

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2013–2015

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Alexandra Erlebachová

**Plavání – významná pohybová aktivita dětí s LMR
a metodika výuky plavání na ZŠ praktické**

Praha 2015

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Jarmila Klugerová, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED (PART TIME) STUDIES

2013-2015

BACHELOR THESIS

Alexandra Erlebachová

**Swimming - significant physical activity of children with
LMR and methodology of swimming lessons at primary
school**

Prague 2015

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

PaedDr. Jarmila Klugerová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 18. 5. 2015

Alexandra Erlebachová

Poděkování

Děkuji vedoucí práce paní PaedDr. Jarmile Klugerové, Ph.D. za odborné vedení, pomoc a rady při zpracování této práce a paní Mgr. Aleně Erlebachové za cenné zkušenosti v oblasti sportu handicapovaných.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá výukou plavání dětí s lehkou mentální retardací a její metodikou. Teoretická část definuje pojem mentální retardace a psychologické zvláštnosti dětí s lehkou mentální retardací a přínos plavání pro tyto děti.

Cílem této práce je rozbor přínosu plavání pro děti s lehkou mentální retardací, jeho zdravotního významu, metodika výuky, organizace a stavba výukové hodiny, nácvik techniky plaveckých způsobů, hygiena a bezpečnost v průběhu plavecké výuky. Praktická část sleduje cíl bakalářské práce. Skládá se z rozboru dvaceti plaveckých lekcí a popisu tří konkrétně představených případů dětí s lehkou mentální retardací v průběhu plavecké výuky, které jsou v závěru práce analyzovány.

Klíčová slova

Aspirační úroveň, mentální retardace, motorika, myšlení, paměť, plavání, pozornost, psychopedie, technika plaveckých způsobů, učení.

Annotation

This thesis deals with teaching children swimming with mental retardation and its methodology. The theoretical part defines mental retardation and psychological peculiarities of children with mental retardation and benefits of swimming for these children.

The aim of this study is to analyze the benefits of swimming for children with mild mental retardation, its health significance, teaching methodology, organization and structure of lessons, drills and techniques swimming, hygiene and safety during swimming lessons. The practical part pursues the objective of this thesis. It consists of an analysis of 20 swimming lessons and describe specifically presented three cases of children with mental retardation during swimming training, which are analyzed in the conclusion.

Keywords

Attention psychopaedia, learning, level of aspiration, memory, mental retardation, motor skills, swimming, technique of swimming, thinking.

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 MENTÁLNÍ RETARDACE.....	10
1.1 Lehká mentální retardace, IQ 50-69 (F70)	13
1.2 Etiologie mentální retardace	14
1.3 Specifické zvláštnosti dětí s lehkou mentální retardací	15
2 PLAVÁNÍ.....	20
2.1 Význam plavání	20
2.2 Základní plavecký výcvik.....	21
2.3 Technika plaveckých způsobů znak a kraul	22
3 METODIKA VÝUKY PLAVÁNÍ NA ZŠ PRAKTICKÉ.....	26
3.1 Vyučovací metody a volba plaveckého stylu	26
3.2 Plavecké pomůcky	30
3.3 Organizace a stavba hodiny	31
3.4 Návuk základních plaveckých dovedností.....	32
3.5 Hry ve vodě.....	36
3.6 Bezpečnostní a hygienické zásady.....	40
PRAKTICKÁ ČÁST	42
4 VÝUKA PLAVÁNÍ VE 20 LEKCÍCH.....	42
5 ANALÝZA KAZUISTIK.....	55
ZÁVĚR	59
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	62
SEZNAM ZKRATEK	66
SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK.....	67
SEZNAM PŘÍLOH.....	68

ÚVOD

Jako téma své bakalářské práce jsem si vybrala rozbor výuky plavání dětí s lehkou mentální retardací. Plavání má nezastupitelné místo v životě každého jedince. Dnes se všichni setkáváme s vodním prostředím a plavání by mělo patřit mezi základní dovednosti každého člověka.

Tělesnou výchovu a sport, zvláště pak plavání, považuji za velmi důležitou složku ve výchově dětí s lehkou mentální retardací. Začala jsem se proto věnovat plavání uváděné kategorie dětí i ve volném čase. Od roku 1992 se věnuji plavání dětí a mládeže v Českém svazu mentálně postižených sportovců (ČSMPS) od úrovně základní výuky až k výchově reprezentantů ČSMPS, kteří na národní i mezinárodní scéně dosahují významných výsledků. Od roku 1992 po současnost se zapojuji do organizace místních, regionálních i mezinárodních soutěží v plavání, až po ty vrcholové, kterými jsou ME, MS a Global Games (paralela k letním paralympijským hrám).

Kromě práce trenérky plavání jsem působila mnoho let jako učitelka na ZŠ praktické a ZŠ speciální ve Frýdlantu. Vyučovala jsem tělesnou výchovu, a na základě zkušeností učitelky plavání, asistentky trenérky plavání a trenérky plavání a vlastní sportovní činnosti (závodní plavání) jsem měla možnost vést výuku plavání.

Cílem této práce je rozbor přínosu plavání a posouzení jeho vlivu na děti s lehkou mentální retardací. Posouzením tří představených případů dětí s lehkou mentální retardací se pokusím nalézt odpovědi na otázky, zda a jaký vliv má plavání na lehce mentálně retardované dítě a zda plavání může ovlivnit dítě s lehkou mentální retardací, popřípadě zlepšit jeho vztah k okolí.

Téma teoretické části je rozděleno do pěti kapitol; 1. kapitola definuje mentální retardaci, její příčiny, klasifikaci mentální retardace a osobnost jedince s lehkou mentální retardací; 2. kapitola je zaměřena na výuku plavání, jeho význam a plavecké způsoby; 3. kapitola rozebírá výuku plavání na ZŠ praktické a již konkrétněji výuku lehce mentálně retardovaných dětí.

Čtvrtá, praktická část sleduje cíl bakalářské práce. Popisuje metodiku výuky plavání dětí s lehkou mentální retardací. Skládá se z rozboru dvaceti plaveckých lekcí a popisu tří konkrétně představených případů dětí s lehkou mentální retardací v průběhu plavecké výuky, které jsou v závěru práce analyzovány. Studium jsem získala teoretické

zkušenosti, které jsem měla možnost ověřit v praxi. Výsledkem je tato práce, která by mohla napomoci pedagogickým pracovníkům, kteří dosud nemají s výukou plavání dětí s mentální retardací dostatek zkušeností.

Dále rozebírám tři konkrétně představené případy dětí s lehkou mentální retardací v období od zahájení plavecké výuky až po vrcholový sportovní výkon. Poznatky získané zpracováním představených případů jsem podrobila analýze a vyhodnotila. Tyto případy jsou v závěru práce analyzovány z pedagogického, sociálního a sportovního pohledu. Výsledky analýzy dovolí zodpovědět výše uvedené otázky.

TEORETICKÁ ČÁST

1. MENTÁLNÍ RETARDACE

Při výuce plavání mentálně retardovaných dětí je třeba jiného přístupu učitele, jiné metodiky než při běžné výuce plavání. Učitel musí vědět, co znamená pojem mentální retardace a musí mít na zřeteli charakteristiku tohoto postižení i osobnost takto postiženého dítěte.

V současné době existuje v literatuře řada definic, které odrážejí teoretické postoje autorů. Dá se konstatovat, že základním kritériem mentální retardace je sociální nepřizpůsobivost, která vzniká na základě mentální abnormality a zaostalého vývoje. Tento stav je vrozený a v podstatě nevyléčitelný.¹

Mentální retardace je označení pro nedostatečný (insuficientní) vývoj celé osobnosti člověka, vyznačující se zejména sníženými rozumovými schopnostmi. Mentální retardace je definována neschopností dosáhnout odpovídajícího stupně psychického vývoje vzhledem k věku. Nižší inteligence je spojena se snížením nebo změnou dalších schopností a se změnami ve struktuře osobnosti.

Podle Dolejšího je mentální retardace „vývojová porucha integrace psychických funkcí různé hierarchie s variabilní ohraničeností a celkovou subnormální inteligencí, závislá na některých z těchto činitelů:

- nedostatek genetických vloh,
- porušený stav anatomicko-fyziologické struktury a funkce mozku, jeho zrání,
- nedostatečné nasycování základních psychických potřeb dítěte vlivem deprivace sensorické, emoční a kulturní, deficit učení,
- zvláštnosti vývoje motivace, negativní zkušenosti jedince po opakovaných stavech frustrace i stresu,
- typologické zvláštnosti vývoje osobnosti“.²

¹ ČERNÁ, Marie., NOVOTNÝ, Josef., ZEMKOVÁ, Jaroslava. Kapitoly z psychopedie. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 1982

² DOLEJŠÍ, Mojmír. K otázkám psychologie mentální retardace. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1973 184s. ISBN 08-051-73 (str. 38)

Marie Černá uvádí, že v současné době vycházíme z aktualizace definice mentální retardace, která byla publikovaná v roce 2002 v AAMR (American Association for Mental Retardation): „Mentální retardace je snížená schopnost charakterizovaná výraznými omezeními v intelektových funkcích a také v adaptačním chování, což se projevuje ve schopnosti myslet v abstraktních pojmech, a v sociálních a praktických dovednostech“.³

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje mentální retardaci jako „stav zastaveného či neúplného vývoje, který je charakterizován narušením dovedností projevujících se během vývojového období, přispívajících k povšechné úrovni inteligence, tj. poznávacích, řečových, pohybových a sociálních schopností“.⁴

Mentální retardace představuje výrazně sníženou úroveň inteligence. Při její klasifikaci se v současné době užívá 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí, zpracovaná Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě, která vstoupila v platnost roku 1992. Podle této klasifikace se mentální retardace dělí do šesti základních kategorií: lehká mentální retardace, středně těžká mentální retardace, těžká mentální retardace, hluboká mentální retardace, jiná mentální retardace, nespecifikovaná mentální retardace.

Z hlediska posouzení inteligenčního kvocientu (IQ) se jedná o kvalitativní vyjádření rozsahu postižení na základě vyšetření stupně intelektu. Pásmo inteligenčního kvocientu mezi 90 a 100 je považováno za průměrné, inteligenční kvocient IQ nad 100 je označován jako vyšší průměr až nadřazenost, inteligenční kvocient IQ pod 90 se značí jako nižší průměr (hraniční pásmo MR). Osoby s mentální retardací mají inteligenční kvocient nižší než 70. Přehled těchto pásem je shrnut v následující tabulce.

³ ČERNÁ, Marie., a kol. Česká psychopedie. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1565-3, (str. 80)

⁴ MKN-10 Duševní poruchy a poruchy chování, s. 216).

Tabulka 1: Pásma mentální retardace

Mentální retardace	Pásma IQ
Lehká MR- F70	50- 69 (u dospělých odpovídá mentálnímu věku 9-12 let)
Střední MR- F71	35-49 (u dospělých odpovídá mentálnímu věku 6-9 let)
Těžká MR- F72	20-34 (u dospělých jedinců odpovídá mentálnímu věku 3-6 let)
Hluboká MR- F73	0-19 (u dospělých odpovídá mentálnímu věku pod 3 roky)
Jiná MR- F78	Stanovení MR je nesnadné pro přidružené senzoričné, somatické postižení, těžké poruchy chování nebo autismus
Nespecifikovaná MR- F79	Je prokázána, není ale dostatek informací pro zařazení jedince do některého z uvedených stupňů MR

zdroj⁵

Tabulka 2: Přehled znaků typických pro lehké a střední MR

	Střední MR	Lehká MR
Neuropsychický vývoj	Omezen Částečný rozvoj v oblasti senzorično-motorické	Částečně omezen, případně zpožděn (projeví se zvláště v náročných životních situacích) rozvoj v oblasti senzomotorické
Somatické vady	Méně časté	Ojedinelé
Poruchy motoriky	Méně časté omezení motorického vývoje, nápadná nekoordinovanost pohybů	Ojedinelé opoždění motorického vývoje, poruchy jemné motoriky a pohybové koordinace
Poruchy psychiky	Omezení psychických procesů, slabá schopnost kombinace a usuzování	Celkově snížená aktivita psychických procesů, nerovnoměrný rozvoj psychických funkcí, oslabení funkční reaktibility, konkrétní názorné a mechanické schopnosti rozvinuty
Komunikace a řeč	Omezený vývoj řeči, rozvoj komunikativních dovedností, jednoduchá slovní spojení, nápadné poruchy formální stránky řeči	Opožděný vývoj řeči, rozvoj komunikativních dovedností, obsahová chudost, někdy agramatická stavba vět, časté poruchy formální stránky řeči
Poruchy citů a vůle	Porušení afektivní sféry, značná afektivní labilita, zkratkové jednání	Afektivní labilita, popudlivost, impulsivnost, pasivita, zvýšená úzkost, zvýšená sugestibilita
Možnosti výchovy a socializace	Zapojení do jednoduché pracovní činnosti pod dohledem, u jednotlivců elementární školní vzdělání	Omezené základní vzdělání za předpokladu vytvoření specifických podmínek, společenské a pracovní zapojení pod vedením

zdroj⁶

⁵ ŠVARCOVÁ, Iva. Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče. Vyd. 2., přeprac. Praha: Portál, 2003. 187 s. ISBN 80-7178-821-X.(str. 110)

⁶ KVAPILÍK, Josef., ČERNÁ, Marie. Zdravý způsob života mentálně postižených. 1. Vydání. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0019-9, (str. 11)

Mentální retardace je vymezena:

- nízkou úrovní rozumových schopností, tzn. nedostačujícím rozvojem myšlení, omezenou schopností učení a ztíženou přizpůsobivostí k běžným životním podmínkám,
- je stavem trvalým, přetrvává i v dospělosti,
- jde o stav vrozený, který je nutné odlišovat od defektů získaných.

1.1 LEHKÁ MENTÁLNÍ RETARDACE, IQ 50-69 (F70)

Do této kategorie se řadí převážná většina jedinců s mentální retardací. Přesně charakterizovat takto postižené jedince je obtížné. Jak uvádí Iva Švarcová „Každý mentálně postižený je svébytný subjekt s charakteristickými rysy. Přesto se u značné části z nich projevují určité společné znaky“.⁷

Žáci této skupiny nestačí vyhovět stoupajícím nárokům základní školy. Nedostatky se projevují zejména v oblasti abstraktního myšlení. K pochopení učiva potřebují delší čas, častější opakování, konkrétní výklad s názorem a možnost manipulace s názornými pomůckami. Jejich řeč je obsahově chudší, mají menší slovní zásobu. Objevují se u nich potíže při čtení a porozumění složitějšímu textu. Obvykle dosáhnou schopnosti účelně užívat řeč v každodenním životě.

Většina z nich dosáhne úplné nezávislosti v osobní péči, zvládne sebeobsluhu, hygienické návyky a praktické domácí dovednosti. Jejich vývoj je proti normě pomalejší. Hlavní potíže se u nich projevují při teoretické práci ve škole. Mnozí postižení mají specifické problémy se čtením a psaním. Většinu jedinců na horní hranici lehké mentální retardace lze zaměstnat méně kvalifikovanou prací, která vyžaduje spíše praktické dovednosti než teoretické schopnosti. V sociokulturním kontextu, kde se klade malý důraz na teoretické znalosti, nemusí lehký stupeň mentální retardace působit žádné vážnější problémy. Důsledky retardace se však projeví, pokud je osoba s postižením emočně a sociálně nezralá, obtížně se přizpůsobuje normám. Tito jedinci nedokáží samostatně řešit problémy, které vyplývají z nezávislého života. Mají

⁷ ŠVARCOVÁ, Iva. Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče. Vyd. 2., přeprac. Praha: Portál, 2003. 187 s. ISBN 80-7178-821-X.(str. 29)

problémy se získáním odpovídajícího zaměstnání. Řada zaměstnavatelů má obavy nabídnout práci osobám s mentální retardací. Naše společnost není připravena zařadit tyto osoby do běžného pracovního procesu a vytvářet pro ně odpovídající pracovní místa. Po získání pracovní pozice je pro osoby s mentální retardací mnohdy velmi náročné si práci udržet bez podpory a vytvoření pro ně příznivých podmínek. V současné době tyto podmínky splňují například chráněné dílny a tzv. podporované zaměstnání. Schopnost zařadit se do samostatného života může záviset i na sociálním prostředí, ve kterém vyrůstali.

1.2 ETIOLOGIE MENTÁLNÍ RETARDACE

Mentální retardace může být způsobena mnoha různými okolnostmi, které narušují vývoj mozku. Tyto okolnosti bývají často rozděleny podle časové osy vzniku poškození na dobu před narozením (prenatální), během porodu nebo krátce po porodu (perinatální) a období do dvou let věku dítěte (postnatální). Na vznik mentální retardace má vliv dědičnost, genetické příčiny, prodělané nemoci, úrazy, nevhodné životní prostředí nebo i špatné rodinné zázemí.

Příčiny vzniku mentální retardace můžeme rozdělit následovně:

Endogenní, vnitřní (genetické, dědičné), jsou zakódovány v systému pohlavních buněk. Mentální retardace vzniká na základě poruch ve struktuře genetického aparátu. V takovém případě bývá přenášena z rodičů na potomky. Obvykle bývá postiženo více členů rodiny.

Exogenní, vnější – mentální retardace vzniká vlivem prostředí:

- během těhotenství užíváním alkoholu, drog, kouřením, podvýživou, působením toxických látek, onemocněním matky během těhotenství např. toxoplazmózou, zarděnkami, syfilidou, HIV, úrazem matky,
- při porodu (problematický porod),

- po porodu vlivem dětských nemocí (plané neštovice, spalničky, získaná meningitida a encefalitida), úrazů (např. úder do hlavy, tonutí), špatného prostředí (styk s olovem, rtutí a jinými toxiny v životním prostředí),
- u dětí ze sociálně slabých vrstev může být příčinou mentální retardace podvýživa, nedostatečná hygiena, nedostatek lékařské péče, k trvalému poškození může vést i nedostatek stimulace.

U osob s lehkou mentální retardací se mohou v různé míře projevit i další přidružené chorobné stavy. Mezi tyto chorobné stavy patří například autismus, epilepsie, poruchy chování, tělesné postižení.⁸

1.3 SPECIFICKÉ ZVLÁŠTNOSTI DĚTÍ S LEHKOU MENTÁLNÍ RETARDACÍ

Jedinec s mentální retardací se značně odlišuje od jedince s normálním vývojem. Přesto se u značné části z nich projevují společné znaky v závislosti na druhu a hloubce mentální retardace, na jejím rozsahu a dalších faktorech. Řada z těchto uvedených projevů se nemusí projevit u každého jedince.

Projevy mentální retardace

- zvýšená závislost na rodičích a jiných lidech,
- infantilní osobnost,
- zvýšená úzkost, pasivní chování,
- snížená mechanická a zejména logická paměť, ulpívání na detailech,
- těkavá pozornost,
- nedostatečná slovní zásoba, neobratnost ve vyjadřování,
- poruchy vizuální motoriky a pohybové koordinace,
- impulzivnost, hyperaktivita nebo zpomalené chování,

⁸ ŠVARCOVÁ, Iva. Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče. Vyd. 2., přeprac. Praha: Portál, 2003. 187 s. ISBN 80-7178-821-X.(str. 29)

- citová vzrušivost,
- rigidita chování,
- nedostatky v osobní identifikaci a ve vývoji svého „já“,
- opožděný psychosexuální vývoj,
- zvýšená potřeba uspokojení jistoty,
- nerovnováha mezi aspirací a výkonem,
- porucha v meziosobních vztazích a komunikaci,
- labilita nálad,
- snížená přizpůsobivost k sociálním a školním požadavkům.

Většina dětí s lehkou mentální retardací je v současnosti vzdělávána v základní škole praktické. Proto se v této práci zaměřím na zásady komunikace s dětmi s lehkou mentální retardací, na jejich vnímání, pozornost, paměť, myšlení, řeč, učení, motoriku, vůli, emotivitu a aspirační úroveň.

Komunikace s dětmi s mentální retardací

Mentální retardace je charakterizována značným omezením intelektu a problémy adaptačního chování. Nedostatečná a snížená schopnost přemýšlet v abstraktních pojmech a orientovat se v sociálních situacích jsou faktory, které musíme respektovat při jednání s mentálně retardovanými jedinci.⁹

Zásady pro komunikaci:

- v komunikaci s jedinci s mentální retardací respektujeme jejich osobnost,
- k dětem s mentální retardací přistupujeme trpělivě, respektujeme jejich pomalejší tempo, využíváme kratší rozhovor,
- dáváme zřetelně najevo zájem o kontakt a v průběhu komunikace mu poskytujeme zpětnou vazbu,
- své myšlenky vyjadřujeme jasně, srozumitelně, jednoduše, vyhýbáme se abstraktním pojmům a cizím slovům,
- zohledňujeme komunikační potřeby dítěte a ověřujeme si, zda nám dítě rozumí,

⁹ BENDO VÁ, Petra., ZIKL, Pavel. Dítě s mentálním postižením ve škole. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3854-3 (str. 17)

- dítěti vždy poskytujeme dostatek času na odpověď,
- zohledňujeme zhoršenou orientaci dětí s mentální retardací,
- s dětmi jednáme vždy tak, jak bychom si přáli, aby bylo jednáno s námi.

Vnímání

Čítí a vnímání jsou procesy bezprostředního odrazu skutečnosti. U dětí s mentální retardací se počítky a vjemy vytvářejí velmi pomalu, s nedostatky a s velkým počtem zvláštností. Opožděná nebo omezená schopnost vnímání má velký vliv na další průběh psychického vývoje. Jak uvádí řada autorů, je průběh vnímání těchto dětí zpomalen, má zúžený rozsah, je u něj výrazná nediferencovanost. Poruchy ve zrakovém vnímání ztěžují dětem s mentální retardací orientaci v novém místě i v nezvyklé situaci. Tyto děti při porovnávání skutečnosti špatně postihují souvislosti a vztahy mezi předměty. Pohyby dítěte jsou špatně koordinované, příliš rozmáchlé, toporné.

Pozornost

Poruchy pozornosti jsou dalším specifikem dětí s lehkou mentální retardací. Proces učení zhoršuje malý rozsah záměrné pozornosti, nestálost a snížená schopnost dělení pozornosti. Tyto poruchy snižují efektivnost výuky a úzce souvisí se školní úspěšností. U žáků ZŠ praktické, zejména v nižších ročnících, musíme počítat se schopností soustředění se pouze v rozsahu 15 – 20 minut. Čím hlubší je postižení, tím kratší je schopnost soustředění.

Paměť

Paměť je procesem odrazu minulé zkušenosti v našem vědomí, spočívá v zapamatování a uchovávání vjemů, zážitků a dějů. Paměť dětí s lehkou mentální retardací je spíše mechanická, není schopna vyčleňování podstatného. Pro takto postižené jedince je charakteristické pomalé vytváření spojů, nepřesné vybavování, rychlé zapomínání. Žáci této kategorie také špatně chápou a nepamatují si abstraktní výklad. Nutné je časté opakování, rozmanitost forem práce a zařazování relaxace.

Myšlení

Myšlení se při lehké mentální retardaci utváří v podmínkách neplnohodnotného smyslového poznávání, nedostatečného rozvoje řeči a omezené praktické činnosti. Myšlení je chudé, neproduktivní, vyznačuje se velkou konkrétností a malou schopností zobecňování. Dítě spíše vzpomíná, než přemýšlí. Špatně si osvojuje pravidla, nechápe jejich význam a neví, kdy je má použít. Jedinci s mentální retardací se v zátěžových situacích špatně orientují a jsou lehce ovlivnitelní druhými osobami.

Řeč

Kvalita řeči souvisí se stupněm postižení. Vývoj řeči je opožděný. Řeč může být postižena ve slovní zásobě, gramatické stavbě, ve výslovnosti i v oblasti porozumění řeči. U žáků ZŠ praktických je slovní zásoba (pasivní i aktivní) menší než u jejich vrstevníků. Stereotypně používají stejné výrazy. Žáci někdy neznají běžné názvy a slova s abstraktním významem. Přídavná jména, příslovce a slovesa s předponami používají málo. Gramatická stavba řeči je nedokonalá, věty jsou jednoduché. Projevují se obtíže při výběru slov. Stylistické schopnosti jsou slabé. Dlouho přetrvává dyslalie, vada výslovnosti jedné nebo více hlásek, četná je dyslexie a dysgrafie.

Učení

Proces učení se musí zakládat na konkrétním materiálu. Předem se musí vyloučit chyby, protože se později těžce odstraňují. Žák se nemá učit metodou pokusu a omylu. Při učení je nutné vyloučit chyby z únavy a netrpělivosti. Musíme mít rovněž na zřeteli, že u dítěte s mentální retardací hraje roli tzv. latentní učení. To znamená, že výsledky učení se často objevují až po delší době. Dítě potřebuje k naučení mnohonásobné opakování.

Motorika

Opoždění duševního vývoje se projeví nejprve v opoždění motorického vývoje. Výchovný úspěch spočívá ve vhodné motivaci a vzbuzení zájmu. K tomu, aby se dítě mohlo správně rozvíjet, potřebuje výchovné podněty, které je možné zprostředkovat

právě pohybovou aktivací.¹⁰ Žák špatně rozlišuje rozdílné pohyby, nerozlišuje jednotlivý pohyb od jiných, podobných. Pohyb si osvojuje nepřesně. Jde o celkové omezení analyticko-syntetické pohybové činnosti.

Zvláštnosti volných vlastností a emocionální sféry

„Vůle se projevuje uměním přinutit se dělat to, co je potřebné a utlumit ty touhy, které tomu brání.“¹¹ Nedostatek iniciativy, snížená schopnost překonávat potíže, snadná ovlivnitelnost, nedostatečné ovládání, neuvážené reakce, slabší vůle při dokončování prací, které přestanou děti bavit, charakterizují volní jednání žáků s lehkou mentální retardací. Velikým pozitivem těchto žáků je dobrosrdečnost, ochota a touha po sblížení s těmi, kteří najdou pro tyto děti cit a pochopení. City jedince s mentální retardací zůstávají dlouhou dobu nediferencovány, jsou na úrovni podstatně mladšího dítěte. Často bývají neúměrně dané situaci. Prožitky jsou primitivnější a protikladné. Projevují se výkyvy nálad, nadměrnou silou prožitků, egocentrismem. Vyšší city jako svědomí, povinnost a odpovědnost se utvářejí opožděně a velmi obtížně.

Aspirační úroveň

Je obecně známo, že u většiny jedinců dochází po úspěchu ke zvyšování aspirační úrovně, zatímco neúspěch vede ke snižování sebehodnocení.¹² Jedinci s mentální retardací mají sklon k vyššímu sebehodnocení. Při dlouhodobém neúspěchu a frustraci má jejich aspirační úroveň sestupnou tendenci. Klademe-li na ně podprůměrné požadavky, dochází u nich k extrémnímu nadhodnocování vlastní osoby.

¹⁰ ERLEBACHOVÁ, Alena. Metodika výuky plavání na zvláštních a pomocných školách. Praha: MŠMT, 1998

¹¹ ČERNÁ, Marie., NOVOTNÝ, Josef., ZEMKOVÁ, Jaroslava. Kapitoly z psychopedie. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 1982

¹² ERLEBACHOVÁ, Alena. Metodika výuky plavání na zvláštních a pomocných školách. Praha: MŠMT, 1998

2 PLAVÁNÍ

2.1 VÝZNAM PLAVÁNÍ

Plavání má pozitivní vliv pro děti i dospělé. Podporuje rozvoj svalových skupin, ovlivňuje psychiku (zvýšení sebevědomí, cílevědomost, překonávání osobních limitů). Plavání patří k základním a všeobecným znalostem jedince ve vyspělé společnosti.

Společenský význam plavání

Ve vyspělé společnosti je nejvyšší hodnotou člověk a jeho život. Plavecká negramotnost však přímo ohrožuje bezpečnost člověka, zejména dětí a mládeže. Úmrtí způsobené utonutím je stále alarmující. Příčinou není jen neznalost, ale i nedokonalost plavání. Ztráta každého lidského života je nenahraditelná. Je proto v zájmu společnosti naučit celou populaci dobře plavat a tak nejúčinněji zajistit bezpečnost ve vodě.

Zdravotní význam plavání

Plavání jako sport je pro zdraví jedince velmi přínosné. Nezatěžuje příliš kloubní aparát a naopak rovnoměrně zatěžuje svalové skupiny, které při každodenním pohybu nepoužíváme. Posiluje zejména svalové skupiny zad, šíje a břicha. Kladně ovlivňuje činnost vnitřních orgánů. Zlepšuje činnost dýchacího a oběhového systému. Posiluje imunitní systém. Je součástí mentální hygieny jedince.

Význam plavání pro osoby s mentální retardací

Na ZŠ praktické má tělesná výchova a sport nezastupitelné místo. Kromě obecných cílů plní specifické úkoly, které významným způsobem přispívají k rozvoji osobnosti mentálně retardovaných žáků. Pravidelné docházení do bazénu a nácvik jednotlivých plaveckých způsobů prohlubuje dýchání, při skocích do vody a hrách získávají žáci důležité charakterové vlastnosti – odvalu, rychlost, vytrvalost a ohleduplnost. Jejich jazyk se obohacuje o nové pojmy související s vodním prostředím. Plavání má i značný vliv na rozvoj pohybového rytmu.

Tělesná výchova na ZŠ praktické plní kromě obecně známých funkcí i další speciální funkce - reedukační, kompenzační a rehabilitační. Cíleným pohybem dochází

k eliminaci některých nedostatků, např. diferenciaci a koordinaci pohybů. Cvičení napomáhá vyrovnávat rozumový deficit a zlepšovat sociální adaptabilitu dětí s mentální retardací. Plavání je právě jednou z aktivit, které pomáhají v integraci a snazší adaptaci těchto dětí mezi většinovou populací.

Velkou motivací pro výuku plavání může být i možnost účasti ve vrcholových soutěžích. Od roku 1992 pořádají sportovní kluby sdružené v Českém svazu mentálně postižených sportovců každoročně soutěže od úrovně místní po Mistrovství České republiky v plavání, která je kvalifikační soutěží pro postup na ME, MS, Global Games a paralympijské hry.¹³

2.2 ZÁKLADNÍ PLAVECKÁ VÝUKA

Plavecká negramotnost přímo ohrožuje naši bezpečnost. Z důvodu plavecké negramotnosti za pět let utonulo v ČR celkem 1.107 osob.¹⁴ Přitom plavání jako sportovní aktivita je zdraví prospěšná.

Výuka plavání probíhá na běžných základních školách zpravidla v rozsahu dvaceti vyučovacích hodin ve dvou po sobě jdoucích ročnících. Z vlastní zkušenosti bych se přikláněla k variantě, aby byla základní plavecká výuka zařazena ve třetím ročníku ZŠ praktické a na ni hned navazovala výuka zdokonalovací.

V dnešní době však není škola povinna výuku plavání zajistit. Záleží na rozhodnutí ředitele školy, zda žákům výuku umožní. Pokud škola zařadí do svého RVP ZV výuku plavání, hradí přímé náklady (mzdy, odvody, pomůcky) škola z prostředků, které obdrží od krajského úřadu. Provozní náklady (pronájem bazénu) hradí škola z prostředků poskytnutých zřizovatelem školy a případnou dopravu hradí rodiče.¹⁵

Cílem plavecké výuky je naučit žáky plavat jedním plaveckým způsobem a pomoci neplavcům zbavit se strachu z vody. Výuka je vedena vzdělanými pedagogickými

¹³ ERLEBACHOVÁ, Alena. Metodika výuky plavání na zvláštních a pomocných školách. Praha: MŠMT, 1998 (str. 20-21)

¹⁴ Statistika utonulých v ČR.

Dostupné z https://www.google.cz/?gws_rd=ssl#q=statistika+utonul%C3%BDch

¹⁵ MŠMT. Metodický pokyn ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k zajištění výuky plavání na základních školách [online]. 5. 2. 2015 Dostupný z <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/metodicky-pokyn-ministerstva-mladeze-a-telovychovy>

pracovníky (dle zákona 563/2004 sb. o pedagogických pracovnících).¹⁶ Jeden pedagogický pracovník by měl vést výuku nejvýše čtyř žáků.

Ne každý, kdo absolvuje výuku plavání, se stane plavcem. Výuka základního plavání svým rozsahem ani tento úkol splnit nemůže. Na základě dlouholetých zkušeností výuky plavání proto v praktické části předkládám plán výukových lekcí, který by mohl pomoci se tomuto cíli přiblížit. Obsahem výuky je dobré zvládnutí jednoho plaveckého způsobu, zvládnutí druhého v hrubé formě, skoky a hry, obrátky.

Před začátkem výuky plaveckých způsobů by žáci měli zvládnout přirozený pohyb ve vodě, potápění a orientaci ve vodě s otevřenými očima, výdechy do vody, skoky, splývání v obou polohách

Obsahem základní plavecké výuky je naučit žáky plavat alespoň tak, aby zvládli uplavat 25 m jedním způsobem. Výuka zahrnuje potápění a orientaci s otevřenými očima ve vodě, pády a skoky, startovní skok „šipka“, výdechy do vody, prvkové plavání s nadlehčovacími pomůckami, souhru nohou a paží s pomůckami i bez pomůcek. Někteří žáci zvládnou základní jednoduchou obrátku.

2.3 TECHNIKA PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ ZNAK A KRAUL

Nejznámější plavecké způsoby jsou znak, kraul a prsa. V této práci nebudu rozebírat třetí plavecký styl prsa. Při výuce žáků s lehkou mentální retardací se zabývám především plaveckými způsoby znak a kraul. Souhra končetin u plaveckého způsobu prsa je pro mentálně retardované žáky náročná na pochopení. V základní plavecké výuce se zaměřujeme na základy dětské plavecké techniky. Žáci se při něm učí techniku plaveckých způsobů znak a kraul. Je třeba dbát a klást důraz na jejich správné provedení. Chyby vzniklé špatnou výukou se velmi těžko odstraňují. Veškeré chyby opravujeme okamžitě, aby nedošlo k jejich upevnění. Nápravu provádíme názornou ukázkou správného nácvičku na suchu i ve vodě, stálou kontrolou a opravováním.

¹⁶ MŠMT. Vyhláška č. 73/2005 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných.
Dostupný z <http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-73-2005-sb-1>)

Charakteristika dětské techniky plaveckých způsobů

Kraul je nejrychlejším plaveckým způsobem. Pohyby paží a nohou jsou nepřetržité, navazují na sebe (viz Příloha A).

Poloha těla

- je více šikmá než vodorovná, zpevněná (ne křečovitá), bez prohnutí v bedrech,
- hlava je v prodloužení trupu, čelo je mírně z vody, mírně přitažená brada je tolerována.

Paže

- zanořují se mírně pokrčené (propnutá paže dělá dítěti potíže, není vytažená z ramene),
- nezabírá zcela po esovité křivce, ale není daleko od podélné osy těla,
- ruce se mohou dostávat do mírné pěstičky,
- nedokončuje záběr zcela propnutá,
- vytažení z vody mírně od těla,
- přenáší se zcela napnutá (boční oblouk).

Nohy

- pohybují se nahoru a dolů, pohyb je mírný, ale stačí podporovat polohu těla,
- toleruje se pohyb v malém rozsahu i v rozsahu více směrem vzhůru, dítě cáká, ale nekrčí příliš nohy v kolenou.

Souhra

- u paží je mírně rozložená, dobíhají se nebo je souhra téměř střídavá a paže se vůbec nedobíhají,
- začátek záběru paže je doprovázen kopem nesouhlasné nohy dolů.

Dýchání

- je prováděno pouze na jednu stranu, nádech je delší než výdech

Při zdokonalování techniky plaveckého způsobu kraul se zaměřujeme na příliš šikmou polohu těla, zdviženou hlavu, pedálový pohyb dolních končetin, krčení dolních končetin pod tělo, přílišné krčení v kolenou, malou uvolněnost v kotnicích, přitažení nártů k bérům, zanoření paží v blízkosti hlavy nebo daleko od podélné osy, nízký loket

při záběru, vytažení paže je daleko od těla nebo při velkém pokrčení v lokti, přenos je od počátku veden rukou a předloktím nebo obloukem daleko od těla, nádech proveden záklonem hlavy, nádech je zpožděný a probíhá současně s přenosem paže, paže se dobíhají v připázení, vyskytují se drobné nepravidelnosti v práci nohou, pohyby končetin jsou mírně krácené a zrychlené.

Usilujeme o pomalé a uvolněné pohyby, klademe důraz na polohu těla se zvládnutím pohybu dolních končetin bez hrubých chyb, polohu hlavy ve splývavé poloze, krátký nádech a úplný prodloužený výdech do vody, vnímání záběrových pohybů napnutými končetinami (pozor na nízký loket a pedálový pohyb dolních končetin).¹⁷

Znak (viz Příloha B)

Poloha těla

- mírně šikmá, vliv kolísavému podsazení pánve, hrudník nad vodou,
- hlava v prodloužení trupu, mírně přitažená brada nebo toleruje se mírný záklon hlavy.

Paže

- zanořují se mírně pokrčené nebo mírně od podélné osy těla, zanoření je rychlejší,
- nezabírají po křivce ani příliš pod úroveň trupu,
- ruce se mohou dostávat do mírné pěstičky,
- nedokončuje záběr zcela napnutá,
- vytahuje se v pozici mírně od těla,
- přenáší se mírně pokrčená.

Nohy

- v zásadě se pohybují nahoru a dolů, pohyb není příliš účinný, ale dokáže podpořit polohu těla,
- nohy pracují jen pod vodou nebo příliš na hladině (kolena nejdou z vody).

¹⁷ ČECHOVSKÁ, Irena. Plavání dětí s rodiči. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0211-8 (str. 98-99)

Souhra

- u paží je mírně rozložená, paže se dobíhají v připázení, toleruje se mírné dobíhání.

Při zdokonalování techniky plaveckého způsobu znak se zaměřujeme na příliš šikmou polohu těla, případy, kdy je pánev vysazená, hlava předkloněná, příliš skrčené nohy v kolenou, kolena jdou z vody, pohyb je veden vzad, pohyb v kotnicích není uvolněný, chodidla jsou ohnutá, paže se zanořují těsně u hlavy pokrčené od podélné osy daleko, zanoření je rychlé, dítě strhává a táhne s sebou vzduchové bublinky, paže zabírá příliš ohnutá v lokti, zabírá pod tělo, hrudník se zdvihá z vody a zanořuje se, vytažení je daleko od těla nebo je záběr příliš krácen, přenos paže je pokrčenou paží, dítě zadržuje dech, paže se výrazně dobíhají v připázení, dítě se ve vodě kýve, nohy nepracují pravidelně. Usilujeme o pomalé a uvolněné pohyby, zvládnutí splývavé polohy těla s horními končetinami ve vzpažení, pohyb nohou bez hrubých chyb, polohu hlavy navozující uvolněné splývavé polohy, záběr paží spíše napnutými končetinami.¹⁸

¹⁸ ČECHOVSKÁ, Irena. Plavání dětí s rodiči. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0211-8. (str. 101-105)

3 METODIKA VÝUKY PLAVÁNÍ NA ZŠ PRAKTICKÉ

3.1 VYUČOVACÍ METODY A VOLBA PLAVECKÉHO ZPŮSOBU

„Pod pojmem metodika plavání rozumíme organizaci a způsob vedení plaveckého výcviku, ve kterém se snažíme použitím různých forem, prostředků a metodických postupů dosáhnout vytčeného cíle, tj. naučit plavat.“¹⁹

Základní plavecká výuka je považována za pedagogický proces. Rozvíjíme při ní pohybové a psychické dovednosti jedince. Metodiku výuky plavání ovlivňuje řada faktorů. Záleží na tělesném rozvoji jedince, jeho mentální úrovni, organizaci výuky, plaveckém způsobu. Zvolená metoda výuky musí na ZŠ praktické respektovat míru rozumového znevýhodnění jednotlivce, specifika znevýhodnění, pohybové nadání, vztah jednotlivce k vodě a další individuální potřeby.

Výuka plavání využívá znalostí a poznatků z oblasti pedagogiky, psychologie, fyziologie a biomechaniky. Každou výukovou jednotku je třeba pečlivě připravit. Její obsah musí být pestrý a zajímavý. Střídáme přitažlivé činnosti s méně zajímavými, intenzivní cvičení s uvolněním, abychom u žáků udrželi zájem a pozornost o nácvik. Aktivity volíme v délce trvání 3- 5 minut a střídáme je s krátkými intervaly odpočinku, které vhodně vyplňujeme, např. vydechováním do vody. Do náplně výuky zařazujeme co nejvíce her k osvojení plaveckých dovedností. Vysvětlení musí být krátké a výstižné, pokyny jednoduché a srozumitelné. Pokaždé si ověříme, zda všichni žáci výkladu porozuměli a s nácvikem postupujeme podle úrovně žáků. Často je třeba se ve výuce vracet a cvičení opakovat. Obsah lekcí na sebe musí navazovat. Cviky musíme opakovat a znovu procvičovat v různých obměnách.

Vyučující se nesmí nechat nikdy vyprovokovat nerozhodností nebo vzdorem svého žáka k neuváženému zásahu, který by narušil důvěru dítěte. Průběh výuky má být klidný, bezkonfliktní, což vyžaduje od vyučujícího trpělivost a citlivý přístup.²⁰

¹⁹ HOCH, Miloslav. Učte děti plavat. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-055-4. (str. 52)

²⁰ ERLEBACHOVÁ, Alena. Metodika výuky plavání na zvláštních a pomocných školách. Praha: MŠMT, 1998

V průběhu celé výuky klademe důraz na názornost. Vzhledem k charakteristice mentální retardace vnímají žáci předvedená cvičení lépe, než jen slovní výklad. Důležitou součástí výuky se tedy stává ukázka spojená s vysvětlením. Upozorňujeme při něm na nejpodstatnější věci. Názornou ukázkou předvádí vyučující za předpokladu, že další vyučující (popřípadě doprovázející učitel) zároveň s ukázkou podává stručný výklad a zajišťuje pozornost žáků. V opačném případě předvede ukázkou žák, který prvek dobře ovládá. Názornou ukázkou si žáci vytvoří o požadovaném cviku správnou představu. Postupujeme tak, aby všichni žáci měli čas se sžít s vodním prostředím. Čím jsou mladší a čím je jejich postižení hlubší, tím postupujeme pomaleji. Žáky průběžně hodnotíme.

„Vyučovací metody jsou konkrétní postupy, jimiž vyučující motivuje a usměrňuje výuku s ohledem na věk svých svěřenců, hloubku mentální retardace a volbu plaveckého způsobu. Musí mít i na zřeteli obecný didaktický princip od jednoduchého ke složitějšímu.“²¹

Komplexní metoda

Je vhodná pro nejmenší děti a jedince se středním stupněm mentální retardace. Používáme ji při nácviku plaveckého způsobu kraul a znak. Snažíme se o nácvik daného pohybu v jeho konečné formě a nezdůrazňujeme detaily. Jde nám o zvládnutí pohybu. Když se naučí dítě potápět a využívat vztlaku vody, zdokonalujeme a zpřesňujeme pohyb. Výuku usnadníme používáním plaveckých pomůcek a vyloučením dýchání.

Analyticko- syntetická metoda

Je vhodná pro nácvik plaveckého způsobu prsa a starší jedince. Ti se obtížněji přizpůsobují vodě, ale jsou schopni pohyb opakovat. Nacvičujeme jednotlivé prvky pohybu, které později spojujeme v pohybový celek - souhru.

Smišovaná metoda

Je vhodná pro neplavce s dostatkem pohybových zkušeností a žáky ZŠ praktické, kteří se pohybují v pásmu lehké mentální retardace. Seznámení s vodou

²¹ ERLEBACHOVÁ, Alena. Metodika výuky plavání na zvláštních a pomocných školách. Praha: MŠMT, 1998 (str. 37)

omezíme jen na nácvik splývání a dýchání. Po seznámení s pohyby končetin přistupujeme k nácviku souhry.

Slovní metoda

Hraje významnou úlohu v plaveckém výcviku začátečníků i pokročilých. Učitel musí být schopen stručně, jasně a srozumitelně vysvětlit strukturu nacvičovaného pohybu.

Názorná metoda

Je nezbytným předpokladem pro vytvoření představy pohybu u dětí s lehkou mentální retardací. Ukázkou předvádí pedagog a musí být provedena správně. Vhodnou názornou pomůckou může být videozáznam, obrázek.

Praktická metoda

Metoda opakování patří k nejdůležitějším metodám výuky. Časté a systematické opakování u dětí s lehkou mentální retardací je předpokladem vytvoření správného pohybového návyku.²²

Nejdůležitější pedagogické zásady při výuce plavání

Vyučovací zásady jsou požadavky na vyučovací proces předpokladem pro splnění cílů plavecké výuky. U dětí a žáků s MR musíme dbát daleko důsledněji na dodržování pedagogických zásad, ke kterým patří:

Zásada názornosti – ve fázi, kdy se žáci učí pohyb především napodobováním, je prvořadá pro vytvoření správné pohybové představy.

Zásada přiměřenosti – respektuje rozdíly v přístupu k vodnímu prostředí. Pomalejší tempo výcviku volíme u žáků, kteří mají respekt k vodnímu prostředí, rychlejší u žáků, kteří se vody nebojí. Zásadu přiměřenosti je nutné dodržovat podle motorických předpokladů a míry LMR konkrétních žáků.

Zásada aktivity žáků – aktivita žáků je podmíněna zájmem o učení. Zájem se snižuje při stereotypní výuce a strachu. Je proto důležité střídat učivo vyžadující

²² ERLEBACHOVÁ, Alena. Metodika výuky plavání na zvláštních a pomocných školách. Praha: MŠMT, 1998 (str. 35-36)

soustředěnost s odpočinkovými a herními prvky. Aktivita žáků ovlivňuje nejen efektivitu, ale i přístup k vodnímu prostředí. Ke zvyšování aktivity žáků je důležitá pochvala a zpětná vazba.

Zásada soustavnosti a trvalosti – musíme mít na zřeteli specifickou vodního prostředí a pravidelné procvičování plaveckých dovedností. Postupujeme od nácviku jednoduššího ke složitějšímu, od známého k neznámému. K dosažení cíle (naučit se plavání), je potřeba určitého časového období, které je pro každého jednotlivce individuální. Zásada trvalosti má zvláštní postavení. Ne všichni žáci si osvojí dokonale a technicky zvládnutý pohyb ve vodě.

Zásada uvědomělosti – je naplňována vhodně zvolenou ukázkou, motivací, vysvětlením. Má velký význam při odstraňování chyb v technice plavání.

Faktorem ovlivňujícím metodiku základního plavání žáků s LMR je rovněž volba plaveckého způsobu. Plavecké způsoby kraul, znak i prsa mají své výhody i nevýhody. Je dokázáno, že dětem do deseti let vyhovuje kraul stejně jako prsa. Dívkám a dospělým osobám obojího pohlaví lépe vyhovuje začít s výukou plaveckého způsobu prsa.

Plavecký způsob kraul má výhodu v tom, že z jednoduchých začátečnických pohybů je možno přejít v technicky dokonalejší. Pohyby přitom nenarušují splývavou polohu. Nevýhodou je, že kraul vyžaduje od samého začátku ponoření obličeje do vody, což je, zvláště pro jedince s LMR, mnohdy závažnou překážkou. Výdech do vody je rovněž pro některé jedince dost obtížný. Proto plavou zpočátku s hlavou nad vodou. Trvá delší dobu, než se začátečníkovi podaří sladit dýchání s pohybem paží.

Plavecký způsob znak je nejméně náročný pro seznámení se s vodou, nepotápí se obličej, dýchá se nad hladinou. Pohyb paží je celkem jednoduchý. Přes uvedené výhody, je tento způsob výuky dětmi s LMR mnohdy odmítán. Ve své vlastní praxi jsem se spíše setkala s přijetím výuky tohoto plaveckého způsobu.

Při plaveckém způsobu prsa začátečník nemusí potápět obličej a může vydechovat nad hladinu. Pohyby tohoto plaveckého způsobu jsou složitější a souhra paží a nohou je dost obtížná. Snadno zde dochází k chybám, kterým se můžeme vyhnout jedině důsledným vyžadováním přesnosti.

3.2 PLAVECKÉ POMŮCKY

Důležitou součástí výuky základního plavání jsou plavecké pomůcky, které pomáhají a usnadňují proces učení žáků s mentální retardací ve vodě. Pomáhají překonávat psychické zábrany, vytváří v dítěti pocit bezpečí.

Pomůcky se v dnešní době stále zdokonalují a vyvíjejí, v současnosti jsou vyráběny nejčastěji z lehčeného polyetylénu (viz Příloha C)

Pomůcky rozdělujeme do kategorií:

Pomůcky k nadlehčení

Napomáhají odstranit strach z vody a hloubky, udržet správnou polohu těla, provést procvičovaný pohyb, usnadňují nácvik základních poloh a pohybů. Do této skupiny pomůcek patří nadlehčovací pásy, límečky, kolečka, desky různých tvarů a velikostí, piškoty, vodní nudle a cvičební podložky.

Plavecká deska je nadlehčovací pomůcka pro nadlehčení horní poloviny těla. Deska je nejčastěji používána v předpažení splývavé polohy k zefektivnění a posílení kopu nohou při nácviku plaveckého způsobu kraul a znak.

Piškot je nadlehčovací pomůcka pro nadlehčení nohou. Dává se mezi nohy nad kolena, nadnáší nohy bez potřeby kopu. Tím umožňuje soustředit se na správný záběr paží.

Vodní nudle je nadlehčovací pomůcka při výuce jednotlivých plaveckých způsobů. Zároveň patří mezi herní pomůcky sloužící ke zpestření hodiny.

Míče nepatří mezi speciální plavecké pomůcky, ale jsou často při výuce plavání používány jako nadlehčovací pomůcky a k herním činnostem.

Pomůcky k doplnění výuky

Pomáhají k rychlejšímu zvládnutí nacvičovaného pohybu, doplňují metodiku výuky plaveckých způsobů, pomáhají odstraňovat chyby. K těmto pomůckám patří plavecké pontony, sestava pontonů, proplouvací tunel, předměty na lovení, vodní nudle, spojky na nudle, ploutve, tyče, míčky, puky, kruhy, obruče, tunel a další různé pomůcky znemožňující špatné provedení pohybů.

Pomocná tyč se používá při prvních pokusech o plavání v hloubce, při skocích do vody. Obvykle je vyrobena ze dřeva nebo umělé hmoty, je dlouhá 2 – 3 m.

Obruče jsou kruhy z lehkého materiálu. Používají se při hrách na mělčině k prolézání, přelézání nebo k podplouvání.

Puk je netradiční pomůcka, která se používá nejčastěji při hrách, kdy je děti loví ze dna.

Pomůcky ke zpestření výuky

Slouží ke zpestření výuky a relaxaci, zvýšení motivace a aktivity dítěte. Do této skupiny patří například skluzavka, vodo-lepky, čluny, míčky, nafukovací zvířata.

Vodo- lepky jsou pěnové tvary a hračky, které slouží k přilepení na stěny bazénu nebo plavou na vodě. Používají se na začátku hodiny a napomáhají hravou formou seznámení s vodou a odstranění strachu z vody.

Plavecký ponton slouží nejen jako plavecká pomůcka, ale i při individuálních plaveckých aktivitách, například jako skluzavka, lehátko, domeček. Jednotlivé pontony lze spojovat spojovacími popruhy nebo pomocí vodních nudlí.

Nevhodnými pomůckami jsou nafukovací rukávky a kola, které znemožňují dětem zaujmout správnou splývavou polohu a provádět správné pohyby paží. Při základní plavecké výuce z bezpečnostních důvodů nepoužíváme brýle.

3.3 ORGANIZACE A STAVBA HODINY

Výukovou hodinu je třeba přizpůsobit věku žáků a hloubce jejich postižení. Musí být organizována tak, aby bylo možné udržet pozornost dětí k plnění zadaných úkolů, kázeň a přehled o všech žácích a tím zajistit bezpečnost při plavecké výuce.

Výuková hodina trvá zpravidla čtyřicet pět minut. Délka výuky je ovlivněna věkem žáků a podmínkami výuky (teplota vody, náročnost dopravy do místa výuky). Hodina je při základní plavecké výuce vedena kolektivně. V úvodních hodinách je učitel se žáky ve vodě. Názornými ukázkami vede děti k napodobování a vyžaduje po nich jejich opakování. Po naučení samostatného pohybu ve vodě se rozdělí žáci do skupin, dvojic, jednotlivců. Vzhledem k mentální retardaci žáků je nezbytná řídicí práce pedagoga. Úspěch je podmíněn jeho schopnostmi, kvalitami a odborností.

Každá výuková lekce má čtyři fáze:

Úvodní fáze - žáci jsou rozděleni do družstev. Přivítáme se, pozdravíme se, seznámíme se s náplní hodiny a organizačními pokyny.

Průpravná fáze - rozcvičení na suchu (5 minut), provedení sedmi základních cviků vybraných podle zaměření dané lekce. Pokračujeme hrou a cvičením na mělčině, které jsou rovněž zaměřené na nácvik základních plaveckých dovedností.

Hlavní fáze - opakujeme si již získané dovednosti, nacvičujeme nové prvky a souhru, vytrvalostní plavání. Systematicky a důsledně vedeme žáky k hlavnímu cíli hodiny. Prvky vedoucí k jeho dosažení opakujeme a upevňujeme na suchu i ve vodě hravou formou.

Závěrečná fáze - pozornost obracíme k uvolnění hrou a k relaxaci. Zde zařazujeme skoky do vody, vydýchání, uvolňovací a relaxační cviky, hry s míčem nebo obručí. V této fázi připravíme názorné cviky, které pomohou dětem se doma na příští lekci připravit.

Součástí organizace výukové hodiny je evidence docházky, testování a hodnocení zvládnutých dovedností, které slouží jako zpětná vazba.

3.4 NÁCVIK ZÁKLADNÍCH PLAVECKÝCH DOVEDNOSTÍ

Důležitým předpokladem pro nácvik plaveckých pohybů jednotlivých plaveckých způsobů je osvojení si plaveckých dovedností:

- plavecké dýchání s výdechy do vody,
- plavecká poloha se vznášením se ve vodě, splývání,
- pády a skoky do vody,
- orientace ve vodě s ponořením a potápěním,
- získání pocitu vody,
- rozvoj vnímání vodního prostředí a dílčích záběrů pohybů.²³

²³ ČECHOVSKÁ, Irena., Miler, Tomáš. Plavání. 2. vydání. České Budějovice: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5 (str. 21)

Potápění

Dítě připravíme na potápění postupně sprchováním a omýváním obličeje, stříkáním. Zpočátku je nutné žáky upozornit, aby při vědomém potápění zavírali ústa a zatajili dech. Od začátku jim nedovolujeme, aby si žáci drželi nos. Postupně je učíme ponořit obličej, nejprve po nos, potom po oči a následně ponořit celý obličej, celou hlavu. Umožníme jim se přidržet desky, okraje bazénu nebo ruky učitele. S pokračující výukou je učíme a vyžadujeme vydechování do vody. Pro dobrou orientaci v prostoru je učíme mít pod vodou otevřené oči. Nácvik na mělčině střídáme s potápěním v hlubší vodě, kde žáci pocítují vztlak vody, který je nadnáší a zvykají si tak na větší hloubku. Vše provádíme formou hry a soutěže. Žáci se této činnosti naučí brzy a provádějí ji bez vyzvání a rádi. U žáků je přesvědčování k potápění málo účinné. Je na učiteli a jeho uvážení, zda je možné žáku pomoci a držet ho za ruku nebo se s ním postupně potopit. Po nádechu mu lehce ponoříme obličej do vody. Hned po vynoření ho pochválíme. Vybídeme ho, aby cvik zkusil sám.

Dýchání

Nácvik správného dýchání je dlouhodobým procesem a patří k nejobtížnější fázi výuky. Plavec se musí naučit rychle a vydatně nadechovat ústy těsně nad hladinou, zadržet dech a později plynule vydechovat nosem i ústy.

Zpočátku si žáci nabírají vodu do dlaní a foukají do ní. Postupně přibližují dlaně k hladině, bez pomoci rukou vydechují ponořenými ústy do hladiny. Pod hladinou vydechují z podřepu až dřepu s ponořenými očima, celým obličejem, celou hlavou. Teprve po zvládnutí jednotlivých výdechů zkusíme opakované výdechy a nádechy. Žáci při této činnosti stojí u stěny bazénu a učí se pravidelnému dýchacímu rytmu. Zdůrazníme jim, aby nezadržovali pod hladinou dech. Po zvládnutí uvedených cvičení vydechují žáci do vody při splývání s deskou, při kraulovém pohybu nohou s držením za tyč nebo s deskou. Po doplávání je učíme vydychávat se do vody. Nácvik správného dýchání je důležitý i pro rozvoj řeči.

Splývání

Splývavá poloha těla je základem všech plaveckých způsobů. Se splýváním začínáme, když se žáci umí dobře potápět a jsou seznámeni s vlastnostmi vody (odpor,

vztlak). Stále více se ponořují a přecházejí do hlubší vody. Poznávají, že je voda nadnáší. Správnou polohu při splývání nacvičujeme na suchu. Ve stoji spatném žáci vzpaží, dlaně otočí vpřed a spojí je překřížením palců. Žáci střídají výpon v této poloze s připažením a stojem spatným. Po osvojení polohy na suchu přejdeme k nácviku splývání ve vodě, nejprve v poloze na prsou. Žákům vysvětlíme, že po položení na vodu nejprve trochu klesnou. Když zůstanou ležet, voda je sama vynese na hladinu. Opět zařazujeme hry a zábavnou formou je učíme vznášet se na vodě. Důležitý je hluboký nádech. Postupně se žákům daří natahovat ruce i nohy a celé tělo leží na hladině uvolněně. Splývání na znak je pro ně obtížnější. Ve vodě po prsa si nejdříve z mírného podřepu lehají na záda na hladinu. Vyučující žáky pomalu táhne za paže ve vzpažení, druhou rukou je podpírá v oblasti křížové. Požadujeme vytlačení boků k hladině, hlavu držet v prodloužení páteře. Tento nácvik střídáme s nácvikem s deskou. Žáci drží desku v pokrčených rukou pod hlavou.

Skoky do vody

Skoky do vody patří mezi oblíbené činnosti ve vodě. Žáci se připravují na skoky pomocí různých poskoků s držením se za tyč a ve vázaném kruhu bez držení. Potom přejdeme ke skokům z okraje bazénu po nohou a postupně ze dřepu, z podřepu, ze stoje. Když se žák bojí, můžeme mu poskytnout pomoc. Žáka stojícího na okraji bazénu uchopíme za ruce ve vzpažení a do vody ho vsuneme. Skokům po hlavě by měl předcházet nácvik splývání. Provádíme je z okraje.

Po zvládnutí základních plaveckých dovedností se zaměříme na nácvik plaveckých pohybů. Netrváme na jejich přesném provedení, ale od začátku nacvičujeme takový pohyb, který tvoří pozdější základ dobré techniky.

Základním předpokladem plavecké výuky je zvládnutí:

Základní poloha

Splývání na prsou i znak, uvolněné ležení na vodě, v této poloze odstraňujeme křečovitosť u žáků.

Pohyb nohou

musí být měkký, pružný, vytrvalý, prováděný pod hladinou. Toho dosáhneme:

- pohybem nohou v sedu na zvýšené ploše (okraj bazénu, lavička), ruce se opírají za tělem, cvičení jsou zároveň posilováním břišního svalstva, které plavec potřebuje k udržení základní polohy,
- pohybem v sedu na okraji bazénu, ponoření lýtek do vody pomáhá u kraulu uvolnit pohyb v nártu, provádí se tak, aby se noha při pohybu dolů protahovala, při pohybu nahoru ohýbala,
- pohybem nohou ve vzporu ležmo ve dvojicích s oporou o stěnu, u kraulu zdůrazníme pravidelný rytmus v různé frekvenci a rozsahu pohybu, musíme dbát na pravidelné dýchání.
- pohybem nohou ve splývavé poloze po odrazu od stěny, zpočátku cvičíme bez dýchání (se zatajeným dechem).

Pohyb nohou za deskou je vyvrcholením samostatného nácviku nohou, je důležitým prostředkem k dalšímu zdokonalování. Umožňujeme opakování pohybu v poloze plavání. S deskou můžeme plnit různé úkoly. Plavání prodlužujeme až na 25 metrů s pravidelným dýcháním a bez přerušování kraulového pohybu.

Dýchání

je nutné provádět v různých obměnách. Důsledně ho vyžadujeme při plavání s deskou. Vkládáme nácvik dýchání i do přestávek výuky. K nácviku provádíme opakované výdechy do vody ve vodě po pás, nebo u stěny, střídavým ponořováním hlavy. Opakované výdechy v předklonu cvičíme ve vodě po pás s natáčením hlavy stejně jako při kraulu. Provádění výdechů do vody doporučujeme cvičit i doma.

Pohyb paží

nacvičujeme zpočátku na suchu. Pohyb provádíme v předklonu a mírném stoji rozkročném. Nácvik pokračuje chůzí v bazénu ve vodě po pás. Pravidelné pohyby paží pomáhají při chůzi tak, že dlaněmi odstrkujeme vodu podél těla dozadu. Pohyb paží je střídavý, dlaně musí tvořit miskou. Pokračujeme pohybem paží v předklonu, snažíme se o přenášení paží nad hladinou.

Nácvik souhry

je v plavání nejobtížnější. Začínáme souhrou dolních končetin s jednou paží, druhá paže zůstává opřena o plaveckou desku. Nejdříve plaveme s nadlehčením, potom bez něho. Výhodou je, že žáci mohou pohyb paže i záběr kontrolovat. Asi po 10 metrech střídáme paži. V dalším kroku se žák položí do splývavé polohy a začne pohybem nohou, postupně přidáváme paže v pravidelném rytmu. Uvedená cvičení je nutné provádět s hlavou ponořenou do vody.

Kraulové dýchání

začínáme za základního postavení, ze stoje rozkročného, obličej položený na hladině s jednou rukou opřenou o koleno. Druhá paže provádí záběr, při záběru se provádí výdech. Při přenášení paže nad hladinou se provádí kratší nádech, tvář máme položenou na straně pracující paže.

Vyplavání

je posledním prvkem základního plavání, při kterém prohlubujeme pohybové návyky. Snažíme se o automatizaci.

3.5 HRY VE VODĚ

Hry jsou ve výuce plavání velmi důležitým prostředkem při seznamování žáků s pohybem ve vodě. Pomocí her je snadno adaptujeme na vodní prostředí. Hry využíváme jako doplňovací cvičení pro zpestření nácviku, k získání důvěry a pocitu radosti z pohybu ve vodě. Nutnou podmínkou při seznamování s vodou je odstranění strachu z vody. Někteří žáci si doma ani neoplachují obličej pod sprchou, nepotápějí se ve vaně. Velmi důležitá je důvěra mezi žákem a vyučujícím. Je potřeba je vhodnou formou přesvědčit, aby se potopili a položili se na hladinu. Hra může žáky natolik zaujmout a strhnout, že zvládnou situaci, do které bychom je dobrovolně nedostali. Žáci na sebe ve vodě stříkají, potápějí se pro předměty, hrají si na honěnou. Pomalu se adaptují a zapojují do nácviku dýchání, splývání, potápění, učí se orientaci ve vodě.

Učitel her využívá, aby odstranil strach z vody u neplavců a mohl je zapojit do výuky plavání.

Později, když se těžiště nácviku přesune do učení vlastního plaveckého pohybu, dostává hra poněkud jinou úlohu. Hry slouží žákům k uvolnění a relaxaci mezi fázemi učení, kdy se musí plně soustředit. Hru volíme tak, aby se pobavili a uvolnili, aby je hra zaujala. Můžeme ji doplnit říkadly a písničkami. Hry však nezařazujeme na úkor plavecké výuky.

Hry pro seznámení s vodou

napomáhají odstranit nedůvěru, strach, odpor k pohybu a kontaktu s vodním prostředím. Jejich cílem je potopení hlavy pod hladinu a návyk očí na vodu. Žák udrží otevřené oči pod vodou, při vynoření si ji neotírá z očí, při ponoření si nezacpává nos.

Mytí obličeje

Žáci si nabírají vodu do dlaní a omývají si obličej.

Lodičky

Žáci se pohybují chůzí ve vzpřímené poloze, potom v polodřepu. Ruce jsou využívány k záběru.

Hra na honěnou

Žáci se honí. Baba se předává úderem na ramena. Zachránit se honěný může stoupnutím na jednu nohu, dřepnutím.

Gejzír

Žáci utvoří kruh kolem učitele. Na znamení se současně vynoří a ponoří. Dochází k vytvoření vln, které se se středu kruhu srážejí.

Máchání prádla

Žáci utvoří pětice. Jeden z nich se položí na hladinu s roztaženýma nohama a pažemi. Ostatní jej chytí za končetiny a táhnou po vodě.

Hry pro nácvik dýchání

slouží pro nacvičení správného plaveckého dýchání. Žák dokáže zvládnout správný rytmus nádechu a výdechu.

Míčky

Před každého žáka položíme pingpongový míček. Foukáním se snaží svůj míček posunout co nejdále.

Dušičky

Žáci se po nádechu potopí pod hladinu a vypouštějí vzduch. Bublinky na hladině jsou dušičky, které unikají vodníkovi z hrnečku.

Výdechy do vody

Jsou součástí nácviku plaveckého dýchání. Žák se učí správně dýchat v rytmu. Krátký nádech otevřenými ústy nad hladinou střídá delší výdech pod hladinou, dokud se z plic nedostane všechen vzduch. Při výdechu se v nose vytváří vzduchový přetlak, zabraňující zpětnému vniknutí vody do nosu. Cvičení se provádí ve stoji rozkročeném.

Auto

Malá, velká auta se zastavují, mění rychlost, motor vrčí do vody, děti drží v ruce volant (destička ve tvaru kruhu).

Hry pro nácvik splývání

napomáhají odstranit topornost těla, pochopit vlastnosti vody, prohlubovat cítění vody, strach z potopení obličeje.

Hvězdice

Žák se položí na hladinu obličejem do vody. Končetiny nechá svésit volně ke dnu.

Hříbek

Žák se hluboce nadechne a udělá dřep. Chytne se za nártý a vztlakem se nechá vynést k hladině.

Raketa

Žáci utvoří uličku. Jeden se položí na vodu v poloze na znak nebo prsa. Ostatní jej posouvají vpřed uchopením za končetiny.

Podplouvání

Žáci se postaví za sebe s nohama ve stoji rozkročněm. První v řadě se odrazí od stěny bazénu a snaží se všechny podplout. Odráží se pažemi od nohou stojících žáků. Vynoří se na konci řady a postaví se za posledního žáka.

Splývání v poloze na znak, na prsa

Žák si stoupne ke stěně bazénu. Paže přenesse do vzpažení, natáhne tělo, odrazí se jednou nohou od stěny a zůstane ležet na hladině, dokud vystačí s dechem. Ramena včetně části hlavy by měla být ponořena ve vodě. U polohy na prsa se ze splývání žák zpět do stoje dostane skrčením nohou pod břicho a zpětným pohybem paží. Učitel pomáhá u polohy na znak. Opět je důležité upozornit na vytvoření důvěry mezi učitelem a žákem. Pokud žák učiteli věří, je ochoten překonat strach z neznámé činnosti, které se bojí.

Hry pro získání orientace ve vodě

napomáhají odstranit strach z pobytu pod hladinou a zlepšovat koordinaci pohybů.

Stojka

Žák položí ruce na dno a provede zášvih. S dopomocí učitele udělá stojku. Později by měli všichni tento cvik zvládnout bez dopomoci.

Vyhazování

Dva žáci se pevně uchopí za ruce. Třetí si na ně stoupne a rukama opírá o jejich hlavy, aby neztratil rovnováhu. Na třetí zhoupnutí je vymrštěn vzhůru, skrčí nohy ve vzduchu a dopadne do vody.

Rybička

Žák skáče a vyskakuje z vody, mrská sebou, potápí se, přetáčí se.

Skoky z okraje bazénu

Skok po nohou

Žáci si sednou na okraj bazénu. Rukama se mírně nadzvednou a skočí do vody. Později skáčou ze dřepu, ze stoje, s pohyby paží tlesknutím nad hlavou nebo hlavy, kdy otáčí hlavou do stran.

Skok přímý napřed skrčmo

Skok začíná výskokem, v nejvyšším bodě žák skrčí nohy a rukama je přitáhne k tělu. Sbalený dopadá do vody.

Skoky po hlavě

Žáci si sednou na okraj bazénu. Každý vzpaží, sepne ruce a pomalu se vychyluje vpřed. Když se začne převažovat, trčí paže vpřed a hlavu skloní k hrudi. Natažené tělo strhne nohy do vody, žák je natáhne a dostane se do polohy splývání. Když si pád osvojí, provádí jej ze dřepu, ze stoje a z okraje bazénu.

3.6 BEZPEČNOSTNÍ A HYGIENICKÉ ZÁSADY

Při výuce plavání dětí s LMR je naprosto nezbytné důsledné dodržování níže uvedených bezpečnostních a hygienických zásad:

- Do prostoru šaten, sprch a bazénů je přístup bez pedagogického doprovodu zakázán.
- Po příchodu k šatnám si každý žák vyzuje boty, odnese je a uloží do přidělené skříňky.
- V šatně se každý žák převlékne, svoje věci si uloží do skříňky, připraví si plavky, ručník a mýdlo a vyčká dalších pokynů pedagogického dozoru.
- Před osprchováním jde každý žák na toaletu, sprchuje se bez plavek s použitím mýdla.
- Do bazénu je vstup povolen jen žákům naprosto zdravým. Do plaveckého bazénu nesmějí žáci postižení horečkou, zánětem očních spojivek, nakažlivými chorobami, chorobami budícími odpor (vyrážky, záněty), osoby zahmyzené,

žáci, jejichž některý člen rodiny je postižen nakažlivou nebo infekční nemocí, žáci nečistí.

- Při výuce nesmí mít žáci náramky, náušnice náhrdelníky, prsteny. Dlouhé vlasy musí být sepnuté.
- Hodina začíná a končí nástupem žáků. Do vody v bazénu jdou žáci jen na přímý pokyn vyučujícího nařízeným způsobem.
- Do bazénu není dovoleno skákat, výjimku tvoří pouze plavecká výuka.
- Při plavecké výuce je nutno dodržovat veškerá nařízení a pokyny vyučujícího.
- Pokud žák potřebuje z nutných důvodů odejít z bazénu (návštěva toalety, nevolnost), musí uvědomit svého doprovázejícího učitele.
- Do vody se nesmí kašlat, plivat, močit nebo jiným způsobem ji znečišťovat.
- V celém prostoru bazénu, sprch, toalet a šaten je přísný zákaz běhání. Chodit se musí pomalu a opatrně.
- Při plavecké výuce není dovoleno používat plavecké brýle. Výjimku může povolit vyučující.
- Po skončení výuky se sprchují žáci chladnou vodou. Po dokonalém osušení odcházejí do šaten, kde se obléknou. Podle pokynů pedagogického dozoru odcházejí ze šaten.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝUKA PLAVÁNÍ VE 20 LEKCÍCH

Cílem praktické části je konkrétně se zaměřit na výuku plavání lehce mentálně retardovaných dětí z pohledu pedagoga a trenéra plavání. Na základě svých dlouholetých zkušeností trenérky plavání jsem vytvořila plán výuky plavání ve dvaceti lekcích. V každé jednotlivé lekci jsou uvedeny cvičební prostředky (plán výuky), použité cvičební pomůcky, metodické pokyny a doporučení pro vyučující. Neexistuje však žádná univerzální metodická řada, podle které by se naučil plavat opravdu každý. Metodická řada není šablonou, ale návodem, jak je možné postupovat. Vždy je nutný individuální přístup s přihlédnutím ke konkrétním podmínkám a nutnost uplatnění tvůrčích schopností pedagoga. Před samotnou výukou plaveckých způsobů by měli žáci zvládnout přirozený pohyb ve vodě, potápění a orientaci ve vodě s otevřenými očima, výdechy do vody, splývání v obou polohách a skoky do vody. Obsahem základní plavecké výuky je naučit plavat žáky tak, aby zvládli uplavat 25 metrů jedním způsobem, pády a skoky do vody, startovní skok (šipka), prvkové plavání s nadlehčovacími pomůckami, souhru nohou a paží s pomůckami a bez pomůcek.

Každá z uvedených výukových lekcí začíná rozcvičením na suchu a pokračuje rozcvičením ve vodě dle výběru žáků.

1. VÝUKOVÁ LEKCE

Cvičební prostředky

- seznámení žáků s novým prostředím, organizace v šatnách a ve sprchách, poučení o bezpečnosti výuky a nebezpečí úrazu - 15 minut,
- rozdělení do družstev podle dovedností a vztahu k vodě - 15 minut,
- hry pro seznámení s vodou (přebíhání, cákání, polévání) - 10 minut.

Cvičební pomůcky

- míče
- pingpongové míčky
- konvička na polévání
- vodní pistole

Metodické pokyny

- upozornit na nutnost použití toalety před výukou,
- používání teplé a studené vody (aby nedošlo k opaření),
- zákaz vstupu a skákání do bazénu bez pokynu vyučujícího.

Doporučení pro vyučující

- zaznamenání průběhu hodiny, postřehy,
- poznačení nesplněných úkolů,
- předpoklady pro přípravu na další hodinu.

2. VÝUKOVÁ LEKCE

Cvičební prostředky

- rozcvičení, libovolné hry s míčem, honičky,
- hry pro seznámení se s vodou (chůze ve vodě, v podřepu, cval) - 15 minut,
- hry s cílem položit se na vodu (hvězdy, odraz od stěny) - 5 minut,
- opakované výdechy do vody - 10 minut,
- ručkování podél stěny, pohup - 5 minut,
- nohy o stěnu bazénu, vsedě na okraji bazénu - 5 minut.

Cvičební pomůcky

- pontony
- desky
- balonky
- vodolepky
- míče a míčky

Metodické pokyny

- vyučující je s dětmi ve vodě,
- jednotlivá cvičení opakovat v různých obměnách,
- mít neustále přehled o žácích,
- nácvik nohou při rozcvičce.

Doporučení pro vyučující

- názvy her zaznamenat do přípravy,
- začínat jednoduchými cviky, stupňovat obtížnost.

3. VÝUKOVÁ LEKCE

Cvičební prostředky

- opakování her pro seznámení se s vodou (honěná, gejzír, výskoky s potopením, lodičky) - 10 minut,
- nácvik dýchání, opakované výdechy do vody u okraje bazénu, míčky, výskoky se zadržením dechu - 10 minut,
- hry pro vznášení (hvězdice, raketa) - 10 minut,
- samostatné vznášení s deskou, bez desky
- nácvik splývavé polohy na suchu, ve vodě - 5 minut,
- seskok z okraje bazénu ze sedu, stoje, dřepu, po nohou, do obruče - 5 minut.

Cvičební pomůcky

- pontony
- žíněny
- desky
- obruče
- spojky
- pingpongové míčky

Metodické pokyny

- vystřídání co největšího počtu her, co nejvíce obměn,
- nácvik dýchání v průběhu hodiny stále opakujeme,
- zopakování nohou na suchu.

4. VÝUKOVÁ LEKCE

Cvičební prostředky

- hry pro seznámení s vodou, hry pro dýchání, hry pro orientaci ve vodě (na babu, obměňované honičky, máchání prádla, rybička, vyhazování, tunel z obručí ponořených do vody, podplavávání pontonů) – 10 minut,
- hry s cílem položit se na vodu (hvězdice, raketa, hříbek) - 5 minut,
- opakované výdechy do vody - 5 minut,
- nohy s deskou, výdechy do vody - 10 minut,
- ručkování podél stěny, výdechy do vody - 5 minut,
- seskoky z okraje bazénu (svíčka, kufr) – 5 minut.

Cvičební pomůcky

- pontony
- desky
- žíněnký
- obruče
- spojky
- míče a míčky

Metodické pokyny

- prokládání nových her hrami již známými,
- správné provádění dýchání - krátký nádech, mohutný výdech,
- nácvik jednotlivých prvků i na suchu.

Doporučení pro vyučující

- individuální práce se zaostávajícími dětmi, povzbuzování, pochvala

5. VÝUKOVÁ LEKCE

Cvičební prostředky

- hry s cílem položit se na vodu + podplouvání - 5 minut,
- splývání ve dvojicích, odrazem od stěny s deskou - 10 minut,
- splývání + nohy s deskou - 10 minut,
- opakované výdechy do vody u stěny - 5 minut.
- splývání znak - 5 minut,
- seskoky z okraje bazénu (po nohách vpřed, s deskou ve vzpažení) - 5 minut.

Cvičební pomůcky

- žíněnký
- desky
- obruče
- míče
- vodní nudle

Metodický pokyny

- naučit děti postavit se ze splývání: skrčit nohy pod břicho, natáhnout vpřed,
- předvedení vyučujícím + nejšikovnějším žákem.

Doporučení pro vyučující

- opakování her podle vlastního uvážení.

6. VÝUKOVÁ LEKCE

Cvičební prostředky

- hry s cílem položit se uvolněně na vodu - 5 minut,
- splývání s deskou, bez desky – 5 minut,
- kraulové nohy vsedě na zemi, na okraji bazénu, na mělčině ve vzporu ležmo, s deskou – 10. minut,
- orientace ve vodě (kotouly, rybička, vyhazování) - 5 minut,
- splývání znak - 10 minut,
- ručkování podél stěny, výdechy - 5 minut.

Cvičební pomůcky

- desky
- míče

Metodické pokyny

- předvedení vyučujícím,
- dopomoc při znakovém splývání.

Doporučení pro vyučující

- TEST: splývání, splývání s deskou,
- diferencovat žáky, kteří nesplnili test splývání, vrátit se s nimi ke druhé hodině.

7. VÝUKOVÁ LEKCE

Cvičební prostředky

- hry pro orientaci ve vodě (kotouly, lovení puků, počítání prstů pod vodou, sundávání vodolepek) - 5 minut,
- kraulové nohy po odrazu od stěny, po splývání se zadržným dechem, kraulové nohy s deskou ve vzpažení, s nádechem dopředu, výdechy do vody - 10 minut,
- opakované výdechy u stěny - 5 minut,
- seskok z okraje bazénu: vpřed po nohou, ze sedu, ze stoje (jednotlivci, dvojice), skrčmo, skok vzad po nohou, pád vzad a vpřed schylmo - 15 minut,
- relaxace s deskou, seskok z okraje bazénu s dopláváním - 5 minut.

Cvičební pomůcky

- desky
- puky
- vodolepky

Metodické pokyny

- při skocích do vody poskytování záchrany z vody

Doporučení pro vyučující

- procvičování pohybu paží na suchu,
- zadání domácího úkolu, procvičování kloubní pohyblivosti.

8. VÝUKOVÁ LEKCE

Cvičební prostředky

- hry pro orientaci ve vodě (viz hry) - 5 minut,
- kraulové nohy s deskou ve vzpažení jednoruč, výdechy do vody, opakovaná cvičení, příprava testu plavání 20 metrů kraulové nohy - 10 minut,
- pohyb paží - nácvik ve vodě po pás (1 ruka) - 5 minut,
- koordinace pohybů, obličej ve vodě - 5 minut,
- kraulové nohy a nácvik paží 3- 4 tempa – 5 minut,
- kraulové nohy + 1 paže, druhá vpřed - 5 minut,
- skoky do vody, kotouly (ze žíněnk, z okraje bazénu) - 10 minut.

Cvičební pomůcky

- desky
- žíněnk
- obruče
- spojky

Metodické pokyny

- provádění nácviku paží ve stoji rozkročném, v předklonu,
- oči ve vodě otevřené, kontrola pohybů pod vodou.

Doporučení pro vyučující

- volba libovolného počtu opakování jednotlivých cvičení podle úrovně zvládnutí jednotlivých pohybových činností.

9. VÝUKOVÁ LEKCE

Cvičební prostředky

- pohyb nohou s deskou, dýchání do vody – 10 minut,
- relaxace s deskou – 5 minut,
- pohyb paží ve stoji s dýcháním, plavání kraulové nohy a 1 paže, 2. vpřed, pohyb paží se splýváním, opakované výdechy do vody – 10 minut,
- splývání znak + nohy s deskou pod hlavou v natažených pažích, splývání bez desky – 5 minut,
- pokusy o souhru kraul (vysvětlení na suchu, nejdříve nohy, po určitém úseku přidat ruce) – 10 minut.

Cvičební pomůcky

- desky
- míče
- další pomůcky dle výběru

Metodické pokyny

- nacvičování pohybů paží ve stoji s hlasitým dýcháním i na suchu.

Doporučení pro vyučující

- TEST: nohy s deskou 10 - 15 metrů,
- splývání znak,
- s žáky, kteří nesplnili test se vrátit k šesté hodině.

10. VÝUKOVÁ LEKCE

Cvičební prostředky

- opakování pohybu nohou - 5 minut,
- opakování - výdechy do vody - 5 minut,
- pohyb paží ve stoji + dýchání, pohyb paží splýváním a dýchání - 10 minut,
- nohy znak s deskou, nácvik paží znak - 5 minut,
- seskok z okraje s dopláváním - 5 minut.

Cvičební pomůcky

- desky
- vodní nudle
- další pomůcky dle výběru

Doporučení vyučující

- sledování předpokladů žáků pro plavaný způsob kraul,
- v případě, že se nedaří, přejít na hravější formu nácviku.

11. VÝUKOVÁ LEKCE

Cvičební prostředky

- nohy s deskou, výdechy do vody (na rychlost, na vytrvalost) - 10 minut,
- pokusy o souhru - 10 minut,
- nohy znak s deskou v zapažení, ve splývání - 10 minut,
- seskoky z okraje bazénu s obměnami, pády ze sedu, kleku, stoje - 10 minut.

Cvičební pomůcky

- desky
- obruče
- spojky
- další pomůcky dle výběru

Metodické pokyny

- cviky provádět závodivou formou,
- pokusy o souhru provádíme jednotlivě,
- hodnotíme,
- při pádech do vody pomáhá vyučující žákovi za ruce.

12. VÝUKOVÁ LEKCE

Cvičební prostředky

- nohy a deskou, výdechy do vody 5 minut,
- pohyb paží s dýcháním - 5 minut,
- pokusy o souhru s dýcháním - 10 minut,
- nohy znak s obměnami - 10 minut,
- pokusy o souhru znak, znakové paže u stěny bazénu - 5 minut,
- seskoky z okraje bazénu s obměnami - 5 minut.

Cvičební pomůcky

- míče a míčky
- puky

- kroužky
- desky
- proplouvací tunel

Metodické pokyny

- příprava testu- souhra kraul,
- možné podplavávání obručí, v každé obruči výdech - nádech
- zařazování vzorové ukázky vyučujícího + nejlepšího žáka,
- individuální opravování chyb u souhry,
- dopomoc

Doporučení pro vyučující

- nácvik paží – znak na suchu

13. VÝUKOVÁ LEKCE

Cvičební prostředky

- hry pro orientaci ve vodě (viz hry a potápění) - 5 minut,
- opakování prvků - 5 minut,
- souhra s dýcháním - 5 minut,
- nohy a deskou v natažení, ve splývání - 5 minut,
- znak souhra - 5 minut,
- pokusy o startovní skok (šipka) - ze sedu, z dřepu - 5 minut.

Cvičební pomůcky

- puky
- kroužky
- míče
- desky

Metodické pokyny

- individuální opravování chyb,
- dbát na práci nohou - nekrčit kolena,
- předvedení dobré ukázky.

Doporučení pro vyučující

- TEST- souhra s dýcháním, 10-15 metrů

14. VÝUKOVÁ LEKCE

Cvičební prostředky

- náročnější hry pro orientaci ve vodě- 5 min.
- skoky do hluboké vody s dopláváním k okraji - 10 minut,
- plavání na délku bazénu, prodlužování úseků - 15 minut,
- znak souhra (vysvětlení na suchu, po určitém úseku, asi po 3 metrech přidat ruce) - 10 minut.

Cvičební pomůcky

- puky
- kroužky
- desky
- obruče

Metodické poznámky

- při skocích do vody je vyučující s dětmi ve vodě,
- využívání nadlehčovacích pomůcek pro slabší žáky při plavání delších úseků,
- vzorová ukázka souhry znak.

15. VÝUKOVÁ LEKCE

Cvičební prostředky

- opakování kraul - 5 minut,
- souhra s dýcháním na délku bazénu – 10 minut,
- znak souhra - 10 minut,
- prodlužování úseků, pravidelné dýchání - 5 minut,
- seskoky s obměnami, startovní skok (šipka) - 10 minut.

Cvičební pomůcky

- pomůcky dle osobního výběru,
- míče
- desky

Metodické poznámky

- zopakování celé metodické řady u obou plaveckých způsobů,
- příprava testu znakové nohy.

Doporučení pro vyučující

- neustálé povzbuzování,
- hodnocení úspěchů,
- individuální odstraňování nedostatků.

16. VÝUKOVÁ LEKCE

Cvičební prostředky

- zlepšení souhry kraul - 5 minut,
- plavání co nejdelších úseků - 10 minut,
- nohy kraul s dýcháním - 5 minut,
- souhra znak, opakované úseky - 10 minut,
- skoky s obměnami – 10 minut.

Cvičební pomůcky

- dle výběru pro rozcvičení a závěr lekce

Metodické poznámky

- individuální opravování chyb

17. VÝUKOVÁ LEKCE

Cvičební prostředky

- opakování metodické řady znak - 10 minut,
- souhra znak - prodlužování úseků - 5 minut,
- nohy a deskou, výdechy do vody, souhra kraul - soutěž, 10 minut,
- lovení puků v hluboké vodě - kachní ponor - 10 minut,
- skoky a obměnami - 5 minut.

Cvičební pomůcky

- desky
- puky

Metodické poznámky

- opravování zásadních chyb

Doporučení pro vyučující

- opakování plaveckých pohybů na suchu i jako domácí cvičení,
- zvyšování kloubní pohyblivosti - cvičení s ručníkem.

18. VÝUKOVÁ LEKCE

Cvičební prostředky

- vyplavání delších úseků na délku bazénu - střídavě kraul a znak - 15 minut,
- opakované výdechy do vody - 5 minut,
- souhra znak - 10 minut,
- startovní skok - 10 minut.

Cvičební pomůcky

- pro slabší žáky desky
- pomůcky pro zvolené hry dle výběru
- ploutve

Doporučení pro vyučující

- TEST: plavání znak 20 až 25 metrů,
- u závěrečného plavání dbát na techniku.

19. VÝUKOVÁ LEKCE

Cvičební prostředky

- plavání prvků - 5 minut,
- technické plavání - 10 minut,
- plavání úseků se startovním skokem - 5 minut,
- plavání na vytrvalost až do délky 50 metrů - 15 minut,
- lovení předmětů ze dna – soutěž,
- závěrečné testy - hodnocení, klasifikace.

Cvičební pomůcky

- míče
- puky
- desky
- vodní nudle
- spojky na vodní nudle

Doporučení pro vyučující

- zajištění dostatečného množství puků,
- pro závěrečné plavání zajistit motivační hodnocení, malý dárek, cenu.

20. VÝUKOVÁ LEKCE

Cvičební prostředky

- opakování znak, kraul - 5 minut,
- technická cvičení - 5 minut,
- zjištění výsledků závěrečného plavání - 20 minut,
- vyhodnocení - 10 minut,
- pokyny pro koupání v přírodě, bezpečnost při plavání, další zlepšování dovedností.

Doporučení pro vyučující

- TEST – závěrečné plavání,
- zadat úkoly pro další individuální zdokonalování.

5 ANALÝZA KAZUISTIK

Posouzením tří představených případů dětí s lehkou mentální retardací se pokusím nalézt odpovědi na tyto otázky:

Má plavání vliv na lehce mentálně retardované dítě? Může plavání pozitivně ovlivnit dítě s lehkou mentální retardací a zlepšit tak jeho vztah k okolí?

Podkladem pro sestavení kazuistik byla má zkušenost z praxe trenérky plavání. Měla jsem tak možnost osobně prostudovat tyto případy z dlouhodobého pohledu. Kazuistiky se skládají z rodinné, osobní a sportovní anamnézy v závislosti na cíli práce. V konkrétně uvedených případech je posuzováno dítě před začátkem plavání, během výuky a po delším časovém období. Zároveň je zkoumán vliv rozdílného přístupu rodičů k těmto dětem. Výsledky analýz představených kazuistik dovolí zodpovědět výše uvedené otázky. U všech případů byla z důvodu anonymity zmiňovaných osob změněna jména.

Případ 1 – Veronika (rok narození 1991)

Rodinná anamnéza:

Veronika vyrůstala v neúplné rodině jen s maminkou a babičkou v hluboce nepodnětném prostředí. Rodina jí neposkytla sociálně přijatelné vychování. Veronika neměla hygienické návyky, nezvládala ani sebeobsluhu.

Vzdělání:

Veronika zpočátku navštěvovala běžnou základní školu, ale kvůli neprospěchu byla přeřazena do ZvŠ (nyní ZŠ praktická). Po ukončení ZvŠ nastoupila na Střední odbornou školu, obor dámská krejčovská. Tuto školu ani po opakování prvního i druhého ročníku nezvládla. Po ročním přerušení studia byla přijata na učební obor zahradnice. Nyní studuje ve třetím ročníku.

Veronika a plavání:

Veroniku jsem poznala na regionálním přeboru v plavání, když jí bylo 10 let. ZvŠ, kterou navštěvovala, prováděla výuku plavání dle metodiky shora uvedené. Zaujal mě její cit pro vodu, proto jsem se rozhodla získat Veroniku pro pravidelnou sportovní činnost. V oblasti vzdělávání Veronika zažívala pouze neúspěch, který ji neposouval

kupředu. Motivující se pro ni stalo zařazení do SK Handisport, kde začala trénovat. Zpočátku docházela na trénink 1 x týdně, v současné době trénuje 5 až 6 x týdně. Její návyky i chování se vlivem působení trenérů s postupujícím věkem, zlepšily. Zvládá sebeobsluhu i osobní hygienu, orientuje se v širším okolí bydliště. Nechybí jí odvaha ani náhled na situaci. V socializaci však přetrvává nevyzrállost. Se svou matkou nevychází, k babičce má velice vřelý vztah. Velmi dobrý vztah má i ke své trenérce. Celkově postrádá empatii a porozumění pro potřeby druhých. S výjimkou sportu vážně motivace a rozvoj volní složky. Nedokáže si zorganizovat svůj volný čas, nedokáže hospodařit se svými penězi.

Veronika je fyzicky velice zdatná. Vlivem pravidelného tréninku dosahuje dobrých až výborných výsledků. Její sportovní výkon je výbušný. Ovládá velmi dobře všechny plavecké způsoby. Nejlepší výkony podává ve volném způsobu, nejslabší ve znakových disciplínách. Veronika je držitelkou celkem třiceti čtyř národních rekordů. Je desetinásobnou medailistkou z ME INAS v r. 2010, sedminásobnou medailistkou z MS INAS r. 2013 a devítinásobnou medailistkou z ME INAS r. 2014.

Případ 2 – Jakub (rok narození 1993)

Rodinná anamnéza:

Jakub vyrůstal v jednoduché, ale úplné a milující rodině, v podnětném prostředí.

Vzdělání:

Jakub navštěvoval běžnou základní školu, ale kvůli neprospěchu byl ve čtvrtém ročníku přeřazen do ZvŠ (nyní ZŠ praktická). Po jejím ukončení se vyučil zedníkem. Jakub je poněkud plachý, má respekt k autoritě. Je vnímavý a empatický. V současné době pracuje na bazénu jako plavčík.

Jakub a plavání:

Jakuba jsem poznala na regionálním přeboru v plavání, kde závodil za ZvŠ, kterou v té době řídila a plavání zde vyučovala Alena Erlebachová, garant plavání a reprezentační trenérka ČSMPS. ZvŠ, kterou navštěvoval, prováděla výuku plavání dle metodiky shora uvedené. Jakub v té době navštěvoval zájmový mimoškolní kroužek plavání při ZvŠ. Jeho cit pro vodu není tak vysoký jako u Veroniky, ale ke všem úkolům se vždy stavěl zodpovědně. Také Jakub byl zařazen do SK Handisport. Trénink absolvoval podle

možností, byl limitován dopravou z malé vesnice do města a ambivalentním vztahem rodičů k závodnímu sportu. V současné době trénuje minimálně 5 až 6x týdně.

Jakub je založen prakticky. Zpočátku neměl vysoké ambice, jeho cílem bylo vyhovět autoritě a splnit požadavek, zadaný úkol. Se vzrůstajícími úspěchy ve sportu a vlivem trenérky se z něho stává sebevědomý mladý muž. Dokáže se orientovat v širokém okolí, zvládá pracovní úkony, dokáže dobře hospodařit s finančními prostředky.

Vlivem pravidelného tréninku dosahuje dobrých až výborných výsledků. Jeho sportovní výkon postrádá výbušnost. Ovládá dobře všechny plavecké způsoby. Nejlepší výkony podával ve volném způsobu, nyní dominuje v prsových disciplínách. Nejslabší výkony podává v disciplínách motýlkářských. Jakub je držitelem šedesáti národních rekordů. Je medailistou z ME INAS r. 2010, medailistou z MS INAS r. 2013 a pětinasobným medailistou z ME INAS 2014.

Případ 3 – Pavel (rok narození 1991)

Rodinná anamnéza:

Pavel má oba rodiče, kteří jej velmi podporují. Vyrůstá v harmonické rodině.

Stav před začátkem plavání:

Pavel byl dlouhodobě neúspěšným žákem ZŠ v Mníšku. Na základě doporučení PPP v Liberci a žádosti rodičů byl v roce 2011 přijat do 6. ročníku ZŠ praktické.

Pavel a plavání:

Již od počátku po nástupu do ZŠ praktické se ukázalo, že Pavel má zájem o všechny aktivity, které škola organizovala, zvláště o sport. Začal navštěvovat všechny sportovní kroužky: míčové hry, stolní tenis, později také plavání. Pavel byl zařazen do SK Handisport Liberec. Aktivně se účastní soutěží a akcí, která tato organizace pořádá. Díky pravidelnému tréninku se začaly dostavovat výsledky, především v plavání. Před vstupem do ZŠ praktické Pavel nesportoval, jako neúspěšný žák základní školy k tomu nedostal příležitost. Ve škole byl za „hloupého“, netroufnul si tedy přijít mezi nadané spolužáky a veškerý volný čas musel věnovat přípravě do školy.

Z Pavla postupně dozrál zodpovědný a cílevědomý chlapec, který využije každé příležitosti, aby se mohl věnovat sportu. Dokáže nadchnout i ostatní kamarády ve škole, je zdravě sebevědomý, má přirozenou autoritu. Na výsledcích ve sportovních soutěžích mu záleží, pochopil, že „bez práce nejsou koláče“. Pokud není nemocný, nevynechá

žádný trénink. Z úspěchů se raduje, jsou pro něho zároveň motivací pro další sportovní snažení. Tyto kladné vlastnosti se projevují i v jeho přístupu ke školní práci. Pochopil, že pro to, aby se mohl účastnit všech sportovních soutěží i soustředění, musí mít dobrý prospěch a vzorné chování. Pavlovi rodiče jsou vděční za to, že jejich syn dostává tolik příležitostí.

Analýza představených případů

Ve všech představených případech dětí s lehkou mentální retardací je mnoho společného. Na začátku je dítě, navštěvující běžnou ZŠ, bez přátel a zájmů. Vzhledem k lehké mentální retardaci těchto dětí je jejich školní prospěch v běžné ZŠ velmi špatný. Děti byly dlouhodobě neúspěšné, nespokojené a bez motivace. Ve všech případech byly děti do ZŠ praktické vřazeny na základě doporučení pedagogicko- psychologické poradny a souhlasu rodičů. Po fyzické stránce byly zdravé. Všechny děti vyrůstaly v rodině, byť v případě Veroniky neúplné.

Výše uvedené konkrétní případy jsem navzájem porovnávala z různých pohledů, hledala jsem podobnosti i rozdíly. Mým cílem při tomto porovnávání bylo zodpovězení položených otázek, týkajících se vlivu plavání na tyto děti. Po shrnutí všech důležitých skutečností v představených případech si mohu odpovědět na položené cílové otázky.

Má plavání vliv na lehce mentálně retardované dítě? Může plavání pozitivně ovlivnit dítě s lehkou mentální retardací a zlepšit tak jeho vztah k okolí?

S odkázáním na zkoumané kazuistiky mohu na tyto otázky odpovědět. Ano, plavání má pozitivní vliv na tyto děti. Ve všech představených případech plavání děti ovlivnilo. Každé z nich zažívalo stálý neúspěch, nemělo možnost fyzického vyžití, aktivního odpočinku po vyučování, ani pevný režim. Byly vyčleněné z kolektivu svých vrstevníků. Plavání pro ně znamenalo úspěch, možnost být stejný, nebo ještě lepší než jejich mentálně zdraví vrstevníci. Byla to pro ně motivace i pro zlepšení školního prospěchu a vztahů s okolím. Zažitý pocit úspěchu povzbudil jejich sebevědomí. Vědomí, že něco dokázali, je posouvá dopředu a motivuje je. Pravidelný trénink jim přinesl do života pevný řád a díky tomuto řádu cítí jistotu.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se pokusila analyzovat vliv plavání na děti s lehkou mentální retardací. V teoretické části jsem představila pojem lehké mentální retardace se všemi důsledky ve spojitosti s nezletilým dítětem. Mentální retardace zahrnuje poruchy vrozené nebo získané v raných stádiích vývoje dítěte. Vždy musíme počítat s určitým rozumovým deficitem. Osobnost takto postiženého jedince je porušena v oblasti vnímání, které je nedostatečné v oblasti analýzy a syntézy. Je ovlivněn celý psychický vývoj. Pozornost takového jedince je mělká, snadno unavitelná a emotivita značně ovlivňuje výkon. Zásadně je rovněž ovlivněno myšlení a vůle. Všechny uvedené zvláštnosti a nedostatky v osobnosti jedince s mentální retardací by měli pedagogové znát a přihlížet k nim.

Charakter výchovy určují v naší společnosti rodina, škola a sport. Když prvé dvě instituce nefungují z jakéhokoliv důvodu správně, je poslední možností právě sport. Pohybové aktivity, sport a zejména plavání, považují za významnou sílu, která formuje výchovu dětí a mládeže a jejich přístup k životu.

Význam pohybových aktivit je pro jedince s lehkou mentální retardací opravdu velký. Rozvoj pohybových schopností a pohybových dovedností lze spatřovat v řadě oblastí. Ze zdravotního hlediska je pohyb důležitým prostředkem při prevenci civilizačních chorob, jako je například obezita a poruchy metabolismu, zvyšuje se odolnost organismu. Pohybová aktivita rozvíjí také odolnost vůči psychickým vlivům prostředí, zvyšuje sebevědomí, sebedůvěru a zvládnutí emocí, ovlivňuje celkový životní styl. Pohybové aktivity a sport představují oblast s obrovskými výchovnými možnostmi. Děti s lehkou mentální retardací se naučí dodržovat běžné normy společenského chování, odpovědnosti, osvojí si základní poznatky o sportu, pravidlech soutěžení, regeneraci a relaxaci, hygienické návyky, etické normy.

Při výuce plavání dětí s lehkou mentální retardací však nejde jen o sportovně nadané děti. Plavání má jednoznačně pozitivní vliv na většinu dětí. Výuka musí být vedena citlivě s ohledem na specifické vlastnosti těchto dětí.

Cílem mé práce je konkrétně se zhodnotit vliv plavání na lehce mentálně retardované děti z pohledu pedagoga a trenéra plavání. Na základě svých dlouholetých zkušeností s výukou plavání těchto dětí jsem vytvořila plán výuky plavání ve dvaceti

lekcích. Tento plán se mi osobně v praxi velmi osvědčil. Za dobu mého působení jsem učila celkem 30 tříd žáků s lehkou mentální retardací základnímu plavání. I u těch nejbojácnějších dětí se mi podařilo odstranit strach z vody. Všichni se po výcviku dokázali udržet na vodě a zvládat základní plavecké dovednosti. U všech se mi podařilo hravou formou vyvolat pozitivní vztah k vodě. Pokud jsem si všimla, že je některé dítě talentované, přihlásila jsem ho se souhlasem rodičů, do kroužku plavání SK Handisport Liberec. Trénovala jsem 40 talentovaných plavců, kteří navštěvovali kroužek plavání. Pro závodní plavání se mi podařilo získat 15 z nich. Úspěšně se účastnili regionálních závodů a mohli se zúčastnit zimních i letních soustředění, které se konají v Alpách nebo u moře. Práce s plavci s lehkou mentální retardací je přínosná a obohacující i pro mě. Mohu pomoci posunout jejich život do lepší úrovně. V současné době trénuji dva reprezentanty, a ač byla tato dvanáctiletá cesta náročná a plná dřiny i emocí, výsledek stojí za všechnu námahu. Dávám smysl života tam, kde by ho nikdo nehledal. Snažím se vytrhnout z nepodnětného prostředí a motivovat k lepším výkonům.

V praktické části své práce jsem dále analyzovala tři případy dětí s lehkou mentální retardací, které se začaly aktivně věnovat plavání. Výsledky této analýzy, i když byly pořízeny pouze z malého vzorku, potvrdily pozitivní dopad plavání na tyto děti v plném rozsahu. Domnívám se, že kdyby bylo umožněno všem dětem s lehkou mentální retardací zažít pochvalu a motivaci, zlepšilo by to jejich vztahy s jejich okolím.

U kategorie osob s mentálním postižením má sport další nezastupitelnou roli, umožňuje získat nové kamarády, přispívá k orientaci ve světě, učí smysluplnému trávení volného času. Stává se tak prevencí sociálně patologických jevů ve společnosti, jako je například alkoholismus, kouření a užívání drog.

K vhodným pohybovým aktivitám patří i plavání, které se může stát celoživotní pohybovou aktivitou. Plavání není určeno jen běžné populaci, ale také osobám se specifickými potřebami. Zvládnutí plaveckého pohybu je pro osoby s mentální retardací významným prvkem nejenom zdravotním, ale i bezpečnostním a socializačním.

Úkolem pedagoga i trenéra plavání je podporovat kladný vztah k pohybu a ke sportu i u těch, kteří nebudou nikdy v budoucnu vrcholovými sportovci. I oni mohou díky svému kladnému vztahu ke sportu jako běžní občané udělat velmi mnoho pro své zdraví na poli rekreačních pohybových aktivit. Svým postojem a příkladem mohou také ovlivnit své okolí.

Organizace sportovních aktivit dětí musí být založena na herním principu, prožitku, dobrodružství a napětí odpovídající věku. Prostě pohybová aktivita a sport, zejména děti a mládeže, musí vždy přinášet radost, potěšení a zábavu. Pro děti s lehkou mentální retardací by měla být výuka plavání vedena především formou her, které přinášejí radost, potěšení a zábavu. Měla by mít i vyšší cíle, a to přivést děti k pravidelné pohybové činnosti.

Při práci s takto postiženými dětmi je potřeba nezměrné trpělivosti, empatie, reálného a spravedlivého zhodnocení. Je třeba zvolit vhodnou motivaci a vybrat takové činnosti, ve kterých může i dítě s mentální retardací zažít úspěch. Úspěchy, které jsou spojeny se sportovními aktivitami, napomáhají k získávání úcty a podpory okolí. Stávají se tak motivací nejen pro další osoby s postižením, ale i pro zdravou populaci.

Vychovávat nebo vzdělávat jedince s mentální retardací nemusíme jinak, ale důkladněji. Dostatek citu, pochvaly, uznání přivede dítě k projevům žádoucího chování. Děti s lehkou mentální retardací jsou trochu jiné než ty, které patří k většinové populaci. Ale i ony mají svoji hrdost a zasluhují si naši pozornost a úctu.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BENDOVIÁ, Petra., ZIKL, Pavel. Dítě s mentálním postižením ve škole. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3854-3

ČECHOVSKÁ, Irena., Miler, Tomáš. Plavání. 2. vydání. České Budějovice: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5

ČECHOVSKÁ, Irena. Plavání dětí s rodiči. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0211-8

ČERNÁ, Marie., NOVOTNÝ, Josef., ZEMKOVÁ, Jaroslava. Kapitoly z psychopedie. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 1982

ČERNÁ, Marie., a kol. Česká psychopedie. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1565-3

ČERNÁ, Marie. Kapitoly z psychopedie. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7066-899-7

ČUŘÍKOVÁ, Lada. Vodní sporty a zábavné formy plavání. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2014. ISBN 978-80-7494-114-6

DOLEJŠÍ, Mojmír. K otázkám psychologie mentální retardace.. 1.vyd. Praha: Avicenum, 1973. 184s. ISBN 08-051-73

EDELSBERGER, Ludvík., KÁBELE, František. Speciální pedagogika pro učitele prvního stupně základní školy. Praha: SPN, 1988. ISBN 80-201-0019-9

ERLEBACHOVÁ, Alena. Metodika výuky plavání na zvláštních a pomocných školách. Praha: MŠMT, 1998

GIERHL, Josef., HAHN, Michael. Plavání. České Budějovice: Protisk, 2005. ISBN 80-7232-268-0

HOFER, Zdeněk. Technika plaveckých způsobů. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1908-8

HOCH, Miloslav. Učte děti plavat. Praha : Olympia, 1991. ISBN 80-7033-055-4.

KVAPILÍK, Josef., ČERNÁ, Marie. Zdravý způsob života mentálně postižených. 1. Vydání. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0019-9

ŠVARCOVÁ, Iva. Mentální retardace. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-889-0

ŠVINGALOVÁ, Dana. Úvod do psychopedie. 1. Vydání. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2003. ISBN 80-7083-696-2

VAŠEK, Štefan. Špeciálna pedagogika: terminologický a výkladový slovník. Bratislava: SPN, 1994. ISBN 80-08-01217-X

Seznam použitých internetových zdrojů

ČESKÝ PARALYMPIJSKÝ VÝBOR. Šampionát byl pro české plavce úspěšný. 24. 8. 2014 Dostupný z <http://www.paralympic.cz/2014/08/me-bylo-pro-ceske-plavce-uspesne/>

ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ. Pravidla plavání platná od 1. Ledna 2010. (online). Dostupný z http://www.czechswimming.cz/index.php?option=com_phocadownload&view=category&id=4:pravidla&Itemid=556

ČESKÝ SVAZ SPORTOVCŮ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM. Plavání. Dostupný z <http://www.csmmps.cz/sporty/plav%C3%A1n%C3%AD>

DOUBRAVA, Lukáš. Učitelské noviny. Z učitelů plavání se stali pedagogičtí plavání. [online]. UN 26/2005. Dostupné z <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=4934>

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE NATATION. FINA HANDBOOK 2015 – 2017. General Rules. Valid as 29. 1. 2015
Dostupný z http://www.fina.org/H20/docs/rules/2015/FINA_generalrules.pdf

Intellectual Disability. Dostupný z <http://www.webmd.com/children/intellectual-disability-mental-retardation>

KPMG. Prevence nemocí vyvolané nadváhou a obezitou prostřednictvím sportu. Prezentace závěrů z analytické studie zpracované pro Český olympijský výbor. 04. 2015
Dostupný z <http://olympic.cz/upload/files/Sport-jako-prevence-nemoci-prezentace.pdf>

MŠMT. Metodický pokyn ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k zajištění výuky plavání na základních školách [online]. 5. 2. 2015
Dostupný z <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/metodicky-pokyn-ministerstva-mladeze-a-telovychovy>

MŠMT. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání Dostupný z <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>

MŠMT. Vyhláška č. 73/2005 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných Dostupný z <http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-73-2005-sb-1>)

Plavecké pomůcky. Dostupný z <http://www.plavecke-pomucky.cz/plavecka-deska-ryba-cervena-30-9x40x3-8cm-142.html>

PUŠ, Jan. Učitelské noviny. K výuce plavání na základních školách.[online]. UN 4/2008 Dostupný z <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=842&PHPSESSID=9714df9a5b2436515b08e762bb07d675>

Statistika utonulých v ČR. Dostupné z https://www.google.cz/?gws_rd=ssl#q=statistika+utonul%C3%BDch

VODNÍ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA BRNO STŘED. 2. Vývoj a současný stav vodní záchrany ve světě (online). Dostupné z <http://www.vzsbrno.cz/o-vzs-cck/historie-a-soucasnost>

SEZNAM ZKRATEK

- AAMR – American Association for Mental Retardation
ČSMPS – Český svaz sportovců s mentálním postižením
ČOV-Český olympijský výbor
GG – Global Games
INAS – International Sports for Persons with Intellectual Disability
IQ – inteligenční kvocient
IPC – International Paralympic Committee
LMR – lehká mentální retardace
m – metr
ME – mistrovství Evropy
min. - minuta
MKN – mezinárodní klasifikace nemocí
MR - mentální retardace
MS – mistrovství světa
MŠMT – ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
nar. – narozen
obr. - obrázek
PH – paralympijské hry
popř. – popřípadě
RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
str. – strana
WHO – World Health Organization
ZŠ – základní škola
ZŠP – základní škola praktická
ZvŠ – zvláštní škola

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Seznam obrázků

Obrázek 1: Kraul – kinogram plavce	I.
Obrázek 2: Znak – kinogram plavce	II.
Obrázek 3: Plavecké pomůcky	III.

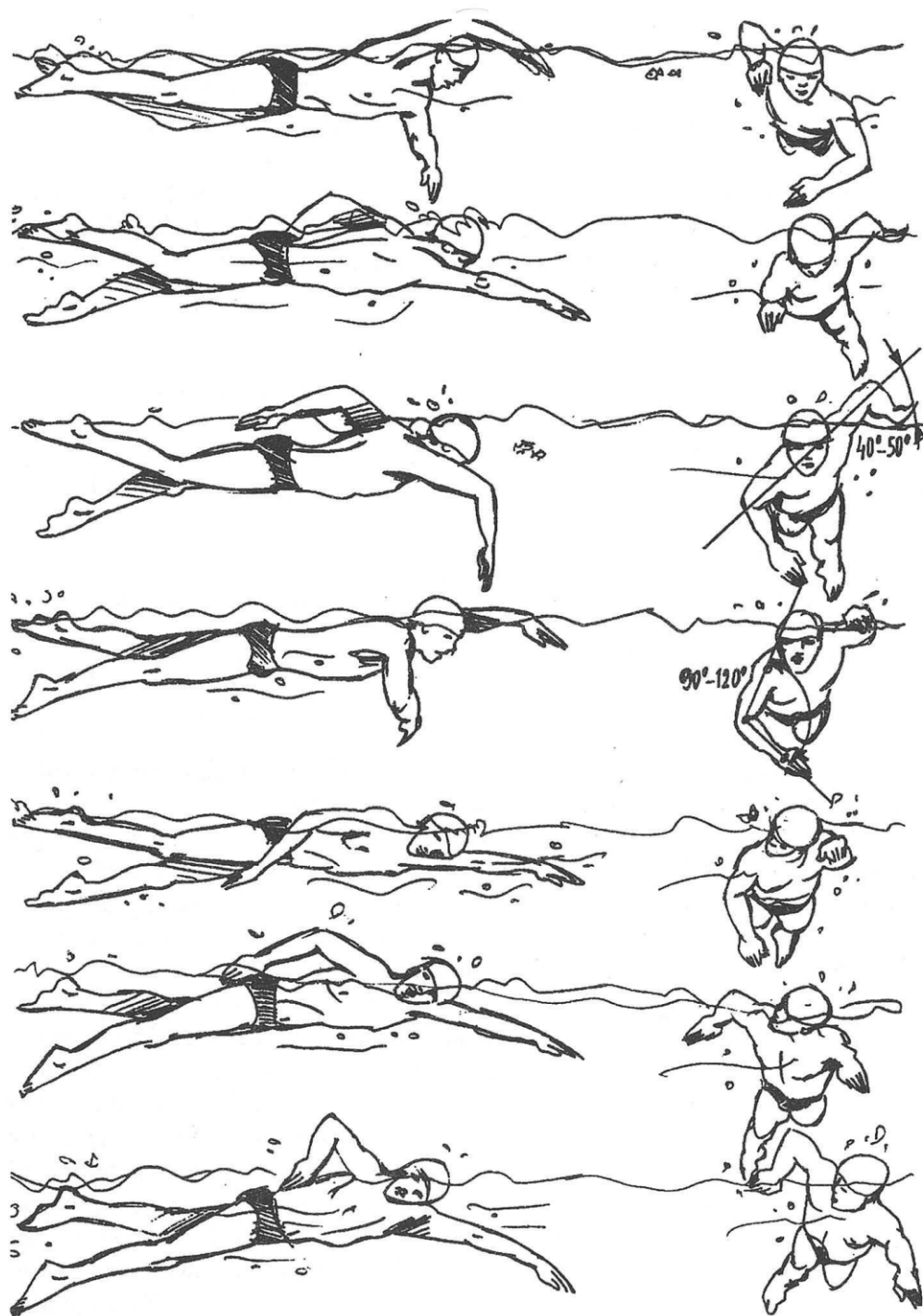
Seznam tabulek

Tabulka 1: Pásma mentální retardace.....	12
Tabulka 2: Přehled znaků typických pro lehké a střední MR.....	12

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Obrázek 1: Kraul – kinogram plavce.....	I.
Příloha B - Obrázek 2: Znak kinogram plavce.....	II.
Příloha C - Obrázek 3: Plavecké pomůcky	III.

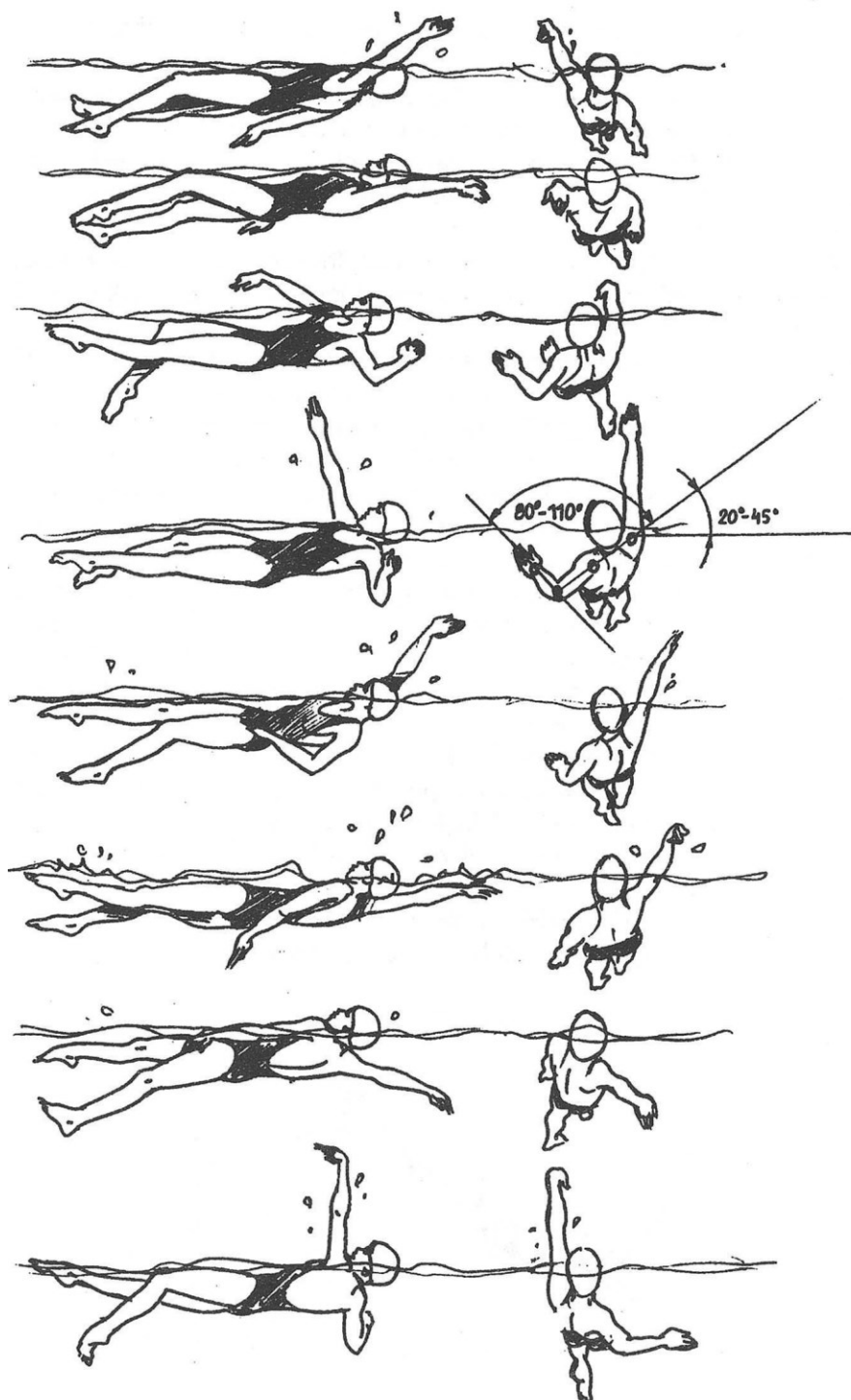
Příloha A - Obrázek 1: Kraul – kinogram plavce



Zdroj²⁴

²⁴ HOFER, Zdeněk. Technika plaveckých způsobů. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1908-8 (str. 49)

Příloha B - Obrázek 2: Znak – kinogram plavce



Zdroj²⁵

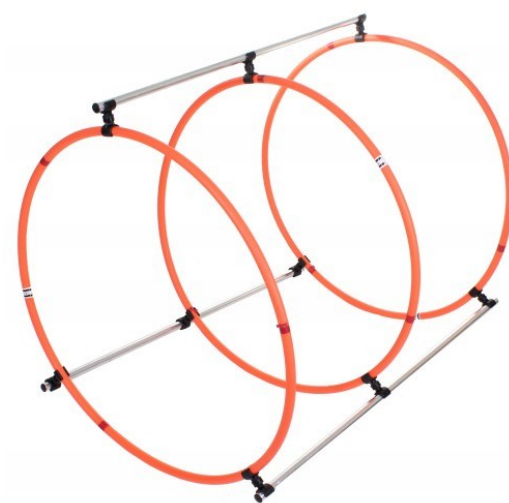
²⁵ HOFER, Zdeněk. Technika plaveckých způsobů. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1908-8 (str. 63)

Příloha C - Obrázek 3: Plavecké pomůcky

Plavecký ponton



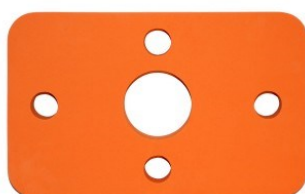
Proplouvací tunel



Nadlehčovací žebřík



Nadlehčovací deska



Využití nadlehčovací
desky



Plavecká deska



Vodolepky



Vodní nudle



Spojka na vodní nudle



Plavecký pás



Dětské ploutve



Zdroj²⁶

²⁶ Plavecké pomůcky. Dostupný z <http://www.plavecke-pomucky.cz/plavecka-deska-ryba-cervena-30-9x40x3-8cm-142.html>

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Alexandra Erlebachová

Obor: Speciální pedagogika- vychovatelství

Forma studia: KS

**Název práce: Plavání – významná pohybová aktivita dětí s LMR a metodika výuky
plavání na ZŠ praktické**

Rok: 2015

Počet stran textu bez příloh: 54

Celkový počet stran příloh: 5

Počet titulů českých použitých zdrojů: 16

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 14

Vedoucí práce: PaedDr. Jarmila Klugerová, Ph.D