

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Zapojení studentů Obchodní akademie Olgy Havlové v Janských
Lázních do pohybových aktivit**

Bakalářská práce

Autor: Jan Prokůpek
Studijní program: B1101 Učitelství pro střední školy
Studijní obor: Matematika se zaměřením na vzdělání
Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělání
Vedoucí práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Zadání bakalářské práce

Autor: Jan Prokůpek

Studium: S13176

Studijní program: B1101 Matematika

Studijní obor: Matematika se zaměřením na vzdělávání, Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Název bakalářské práce: **Zapojení studentů Obchodní akademie Olgy Havlové v Janských Lázních do pohybových aktivit**

Název bakalářské práce AJ: Involvement of students Business Academy Olga Havel in Janské Lázně in physical activities

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Popsat pojetí školní a mimoškolní tělesné výchovy na Obchodní akademii Olgy Havlové v Janských Lázních a zmapovat zapojení studentů do jednotlivých subsystémů tělovýchovných činností - tělesná výchova, sport a pohybová rekreace. Metody sběru dat - analýza (co škola dělá) - deskripce (popis dění, aktivit, atd) - anketní šetření (kvantitativní výzkum) - rozhovor (s učitelem tělesné výchovy)

BUCHBERGER, J.; KVAPILÍK, J.; PAVLŮ, D. Problematika pohybových aktivit seniorů a zdravotně postižených. Praha: FTV UK, 1998. 161 str. DVOŘÁKOVÁ, H. Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy. Praha: Univerzita Karlova, 2000. KUDLÁČEK, M. a kol. Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením. Olomouc: FTK UP, 2007. ISBN: 978-80-244-1655-7. RYCHTECKÝ, A. Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum, 1998. 171 str. 80-7184-659-7. VILÍMOVÁ, V. Didaktika tělesné výchovy. Brno: Paido, 2002. 103 str. ISBN: 80-7315-033-6.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Oponent: Mgr. Dagmar Vodehnalová

Datum zadání závěrečné práce: 12.1.2015

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 1/2013 (Řád pro nakládání se školními a některými jinými autorskými díly na UHK).

Datum:..... Podpis studenta:.....

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

.....

Poděkování

Rád bych poděkoval svému vedoucímu bakalářské práce PhDr. Ivanu Růžičkovi, Ph.D., za trpělivost, pomoc a odborné rady při zpracovávání práce. Poděkování též patří Odborné akademii, odborné škole a praktické škole Olgy Havlové, Janské Lázně, zejména mé matce Ing. Věře Robkové za zprostředkování spolupráce, Mgr. Zdeňku Rolencovi za umožnění získání potřebných informací ke zhotovení empirické části práce a všem žákům, kteří se zúčastnili anketního šetření.

Anotace

PROKŮPEK, Jan. *Zapojení studentů Obchodní akademie Olgy Havlové v Janských Lázních do pohybových aktivit*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2017. 51 s. Bakalářská práce.

Tématem bakalářské práce je zapojení studentů Obchodní akademie, obchodní školy a praktické školy Olgy Havlové, Janské Lázně do pohybových aktivit. Cílem práce je zmapování zapojení studentů Obchodní akademie, obchodní školy a praktické školy Olgy Havlové, Janské Lázně do pohybových aktivit a popsání pojetí školní i mimoškolní tělesné výchovy na Obchodní akademii, obchodní škole a praktické škole Olgy Havlové, Janské Lázně.

Teoretická část nastiňuje problematiku pohybových aktivit u osob se zdravotním postižením, problematiku při začleňování těchto osob do škol a poukazuje na širokou škálu pohybových aktivit, které mohou tito jedinci provozovat nezávisle na svém zdravotním stavu.

Praktická část se věnuje zmapování zapojení studentů Obchodní akademie, obchodní školy a praktické školy Olgy Havlové, Janské Lázně do pohybových aktivit a popsání školní i mimoškolní tělesné výchovy na této škole.

Klíčová slova: pohybová aktivita, tělesné postižení, Obchodní akademie Janské Lázně

Annotation

PROKŮPEK, Jan. *Involvement of students Business Academy Olga Havel in Janské Lázně in physical activities*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2017. 51 pp. Diploma Bachelor.

The topic of this bachelor thesis is the involvement of students at Olga Havlová's Business Academy, specialized school and practical school in Janské Lázně in physical activities. The goal of the work is to investigate participation of these students in physical activities and to describe the concepts of school and extra-curricular physical education at Olga Havlová's Business Academy, business school and practical school in Janské Lázně.

The theoretical part outlines the issue of people with disabilities to perform in physical activities, the issue of inclusion of these persons in schools, and points out a wide range of physical activities that these individuals can perform independently of their health status.

The practical part of the work focuses on exploring the involvement of students at Olga Havlová's Business Academy, specialized school and practical school in Janské Lázně in physical activities and also focuses on description of school and extra-curricular physical education in this school.

Key words: physical activity, physical disability, Business Academy in Janské Lázně

Obsah

Úvod.....	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Obchodní akademie Olgy Havlové v Janských Lázních	9
1.1 Historie školy	9
1.2 Charakteristika školy.....	9
2 Tělesné postižení.....	11
2.1 Charakteristika tělesného postižení.....	11
2.2 Klasifikace tělesných vad.....	12
3 Vzdělávání osob s tělesným postižením	16
3.1 Možnosti vzdělávání osob s tělesným postižením	16
3.2 Význam vzdělávání osob s tělesným postižením.....	17
3.3 Speciální školy a zařízení pro osoby s tělesným postižením	18
4 Tělesná výchova pro osoby s tělesným postižením	19
4.1 Pojetí školní tělesné výchovy pro osoby s tělesným postižením	19
4.2 Léčebná rehabilitace ve škole	20
5 Pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením.....	23
5.1 Aplikované pohybové aktivity	23
5.2 Vybrané sportovní aktivity pro osoby s tělesným postižením.....	25
II. PRAKTICKÁ ČÁST	27
6 Vymezení cílů, hypotéz a úkolů praktické části bakalářské práce	27
7 Metodika výzkumu	29
8 Výsledky a diskuze	32
8.1 Zmapování zapojení studentů Obchodní akademie Olgy Havlové, Janské Lázně do pohybových aktivit.....	32
8.2 Popis školní a mimoškolní tělesné výchovy na Obchodní akademii, obchodní škole a praktické škole Olgy Havlové, Janské Lázně	43
Shrnutí.....	46
9 Závěry	48
9.1 Závěry empirického výzkumu.....	48
9.2 Závěry a doporučení do praxe.....	48
Souhrn.....	49
LITERATURA:.....	50

Úvod

Dnešní společnost není dostatečně informována o sportu osob s tělesným postižením, takže ani její postoje a názory nemohou být objektivní a ucelené. Možnosti osob s tělesným postižením v jednotlivých subsystémech tělovýchovných činností jsou přitom v nynější době ohromné a zájem o pohybové aktivity je stále větší a větší. I proto jsem si toto téma vybral a rozhodl se nastínit tuto problematiku.

Moje možnosti jsou, díky mé matce, která pracuje jako učitelka na Obchodní akademii, odborné škole a praktické škole Olgy Havlové, Janské Lázně (dále pouze OAJL), veliké. OAJL je speciální střední škola, kterou navštěvují studenti s tělesným postižením. Škol tohoto typu u nás není mnoho, a proto zde studují studenti ze všech koutů České republiky. Se souhlasem paní ředitelky Mgr. Jany Marešové se zúčastním vybraných hodin školní tělesné výchovy a pokusím se prohlédnout do samotného pojetí tohoto předmětu pro osoby s tělesným postižením. Pro snazší orientaci a porozumění problematice jsem poprosil pana Mgr. Zdeňka Rolence, který mi bude v těchto směrech při výuce i mimo ni nápomocen.

Na základě teoretické části bakalářské práce nahlédnu do problematiky školních a mimoškolních tělovýchovných činností a následně pomocí metod sběru dat získám potřebné informace ke splnění cíle výzkumu. Metodami budou pozorování a rozhovor pro ucelený náhled na pojetí hodin tělesné výchovy na OAJL a dotazníkové šetření pro zmapování zapojení studentů OAJL do jednotlivých oblastí tělovýchovných činností, tedy tělesné výchovy, sportu a pohybové rekreace.

Hlavním cílem bakalářské práce bude zmapování zapojení studentů OAJL do pohybových aktivit a popis pojetí školní a mimoškolní tělesné výchovy na OAJL.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Obchodní akademie Olgy Havlové v Janských Lázních

1.1 Historie školy

Obchodní akademie v Janských Lázních, celým názvem Obchodní akademie, odborná škola a praktická škola Olgy Havlové, Janské Lázně (dále pouze OAJL), vznikla v letech 1992–1994 v blízkosti tamějších lázní za účelem středoškolského vzdělávání osob s tělesným postižením. Slavnostní otevření dne 16. 9. 1994 proběhlo za účasti paní Olgy Havlové. Díky architektonickému řešení školy je možné splnit všechny současné moderní požadavky na prostředí pro vzdělávání studentů se speciálními potřebami (www.oajl.cz, 2017a).

1.2 Charakteristika školy

OAJL patří mezi speciální školy středoškolského charakteru, které navštěvují především studenti s tělesným nebo kombinovaným postižením. Je jednou z největších středních škol tohoto typu v České republice a disponuje nejen nejmodernější vyučovací technikou, ale také speciálně vzdělaným pedagogickým sborem, který využívá nejnovější metody výuky. Individuální přístup zajišťuje nízký počet žáků ve třídě a osobní asistenti, kteří jsou přítomni při výuce.

Areál školy je zcela bezbariérový a tvoří jej hlavní budova a internát, které jsou propojeny zastřešenou chodbou. Internát má kapacitu 92 žáků, kteří mají k dispozici dvoulůžkové prostorné pokoje s vlastním sociálním zařízením, televizním i internetovým připojením. Mají také velkou nabídku mimoškolních činností. Jedná se o sportovní vyžití (plavání, florbal, boccia, atd.), návštěvy kulturních akcí (divadla, koncerty) a další záliby v podobě vaření, výtvarného umění apod. V prostorách školy je neustále přítomen zdravotnický personál. Rehabilitační péče je velmi důležitá a pro některé žáky je zahrnuta do rozvrhu vyučování. K vysoké úrovni rehabilitační péče přispívá multifunkční tělocvična

a bazén, které jsou přímo v budově školy. Škola klade velký důraz na pohyb čili tělesnou výchovu, kterou doplňuje školní klub zabezpečující mimoškolní pohybové aktivity (www.oajl.cz, 2017b).

2 Tělesné postižení

2.1 Charakteristika tělesného postižení

„K tomu, abychom mohli vnímat ‚stejně‘, ‚podobně‘ nebo ‚různě‘, si lidská mysl vytváří pomocné nástroje a postupy. Bez nich bychom v záplavě vizuálních, sluchových, tělesných a dalších informací nepřežili. Jedním ze znaků, které lidská mysl při setkání se zdravotním postižením selektivně uplatňuje, je jinakost člověka – toho, jak vypadá nebo co a jak dělá, čím se liší od většiny na území s určitými kulturními vzorci“ (Krhutová, 2013, s. 24).

Tělesným postižením myslíme stav, který jedince určitým způsobem ovlivňuje z hlediska pohybových schopností. Lidé s tělesným postižením jsou skupinou s odlišnými znaky v rovině fyzické – omezení hybnosti, úplná ztráta hybnosti.

Marie Renotierová definuje tělesné postižení jako *„přetrvávající nebo trvalé nápadnosti, snížené pohybové schopnosti s dlouhodobým nebo podstatným působením na kognitivní, emocionální a sociální výkony“* (Renotierová, 2006, s. 212).

Za jedince s tělesným postižením považujeme osoby, u kterých pozorujeme vady na pohybovém a nosném ústrojí. Jedná se tedy o poruchy kostí, kloubů, svalů, šlach, ale i cévního zásobení či poškození nervového ústrojí (tj. mozek a mícha), je-li následkem narušení hybnosti. Tyto poruchy nemají neblahý dopad pouze na tělesný vývoj člověka, ale také na smyslový a rozumový. Z fyzického hlediska se jedná zejména o malé či žádné zatěžování svalů a jejich následné ochabování, kdežto z hlediska smyslového a rozumového jde hlavně o nemožnost poznání nových informací, které napomáhají v samotném rozvoji osobnosti a ke zlepšení kvality života (Renotierová, 2006).

Zdraví představuje určitý, v daném vývojovém stádiu očekávaný stav ucelenosti jedince. Vzhledově i výkonově jiný stav utváří odlišné tělo, tělo s tělesným postižením. Libor Novosad říká: *„V naší době se za tělesné postižení považuje dlouhodobý nebo trvalý stav, jenž je charakteristický anatomickou,*

orgánovou nebo funkční poruchou, kterou již nelze veškerou léčebnou péčí zcela odstranit nebo alespoň významně zmírnit“ (Novosad, 2011, s. 85).

Postižení chápeme jako ztrátu nebo snížení hodnoty určitého systému organismu. Pojem „tělesné postižení“ zahrnuje celou škálu různých podmínek, které se liší podle původu, věku počátku a prognózy. Jednotlivé osoby se zdravotním postižením se liší ve svých potřebách, a to ve vztahu ke službám a rodině či komunitní podpoře. Tato postižení představují omezení úkolů nebo činností, ať už fyzické, sociální nebo psychologické, vyplývající ze snížení hodnoty (Donaldson, 2012).

2.2 Klasifikace tělesných vad

Náhled odborníků na klasifikaci tělesných vad je rozdílný. Liší se v závislosti na kritériích, podle kterých jsou tříděna. Jedním z těchto kritérií je dělení dle místa výskytu postižení. Tělesná postižení se podle Marie Renotierové (2006) nejčastěji člení dle doby vzniku na:

- vrozená (ev. i raně získaná),
- získaná po úraze,
- získaná po nemoci.

Vrozená tělesná postižení

„Jejich příčinou bývají poruchy vývoje zárodku během prvních týdnů těhotenství, tj. v době prenatalní, perinatální a raně postnatální“ (Renotierová, 2006, s. 213).

- Vrozené vady lebky a páteře
 - Poruchy tvaru lebky – nejčastěji způsobené předčasným srůstem lebečních švů; dochází k různým deformacím lebky.
 - Poruchy velikosti lebky – malá či velká lebka; bývají spojeny s retardací.
- Rozštěpy lebky, rtů, čelisti, patra – další následky dle místa postižení.
 - Rozštěpy páteře – nejčastěji v bederní oblasti; často spojeno s další poruchou dolních končetin.

- Vrozené vady končetin a růstové odchylky, např.:
 - amélie – úplné nevyvinutí končetin,
 - dysmélie – tvarová vývojová odchylka končetin,
 - fokomélie – ruce vyrůstající přímo z trupu (chybí paže a předloktí), totéž dolní končetiny,
 - arachnodaktylie – mimořádně dlouhé a tenké prsty,
 - syndaktylie – srůstý prstů na horních nebo dolních končetinách,
 - polydaktylie – větší počet prstů u dolních nebo horních končetin,
 - vrozená kososvislá noha a další.
- Centrální a periferní obrny
 - Parézy – částečné ochrnutí.
 - Plégie – úplné ochrnutí.
 - Např.: mozkové pohybové postižení, dětská mozková obrna (DMO) (Renotiérová, 2006).

Získaná tělesná postižení

„Příčinami získaných tělesných postižení mohou být deformace, různé typy úrazů a řada nemocí“ (Renotiérová, 2006, s. 215).

- Deformace
 - Deformace páteře – způsobeno vadným držením těla (plochá záda, bederní lordóza, aj.).
- Tělesná postižení po úraze
 - Jedná se o úrazy všeho typu při dopravních nehodách, různých pádech, zásahem elektrickým proudem atd.
 - Příklady tělesných postižení po úraze:
 - úrazová onemocnění mozku a míchy – zhmoždění mozku, otřes mozku,
 - zlomeniny obratlů – zpravidla poškození míchy,
 - úrazové poškození periferních nervů – neuropraxis, obrna pažní pleteně,
 - amputace – umělé oddělení části orgánu nebo části či celé

končetiny od ostatního organismu.

- Tělesná postižení po nemoci
 - Onemocnění, která postihují pohybový aparát (klouby, končetiny, páteř, svaly, vazy).
 - Příklady nejzávažnějších onemocnění:
 - revmatické onemocnění,
 - dětská infekční obrna,
 - Perthesova nemoc,
 - progresivní svalová dystrofie (Renotierová, 2006).

Libor Novosad (2011) dělí tělesná postižení z hlediska příčin a projevů na tyto kategorie (mohou se i navzájem překrývat):

- obrny,
- deformace,
- amputace.

Obrny

- Parézy – částečné ochrnutí – omezení hybnosti
- Plégie – úplné ochrnutí – ztráta hybnosti
- Příklady centrálních obrn:
 - dětská mozková obrna a infekční obrna,
 - roztroušená skleróza mozkomíšní,
 - Parkinsonova nemoc,
 - degenerativní mozková onemocnění a další (Novosad, 2011).

Deformace

- Malformace, amélie, dysmélie končetin
- Nanismus, akromegalie
- Progresivní svalová dystrofie
- Artritidy, artrózy (Novosad, 2011).

Amputace

- Dochází k nim při traumatu či chirurgickém zásahu radikálně řešícím důsledky onemocnění nádorového, cévního, metabolického či zánětlivého. Ztráty končetin jsou většinou kompenzovány protézami (Novosad, 2011).

3 Vzdělávání osob s tělesným postižením

3.1 Možnosti vzdělávání osob s tělesným postižením

Tělesné postižení omezuje pohyb ve větší či menší míře, v závažnějších případech vede až k úplné nehybnosti. Odtud vycházejí problémy osob s tělesným postižením, které jsou více či méně izolované a závislé na okolí. Je zřejmé, že možnosti vzdělávání žáků s tělesným postižením jsou velmi individuální a odráží se od stupně a charakteru postižení. Výhodou současné doby je fakt, že tito žáci mohou absolvovat všechny předměty. Využívají různých kompenzačních pomůcek, které jim pomohou zvládat předměty, které jsou náročné na motoriku, zvláště pak na jemnou motoriku, jako je geometrie, výtvarná výchova a tělesná výchova. Rozsah výuky je v těchto předmětech značně upraven a v případě tělesné výchovy do něj vstupuje i doporučení odborného lékaře (Vítková, 2004).

Vzdělávání žáků s tělesným postižením s sebou nese řadu problémů, které klasické školní instituce nedokážou vyřešit. Tyto problémy řeší speciální školy, které splňují požadované podmínky. Jedná se o bezbariérový vstup do školy, odpovídající technické vybavení pro pohyb žáků po škole, neustále dostupný zdravotnický personál a asistenty. K dispozici jsou didaktické a kompenzační pomůcky (vozíky, lehátka, vhodné stolky a židle). Nejedná se pouze o lepší materiální zázemí, ale také o specializovaný pedagogický sbor, speciální metody, formy, postupy a zásady a snížené počty žáků ve třídách (Milichovský, 2010).

Specializovaný pedagogický sbor je nezbytnou součástí dobrého fungování speciálních škol. Na takových školách speciální roli zastává učitel tělesné výchovy, která se musí žákům přizpůsobovat. „*Základem efektivního působení učitele tělesné výchovy je komplex přímých i nepřímých vyučovacích a výchovných činností*“ (Rychtecký a Fialová, 1998, s. 102). Každý takový učitel musí splňovat určité předpoklady – pohybové schopnosti a dovednosti, didaktické schopnosti, percepční schopnosti, komunikativní schopnosti, organizační schopnosti a v neposlední řadě mentální a tvůrčí schopnosti (Rychtecký a Fialová, 1998).

Valenta (2003) poukazuje na to, že v současné době se klade velký důraz na maximální možnou integraci ve vyučování. Dochází k novému chápání podpory a pomáhajících profesí. Využívá aktuální fenomén multikulturality, celoživotního učení se a vzdělávání člověka, fenomén práv a integrace osob se zdravotním postižením. Zaznamenávají se čtenější kompenzačně reedukační potence osob se zdravotním postižením s pomocí nových technologií.

3.2 Význam vzdělávání osob s tělesným postižením

Vzdělávací proces by měl na osoby s tělesným postižením působit od raného věku, kdy se vyvíjí mozek, který je schopen regenerace a kompenzace vzniklých poškození v mnohem větším rozsahu než mozek dítěte v pozdějším věku. Děti s tělesným postižením, které jsou včas zařazeny do vzdělávacího procesu, ve kterém jsou obsaženy aktivity, speciální edukace a intervence, zvyšují vývojovou úroveň v oblastech, které jsou postižením ohroženy. Za tímto účelem se ve všech vyspělých zemích budují specializovaná centra, která zajišťují včasnou diagnostiku, odbornou péči a poradenství rodičům (Vítková, 2004).

Ve školním věku se dětem s tělesným postižením poskytuje pedagogické poradenství prostřednictvím speciálně pedagogických center zřízených při speciálních mateřských školách a speciálních školách zpravidla pro děti ve věku od 3 let do doby ukončení školní docházky. Význam těchto speciálních školních zařízení je velmi odlišný od center rané podpory. Speciální školy se snaží zejména o začlenění osob s tělesným postižením do společnosti, rozvoj jejich psychické a sociální úrovně, zlepšení kvality života a specializovanou zdravotnickou péči zahrnující především rehabilitaci (Vítková, 2004).

Cíle vzdělávání žáků s tělesným postižením jsou víceméně stejné jako u žáků bez speciálních potřeb, je u nich ale nutné věnovat pozornost oblastem, které je třeba rozvíjet více než u ostatních žáků. Jak uvádí Zikl (2011): *„Je to jistě podpora rozvoje motorických schopností, ale také zvyšování samostatnosti a schopnosti sebeobsluhy, rozvoj komunikačních dovedností, předprofesní příprava s ohledem na možnosti žáka, nalezení vhodné zájmové a volnočasové*

činnosti apod. Konkrétní úkoly budou do značné míry záviset na stavu žáka, a to jak zdravotním, tak psychickém a sociálním“ (Zikl, 2011, s. 26).

3.3 Speciální školy a zařízení pro osoby s tělesným postižením

Většina žáků se zdravotním postižením se během své školní docházky vzdělává na speciálních školách a zařízeních. V současné době jsou na našem území speciální školy a zařízení zastoupeny v hojném počtu, a tak možnosti žáků se speciálními potřebami jsou veliké. Struktura speciálních škol se nijak nemění. Existují základní a střední speciální školy, kde absolventi získávají rovnocenné vzdělání jako absolventi základních a středních škol. Mezi speciální školy patří také odborná učiliště, praktické školy a pomocné školy. Pro děti a žáky s tělesným postižením se zřizují tyto školy:

- speciální mateřská škola,
- speciální základní škola pro tělesně postižené,
- střední odborné učiliště pro tělesně postiženou mládež,
- gymnázium pro tělesně postiženou mládež,
- střední odborná škola pro tělesně postiženou mládež (Renotiérová, 2006).

4 Tělesná výchova pro osoby s tělesným postižením

4.1 Pojetí školní tělesné výchovy pro osoby s tělesným postižením

„Pohybové aktivity a tělesná výchova zaujímá významné místo ve výchově dětí s hendikepy. Ovlivňují stránku tělesnou ve smyslu zdraví, mohou napomoci kompenzovat vadu, zlepšují kvalitu pohybu a jeho řízení, tím mohou napomoci k reedukaci dítěte, přinášejí sociální kontakty, mohou se stát vhodnou náplní volného času, navodit pozitivní prožitky, sebeuznání, sebevědomí i smysl života (soutěže, paralympiády) a být tak prevencí i asociálního chování“ (Dvořáková, 2000, s. 65).

Pohybové hry jsou zdrojem emocionálních zážitků a děti s tělesným postižením v této oblasti velmi strádají. Proto byla vytvořena řada náhradních řešení a různých kompenzačních pomůcek, které dětem pohybové činnosti a pohybové hry na školách umožní. Pro realizaci pohybových her je nutné upravit pravidla her, které umožní dětem s tělesným postižením soutěžit, setkávat se s ostatními a navazovat přátelství a uspokojit touhu po uznání. Nejde tedy pouze o postižení fyzické, ale výrazně se to odráží také v oblasti psychické. Problémy psychické se mohou negativně projevat v tělesných a motorických schopnostech, tudíž je nutné klást důraz na individuální přístup ke každému dítěti, obzvláště v hodinách tělesné výchovy. Speciální školy jsou na hodiny tělesné výchovy připraveny jak materiálně, tak personálně (Dvořáková, 2000).

Hana Dvořáková uvádí, že *„předpokladem vedení dětí v tělesné výchově je informovanost učitele od lékaře i od rodičů o stavu každého dítěte a jeho možnostech v pohybové oblasti. Obecně pak je možné vycházet z didaktiky tělesné výchovy pro zdravé děti, ale formy, metody a postupy je nutné aplikovat a upravovat s ohledem na možnosti dětí.“ (Dvořáková, 2000, s. 65).* Tělesná výchova osob s tělesným postižením na speciálních školách se dle charakteru a stupně postižení zaměřuje na cvičení, která mohou částečně zlepšit vadu, udržet

danou úroveň vady nebo zpomalit postup nemoci. Speciální cvičení jsou záležitostmi fyzioterapie (Dvořáková, 2000).

Zákon o vzdělávání osob se zdravotním postižením říká, že tělesná výchova je požadovanou službou pro děti a mládež, která má nárok na speciální vzdělávací služby kvůli určitému zdravotnímu postižení nebo vývojovému zpoždění. Pojem speciální vzdělání se týká speciálně navrženého plánu bez poplatků pro rodiče, který uspokojuje jedinečné potřeby dítěte se zdravotním postižením, včetně výuky prováděné ve třídě a výuky v oblasti tělesné výchovy. Speciálně navržený program bude uveden v individuálním vzdělávacím programu dítěte. Proto musí být každému dítěti s postižením zpřístupněny služby tělesné výchovy, které jsou v případě potřeby speciálně navrženy. Tělesná výchova pro dítě se speciální potřebou by měla rozvíjet základní motorické dovednosti a vzorce, dovednosti v oblasti plavání a individuální, skupinové hry a sporty (Watson, 2016).

4.2 Léčebná rehabilitace ve škole

Na speciálních školách jsou si rehabilitace a tělesná výchova velice blízké. Rehabilitace je pro žáky s tělesným postižením součástí každodenního života a na školách se objevuje hlavně v tělesné výchově v dávkách dle stupně a charakteru postižení. Každý pedagogický pracovník věnující se žákům s tělesným postižením by měl aktivity vycházející z předepsané rehabilitace ovládat alespoň na elementární úrovni. Celý systém rehabilitace nefunguje díky práci jednoho člověka. Kvalifikovaní fyzioterapeuti plánují a realizují činnost na podporu léčebné rehabilitace, ale dílčí aktivity poté uskutečňují ostatní pracovníci od pedagogů a asistentů až po samotné rodiče. Ve školách využíváme běžné i specifické postupy, které vycházejí z různých metod a technik (Zikl, 2011). Tento autor popisuje následující postupy:

- **Taktilní stimulace** – jsou to všechny aktivity realizované zpravidla rukama na různých částech těla, které jedinec vnímá kůží. Jedná se o doteky, hlazení a masáže. Tyto metody zařazujeme hlavně z hlediska zdravotního stavu, ale mají také funkce sociální. Vyjadřujeme jimi podporu, pochvalu, pocit jistoty a další. Běžné masáže se aplikují kvůli

zlepšení prokrvení různých částí těla. Důležité při užívání těchto metod je komunikace s rehabilitovaným jedincem a snaha získávat zpětnou vazbu.

- **Vibrační (poklepová) stimulace** – tato metoda je prováděna prostřednictvím přístrojů (ruční masážní přístroje, masážní křesla a další), mnutím rukou a různými poklepy tam, kde není možné využít přístroje. Tato metoda vyžaduje konzultaci s odborníkem a u použití přístrojů je nutné, aby rehabilitovaný jedinec věděl, jak přístroj funguje. Výsledkem je zlepšení prokrvení některých částí těla, příjemný prožitek a relaxace.
- **Vestibulární stimulace** – užíváme aktivity, které jedinci vnímají prostřednictvím ústrojí rovnováhy. Vestibulární aparát je důležitý kvůli pohybu v prostoru a udržení postury těla. Při nedostatečném rozvíjení postupně ztrácí své schopnosti a mohou se objevit problémy v podobě bolestí hlavy, poruchy orientace a kolapsu. Vestibulární stimulaci realizujeme prostřednictvím polohování, houpání, změn polohy vozíku, manipulace (přenášení, oblékání apod.) a pasivního i aktivního cvičení.
- **Kondiční cvičení** – jsou aktivity zlepšující fyzický i psychický stav. V hodinách tělesné výchovy by učitelé měli být schopni těmito aktivitami smysluplně hodiny vyplnit. Zahrnujeme sem i různé sportovní aktivity. Cílem kondičních cvičení je zlepšení tělesné zdatnosti, udržení optimální váhy, zvyšování svalové síly, rozvoj koordinace pohybů a mnoho dalších. Kondiční cvičení musí být pro žáky zvládnutelné, bezpečné, atraktivní a realizovatelné v podmínkách školy.
- **Balanční cvičení** – jinak nazýváno také cvičení rovnováhy. Na rozdíl od vestibulární stimulace zde ale rozvíjíme svalstvo, které při určitých pohybech a polohách zapojujeme. Při problémech se stabilitou se předpokládají nesprávné pohyby končetin. Proto zejména na školách zařazujeme balanční cvičení s využitím míčů, rovnovážná cvičení s využitím speciálních pomůcek a posturální cvičení (návčik

jednotlivých poloh).

- **Pasivní cvičení** – jedná se o cvičení pro jedince, kteří mají z velké části pohyb omezen nebo nejsou schopni pohybu prakticky vůbec. Nezbytný je kvalifikovaný personál a polohování. Cílem pasivního cvičení je zvětšení kloubní pohyblivosti, protažení zkrácených svalů a podpora oběhových funkcí. Rizikem cvičení je bolestivost v určitých polohách, proto je nutné, aby pohyby byly vedené a pomalé. Stejně tak je nutná komunikace, zpětná vazba, případně sledování dalších projevů, které mnohé napoví.
- **Respirační cvičení** – tato cvičení nejsou součástí pouze rehabilitační léčby, ale také dalších preventivních terapií a rozvoje řeči. Jejich upotřebení se prolíná s dalšími cvičeními, polohováním a masáží. Cílem je prohloubení a harmonizace dýchání, zlepšení pohyblivosti bránice, snížení psychického napětí, uvědomění si vlastního těla, prostředek k navázání komunikace a mnoho dalšího.
- **Relaxační aktivity** – chápeme jako aktivity, které navozují fyzické i psychické uvolnění. Relaxace může být krátkodobá nebo dlouhodobá, výsledkem by ale mělo být vždy celkové zotavení po předchozí aktivitě a příprava na aktivitu nadcházející.

5 Pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením

5.1 Aplikované pohybové aktivity

Charakteristika aplikovaných pohybových aktivit

Pro osoby s tělesným postižením jsou pohybové aktivity velmi důležitou součástí každodenního života hlavně z hlediska pozitivních účinků v oblasti fyzické, psychické a sociální. Nemluvíme tedy pouze o prevenci zdravotních rizik, ale také o snadnějším začlenění těchto osob do společenského života a následně snazším utváření osobnosti. Proto v průběhu formování moderní společnosti začaly vznikat tzv. aplikované pohybové aktivity (dále APA), které měly osobám s tělesným (i jiným) postižením pomoci v těchto oblastech (Kudláček a Ješina, 2013).

Od samotného vzniku aplikovaných pohybových aktivit se přiřazují nové definice a nemůžeme říct, že jen jedna je správná, jelikož je těžké na to pohlížet z jednoho pohledu. Pro APA v České republice byla v roce 1995 přijata jistá formulace: *„APA je multidisciplinární strukturovaný systém veškerých kontextů pohybových (i sportovních) aktivit osob se specifickými potřebami, ať už v prostředí separovaném, paralelním, či integrovaném, realizovaný v souladu se zájmy, schopnostmi či limity daných osob. I když APA vychází z pojetí kategoriálního, v konkrétních vztazích ke konkrétnímu jedinci je nutné modifikovat, adaptovat vnější vlivy prostředí a následně je aplikovat, a to z dále vymezených hledisek:*

- *komunikace,*
- *metody,*
- *obsah činnosti (programu),*
- *pravidla,*
- *podmínky: přístupu, prostředí, pomůcek (asistence)“ (Válková, 2012, s. 31).*

Termín APA je velmi široký a pro mnohé další je zastřešující, protože může být chápán jako celý vědní obor. Aplikovaná tělesná výchova (ATV), která je více spojována s oblastí školní tělesné výchovy, je pouze část tělesné výchovy. Další součástí APA je zdravotní tělesná výchova, která se věnuje hlavně prevenci a případně rehabilitační stránce tělesné výchovy (Válková. 2012).

Principy/význam aplikovaných pohybových aktivit

Podstata APA je založena na postojích, a tedy i osobních zkušenostech, i zde ale můžeme vymezit některé principy, které s pochopením problematiky APA souvisejí.

1. Kontaktní teorie: jedná o všeobecně známou věc, že člověk, který s něčím přijde do kontaktu (má v tom určitou praxi), si následně pamatuje mnohem víc než někdo, kdo se na to pouze dívá nebo si o tom pouze čte.
2. Vnímání „jinakosti“: každý člověk je jiný, něčím odlišný, svým způsobem jedinečný. Není to ale myšleno jen v kontextu vlastností a celkového charakteru. Proč tedy nahlížet na odlišný fyzický stav dvou jedinců jinak než například na různý věk dvou jedinců.
3. Kategoriální – nekategoriální pojetí: ačkoli jsou jedinci postiženi určitým symptomem, musím na ně pohlížet stále jako na jedince, kteří jsou naprosto různí – individuální přístup, odlišování ve skupině.
4. Mobilita (pohyb) jako filozofická kategorie: pohyb není pouze běhání, skákání apod. Základem je každodenní pohyb spojený s prací, přípravou snídaně a dalších běžných činností.
5. Princip modifikací: týká se určitého přizpůsobení v oblasti komunikace, metod práce, obsahu činnosti, programu, sportu a pravidel.
6. Princip nezávislého života: snaha naučit jedince být soběstačný, ukázat mu, jak dobré je být nezávislý (Válková, 2012, s. 32–33).

5.2 Vybrané sportovní aktivity pro osoby s tělesným postižením

Všechny sportovní aktivity na úrovni rehabilitační, rekreační až po výkonnostní či vrcholovou zajišťuje Český svaz tělesně postižených sportovců (dále ČSTPS). ČSTPS je nestátní nezisková organizace, která je zakládajícím členem Českého paralympijského výboru a členem Unie zdravotně postižených sportovců. Historie ČSTPS sahá až do 60. let 20. století, v roce 2005 měla organizace přes 3000 členů provozujících 25 různých sportů. V současné době ČSTPS sdružuje 54 klubů a provozuje 17 sportů, z toho 11 paralympijských (www.cstps.cz, 2017).

Atletika

Atletika je považována za královnu sportů a to i mezi sporty pro osoby s tělesným postižením. V České republice tomu není jinak. Atletika pro osoby s tělesným postižením se zde začala rozvíjet po druhé světové válce a od té doby bylo zaznamenáno mnoho vynikajících výkonů a výsledků. Atletika osob s tělesným postižením se dělí do třech skupin – atletika vozičkářů, atletika sportovců s amputacemi a jiným tělesným postižením a atletika sportovců se spasticitou (DMO). Samotné skupiny mají své kategorie, jejichž rozdělení závisí na stupni a charakteru postižení. Existují zde dva druhy disciplín – disciplíny na dráze (jízdy či běhy podle specifických kategorií) a disciplíny v poli (kam zahrnujeme vrhy, hody, skoky a víceboje). V současné době je sport pro osoby s tělesným postižením vnímán jako rehabilitační prostředek. To ale nic nemění na tom, že sportovci své výkony každoročně posouvají za hranice jejich možností. Stejně jako ve sportu „zdravých“ jsou tito sportovci nuceni se specializovat a vylepšovat svůj trénink. Být vrcholovým sportovcem samozřejmě obnáší mít také celoroční přípravu se zkušeným trenérem (Janečka, 2012).

Basketbal

Basketbal osob s tělesným postižením se hraje výhradně na vozíku. Je to jeden z nejoblíbenějších a nejrozšířenějších týmových sportů osob s tělesným postižením. Pravidla víceméně kopírují klasický basketbal s menšími výjimkami

týkajícími se pohybu s míčem. Basketbal na vozíku má své charakteristické znaky. Jedním z nich je opticky menší rychlost než u klasického basketbalu, což je dáno hlavně pomalejší mobilitou na vozíku, kdy hráč musí dokázat kontrolovat míč, dále pak dovolené blokování vozíkem a stavění clon (Janečka, 2012).

Tenis

Tenis osob s tělesným postižením je velmi náročnou síťovou hrou. Je možné vidět hrát dva protihráče na vozíku, ale i vozičkáře proti chodícímu hráči. Pravidla se pak přizpůsobují charakteru hry. Tenisté na vozíku mají ztížený pohyb po kurtu, který je náročný hlavně na horní končetiny, pomocí kterých pohánějí vozík. Zde hraje velkou roli reakční rychlost a start hráčů na míček. Kompenzací jejich pohybu je pravidlo dvojího dopadu, kdy míček na polovinu hráče na vozíku může spadnout dvakrát. Druhý dopad pak může být i mimo kurt, případně k němu nemusí ani dojít. Chodící hráči pak hrají podle pravidel klasického tenisu zdravých (Janečka, 2012).

Boccia

Boccia je sportovní aktivita, při které se hráči snaží dostat co největší počet svých míčků blíže k hlavnímu míčku než soupeř. Jedná o aktivitu vyžadující velkou přesnost, promyšlenou taktiku a pevné nervy. Může ji hrát víceméně každý, i proto je tato pohybová aktivita curlingového typu velmi oblíbená mezi osobami s tělesným postižením. Její využití najdeme i na hodinách tělesné výchovy mnohých speciálních škol (Janečka, 2012).

Sledge hokej

Sledge hokej je hokej pro osoby, které trpí různým omezením dolních končetin. Hraje se na speciálně upravených saních, v nichž jsou hráči připoutáni. Mohou tedy hrát i zdraví jedinci. Každý hráč je vybaven dvěma hokejkami, které mají na jednom konci bodce, pomocí kterých se odrážejí od ledu, a na druhém konci jsou čepele. Tato pohybová aktivita je velmi náročná po finanční stránce, protože vybavení musí být dostatečně bezpečné. Pravidla nejsou od klasického hokeje ničím výjimečná kromě menších přizpůsobení hokeje osob s tělesným postižením, jako je doba hry a upravený prostor hráčských lavic (Janečka, 2012).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

Úkolem praktické části bakalářské práce bude zmapování zapojení studentů OAJL do pohybových aktivit – zda jsou studenti aktivně zapojeni do jednotlivých subsystémů tělovýchovných činností a případně jak jsou zapojeni. Dalším z úkolů bude popsat pojetí školní a mimoškolní tělesné výchovy na Obchodní akademii, odborné škole a praktické škole Olgy Havlové, Janské Lázně (dále pouze OAJL) z hlediska průběhu hodin tělovýchovných činností, materiálního vybavení školy a možností sportovního vyžití studentů.

6 Vymezení cílů, hypotéz a úkolů praktické části bakalářské práce

Hlavním cílem výzkumu bude zmapovat zapojení studentů OAJL do pohybových aktivit v oblasti tělesné výchovy, sportu a pohybové rekreace a popsat pojetí školní a mimoškolní tělesné výchovy na OAJL.

Výzkumné otázky

K formulování cíle byly stanoveny tyto otázky (dále „O“):

- O1:** Jaké je procentuální zapojení studentů OAJL do hodin školní tělesné výchovy?
- O2:** Jaké je procentuální zapojení studentů OAJL do pohybových aktivit v rámci Střediska volného času?
- O3:** Jaké je procentuální zapojení studentů OAJL do pohybových aktivit v rámci výkonnostního sportování?

Úkoly výzkumu

Pro splnění cíle výzkumu byly vytyčeny tyto úkoly:

- rozhovor s učitelem tělesné výchovy na OAJL a pozorování v hodinách tělesné výchovy,
- stanovení metodologie výzkumu – cíl výzkumu, výzkumné otázky na základě splnění prvního úkolu, úkoly výzkumu,

- zhotovení anketního šetření pro zodpovězení výzkumných otázek a splnění cíle bakalářské práce,
- sběr dat u studentů na OAJL pomocí anketního šetření,
- zpracování a vyhodnocení získaných údajů,
- sepsání praktické části bakalářské práce včetně prezentace statistických údajů,
- vyslovení závěru bakalářské práce a doporučení pro praxi.

7 Metodika výzkumu

Charakteristika výběrového souboru

Zkoumanou skupinou jsou studenti OAJL. Jedná se o speciální střední školu, kterou navštěvují studenti s tělesným či kombinovaným postižením. Tento rok do školy dochází 86 studentů, z nichž se právě 69 zúčastnilo anketního šetření. Věk zkoumané skupiny se pohybuje od věku ukončení základního vzdělání po dospělé. Níže jsou pro lepší přehlednost uvedeny údaje v tabulkách.

Tabulka 1. Pohlaví studentů OAJL

Pohlaví	Chlapci	Dívky
Počet studentů	44	25

Tabulka 2. Věk studentů OAJL

Věk	15–19	20–25	26 a více
Počet studentů	32	29	8

Tabulka 3. Aktuálně studovaný ročník studentů OAJL

Ročník	první	druhý	třetí	čtvrtý	pátý
Počet studentů	26	14	12	13	4

Tabulka 4. Zapojení studentů OAJL v hodinách tělesné výchovy

Zapojení v hodinách TV	zapojen/a v plném rozsahu	částečně zapojen/a dle možností	nezapojen
Počet studentů	46	17	6

Organizace výzkumu

Vlastní výzkum probíhal ve dvou fázích. První fáze byla návštěva a pozorování přímo na OAJL, kde jsem trávil čas s panem Mgr. Zdeňkem

Rolencem a jeho třídami, v nichž vyučuje tělesnou výchovu. Toto proběhlo v roce 2017 celkem třikrát – 20. ledna, 17. února a 3. března. Druhá fáze byla distribuce anketního šetření na internetovém portálu <https://www.click4survey.cz/>. Tato fáze trvala přibližně od počátku února do konce března. Nejdříve jsem poprosil svoji matku o vyplnění jejími studenty přímo v hodinách, kde učí. Jelikož se se všemi studenty nestýká, zbytku neoslovených tříd jsem rozeslal email (na jejich školní email, který je zveřejněn na internetových stránkách školy) s prosbou o vyplnění dotazníku. Celková návratnost byla 69 vyplněných odpovědí.

Metody získávání dat

Ke sběru potřebných dat byly použity tyto metody:

Dotazování

Jedná se o standardizovanou podobu otevřených či uzavřených otázek, které se předkládají většímu počtu dotazovaných v písemné podobě. Výhodou je jednoduché vyhodnocování dat a úspora času či finančních prostředků. Nevýhodou je obvykle nižší věrohodnost odpovědí či různé porozumění otázkám dotazovanými (Ferjenčík, 2000).

Metody dotazování v praktické části bakalářské práce bylo použito za účelem získání dat o zapojení zkoumané skupiny, tedy studentů OAJL, do pohybových aktivit v jednotlivých subsystémech tělovýchovných činností. Dotazování proběhlo v digitální formě v počítačových učebnách na OAJL přes webový portál [click4survey.cz](https://www.click4survey.cz).

Pozorování

Pozorování je nejzákladnější metoda sběru dat. Pozorování je vždy selektivní, tedy z pozorovaných dat jsou vybrána pouze některá, a to většinou ta, která pozorovatele zajímají více nebo jsou pro něj něčím zvláštní. Jedná se o zaznamenávání toho, co se okolo pozorovatele děje (Ferjenčík, 2000).

V praktické části bakalářské práce se metodou pozorování sledoval průběh hodin školní a mimoškolní tělesné výchovy. Jednalo se zejména o sledování práce pedagogického personálu se studenty, použití speciálních pomůcek a dalšího vybavení pro snadnější výuku.

Rozhovor

Rozhovor je metodou, která zprostředkovává informace mezi výzkumníkem a respondentem. Jedná se o verbální komunikaci, při které se navazuje osobní kontakt, což je velkou výhodou této metody (Ferjenčík, 2000).

Tato metoda byla v praktické části bakalářské práce použita kvůli ucelení popisu školní a mimoškolní tělesné výchovy na OAJL. Jednalo se o řízený rozhovor s učitelem tělesné výchovy na OAJL, který odpovídal na otevřené otázky a přibližoval tím problematiku tělesné výchovy na OAJL.

Metody zpracování a vyhodnocení dat

Pro zpracování získaných dat byly použity tyto metody:

Grafické metody

Jednotlivé dílčí a celkové výsledky byly zpracovány do tabulek a grafů tříděných na základě sledovaných parametrů.

Deskripce

Deskripce neboli popis jasně a stručně vymezuje vlastnosti pozorovaného subjektu, dává obraz specifických podrobností situace, jevu nebo vztahů. Popisuje jevu a soustředí se hlavně na otázky: kdo, jak a kolik (Trousil a Jašíková, 2015).

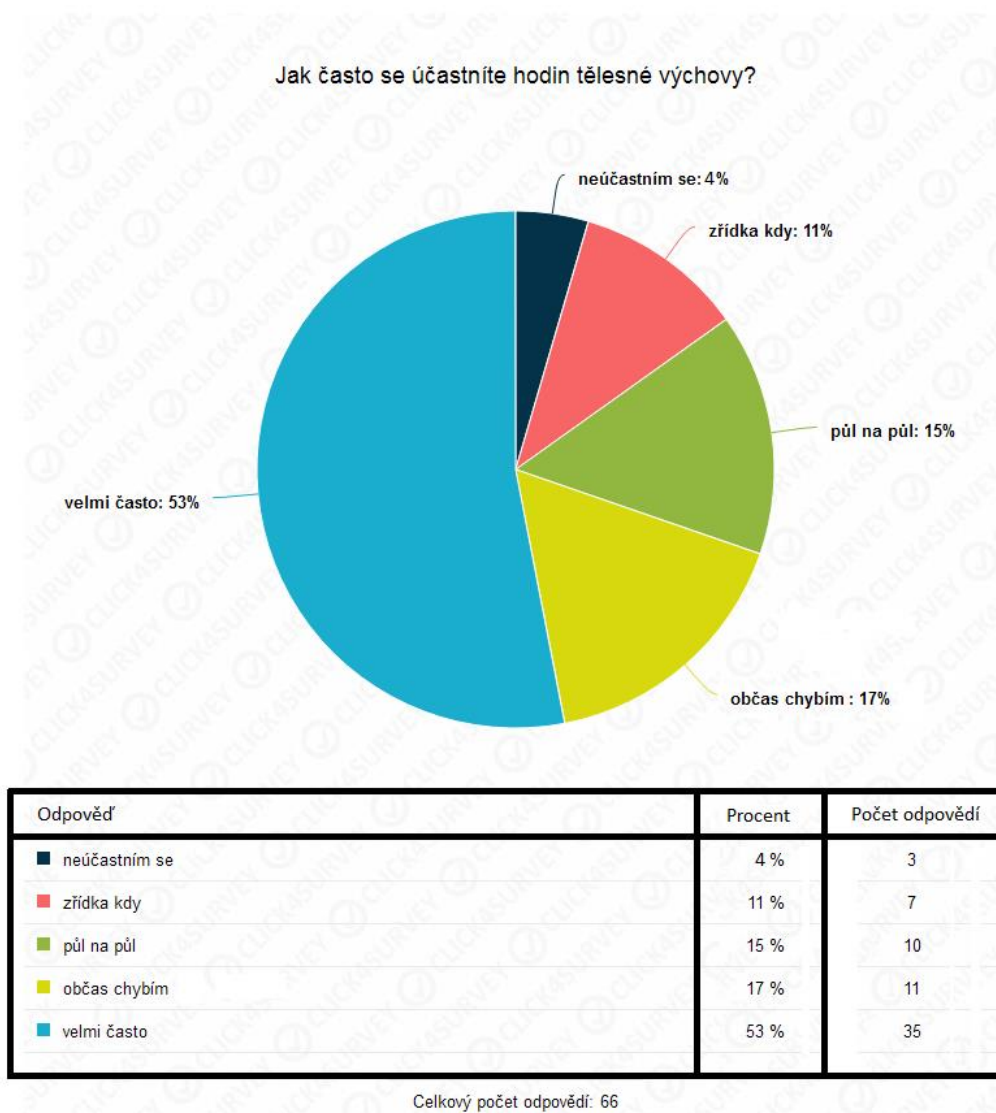
V bakalářské práci je deskripce využita jako popis školní a mimoškolní tělesné výchovy na Obchodní akademii, odborné škole a praktické školy Olgy Havlové, Janské Lázně na základě pozorování a rozhovoru s učitelem tělesné výchovy.

8 Výsledky a diskuze

8.1 Zmapování zapojení studentů Obchodní akademie Olgy Havlové, Janské Lázně do pohybových aktivit

Zmapování bylo uskutečněno pomocí anketního šetření na internetovém portálu <https://www.click4survey.cz/>. Stěžejní výsledky byly převedeny do grafů, kde je uvedeno i celé znění otázky. Doplnkové otázky s výsledky neobsahují grafy, ale pouze výčet odpovědí.

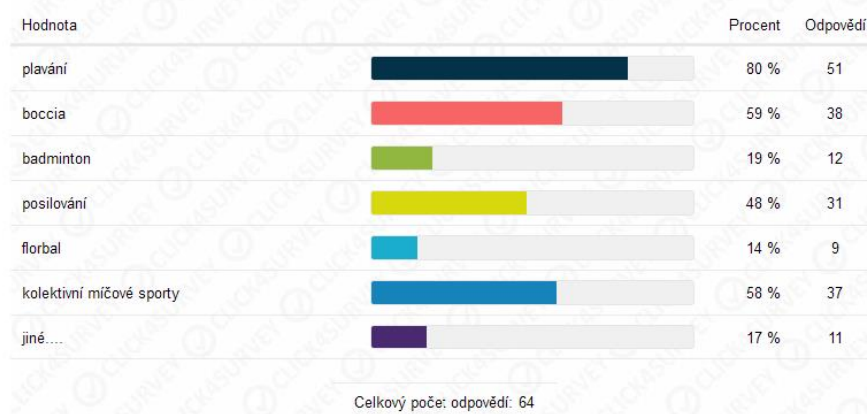
Graf 1. Účast studentů na hodinách školní tělesné výchovy



Na grafu 1 můžeme vidět zapojení studentů do školní tělesné výchovy. 70 % studentů dochází do hodin školní tělesné výchovy pravidelně, tj. dvě hodiny týdně. Údaje z tabulky 4 v kapitole 7 Metodika výzkumu, kde jsme představovali probandy z hlediska jejich zapojení do výuky tělesné výchovy, nám tento graf potvrzuje. V tabulce 4 máme, že 46 probandů je v plném rozsahu zapojeno do hodin školní tělesné výchovy, což souhlasí s grafem 1, kde 46 probandů odpovědělo „účastním se často“ nebo „chybím občas“. V tabulce 4 dále máme 17 probandů, kteří jsou do hodin školní tělesné výchovy zapojeni částečně dle možností, což souhlasí s odpověďmi z grafu 1, kde 17 probandů odpovědělo „půl na půl“ nebo „zřídka kdy“. K poslední odpovědi grafu 1 „neúčastním se“, pro kterou hlasovali 3 probandi, připojíme 3 nehlasující a dostáváme se na počet 6, který potvrzuje tabulka 4 – nezapojeno do školní tělesné výchovy je 6 probandů.

Graf 2 Nejčastější pohybové aktivity v hodinách školní tělesné výchovy

Vyberte 3 nejčastější pohybové aktivity, které s vaším učitelem provozujete při hodinách tělesné výchovy v průběhu celého školního roku.



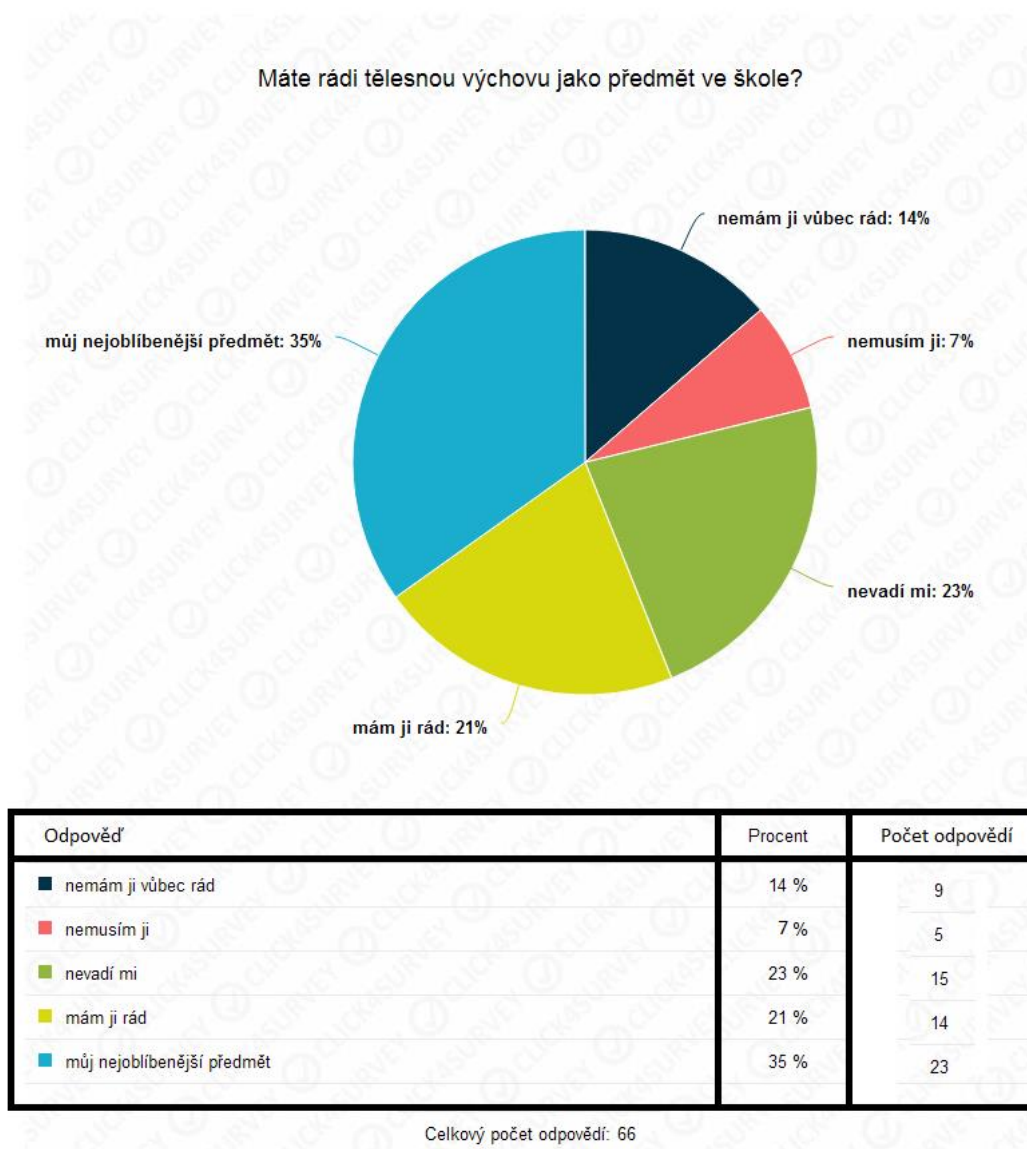
Pokud jste v minulé otázce odpověděli "jiné", napište které (odpovědi oddělujte čárkou):

Hodnota	Četnost
	59
kompensační cvičení	1
Korfbal	1
korfbal, sloní fotbal	1
kuželky	3
kuželky, volejbal,	1
Tenis	1
to je různé	1
závodění, biatlon, štafety	1

Celkový počet odpovědí: 69

V grafu 2 vidíme, že nejčastější pohybovou aktivitou v hodinách školní tělesné výchovy je plavání, druhými nejčastějšími aktivitami jsou boccia a kolektivní míčové sporty, nejčastěji volejbal, basketbal a vybíjená. Velmi častou pohybovou aktivitou v hodinách školní tělesné výchovy je také posilování (posilování na strojích a pro některé posilování s váhou vlastního těla). Méně provozovanými pohybovými aktivitami jsou badminton a florbal. V doplňkové otázce můžeme vidět, že se v hodinách školní tělesné výchovy občas objeví i tyto pohybové aktivity – kompenzační cvičení, korfbal, kuželky, sloní fotbal, štafety, tenis a v neposlední řadě biatlon.

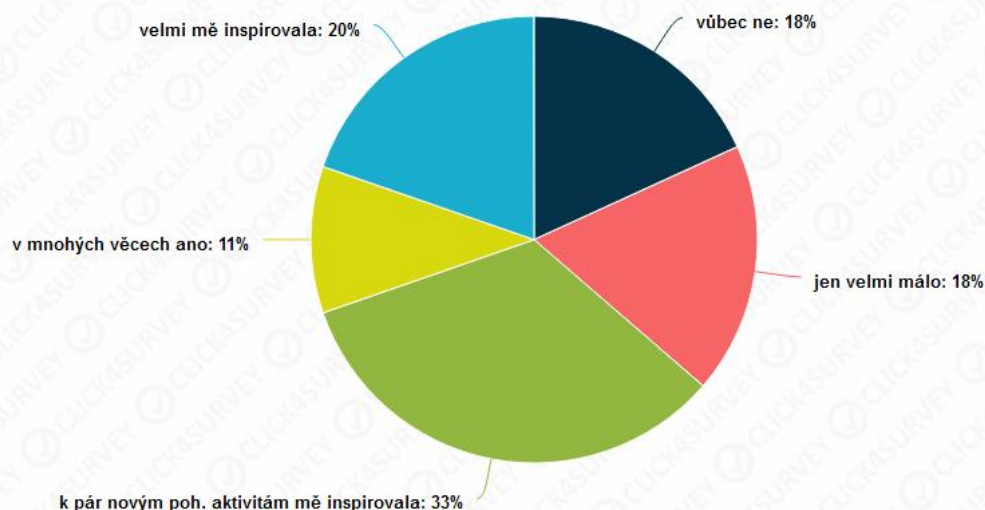
Graf 3. Oblíbenost školní tělesné výchovy jako předmětu



Graf 3 slouží pouze jako porovnávací kritérium s dalšími grafy a umožňuje porovnání účasti v hodinách školní tělesné výchovy a oblíbenosti a rovněž oblíbenosti a inspirace školní tělesnou výchovou. V grafu můžeme vidět, že pro 23 probandů je školní tělesná výchova nejoblíbenější předmět a dalších 14 probandů ji má rádo. To je v porovnání s pravidelnou účastí na hodinách školní tělesné výchovy (46) málo – tedy můžeme říci, že je více probandů, kteří se mohou účastnit hodin školní tělesné výchovy a přitom o to tolik nestojí.

Graf 4. Inspirace školní tělesnou výchovou

Vyvolala ve vás školní tělesná výchova touhu provozovat pohybové aktivity čteněji?



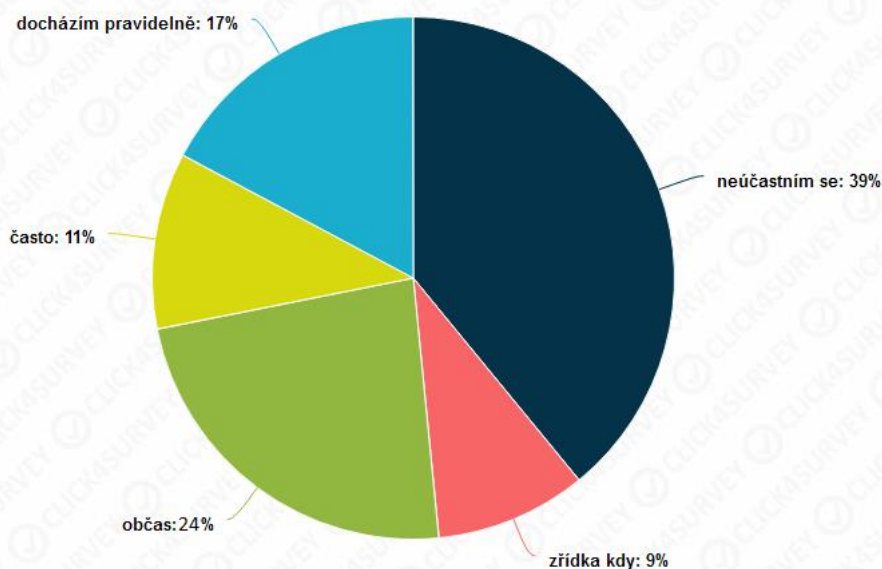
Odpověď	Procent	Počet odpovědí
■ vůbec ne	18 %	12
■ jen velmi málo	18 %	12
■ k pár novým poh. aktivitám mě inspirovala	33 %	22
■ v mnohých věcech ano	11 %	7
■ velmi mě inspirovala	20 %	13

Celkový počet odpovědí: 66

Graf 4 poukazuje na fakt, že školní tělesná výchova inspirovala více než polovinu probandů k častějšímu provozování pohybových aktivit ve svém volném čase. 12 probandů naopak neinspirovala vůbec – mezi nimi jsou i ti, kteří do školní tělesné výchovy nejsou zapojeni vůbec nebo částečně dle možností. Od tohoto porovnání se ale můžeme odrazit k dalšímu grafu, který vyjadřuje aktivitu v rámci Střediska volného času na OAJL, kde se 39 probandů jakkoliv zapojuje do pohybových aktivit, což právě graf 4 podtrhuje svými 42 odpověďmi, které vyjadřují jakoukoliv inspiraci probandů školní tělesnou výchovou.

Graf 5. Účast v mimoškolní tělesné výchově pod záštitou SVČ OAJL

Účastníte se mimoškolní tělesné výchovy pod záštitou Střediska volného času na OAJL?



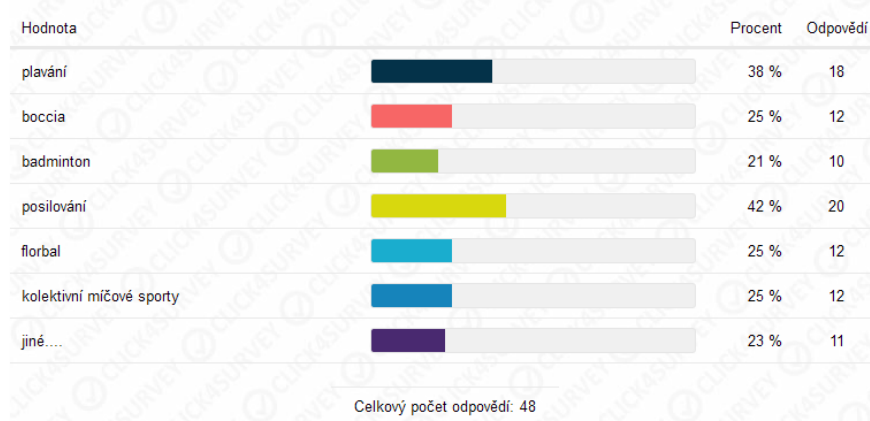
Odpověď	Procent	Počet odpovědí
neúčastním se	39 %	25
zřídka kdy	9 %	6
občas	24 %	15
často	11 %	7
docházím pravidelně	17 %	11

Celkový počet odpovědí: 64

V grafu 5 vidíme účast v mimoškolní tělesné výchově pod záštitou Střediska volného času na OAJL. Až 25 probandů (39 %) nenavštěvuje žádnou z pohybových aktivit Střediska volného času na OAJL. 21 probandů pak dochází příležitostně a 18 probandů se aktivně zapojuje do pohybových aktivit v rámci SVČ.

Graf 6. Nejnavštěvovanější pohybové aktivity v mimoškolní tělesné výchově pod záštitou Střediska volného času na OAJL

Vyberte pohybové aktivity, které provozujete v mimoškolní tělesné výchově pod záštitou Střediska volného času na OAJL.



Jestliže jste v minulé otázce odpověděli "jiné", napište které (odpovědi odděluje čárkou):

Hodnota	Četnost
	60
jóga	1
ping pong	1
různé sporty	1
snowboarding, tenis	1
Stolní tenis	1
šachy	2
tanec	1
Závěsný kuželník	1

Celkový počet odpovědí: 69

Graf 6 přibližuje provozované pohybové aktivity probandů v rámci Střediska volného času na OAJL z hlediska jejich oblíbenosti. Nejnavštěvovanějšími pohybovými aktivitami jsou plavání a posilování, na které dochází přibližně 20 studentů. Na další pohybové aktivity – badminton, florbal, boccia, kolektivní míčové sporty – dochází přibližně 10–12 probandů. Méně navštěvovanými pohybovými aktivitami jsou jóga, stolní tenis, tenis, snowboarding, šachy, tanec a závěsný kuželník.

Tabulka 5. Rekreační pohybové aktivity provozované probandy ve vlastním volnu

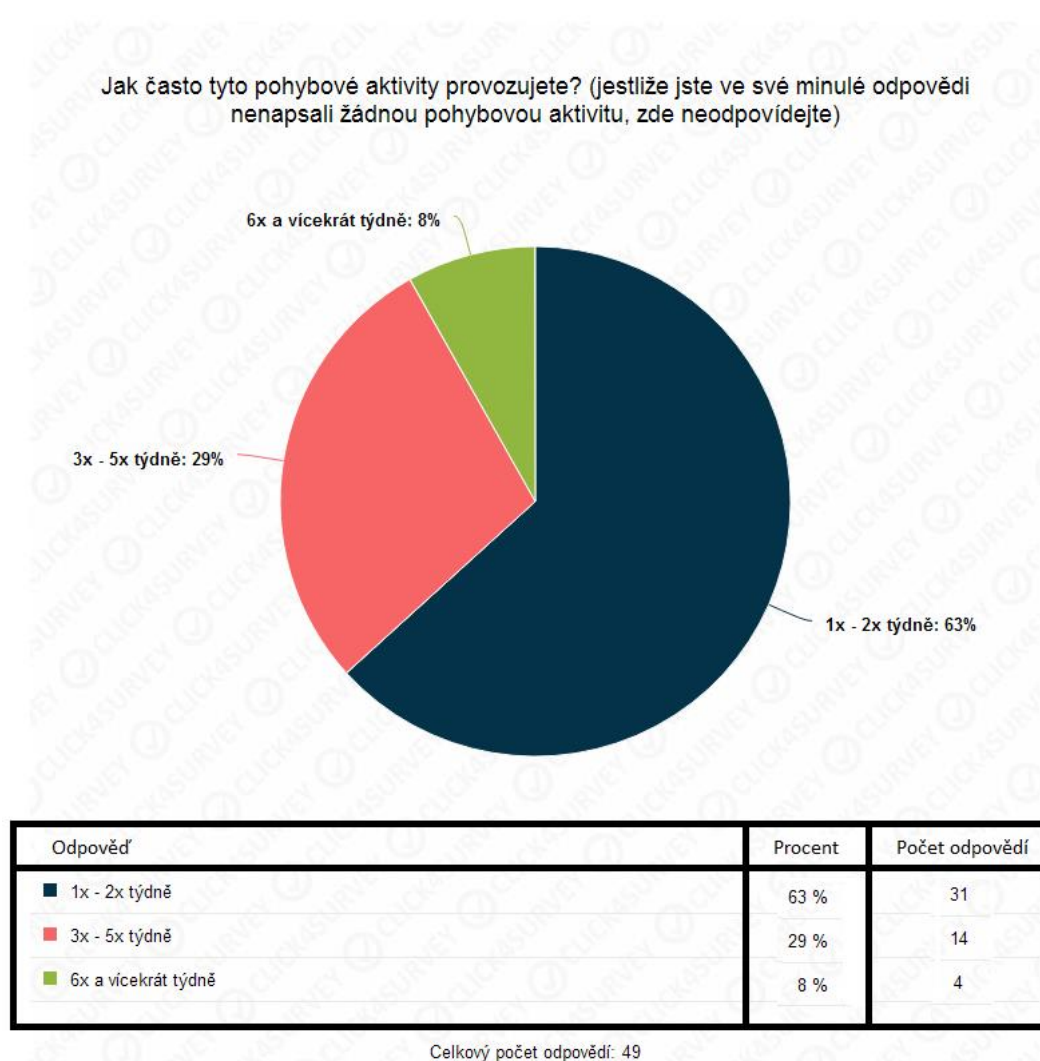
Napište pohybové aktivity, které provozujete mimo školní tělesnou výchovu "na vlastní pěst", tzn. rekreační pohybové aktivity s přáteli, s rodinou, sám, atd. (odpovědi oddělte čárkou):

Hodnota	Četnost
	27
atletika, basketbal, cyklistika	1
basketbal	1
basketball, jogging	1
bedminton	1
bruslení	1
cyklistika	1
florbal na vozíku	2
florbal, běh	1
florball	1
fotbal	1
gaučink	1
chůze, ringo	1
Jízda na kole,	1
jízda na koni	3
jízda na rotopedu	1
jízda na tříkolce	1
Jízda na tříkolce	1
Klub instruktorů v Trutnově,chození do přírody s přáteli a rodinnou	1
Klub istruktorů na Frimla v Trutnově, procházky s rodiči,ježdění na chalupu s rodiči	1
kolo	1
lyžování	1
nevím	1
Ping Pong	1
posilování	1
posilovna	1
Posilovnu,bazén,atd..	1
procházení	1
sledge hokej	1
stolní tenis	1
tanec	1
tanec, boccia	1
tanec, freerunning	1
Taneční kroužek, divadelní kroužek, Badminton, Stolní tenis	1
turistika	3
turistika, cyklistika, pingpong	1
vrh koulí, hod diskem	1
žádné	1

Celkový počet odpovědí: 69

Tabulka 5 nabízí přehled pohybových aktivit, které probandi provozují ve svém volném čase. Nejčastěji provozovanými pohybovými aktivitami jsou jízda na koni, atletika, basketbal, cyklistika, florbal, posilování, stolní tenis, chůze/běh a tanec. Další pohybové aktivity nejsou provozovány tolika probandy, stojí ale za zmínku – sledge hokej, jízda na tříkolce, plavání, badminton a bruslení. V grafu 7 je zobrazeno, jak často tyto pohybové aktivity probandi provozují během týdne.

Graf 7. Provozování pohybových aktivit ve volném čase



V grafu 7 můžeme vidět, že 63 % probandů provozujících pohybové aktivity ve svém volnu je provozuje 1x–2x týdně. 29 % probandů svoje pohybové aktivity provozuje 3x–5x týdně a 8 % probandů 6x a vícekrát týdně.

Tabulka 6. Pohybové aktivity provozované probandy na výkonnostní úrovni

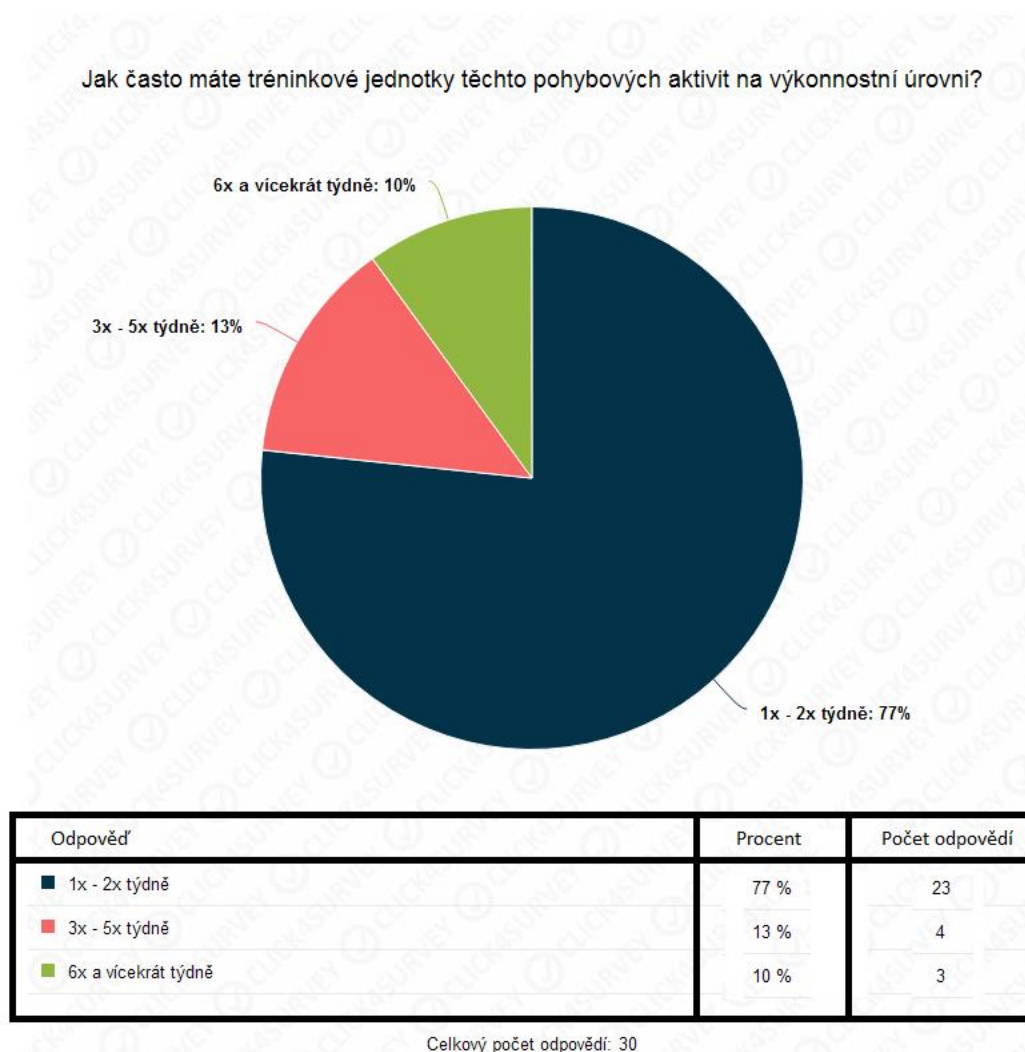
Napište pohybové aktivity, které provozujete pod záštitou nějakého sportovního oddílu či výkonnostně (odpovědi oddělte čárkou):

Hodnota	Četnost
	50
atletika	1
Badminton	1
basketbal	1
boccia	1
Boccia, TJ léčebna Košumberk	1
FBK jičín	1
Florbal	2
florbal na vozíku	1
Chodím na SVCČ do Trutnova na Zš Frimla na Klub Instruktorů	1
Klub instruktůů, pod Pionýrem	1
plážový volejbal , badminton	1
ringo	1
stolní tenis	1
Taneční soubor Bílá holubice, Handicap Sport Club Havřov	1
TJ Luže -Košumberk, Atletika	1
veslování	1
vrh koulí, hod diskem	1
žádné	1

Celkový počet odpovědí: 69

Tabulka 6 nabízí přehled pohybových aktivit, které probandi provozují pod záštitou sportovního oddílu na výkonnostní úrovni. Probandi závodí na výkonnostní úrovni v atletice, florbalu, basketbalu, boccie, badmintonu, plážovém volejbalu, ringu, stolním tenisu, tanci a veslování.

Graf 8. Provozování pohybových aktivit na výkonnostní úrovni



Graf 8 říká, že 77 % probandů (23), kteří se věnují pohybovým aktivitám na výkonnostní úrovni, se účastní tréninkových jednotek 1x–2x týdně. 4 probandi, tedy 13 %, dochází na tréninkové jednotky 3x–5x týdně. Pouze 3 probandi, tedy 10 %, se účastní tréninkových jednotek 6x a vícekrát týdně.

8.2 Popis školní a mimoškolní tělesné výchovy na Obchodní akademii, obchodní škole a praktické škole Olgy Havlové, Janské Lázně

Školní tělesná výchova

Tělesná výchova je na Obchodní akademii, obchodní škole a praktické škole Olgy Havlové, Janské Lázně (dále OAJL) velmi specifickým, ale důležitým předmětem, a to hlavně proto, že školu navštěvují studenti s tělesným či kombinovaným postižením.

V každém ročníku každého oboru je učební plán z hlediska tělesné výchovy stejný – dvě hodiny tělesné výchovy týdně, přičemž jedna z hodin bývá v tělocvičně a druhá v bazénu. Výjimku mají studenti, kteří kvůli svým indispozicím nejsou schopni hodiny tělesné výchovy absolvovat. Tito studenti poté mají náhradní program (teorie tělesné výchovy, případně rehabilitace). V každé třídě je přibližně 4–10 studentů.

Důležitou součástí školní tělesné výchovy je jednoznačně pedagog tělesné výchovy. Jeho příprava na tělesnou výchovu je značně náročnější než u pedagogů tělesné výchovy na běžných středních školách. Pedagog tělesné výchovy na OAJL musí perfektně znát zdravotní stav každého studenta a umět připravit takový plán hodiny, aby ho mohla absolvovat celá třída, kde jsou studenti s různými hendikepy. Někdy je to nemožné, a pedagog tedy musí vymyslet dva na sobě nezávislé programy hodiny a zajistit jejich bezproblémový průběh. Velkou výhodou jsou zde proškolení asistenti pedagoga, kteří pedagogovi pomáhají zajistit hladký průběh hodiny. Ve výsledku ale pedagog nikdy neví, kolik studentů vlastně do hodiny přijde, takže leckdy musí improvizovat.

Obecnými cíli tělesné výchovy jako předmětu je naučit studenty, aby si vážili zdraví, cílevědomě ho chránili, osvojit si pohybové schopnosti, zdokonalovat svůj pohybový projev a správné držení těla, chápat pohyb jako prostředek duševní hygieny, aktivně se účastnit vhodných pohybových aktivit, využívat kompenzační, relaxační a vyrovnávací cvičení dle svých možností

a v neposlední řadě vstupovat do různých rolí (spoluhráč, protihráč, rozhodčí, organizátor a další).

Probírané učivo tvoří teoretické poznatky a praktická cvičení. Mezi praktická cvičení řadíme kondiční, průpravná a relaxační cvičení, dále pak pohybové aktivity, jako je atletika, sportovní hry, turistika, cyklistika i plavání. V rámci školního vzdělávacího plánu tělesná výchova nabízí i sportovní kurzy – letní turistický kurz a zimní lyžařský kurz, kterých se účastní studenti, kterým to umožní jejich zdravotní stav.

Obrázek 1. Tělocvična na OAJL



Obrázek 2. Bazén na OAJL



Vybavení školy je na perfektní úrovni. Bezbariérový přístup po celé budově školy umožní žákům jednoduchý a rychlý přesun. V rámci tělesné výchovy má OAJL vlastní tělocvičnu, která nabízí širokou škálu sportovního vybavení, jež umožňuje studentům vyzkoušet si jakoukoliv pohybovou aktivitu. Tělocvična je velmi prostorná a mohou zde mít vyučovací hodinu i dvě třídy najednou nezávisle na sobě. V prostorách školy je také bazén, který studenti využívají ve vyučování i v mimoškolní tělesné výchově v rámci střediska volného času. Bazén taktéž nabízí bezbariérový přístup a svojí velikostí umožňuje výuku pro celou třídu. Studenti zde rehabilitují pod dozorem pedagoga, mohou se zde ale také učit nějaký plavecký způsob – nejčastějším vyučovaným plaveckým způsobem je znak soupaž.

Ve školní tělesné výchově na OAJL se využívají metody individuálního vyučování, skupinového vyučování, ale i frontálního vyučování – každá vyučovací hodina je specifická (počet studentů, zdravotní stav, učivo). Hodnocení

výsledků studentů probíhá zejména dle přístupu studenta samotného k oběma částem tělesné výchovy, dodržování daných pravidel. Teoretické znalosti se hodnotí formou jednoduchých testů.

Mimoškolní tělesná výchova

Jako každá střední škola se i OAJL účastní různých sportovních akcí, některé z nich dokonce sama pořádá. Jedná se třeba o badmintonový turnaj, florbalový turnaj, atletické závody a další. OAJL se také prostřednictvím svých zdatných a úspěšných studentů účastní celorepublikových středoškolských závodů a turnajů. Velmi úspěšná je florbalová reprezentace, stolní tenisté, plavci a další. Všechny tyto pohybové aktivity podporuje i mimoškolní tělesná výchova v rámci Střediska volného času pod záštitou OAJL.

Středisko volného času

Středisko volného času (dále jen SVC) je součástí OAJL, jejímž zřizovatelem je Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Vzniklo v roce 2014 a nahradilo tak původní Školní klub při OAJL. Pro činnosti v rámci SVC je k dispozici aula, tělocvična, bazén a další pro pohybové aktivity nevyužívané prostory. Po personální stránce je činnost SVC zabezpečena pedagogy volného času, kteří zaštiťují nabízené aktivity.

Některé nabízené pohybové aktivity:

- **Badminton** – Cílem kroužku je propojit při hře hráče s handicapem a bez handicapu, vzájemně se respektovat a mít radost ze hry a sportování s kamarády.
- **Florbal a florbal vozíčkářů** – Cílem kroužku je naučit se základní dovednosti včetně pravidel, zvýšit si svoji kondici a ve společnosti svých vrstevníků trávit aktivně volný čas. Florbal vozíčkářů je v České republice nejrozšířenějším kolektivním sportem osob se zdravotním postižením a i v SVC má velké zastání.

- **Plavání** – Cílem kroužku je osvojení schopnosti pohybovat se ve vodě bez kompenzačních pomůcek, což má přímý dopad na posílení sebevědomí, nezávislého pohybu ve vodě a soběstačnosti.
- **Fitklub** – Cílem kroužku je osvojení správných technik cvičení se závažím, dodržování zásad chování v posilovně a budování dobré silové kondice.
- **Jóga, tanec a další** – Středisko volného času nabízí mnohé sportovní, vzdělávací, přírodovědné, dramatické, jazykové a v neposlední řadě výtvarné aktivity.

Shrnutí

Cílem bakalářské práce bylo zmapovat zapojení studentů Obchodní akademie, obchodní školy a praktické školy Olgy Havlové, Janské Lázně do pohybových aktivit a popsat pojetí školní i mimoškolní tělesné výchovy na Obchodní akademii, obchodní škole a praktické škole Olgy Havlové, Janské Lázně (dále OAJL).

Po zmapování zapojení studentů OAJL do pohybových aktivit docházíme k závěru, že co se týká školní tělesné výchovy, je do výuky tělesné výchovy zapojeno a pravidelně na ni dochází 66 % probandů. 25 % probandů je zapojeno částečně dle možností a na výuku dochází nepravidelně. Zbýlých 9 % probandů není zapojeno do výuky tělesné výchovy a do hodin nedochází vůbec. Nejčastější pohybovou aktivitou provozovanou v hodinách tělesné výchovy je plavání. Dalšími často provozovanými aktivitami jsou boccia, posilování, kolektivní míčové sporty a občas můžeme v hodinách tělesné výchovy na OAJL vidět badminton, florbal, kuželky, korfbal. Tělesná výchova jako předmět na OAJL je velmi oblíbená. Pro 37 probandů (56 %) je předmětem velmi oblíbeným, 24 z nich dokonce uvedlo, že školní tělesná výchova je jejich nejoblíbenějším předmětem.

Do mimoškolní tělesné výchovy v rámci Střediska volného času pod záštitou OAJL se zapojuje 39 dotázaných, tedy 57 %, ale z toho pouze 18 probandů se zapojuje aktivní docházkou. Nejnavštěvovanějšími pohybovými aktivitami jsou posilování a plavání. Dalšími oblíbenými pohybovými aktivitami jsou badminton, florbal, boccia, stolní tenis a tanec.

Svůj volný čas aktivně využívá 60 % dotázaných, kteří nejčastěji provozují jízdu na koni, atletiku, basketbal, cyklistiku, florbal, posilování, stolní tenis, chůzi/běh a tanec. 63 % probandů tyto pohybové aktivity provozují 1x–2x týdně, 29 % 3x–5x týdně a zbylých 8 % probandů 6x a vícekrát týdně.

Pouze 26 % dotázaných je aktivně zapojeno do pohybových aktivit pod záštitou sportovního klubu či oddílu. Jedná se zejména o pohybové aktivity na výkonnostní úrovni: atletiku, florbal, basketbal, bocciu, badminton, plážový volejbal, ringo, stolní tenis, tanec a veslování. Jejich tréninkové zatížení je ze 77 % 1x–2x týdně, 13 % probandů má tréninkové jednotky 3x–5x týdně a zbylých 10 % probandů trénuje 6x a vícekrát týdně.

9 Závěry

9.1 Závěry empirického výzkumu

V empirické části bakalářské práce jsme se zabývali zmapováním zapojení studentů Obchodní akademie, obchodní školy a praktické školy Olgy Havlové, Janské Lázně (dále OAJL) do pohybových aktivit a popsáním pojetí školní i mimoškolní tělesné výchovy na OAJL. Ke splnění cíle empirické části byly zvoleny konkrétní výzkumné otázky a dílčí úkoly práce, které byly dodrženy.

Ve výzkumné otázce O1 jsme se zajímali o procentuální zapojení studentů OAJL do hodin školní tělesné výchovy. **Do hodin školní tělesné výchovy na OAJL je zapojeno 91 % probandů.**

Ve výzkumné otázce O2 jsme se zajímali o procentuální zapojení studentů OAJL do pohybových aktivit v rámci Střediska volného času. **Do pohybových aktivit v rámci Střediska volného času na OAJL je zapojeno 57 % probandů.**

Ve výzkumné otázce O3 jsme se zajímali o procentuální zapojení studentů OAJL do pohybových aktivit v rámci výkonnostního sportování. **Do pohybových aktivit v rámci výkonnostního sportování studentů na OAJL je zapojeno 26 % probandů.**

9.2 Závěry a doporučení do praxe

Výsledky bakalářské práce ukazují, že ačkoliv jsou na Obchodní akademii, obchodní škole a praktické škole Olgy Havlové, Janské Lázně studenti s tělesným či kombinovaným postižením, pro většinu z nich jsou pohybové aktivity nedílnou součástí života. Mezi těmito aktivními studenty jsou ale i tací, kteří k pohybovým aktivitám nemají vřelý vztah a nepodřizují jim svůj žádný volný čas.

Doporučujeme tedy do praxe:

1. Větší propagaci náborů do kroužků ve Středisku volného času na OAJL.

2. Rozšíření nabídky pohybových aktivit jak ve výuce, tak ve Středisku volného času na OAJL
3. Budování lepšího vztahu mezi studentem a školní tělesnou výchovou například tím, že si student (po konzultaci s pedagogem) na vybranou hodinu školní tělesné výchovy připraví vlastní program pro celou třídu – vlastní pohybová aktivita.
4. Pokusit se budovat lepší vztahy mezi školou, případně SVČ a sportovními oddíly v blízkém okolí.

Souhrn

Bakalářská práce přibližuje problematiku provozování pohybových aktivit osob se zdravotním postižením, konkrétně studentů Obchodní akademie, obchodní školy a praktické školy Olgy Havlové, Janské Lázně.

V teoretické části bakalářské práci jsme charakterizovali tělesné postižení, popsali proces začleňování osob se zdravotním postižením do škol a nastínili možnosti provozování pohybových aktivit pro osoby se zdravotním postižením.

Naším záměrem v empirické části bakalářské práce bylo zmapovat zapojení studentů Obchodní akademie, obchodní školy a praktické školy Olgy Havlové, Janské Lázně do pohybových aktivit a popsat pojetí školní i mimoškolní tělesné výchovy na Obchodní akademii, obchodní škole a praktické škole Olgy Havlové, Janské Lázně, což se nám podařilo.

LITERATURA:

ČESKÝ SVAZ TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců. Představení organizace, 2017. *Cstps.cz* [online]. © 1990 – 2013 [cit. 2017-02-23]. Dostupné z: <http://www.cstps.cz/stranky/predstaveni-organizace>

DONALDSON, R. (ed.), 2012. *Essential Community Medicine:(including relevant social services)*. Springer Science & Business Media. ISBN 9401162492.

DVOŘÁKOVÁ, H., 2000. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7290-005-6.

FERJENČÍK, J., 2000. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-367-6.

JANEČKA, Z. a kol., 2012. *Výbrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-3107-9.

KUDLÁČEK, M. a O. JEŠINA, 2013. *Integrovaná tělesná výchova, rekreace a sport*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-3964-8.

KRHUTOVÁ, L., 2013. *Autonomie v kontextu zdravotního postižení*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita. ISBN 978-80-7326-232-7.

MILICHOVSKÝ, L., 2010. *Kapitoly ze somatopedie*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. ISBN 978-80-7452-001-3.

NOVOSAD, L., 2011. *Tělesné postižení jako fenomén i životní realita*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-873-9.

OBCHODNÍ AKADEMIE JANSKÉ LÁZNĚ. Informace o škole, 2017a. *Oajl.cz* [online]. © 2009 – 2017 [cit. 2017-01-20]. Dostupné z: <https://www.oajl.cz/index.php?stranka=skola>

OBCHODNÍ AKADEMIE JANSKÉ LÁZNĚ. Souhrnné informace, 2017b. *Oajl.cz* [online]. © 2009 – 2017 [cit. 2017-01-20]. Dostupné z: <https://www.oajl.cz/index.php?stranka=souhrnne-informace>

OBCHODNÍ AKADEMIE JANSKÉ LÁZNĚ. Fotogalerie, 2017. *Oajl.cz* [online]. © 2009 – 2017 [cit. 2017-04-12]. Dostupné z: <https://www.oajl.cz/index.php?stranka=fotogalerie&segment=fotografie&fotogalerie=23>

- RENOTIÉROVÁ, M., L. LUDÍKOVÁ a kol., 2006. *Speciální pedagogika*. 4. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-1475-9.
- RYCHTECKÝ, A. a L. FIALOVÁ, 1998. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-659-7.
- TROUSIL, M. a V. JAŠÍKOVÁ, 2015. *Úvod do tvorby odborných prací*. 2. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-542-4.
- VALENTA, M. a kol. 2003. *Přehled speciální pedagogiky a školská integrace*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-0698-5.
- VÁLKOVÁ, H., 2012. *Teorie aplikovaných pohybových aktivit pro užití v praxi 1*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-3163-5.
- VÍTKOVÁ, M., 2004. *Integrativní speciální pedagogika*. 2. vyd. Brno: Paido. ISBN 80-7315-071-9.
- WATSON, S., 2016. Physical Education for Students with Disabilities. *Thoughtco.com* [online]. June 9, 2016 [cit. 2017-02-17]. Dostupné z: <https://www.thoughtco.com/physical-education-for-students-with-disabilities-3111349>
- ZIKL, P., 2011. *Děti s tělesným a kombinovaným postižením ve škole*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-3856-7.