

Raná pohybová stimulace v "baby plavání"

Irena Čechovská

Předneseno na semináři sekce pedagogické kinantropologie České kinantropologické společnosti ve Stráži nad Nežárkou, 2008.

ČECHOVSKÁ, I. Raná pohybová stimulace v "baby plavání". In Mužík, V., Dobrý, L., Süß, V. (Eds.) *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. Brno : Masarykova univerzita, 2008. s. 127-132. ISBN 978-80-210-4589-7.

SOUHRN

Nositeli baby plavání v České republice jsou v současnosti především komerčně pracující baby kluby. Ranou pohybovou stimulaci ve vodě vyhledává pro své děti stále více rodičů ovlivněných pozitivní zkušeností s touto službou. Řada lékařů aktivně s baby kluby spolupracuje, ale část lékařské obce stále zůstává poměrně kritická. V textu nabízíme přehled praktických i nedostatečně výzkumně řešených problémů spojených s ranou pohybovou stimulací ve vodě.

Klíčová slova: baby plavání, raná pohybová stimulace ve vodě

ÚVOD

V současnosti již není potřeba podrobně vysvětlovat pojem a obsah „kojeneckého plavání“, argumentovat pro a proti, vyvracet absurdity. Baby plavání je komerčně úspěšnou službou a značný počet rodičů má již v této oblasti osobní praktické zkušenosti. Baby kluby mají dobře spravované informační stránky na internetu, které přibližují nabízené služby pro děti v kojeneckém a batolecím věku, veřejnost si může poměrně dobře udělat představu o podstatě podnikání v této oblasti.

Komerční úspěšnost kurzů baby plavání v České republice může vést k představě, že doba výhrad lékařské obce vůči raným plaveckým aktivitám pominula. Významně se snížily obavy lékařů o bezprostřední ohrožení zdraví "plavajících kojenců", které přetrvávaly v počátcích organizace těchto pohybových aktivit. Podmínky pro realizaci baby plavání se velmi zlepšily. Prostředí plně vyhovuje náročným hygienickým normám, baby kluby provozují na dětské plavání specializované bazény a vytvářejí vstřícné zázemí ve vztahu k dětem i k rodičům pro přípravu na lekci i odpočinek po ní. Instruktorky baby plavání jsou vzdělávány ve 4 akreditovaných pracovištích pediatrie a plaveckými odborníky dlouhodobě spolupracujícími s baby kluby.

V roce 1996 vzniklá Aliance přátel plavání kojenců a malých dětí je většinou respektovaná při sjednocování názorů na zodpovědné poskytování služeb v oblasti baby plavání, jak z hlediska materiálních podmínek (bazén a zázemí, hygiena a teplota vody, vhodné pomůcky), tak personálního zajištění (úroveň kvalifikace, etika a kredit instruktorské práce). V poslední době se již plně soustředí na vzdělávací akce.

V atmosféře, kdy se na rané pohybové aktivity ve vodě soustřeďuje zájem velké části mladých rodin a kdy se již řada lékařů pediatrie, ortopedů, dětských neurologů, fyzioterapeutů detailněji seznámila s podstatou baby plavání a přijímá je jako možnou, v některých případech žádoucí, ranou pohybovou stimulaci, je možná čas znovu obrátit pozornost k některým kritickým připomínkám části lékařské obce, které nebyly dosud zcela uspokojivě vysvětleny a stále vedou k rezervovanosti až k negaci baby plavání.

PROBLÉM

S určitými riziky baby plavání se můžeme setkat i dnes, jsou spojena s volbou nekorektního poskytovatele služeb, v minulosti byly tyto případy častější. Pokud např. zvolíme baby klub "plavající" ve veřejném bazénu s nevhodně chladnou vodou, v době, která narušuje obvyklý denní režim dítěte, spolupracujeme s instruktorkou, která nemá dostatečnou kvalifikaci a praxi v baby plavání, riskujeme přinejmenším negativní přijetí programu dítětem, eventuálně i zdravotní problémy. Vzhledem k poměrně značné finanční náročnosti rodiče nedocházejí do baby klubů s vysokou intenzitou. Nejobvyklejší režim je 1 lekce týdně v délce trvání ve vodě do 30 minut. Podněty v této intenzitě u zdravého dítěte nenavodí významnou změnu vývoje dítěte, mohou však podstatně ovlivnit jeho vztah k vodnímu prostředí aktuálně i do budoucna.

Důležitou součástí práce instruktorek baby plavání je poučení rodičů o zásadách bezpečného provádění pohybových aktivit ve vodě i v domácím prostředí (zvláště pokud mají rodiče k dispozici vlastní bazén). Nedostatečnou bezpečnost "plavání" kojenců a batolat v domácím prostředí řešila ostrou kritikou baby plavání americká pediatriká společnost v 90. letech.

Z dalších zatěžujících negativ nekorektní praxe můžeme uvést:

- Slibování ne vždy splnitelných efektů baby plavání (intervence z hlediska "prospívání dětí", bude dobře jíst, spát, nebude trpět plynatostí).
- Poskytování nepřiměřených garancí v sebezáchranných dovednostech. I u dítěte, které zvládne pád do vody v oblečení, nelze opomíjet zajištění bezpečnosti při pohybu kolem vody a ve vodě.
- Garance získání plavecké kompetence ve smyslu zvládnutí plavecké lokomoce (bude umět plavat dobře kraul). Účinnou plaveckou techniku si osvojí dítě až v pozdějším (předškolním, školním věku). Baby plavání může být výbornou přípravou, ale pokud není dobře didakticky vedeno, může nevhodná (zafixovaná) raná plavecká motorika zhoršit nebo dokonce blokovat nácvik efektivních záběrových pohybů.
- Skutečně nebezpečné je naznačovat, že šetrnou manipulací ve vodě (stimulací pohybu a masáží) můžeme nahradit reflexní terapii, která bývá pro dítě i rodiče, který ji provádí, velmi nepříjemná, a proto by ji rádi substituovaly za "plavání".

Instruktorky baby plavání jsou v kvalifikačním kurzu dostatečně vzdělávány, aby program ve vodě maximálně zohledňoval psychomotorický vývoj dítěte, aby úchopy, které učí rodiče, zajišťovaly ve vodě nejen bezpečnost, ale současně i komfort dítěte, umožňovaly mu dostatečnou a příjemnou míru volnosti pro spontánní pohyb. Současně však rodiče vedou k činnostem, které jsou korektní i pro budoucí plavecký vývoj dítěte a upozorňují je na fixaci nevhodných pohybů.

Připomínky ze strany lékařské obce jsou poněkud jiného rázu. Jsou spojeny s faktem, že stále existuje minimum nálezů, které by objektivizovaly vliv, který rané pohybové aktivity na zdravého novorozence a kojence mají a které by zhodnotily možnosti těchto aktivit jako podporu terapie pro dítě se zdravotními problémy. Kritické připomínky tohoto druhu můžeme uvést v přehledu:

- Není zcela jasná podstata dopadu pohybové intervence v rané věku ve vodním prostředí, ***zvláště pokud by byla velmi intenzivní až extrémní*** (takové pokusy byly činěny v bývalém Sovětském svazu v 80 letech minulého století).
- Panují stále značné obavy, že smyslem pohybové stimulace je u některých rodičů významně akcelarovat psychomotorický vývoj dítěte nebo podat ve vodě určitý výkon (zvláště ve spojení s potápěním dítěte pod hladinu).
- Intenzivnější lekce mohou být nepřiměřeným zatěžováním dětského organismu s adaptačními dopady, které jsou nežádoucí (negativním příkladem mohou být opět praktika ze Sovětského svazu, zřetelný svalový reliéf u dítěte v batolecím věku).

- Zdůrazňuje se, že není vyjasněno, zda se v baby plavání neposilují mechanismy řízení pohybu, které nejsou vývojově progresivní.

Z hlediska známých negativ šlo vždy o určité extrémní v režimu pohybových aktivit kojenců ve vodě. Bohužel i v současnosti v České republice pracují v několika baby klubech instruktorky z Ruska, které nerespektují deklarované zásady Aliance přátel plavání kojenců a malých dětí. Klienti těchto baby klubů vystavují dobrovolně své děti nevhodným až nebezpečným praktikám.

DISKUSE

Z uvedených důvodů je důležité účast v baby plavání u konkrétního dítěte vždy zvážit. Pozitivní roli při posouzení benefitů i rizik baby plavání dnes sehrávají spolupracující pediatři a Aliance přátel plavání kojenců a malých dětí. Potřeba pohybové stimulace se může jevit jako potřebná u dítěte, které se sice ještě vyvíjí v normě, ale je ve svém vývoji pomalejší než většina vrstevníků. Také pro děti, které se vyvíjejí určitým způsobem zdravotně znevýhodněny, mohou být pohybové aktivity ve vodě velmi žádoucími podněty optimalizující psychomotorický vývoj. Spolupráce s dětským lékařem je však v těchto případech vždy nutná.

Hodnota společných pohybových aktivit v plavání dětí s rodiči je velmi cenná. Některé baby kluby jí zdůrazňují v prvé řadě, stejně jako sociální význam kontaktu matky na mateřské dovolené se stejně zaměřenou společností ostatních klientů baby klubu. Starat se o rané pohybové vzdělávání dítěte bývá příjemnou činností i pro otce, který si tak i do budoucna buduje sociální roli organizátora volného času nejen svého, ale i rodiny a ve výchově s ním budou přirozeně spojovány přednostně zážitkové činnosti.

Kontakt s vodou, experimentace s vodou je pro dítě "vývojovou" potřebou stejně jako manipulace s dalšími přírodními materiály (písek, zemina, sníh apod.). Je žádoucí navozovat situace, kdy dítě může spontánně vstupovat do mělké vody, pohybovat se v ní, vodu přenášet, přelévat, manipulovat v ní s předměty. Obrovskou přitažlivost má i proudící voda. Možnost seznamovat se s vlastnostmi vody a sít se s nimi bychom dítěti neměli odepřít.

Dále je třeba vyzdvihnout hodnotu plavecké kompetence pro život jedince. Jde nejen o ochranu života a zdraví v kontaktu s vodním prostředím, ale o využitelnost kvalitně osvojených plaveckých dovedností pro podporu a udržení zdraví, tělesné zdatnosti i psychického svěžesti. Řada rodičů dnes již pocítuje návštěvy baby klubu jako vzdělávání nezbytné, i když může být v konkrétním případě pro rodinu velmi zatěžující - jak ekonomicky, tak organizačně. Baby klub může být obtížně dosažitelný z hlediska vzdálenosti nebo dopravy, době provozu. Obtíže může působit koordinace potřeb dalších členů rodiny (druhého dítěte) nebo samotný výběr baby klubu a konkrétní instruktorky. Pokud bychom neměli možnost navštěvovat s dítětem kvalitní službu, bylo by lepší na baby plavání rezignovat. Plaveckou kompetenci si dítě osvojí dobře i v pozdějším (např. již v předškolním) věku, zpravidla pak rychleji a kvalitněji.

ZÁVĚRY

Ve vývoji baby plavání sehrála významnou roli kvalifikovaná experimentace a výzkumný zájem o problematiku adaptability dětí na vodní prostředí a jejich ranou plaveckou motoriku. Počáteční výzkumný zájem sledoval možná zdravotní rizika a vyústil prvoplánovitě v zásady bezpečného provádění pohybových aktivit kojenci a batolaty. Praxe pak přinášela precizaci obsahu a metod baby plavání. V součinnosti s praxí se upřesňoval obsah a formy vzdělávání instruktorů baby plavání. Již delší dobu však naprosto dominuje sféra komerce a absentuje výzkum.

V popularizující odborné literatuře se stále objevují historicky překonané termíny, nekompatibilní se současnou odbornou terminologií, např. pasivní adaptace na vodní

prostředí, postnatální plavecký reflex, změna prožívání stability ve vodě se přirovnává stavu beztlíže apod. Velmi často se setkáváme s povrchností při nazírání na rané pohybové aktivity ve vodě z hlediska kineziologie i z hlediska formování plavecké záběrové motoriky

Možná právě vědomí nevyjasněné plné akceptace prováděných pohybových aktivit v baby plavání lékaři brání dalšímu rozvoji nad rámec komerce. Chybí v tomto smyslu kvalifikovaná spolupráce s lékaři. Baby plavání jako specifická forma hydrokinezioterapie se pak uplatňuje pouze epizodicky.

Příspěvek se vrací k tradici výzkumných projektů v oblasti pohybových aktivit ve vodě v raném věku. V současnosti jako první krok zatím definuje některé problémy spojené s ranou pohybovou stimulací ve vodě a deklaruje ambice spolupracovat na vyjasnění klíčových problémů s lékaři.

LITERATURA

AHRENDT, L. (2007) *Säuglingsschwimmen*. Aachen : Meyer&Meyer Verlag.

ČECHOVSKÁ, I. (2003) *Plavání dětí s rodiči*. Praha : Grada Publishing.

HOCH, M. Ontogeneze plaveckého pohybu v etapě prvních let života. Sborník k 25. výročí založení FTVS UK, Praha : Univerzita Karlova 1981. pp 39-42.

HOCH, M. Reakce kojenců na vodní prostředí. Acta Universitatis Carolinae Gymnica vol. 10, 2/1974, pp 27-33

HOCH, M. Plavání nejmenších dětí - příspěvek k všestrannému rozvoji člověka. Acta Universitatis Carolinae Gymnica vol. 14, 2/1978 , pp 95-100.

MACEJKOVÁ, Y.

MOTYČKA, J.

WILKI, C., HOUBEN, M. (1983) Descriptions of the leg movement of infants in an aquatic environment. In AP. Hollander (Hrsg.) Biomechanics nad Medicine in Svimming. International Series on Sport Science Vol. 14, pp. 66-71. Champaign : Human Kinetics.

www.alianceplavani.cz