

Plavání

děti s rodiči

do 6 let

Druhé, upravené vydání



Irena Čechovská

 GRADA

 děti a sport

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



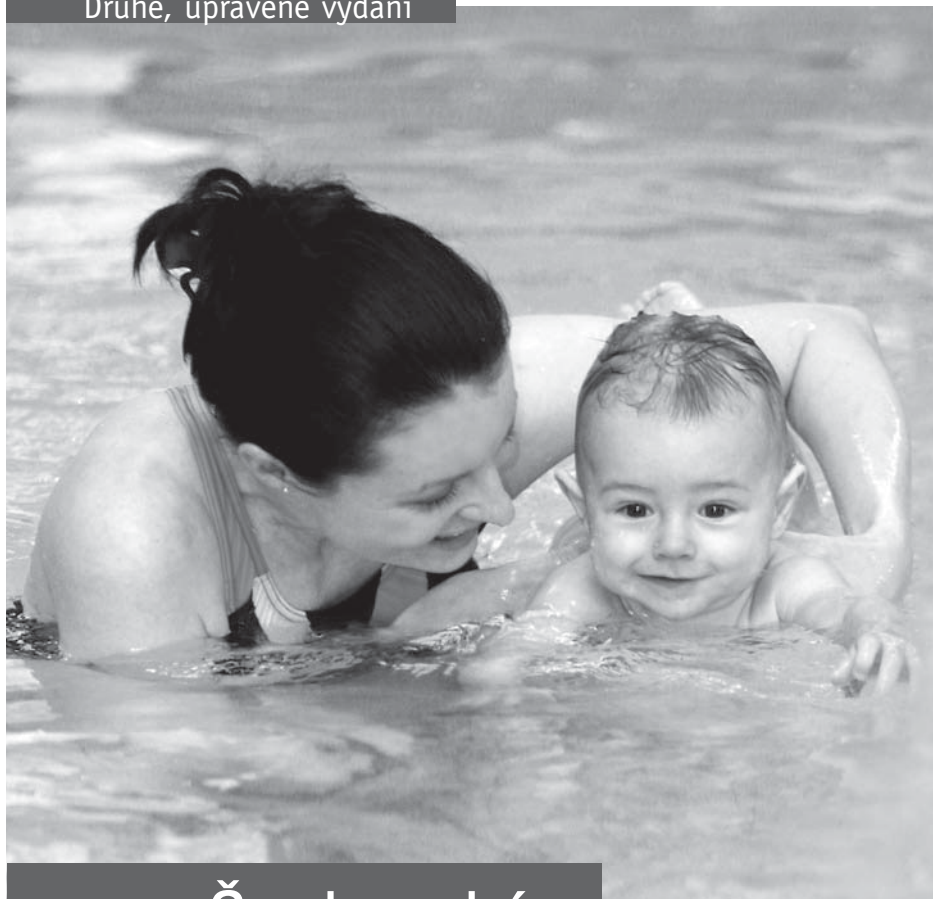
Plavání

děti s rodiči

do 6 let

výuka kojenců, batolat a předškolních dětí

Druhé, upravené vydání



Irena Čechovská

Grada Publishing

V knize bylo použito poznatků ze spolupráce Katedry plaveckých sportů Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze s pracovištěm BABY CLUB JUKLÍK Praha. Odraž této kooperace akademického pracoviště s kvalitní praxí by jistě velmi potěšil významnou osobnost českého plavání, Doc. Miloslava Hocha, CSc., který o tuto polohu „kojeneckého plavání“ ve své profesionální práci usiloval.

Zvláštní dík patří paní Dr. Janě Hochové, ředitelce BABY CLUB JUKLÍK, za podporu při vzniku knihy a za sponzorování obrazové dokumentace.

Irena Čechovská

Plavání dětí s rodiči

Odborná recenze PaedDr. Jana Hochová a MUDr. Jan Kaufman

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 2699. publikaci

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Magdaléna Jimelová
Grafická úprava a sazba Grafické studio Hozák
Fotografie Václav Pokorný
Ilustrace Bronislav Kračmar
Počet stran 132 a 8 stran barevné přílohy
Druhé, upravené vydání, Praha 2007
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2007
Cover Photo © profimedia.cz

ISBN 978-80-247-1635-0 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6474-0 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

| | |
|---|-----------|
| Úvod | 8 |
| Plavání dětí s rodiči | 12 |
| „Kojenecké plavání“ a plavecká výuka | 17 |
| Inventář činností pro „kojenecké plavání“ | 22 |
| Přehled využívaných poloh a jištění dítěte ve vodě | 25 |
| Polohování na zádech | 26 |
| Polohování na prsou | 30 |
| Vertikální polohování | 32 |
| Relaxační (odpočinkové) polohování | 34 |
| Zásady bezpečného provádění pohybových činností ve vodě | 36 |
| „Kojenecké plavání“ pro děti se zdravotním postižením | 39 |
| Plavecké aktivity v kojeneckém věku | 41 |
| Novorozenecké období | 42 |
| Příprava na „plavání“ | 43 |
| Jak do vody | 44 |
| Co ve vodě provádíme | 45 |
| Jak postupovat | 46 |
| Jak je to s potopením obličeje | 48 |
| S dětmi si povídáme a zpíváme jim | 49 |
| Otužování | 49 |
| Na závěr „plavecké lekce“ | 50 |
| Kojenec od 2. do 3. měsíce – pokračujeme | 51 |
| Potápění úst a obličeje | 54 |
| Co doma ve vaně | 56 |
| Kojenec od 2. do 3. měsíce – začínáme | 56 |
| Kojenec od 4. do 6. měsíce – pokračujeme | 57 |
| Co doma ve vaně | 58 |
| Kojenec od 4. do 6. měsíce – začínáme | 59 |
| Kojenec od 7. měsíce do jednoho roku – pokračujeme | 59 |
| Kojenec od 7. měsíce do jednoho roku – začínáme | 61 |



PLAVÁNÍ DĚTÍ S RODIČI

| | |
|--|------------|
| Plavecké aktivity batolat | 63 |
| „Plavání“ s dvouletým dítětem | 63 |
| Když pokračujeme | 64 |
| Když začínáme | 65 |
| „Plavání“ s tříletým dítětem | 68 |
| Když pokračujeme | 69 |
| Když začínáme | 70 |
| | |
| Přípravná plavecká výuka v předškolním věku | 71 |
| Jak správně učit | 72 |
| Co učit | 73 |
| Jak si výuku správně zorganizovat | 73 |
| Jaké zvolit postupy a metody | 74 |
| Budeme učit některý z plaveckých způsobů | 77 |
| | |
| Učíme plavecký způsob prsa | 78 |
| Jak vypadá technika prsa malého plavce | 83 |
| | |
| Učíme plavecký způsob kraul | 86 |
| Jak vypadá technika kraul malého plavce | 92 |
| | |
| Učíme plavecký způsob znak | 95 |
| Jak vypadá technika znak malého plavce | 98 |
| | |
| Jak dál rozvíjet plavecké dovednosti | 100 |
| | |
| Hry a říkadla do vody | 102 |
| Hry a říkadla pro kojence a batolata | 103 |
| Hry a říkadla pro předškoláky | 110 |
| | |
| Komerční činnost baby klubů | 127 |
| Co si hlídat při výběru baby klubu | 129 |
| | |
| Doporučená literatura | 131 |



Po deseti lunárních měsících netrpělivého čekání, pravidelných kontrol, shánění všeho potřebného nadejde ten den, kdy se staneme rodiči. Někdy poprvé, někdy podruhé, ti odvážnější i poněkolkáté. Je-li dítě naprosto zdrávo, naše radost je o to větší. Můžeme s ním dělat prakticky všechno.

A už posloucháme moudré rady, většinou založené jen na osobních zkušenostech s jedním až dvěma dětmi, málokdy na vědeckém názoru. A tak je to i s koupáním novorozence? Jedni radí mydlit, další nemydlit. Jedni sprchovat, druzí oplachovat v mělké vodě ve vaničce, na podložce. Další radí normální vanu a někteří jedině tzv. kyblíkování. Starostliví varují před ponořením uší, další pomalu nevědí, že dítě uši má, klidně mu je smočí. I názory pediatriů se mnohdy liší.

A co na to dítě? Toho se nikdo neptá. To žádá, kromě uspokojování biologických potřeb, hlavně lásku, péči, pohodu a kontakt. Kontakt s teplou vodou, obklopující prakticky celé jeho tělíčko, je mu velmi příjemný. Voda není jedovatá (novorozenec je ze 75 % složen z vody), proto mu jí dopřejme tolik, kolik je mu příjemné. Vždyť i my se občas rádi naložíme do plné vany! Nateče-li mu voda do uší, musí zase vytéct. Napije-li se dítě vody, máme důkaz, že opravdu není jedovatá. Netopí-li se nadlouho, nic se neděje. Vnímejme pocity dítěte. Nezapomeňme, že dítěku není nic nepříjemnějšího, než násilné ukončení koupání. Vžijme se do jeho pocitů. Koupání musí být pro všechny zúčastněné a především pak pro něj samotné příjemný rituál, jehož součástí bývá i očista.

A jak rychle dítě roste, přibývá pohybů a činností ve vodě, vanička přestává stačit, naše nápady také. Hledáme pomoc, rady, zkušenosti, nejlépe co nejobornější, nejserióznější, nezaložené na komerci. Od pouhého pohybu ve vodě k plavání.

A konečně, už je tu opět máme! V této krásné, přehledné a názorné podobě. Doplňené o nové odborné poznatky a praktické zkušenosti.

Mějme stále na paměti, že nejlepší prevencí utonutí je umění plavat.

V Praze dne 24. července 2006



MUDr. Jan Kaufman,
interní a sportovní lékař, odborný konzultant Vodní záchranné služby Českého červeného kříže pro Ministerstvo zdravotnictví





Úvod



Voda, stejně jako ostatní živly, nás ve svých různých podobách fascinuje. Jsme k ní přitahováni a zároveň v nás vzbuzuje respekt. Život je od počátku spojen s vodou. Plod se vyvíjí ve vodním prostředí a novorozenec se může za dodržení určitých podmínek a s naší pomocí do vody vracet tak, aby mu tam bylo velmi příjemně.

Malé dítě dokáže být plně zaujato vodou po dlouhou dobu. Pozorovat proud vody, stavět mu překážky, nořit do vody ruce, brouzdat se vodou, do nemrzní vodu nabírat, přenášet a vylévat. Hrát si s vodou a hrát si ve vodě. Kladný vztah dítěte k vodě je přirozený. Proč však nevydrží během dětství všem dětem? Hezký vztah k vodě se dá pokazit snadno a rychle. Některé rodiče může velmi nepříjemně zaskočit, jak špatně se pak napравuje.

Kde můžeme udělat chyby? Ty závažné se mohou promítnout do smutných statistik utonulých nebo mohou dítě velmi těžce psychicky poškodit. Příčiny ztráty přirozeně pozitivního vztahu dítěte k vodě jsou často spojeny s vážným porušením péče o dítě, např. s nenadálým pádem a potopením spojeným s tonutím. Odmítání kontaktu s vodou může mít ale i úplně obyčejné příčiny. Mohou jimi být počáteční nejistota při manipulaci s dítětem během večerního mytí a spěch, snaha mít koupání rychle za se-



bou. Nervozita, obavy, zda postupuji správně. Sem tam rodiče nemusejí respektovat náladu dítěte nebo dopustí nepříjemné prochládnání během koupání. U dítěte se pak může postupně vytvořit spojení: voda rovná se nepříjemné a nepříjemné dítě odmítá, brání se mu. Později musíme dítě obtížně, s velkou trpělivostí a vynalézavostí přivykat na vodu a učit ho nejjednodušším plaveckým dovednostem.

Voda je pro nás důležitá a my bychom k ní měli mít vztah zvládnutý. Jistotu pro nás představuje racionální odhad vlastních možností ve vodě a dobře naučené plavecké dovednosti. Jako rodiče máme možnost vztah k vodě a rozvoj plaveckých dovedností u svých dětí výrazně ovlivňovat od úplných začátků. Dítě není vybaveno dokonalým plaveckým reflexem tak, jako je tomu u mláďat jiných savců. V nácviu bezpečného zvládnutí vody musíme dětem pomoci, samy to nezvládnou.

Představa vhodné péče o dítě, včetně standardu vzdělávání, jaké dítěti chceme a můžeme poskytnout, souvisí s připraveností ochotně, plně a radostně rodičovství prožít. Vlastní plavecká kompetence rodičů a jejich vztah k pohybovým aktivitám je důležitou okolností při rozhodování: dám dítě učit plavat, nebo ho budu učit sám? V návaznosti dále: kdy a kde začnu plaveckou výuku organizovat, kolik této činnosti budu věnovat času a mnoho dalších otázek. Pro případ, že budu učit své malé dítě sám, je dobré dozvědět se něco o současných trendech v didaktice plavání. Nedoporučujeme spoléhat na vlastní zkušenost s plaveckou výukou, zvláště v případě, že nebyla příliš radostná.

V současnosti je zajímavé sledovat, jak se do životního stylu a také do výchovy potomků promítá zvyšující se povědomí o zodpovědnosti k vlastnímu zdraví a o nutnosti aktivně se o kvalitu





svého života starat. V posledních letech se možná i proto velmi hladce v praxi prosadilo plavání s předškolními a ještě mladšími dětmi – tak zvané kojenecké plavání nebo baby plavání.

„Kojenecké plavání“ je nejzažitéjší, i když ne zcela vyhovující, označení pro pohybové činnosti nejmenších dětí ve vodě, zpravidla nejen kojenců do 1 roka, ale i o něco starších dětí. I v zahraničí se správný termín pro tyto aktivity hledá těžce. Nejen uvozovky, ale samotný charakter a význam činností, které naplňují „kojenecké plavání“, často ještě dnes vyvolávají diskuse o tom, kam tento relativně nový fenomén zařadit. Náročnost přesného vymezení souvisí s významem, jaký činnostem v oblasti péče o dítě přikládáme, s tzv. plaveckým obsahem a také s cíli, které sledujeme v psychické a sociální oblasti jak u dětí, tak u rodičů.

Současnost „kojeneckého plavání“ lze charakterizovat jako etapu, kdy již není, tak jako v minulosti, nutná propagace významu, obsahu a organizace, argumentace pro klady a vyvracení absurdit ve spojení s plaváním nejmenších dětí. V zásadě „kojenecké plavání“ vstoupilo do všeobecného povědomí, řada rodičů má již osobní praktické zkušenosti, které dokážou účinně zprostředkovat dalším zájemcům. V souladu se zahraničním vývojem je možné i u nás rozčlenit baby plavání se zaměřením:

1. Na prožitkové činnosti dětí a rodičů ve spojení s vodou a na nácvik prvotních plaveckých dovedností.
2. Na aktivity spojené s nácvikem dovedností vedoucích k ochraně před tonutím.



**Rozvoj sebezáchranných dovedností –
vznášení se v poloze na zádech**

V zahraničí se této oblasti věnuje mnohem výraznější pozornost než u nás, např. v USA nebo Austrálii řada klubů zakládá svůj image výhradně na nácviku sebezáchranných dovedností již od kojeneckého věku (po pádu do vody přetočení do šikmé polohy na zádech a vznášení se). Tato oblast je určena opět převážně zdravým dětem.



3. Na aktivity ve vodě, které stimulují děti na dolní hranici normy psychomotorického vývoje. Nejsou to děti nemocné nebo s postižením, ale ty, které vyžadují více podnětů pro to, aby plně v rámci možností rozvíjely své dispozice. Mohou to být děti pomalejší, jak se možná později ukáže, pohybově méně šikovné, pro které bude složitější hledat cestu k pohybovým aktivitám. Zdravotně orientovaný pohybový režim prostřednictvím plavání může být pro ně aktuálně i do budoucna velmi důležitý.
4. Na aktivity zaměřující se na děti se zdravotním postižením prostřednictvím specializovaných programů podle potřeb zdravotního postižení. „Kojeneckého plavání“ je zde využito jako podpůrného prostředku intenzifikujícího vlastní rehabilitaci nebo léčbu dítěte. Jde např. o děti postižené tělesně, smyslově – zrakově, sluchově nebo s kombinovanými vadami. Zatím je tato činnost v rámci celé sféry „kojeneckého plavání“, bohužel, jen okrajová.

V této knize si vysvětlíme, co je „kojeneckého plavání“, jaká jsou jeho pozitiva a jaké vůči němu existují výhody. Pokusíme se vás v oblasti plaveckého vzdělávání dobře zorientovat. Kniha ale nebude přesným návodem, jak při „plavání“ s novorozenci, kojenci a batolaty postupovat, aby to každý rodič zvládl zcela sám, ve zcela konkrétní situaci. Názor, že tato oblast patří do rukou odborníků, kteří zajistí vhodné podmínky a dobře zaškolí rodiče, je oprávněný. Přesto se kniha snaží poskytnout širokou škálu námětů pro samostatné rodičovské aktivity s dětmi ve vodě. Dalším jejím důležitým smyslem je orientovat rodiče a zájemce v dané problematice tak, aby se mohli správně rozhodnout při výběru pracoviště (plavecké školy nebo baby klubu) a odborníků (učitelů plavání nebo instruktorů kojeneckého plavání), se kterými budou spolupracovat a kterým svěří vedení sebe samých i svých dětí. Právě rodiče, nikoliv jiná kontrola, by měli ve prospěch svého dítěte pečlivě a důsledně pohlídat kvalitu poskytovaných služeb.

Současně si však klademe také za cíl formovat názory rodičů tak, aby jejich očekávání byla přiměřená a aby požadavky na práci učitele plavání byly ve prospěch zdárného vývoje dítěte. Rodiče si nesmějí slibovat od „kojeneckého plavání“ nepřiměřené urychlování vývoje dítěte (brzy sedět, chodit dříve, než se má!) nebo rané sportovní úspěchy. Plnění těchto nevhodných přání není smyslem profesionální činnosti instruktorů „kojeneckého plavání“, opak je pravdou, před takovými rodiči je třeba dítě chránit.





Plavání dětí s rodiči



Pro výuku s nejmenšími je třeba volit vhodný obsah, ale současně i odpovídající organizační formy a metody výuky. Ideální formou je individuální výuka, kdy učitel plavání pracuje s jedním dítětem. Je však organizačně náročná a málo ekonomická. Nejobvyklejší organizační formou je skupinová výuka. Kojenci, batolata a dokonce v méně komfortních podmínkách i děti před-

školního věku nejsou ještě zpravidla schopny skupinovou výuku zvládnout. Proto se jako velmi efektivní jeví tzv. plavání dětí s rodiči. Je v zásadě individuální výukou, ve smyslu učící se dvojice: rodič (učitel) – dítě a je současně i skupinové, protože souběžně probíhá výuka dvojic ve skupině. Výuka je vedena jedním (vedoucím) pedagogem, zpravidla z okraje bazénu tak, aby měl dostatečný přehled o skupině pracujících dvojic a mohl je efektivně řídit. Učitel plavání může řídit lekci i z vody, kde předvede ukázkou nebo způsob dopomoci. Ideálně kombinuje vedení ze „sucha“ s vedením ve vodě. Výhody tohoto typu organizace spočívají v řízení a kontrole metodického postupu plaveckým odborníkem. Rovněž působení skupiny dětí cvičících společně mívá kladný vliv na výsledky jednotlivců. Výhodou, ovšem v některých případech i nevýhodou, je vedení rodičů. Intimní vztah dítěte a rodiče může vést ke zvýšení efektivity výuky. Rodič ví, jak dítě správně motivovat, jak mu srozumitelně objasnit smysl cvičení, jak ho povzbudit či odhadnout přiměřený



tlak na jeho „výkon“. Dítě je ve styku s blízkou osobou, které důvěřuje, cítí se klidnější a jistější. Mnohdy však více než rodič využívá vzájemné důvěrné znalosti dítě. Svým chováním se domáhá ústupků a odvádí pozornost od jemu nepříjemných momentů učení. V takovém případě je lépe, aby výuku neprováděl přímo některý z rodičů, ale učitel, plní roli rodičovskou při individuálním vedení.

Stále se málo zdůrazňuje fakt, že rané plavecké aktivity formují vztah k vodě, plavání a dalším pohybovým aktivitám ve vodě do budoucna. Kontakt s vodou by měl být pro dítě vždy příjemný a plavecké dovednosti by měly být získávány nejlépe zajímavou hrou, podněcováním experimentace a navozováním činností vedoucích k pohybové zkušenosti. V praxi se objevují v posouzení úspěšnosti dítěte zvládnout plaveckou výuku dva krajní, nevhodné přístupy:

- a) nedocenění možností předškolního dítěte uspět při nábviku plaveckých dovedností;
- b) kladení přemrštěných požadavků na zvládnutí dílčích dovedností i konkrétního plaveckého způsobu.

V prvních letech života dítěte jsou možnosti kontaktu s vodou zcela v rukách rodiny. Plavecké kluby a školy však mohou svojí nabídkou služeb rodičům pomoci rozhodnout se, kdy a jak s dětským plaváním začít. „Kojenecké plavání“ slouží dětem v novorozeneckém, kojeneckém a batolecím období a jejich rodičům. Mezi dětmi mohou být ve vývoji značné rozdíly. Také s plaváním můžeme začít ve vaničce a plynule pokračovat, nebo můžeme vstoupit do plavecké výuky kdykoliv později. Proto je do „kojeneckého plavání“ zahrnuto i plavání dětí starších než 1 rok. V knize se budeme pro charakteristiku organizace, obsahu a metod „plavání“ držet tohoto rozdělení:

- 1. Novorozenecké období** zahrnuje věk dítěte od porodu do 28 dní (zhruba 1. měsíc života). „Plavání“ je vázáno hlavně na domácí prostředí.
- 2. Kojenecké období** zahrnuje věk dítěte od prvního měsíce do dovršení jednoho roku života. Pro „plavání“ je účelné rozdělit celé období ještě na dobu od 2. do 3. měsíce života, od 4. do 6. měsíce a od 7. do 12. měsíce. Je realizováno v domácím prostředí i v prostředí se specializovanými vanami a bazény pro dětské plavání.
- 3. Batolecí období** navazuje na kojenecké období a zahrnuje období do třetího roku života. Dítě mezi 1. a 2. rokem života je nazýváno starším





kojencem, nebo mladším batoletem. Pro plavání je zajímavé období kolem třetího roku života, kdy už dítě výrazněji spolupracuje a činnosti ve vodě již mají charakter plavecké výuky. „Plavání“ je stále úzce vázáno na spolupráci s rodiči a mělo by být opět realizováno v bazénech, kde celkové zázemí a úprava vody zohledňuje plavání malých dětí. Velké sportovní bazény a doba koupání pro veřejnost nebývají vhodnými podmínkami pro rodičovské plavání ani v tomto věku.

4. Předškolní věk je období věku dítěte od tří do šesti let nebo do začátku školní docházky (často až do 7 let). Období se rozděluje na mladší, střední a starší předškolní věk. V tomto věku již realizujeme přípravnou plaveckou výuku a v konci období při dobrých podmínkách i základní plaveckou výuku. Ve věku zhruba šesti let se dokonce u talentovaných a motivovaných dětí může začít s přípravným plaveckým tréninkem, v němž se rozvíjejí plavecké dovednosti a postupně, v průběhu následujících tří let, se nacvičuje technika všech sportovních plaveckých způsobů.



Obecně lze říci, že vhodný pohyb je předpokladem harmonického procesu růstu i vývoje dítěte i optimálního fungování celého jeho organismu. „Plavání“ je při dodržení racionálních zásad pro ranou pohybovou aktivitu pro tento věk pohybem možným, vhodným a žádoucím. Chápání vhodnosti se vztahuje ke stupni vývoje dítěte, k charakteru, množství a náročnosti pohybu. Důležité je dodržení hygienických podmínek a zařazení do denního režimu tak, aby činnost ve vodě byla pro dítě vždy příjemná. Pohybová činnost by měla být v tomto věku spíše hrou. Ze strany rodiče přichází v příjemné atmosféře stimulace, impuls, který je pro dítě výzvou k odpovídající a z hlediska vývoje žádoucí reakci.

Smysl „kojeneckého plavání“ spočívá ve vytváření podmínek k pohybovým projevům kojenců, v podněcování a rozvoji těchto projevů, a to příjemnou pohybovou aktivitou. Při dodržení podmínek, které jsou spojeny s péčí o dítě



tohoto věku, se zajištěním hygieny a biologických potřeb, je pohybová stimulace u zdravého kojence něčím, co může být bohatou prožitkovou sférou pro dítě i rodiče a co může pomoci dítěti optimálně se celkově rozvíjet. Přiměřená stimulace dítěte podporuje ve vzájemné vazbě jeho plný rozvoj tělesný, pohybový, psychický i sociální. Velmi důležité je zásobovat přiměřenými podněty děti, které jsou hodnoceny z hlediska psychomotorického vývoje v dolní hranici normy. Jsou pomalejší, nejsou však ještě předmětem zájmu lékařské péče, rehabilitace.

U zdravých dětí, které se samy vyvíjejí pohybově optimálně, se v „plavání“ více než pohybová stránka preferují hra, rytmizace činností, aspekty sociální, tedy oblast příjemných prožitků zúčastněných – dítěte i rodičů, obohacování jejich vzájemných vazeb. Množství, intenzita i kvalita podnětů, kterými na dítě působíme, nesmí v žádném případě vyvolávat akceleraci v žádné oblasti vývoje dítěte. Nepřiměřené zrychlování vývoje je nezduvodnitelné a je chybou. Někteří rodiče však touží vidět výsledky své péče výrazněji než pouze v prožitkové sféře. Hlavní smysl „kojeneckého plavání“ pak vidí ve výkonech, kterými jejich děti předbíhají své zdravé vrstevníky. Těmto rodičovským touhám by měly účinně čelit instruktorky „kojeneckého plavání“ odborným vedením lekcí, ale i vysvětlováním a pádnou argumentací.

Cílem je tedy naplnění možností, které jsou dětem více či méně geneticky dány, a které by se nemusely zcela rozvinout při preferování péče o dítě zaměřené na přednostní zajišťování jen biologických potřeb. Mírníme tím úzkostnou péči o čistotu a výživu dítěte, zajištění klidu vedoucího až k negativnímu nedostatku podnětů. Dítě hezky jí, hezky tráví a hodně, hodně spinká a vůbec nezlobí. Starost o prospívání dítěte nespočívá jenom v zajištění biologických potřeb, dítě velmi záhy potřebuje bohatý a podnětný kontakt s blízkou osobou. K péči o dítě patří i promyšlené a intuitivní stimulování jeho vývoje, skýtající radost ze společné činnosti celé rodiny. Smyslem „plavání“ může být také podněcování pomaleji se rozvíjejících dětí tak, aby i ony dosáhly optimálního rozvoje svých možností, a to vzhledem k aktuální normě pro psychomotorický vývoj dítěte daného věku.

Z plaveckého hlediska spatřujeme pod „kojeneckým plaváním“ převážně spontánní pohybovou aktivitu dítěte ve vodě. Obsahem je zajištění i samostatné polohování dítěte ve vodě na zádech a na bříšku, pohyby končetin





a trupu, drobný pohyb ve vodě (lokomoce). Některé činnosti, např. setrvávání ve splývavé poloze, vznášení se, potápění obličeje pod hladinu nebo samostatné pády do vody s potopením mohou být záměrné, ale přiměřenou formou rozvíjeny. Může na ně být účelně navázáno v pozdějším procesu senzomotorického učení základním plaveckým dovednostem.

V batolecím věku, právě tak jako v kojeneckém, je „plavání“ vhodným prostředkem pro aktivní přirozený pohyb. „Plavání“ zásobuje dítě dostatkem podnětů provokujících rozvoj nejen tělesných, ale i psychických funkcí. V průběhu plavecké výuky mohou děti získávat nové různorodé zkušenosti, rozvíjet své poznání, osvojovat si nové dovednosti jak motorické, tak třeba i sociální, rozvíjet komunikační schopnosti, regulovat svoji emocionalitu a osamostatňovat se a zdokonalovat např. i své hygienické návyky atd.

Pro rodiče je „plavání“ možností setkávat se s lidmi v podobné životní situaci, konzultovat rodičovské nejistoty nebo spolusdílet obdobné prožitky. V částečné sociální deprivaci na mateřské dovolené může být tento společenský kontakt pro matku blahodárný. Baby kluby nabízejí často i poradenství v různých oblastech spojených s péčí o dítě, kterých mohou méně jistí rodiče využívat. K příjemným zjištěním baby klubů patří, že se do výchovy a vzdělávání svých nejmenších zapojuje stále více otců, což je z mnoha úhlů pohledu vysoce pozitivně hodnoceno. Podle sociologů se např. v tomto smyslu naplňuje představa, že v dobře fungující rodině se stará o nadstandard v péči a o volný čas (nejen svůj, ale celé rodiny) otec. Zařazení rané

pohybové aktivity do hodnotového systému rodiny skýtá naději, že pohybové aktivity se stanou trvalejší součástí životního stylu všech členů rodiny a budou dítě do budoucna pozitivně ovlivňovat. O plavání se oprávněně tvrdí, že patří mezi pohybové aktivity s nejvyšší zdravotní účinností, celoživotně může sloužit jako prostředek podpory zdraví.



Po plavecké stránce „kojenecké plavání“ posiluje vysokou adaptabilitu kojence na vodní prostředí. Při zodpovědném dodržení podmínek hygieny prostředí a řízení činností malého dítěte ve vodě je možné zvládnout některé dovednosti umožňující kvalitní následný nácvik plavecké lokomoce. Předmětem zájmu mohou být i dovednosti umožňující snížit rizika tonutí malého dítěte v prvních okamžicích nenadálého kontaktu s vodou.

Rovněž ještě ne zcela využitou oblastí jsou u nás možnosti „kojeneckého plavání“ jako podpůrného prostředku v rehabilitaci. U dětí se zdravotními problémy, s oslabením, postižením může být plavání prostředkem specifického zatěžování, které může napomáhat optimalizovat zdravotní stav dítěte nebo dohánět vývojový deficit, opožďování dítěte oproti doporučenému vývoji pro daný věk.

„Kojenecké plavání“ a plavecká výuka

Umět plavat ve smyslu bezpečně zvládnout vodní prostředí je dovednost užitečná. Základy pro ni můžeme začít budovat již v raném věku. Přestože se o užitečnosti plavání již hodně ví, jeho možnosti nejsou plně doceněny. Z těchto důvodů není ani kvalitě výuky příkládána taková pozornost a péče, jakou by si oprávněně zaslouhovala. Představu efektivní plavecké výuky dnes naplňuje dlouhodobý proces rozvoje dílčích dovedností, které se promítají v kvalitní komplexní dovednosti, označované slovně „umět dobře plavat“. V takovém dlouhodobém rozvoji můžeme, trochu uměle, vyčlenit zhruba tři etapy: přípravnou, základní a zdokonalovací plaveckou výuku, na kterou můžeme navázat sportovní činností nebo kondičně či zdravotně zaměřenými aktivitami ve vodě.

V „kojeneckém plavání“ se pohybujeme převážně v etapě přípravné plavecké výuky, která je spojena s úplnými začátky senzomotorického učení ve vodě. Souvisí s adaptací na zvláštní vlastnosti vodního prostředí a s nácv-

V knize „Plavání“ autorů I. Čechovské a T. Milera (Grada 2001) se můžeme seznámit s náhledy na současnou didaktiku, s tím, koho můžeme považovat za plavce, na co je důležité se při výuce zaměřit. Dále jsou v knize k dispozici podrobné informace o technice všech plaveckých způsobů.





kem základních plaveckých dovedností. Ty považujeme za nezbytné pro další nácvik plaveckých lokomočních pohybů, tzn. pro učení se některému plaveckému způsobu – např. prsa nebo kraul.

Vedení lekcí nejmenších dětí vedlo k promýšlení, hledání, ověřování organizace, postupů a metod v činnostech, které jsou pro starší děti pokládány za banální, jednoduché až triviální a jimiž se cvičitel plavání obvykle zabývá krátkodobě. Často díky tomu také jen povrchně a jednotvárně, s velkým podceněním významu těchto elementárních dovedností, kterými jsou základní plavecké dovednosti. V pojetí české didaktiky to jsou kvality, ve kterých se spojuje rozvoj vnitřních dispozic (schopnosti) a kvality získané učením (dovednosti). Protože jde při jejich osvojování více o proces senzomotorického učení, hovoříme spíše o dovednostech. Jde o:

- **plavecké dýchání** (pro které je typický krátký intenzivní vdech a postupný, úplný výdech do vody);
- **splývání** (rovnováha ve vodě, vznášení, splývavé polohy na prsou a na zádech);
- **potopení, zanoření a orientaci pod hladinou** (potopení hlavy, orientace k hladině, přetočení pod vodou atd.);
- **pády a skoky do vody** (zvládnutí pádu do vody, bez možnosti dosažení dna);



- **záběrové dovednosti, rozvoj pocitu vody** (vnímání odporu, vztlaku vody, vytváření opory ve vodě, vnímání rytmu pohybu, pocit uplatňovaného úsilí během pohybu končetin atd.).

V plavecké výuce nejmenších dětí (v raném plavání) se pohybujeme v řadě po sobě jdoucích lekcích jen v oblasti těchto dovedností. Při vedení jednotlivých lekcí sledujeme „prožitkovost“ programu, ale rovněž usilujeme o rozvoj dovedností. Správně koncipovaný program by měl v sobě zahrnovat postupné dílčí cíle. Učitel by měl vždy vědět, co z hlediska nácviku dovednosti bude představovat konečnou kvalitu a kolik postupových kroků musí nejprve zvládnout.

Příkladem může být přístup k plaveckému dýchání. Dýchat umíme všichni, dýcháme reflexně. Je to dovednost, kterou se snad nemusíme učit. Možná na suchu. Ve vodě je dýchání jiné. Stojíme-li ve vodě po ramena a dýcháme nad vodou, je vdech ztížen. Pro rozpínání hrudníku se musí proti hydrostatickému tlaku a odporu prostředí více zapojit vdechové svaly. Výdech nad hladinou je usnadněn. Pokud trváme i na výdechu do vody, a ten v plavání potřebujeme, je nejen vdech, ale i výdech ztížen. Proud vydechovaného vzduchu klade voda odpor. Pro malé dítě nebo jedince se zdravotním oslabením či postižením může být plavecké dýchání významnou zátěží (dětí s nízkou porodní hmotností, astmatici, kardiaci). Z těchto důvodů, ale také proto, že pro plavání je důležitý určitý rytmus dýchání, považujeme za důležité se plaveckému dýchání učit.

Nácvik výdechu do vody musíme rovněž spojovat s nácvikem potopení úst, dále celé obličejové části a následně celé hlavy. Nacvičujeme bez plaveckých brýlí, usilujeme o zkušenost zrakové kontroly pod vodou v reálných podmínkách. Později můžeme dovednosti procvičovat i s brýlemi. Postupové kroky uvádíme obecně:

1. Začínáme výdechy do hladiny, do mističky, kterou tvoří spojené ruce maminky nebo vlastní, můžeme využít hry, kdy foukáním poháníme nějaký lehký předmět po hladině – míček pro ping-pong nebo nafukovací hračku.





2. Potopení úst a částečný výdech. Bublání do vody.
3. Pokračujeme výraznějším, hlubším výdechem pod hladinu, jednodušší je potopit ústa zhrounutím se pod vodu ve vertikální poloze, např. podřepem. Vždy usilujeme o úplný výdech do vody, nad vodou provádíme



již jen vdech. Pro výklad, ukázkou i provedení je zpočátku jednodušší krátký, rychlý (prudký), ale úplný výdech. Po provedení si dítě nevytírá oči, nestírá si vodu s obličeje. Abychom tomu zabránili, zaměstnáváme jeho ruce. Po vynoření si zatleská, chytne se za ouška, držíme ho během potopení i vynoření za ruce apod.

4. Výdech stejné kvality spojíme s předklonem hlavy. Správně bychom měli již v tomto okamžiku provést i výdech nosem, ale to bývá pro malé dítě obtížné. Při pomalém provedení zpravidla nedochází při tomto cvičení ještě k vniknutí vody do nosu.
5. Usilujeme o kratší vdech a postupný prohloubený výdech.
6. Výdech prohlubujeme, můžeme ho spojit s otevřením očí. Otevření kontrolujeme úkolem pod vodou – ukazujeme dítěti hračku, snaží se o vylovení předmětu, vyhnout se překážce apod.
7. Výdechy provádíme opakovaně.
8. Výdechy rytmizujeme, snažíme se vnutit určitý režim dýchání.
9. Dýchání spojujeme s návikem splývavých poloh.
10. Dýchání spojujeme s potápěním a skokem do vody.
11. Dýchání zapojujeme při provádění přetáčivých pohybů ve vodě.

Takto rozplánovaná činnost umožňuje učitelům plavání zopakovat a rozvíjet osvojenou kvalitu, vytknout nový postupový cíl. Pro rodiče pak bývá při takovéto konkretizaci požadavků vedení dítěte ve vodě snazší, lépe cvičení rozumějí a snáze akceptují celý postup výuky. Vedle příjemného prožitku z hodiny je jim srozumitelný i konkrétní, byť drobný plavecký cíl, s dítětem pak mohou bezpečně pracovat i mimo výuku.

