, dětem s problémy s močovým traktem, s rozštěpem patra a obratle. Lekce plavání je i vhodná cesta k formování svaloviny.

### Zdravotní pozitiva plavání dětí

- podporuje trávení, lepší chuť k jídlu
  - rozvíjí motoriku
  - má dobrý vliv na úpravu spánku
  - otužuje následně...
  - všestranně a rovnoměrně zatěžuje svalstvo
  - zapojuje svaly, které jsou zanedbávány
  - ovlivňuje termoregulační, srdečně cévní systém
  - příznivě rozvíjí dýchací systém
  - odlehčí páteř = ve vodorovné poloze
  - zesílí zádové svalstvo
  - napomáhá zvyšování inteligence dětí (rozvoj motoriky stimuluje mozek, proto se mluví o psychomotorickém vývoji)
- K ranému seznamování dětí s vodou nás vedou i jiné důvody než zdravotní. Jednou z nich je záchrana života dítěte před utonutím. Děti dříve poznají vlivy vody, získají pro ni cit, celkově zesílí. Je tedy předpoklad, že se naučí dříve a lépe plavat, že v případě neočekávaných situací lépe zareagují.

### Zdravotní negativa plavání dětí

- Možnost nákazy plísňovým či jiným onemocněním přenášejícím se při kontaktu s nedostatečně hygienicky upraveným povrchem sprch a WC.
- Je zde také možnost onemocnění prochlazením při pobytu na břehu v mokrých plavkách.
- Působení chlóru na pokožku, což může při špatném ošetření **zhoršovat** atopické ekzémy, proto je dobré pokožku dobře ošetřit - např. před plaváním sprchovými oleji a po plavání tělíčko dostatečně promastit. Je známo, že Atopický ekzém- **Není kožní onemocnění** viz. článek: <http://www.piskac.cz/Pavel/AtopickyEkzem.htm>
- Mohou se objevit problémy s očima až zhoršení zraku při dlouhodobém tréninku v přechlorované vodě (cca 5 a více hodin denně) bez plaveckých brýlí.

**Přes všechny pozitivní zdravotní vlivy** plavání dětí se v mediálních prostředcích opakují informace o škodlivém vlivu dětského plavání na vyvíjející se plicní tkáň a imunitní systém dětí.

- Údajně dochází u dětí k častému výskytu alergických jevů a astmatu, proto občanské sdružení Aliance dětského plavání uspořádala 25.2.2011 na téma bezpečného plavání celostátní odbornou konferenci pod záštitou primátora hl. města Prahy Doc. MUDr. Bohuslava Svobody, CSc., na kterou přizvala lékaře a odborníky z řad chemiků a technologů, kteří se k tomuto problému mohli fundovaně vyjádřit.
- Závěrečná zpráva z konference zní, že pokud se dítě pohybuje s frekvencí jedné plavecké lekce týdně, v délce max. 60 minut, v kurzu dětského plavání, který splňuje výše uvedené požadavky, není prokázán negativní vliv tohoto prostředí na dětský organismus.
- Studie, které by hodnotily kojence, batolata a předškolní děti v našich podmínkách zatím neexistují.

## Vliv plavání na otužování

Otužování dětí je velmi důležitý faktor, který ovlivňuje průběh onemocnění. Děti se přizpůsobují vnějším až extrémním podmínkám. Při podráždění pokožky dochází k zúžení cév, snižuje se tepelný výdej a současně je organismus nucen zvýšit aktivitu k produkci tepla. Následuje zvýšení oběhu krve a lepší prokrvení kůže, což příznivě působí na látkovou výměnu. Tím, že se dítě učí vyrovnávat s nepříznivými podmínkami a překonávat je, se u něj rozvíjí vůle, vytrvalost a kázeň. Otužování působí jako prevence před onemocněním.

## Vliv plavání na spánek, trávení a chuť k jídlu

Aktivní cvičení a pobyt ve vodě příjemně unavuje a podporuje chuť k jídlu, což se odráží i na trávení dětí. Díky aktivnímu kopání dolních končetin ve vodě se zlepšuje střevní peristaltika. Vlivem plavání dochází také k prohloubení a prodloužení doby spánku.

## Vliv plavání na srdečně cévní systém

Přiměřená námaha příznivě ovlivňuje srdečně cévní systém. Pravidelný pohyb ve vodě napomáhá k zesílení srdečního svalu a zvětšení srdečních komor.

## Vliv plavání na dýchání

Správnou technikou dýchání při plavání zajišťujeme dostatečnou výměnu kyslíku až do okrajových částí plic. Důsledkem je zvýšení kapacity plic, pružnosti a rozpínavosti hrudního koše. Ke zkvalitnění dýchání dochází vlivem zapojení celé plicní plochy. Pro děti - astmatiky je jednou z terapeutických metodik učení výdechu proti odporu, a právě ve vodě je tato situace navozena velice přirozeně.

## Vliv plavání na podpurný aparát a vývoj dětí

Pobyt ve vodě pomáhá odstranit vývojové nedostatky a vady držení těla. Lidské tělo je při plavání nadnášeno. Díky této vlastnosti vody je odlehčován podpurný aparát, hlavně kosti a klouby a není zapotřebí vlastního úsilí k udržení vodorovné polohy na hladině. Cviky ve vodním prostředí zesilují rovněž krční, břišní a zádové svaly, udržující správné zakřivení páteře a tím kladně působí i na vývoj dětí.

## Vliv plavání na tělesný vývoj dětí

Plavání velmi příznivě ovlivňuje tělesný vývoj a zdravotní stav, proto jej mnoho lékařů i zkušených pedagogů doporučuje nejen jako sportovní odvětví, ale i jakousi pozitivní formu rekreace. Děti se otužují, srdečně cévní systém dětského organismu je příznivě ovlivňován, zlepšuje se činnost dýchacího systém dítěte, odstraňují se různé nedostatky a vady v držení těla, chrání se životy dětí před utonutím.

## Průběh lekce plavání - Přehled využívaných poloh a jištění dítěte ve vodě

Instruktor plavání by měl přizpůsobit lekce plavání věku dítěte a dbát na vhodnost úchopů pro danou věkovou skupinu. Existuje řada poloh, které si děti mohou vyzkoušet pouze ve vodním prostředí, před tím, než polohy budou moci zaujmout na souši. Cvičení dětí ve vodě napomáhá k naučení správného pohybu mimo vodní prostředí. Tímto nácvikem předcházíme možným úrazům a svalovým dysbalancím u dětí a podporujeme přirozený a správný vývoj dítěte.

## SMYSL PLAVÁNÍ

- Vytváření podmínek k pohybovým projevům
- Podněcování a rozvoji těchto podnětů
- Tělesný rozvoj
- Psychický rozvoj
- Sociální rozvoj
- Podpurný prostředek podpory zdraví (otužování,...)
- Adaptabilita na vodní prostředí
- Základ pro další kvalitní výcvik plavecké lokomoce
- Dovednost snížit riziko utonutí (v prvních okamžicích nenadálého kontaktu s vodou)
- Podpurný rehabilitační prostředek
- Specifické zatěžování k optimalizaci zdravotního stavu – u dětí postižených , nebo s odchylkami
- Pohybová stimulace → **bohatá prožitková sféra** (při dodržení podmínek spojených s péčí o dítě – zajištění hygieny, biologických potřeb,..)
- Přiměřená stimulace → rozvoj tělesný, pohybový, psychický, sociální
- Nové kontakty

