



Plavání jedinců se zrakovým postižením

Bakalářská práce

Studijní program:

B7506 Speciální pedagogika

Studijní obor:

Speciální pedagogika pro vychovatele

Autor práce:

Zuzana Toločková

Vedoucí práce:

Mgr. Hana Ryšlavá, Ph.D.

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky





Zadání bakalářské práce

Plavání jedinců se zrakovým postižením

Jméno a příjmení: **Zuzana Toločková**
Osobní číslo: P17000749
Studijní program: B7506 Speciální pedagogika
Studijní obor: Speciální pedagogika pro vychovatele
Zadávací katedra: Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky
Akademický rok: **2019/2020**

Zásady pro vypracování:

Cíl bakalářské práce: Popsat specifika výuky plavání u jedinců se zrakovým postižením. Zjistit připravenost plaveckých škol na výuku dětí se zrakovým postižením.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava a realizace projektu a průzkumu, formulace závěrů.

Metody: Projekt, dotazování.

Při zpracování bakalářské práce budu postupovat v souladu s pokyny vedoucí práce.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T., ed. *Didaktika plavání: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4283-3.
FINKOVÁ, D., LUDÍKOVÁ, L., RŮŽIČKOVÁ, V. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. Olomouc: UP, 2007. ISBN 978-80-244-1857-5.
KEBLOVÁ, A. *Zrakově postižené dítě*. 1. vyd. Praha: Septima, 2001. ISBN 80-7216-191-1
KOCHOVÁ, K., SCHAEFEROVÁ, M. *Dítě s postižením zraku: rozvíjení základních dovedností od předškolního po školní věk*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0782-5.
RESCH, J, KUNTNER, E. *Jak se neutopit: učíme se plavat hrou a vesele*. Olomouc: HANEX, 1997. ISBN 80-85783-18-5.

Vedoucí práce:

Mgr. Hana Ryšlavá, Ph.D.
Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Datum zadání práce:

2. dubna 2020

Předpokládaný termín odevzdání: 30. dubna 2021

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

Ing. Zuzana Palounková, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 2. dubna 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

13. prosince 2021

Zuzana Toločková

Poděkování

Ráda bych poděkovala své vedoucí práce Mgr. Haně Ryšlavé, Ph.D. za odborné vedení, pozitivní motivaci a cenné rady při tvoření bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat rodičům Davida a jemu samotnému za ochotu a spolupráci při realizaci projektu. Na závěr věnuji poděkování mé rodině a přátelům, kteří mi po celou dobu studia byli oporou.

Anotace

Bakalářská práce je zaměřena na plavání pro jedince se zrakovým postižením. Cílem práce je popsat specifika výuky plavání u osob se zrakovým postižením. Dílčím cílem je zjistit připravenost plaveckých škol v Libereckém kraji na děti se zrakovým postižením a zájem o výuku plavání ze strany rodičů.

Práce byla rozdělena do dvou částí, z nichž první je teoretická, která obsahuje popis zrakového postižení, jeho definici, klasifikaci a výchovu a vzdělávání jedinců se zrakovým postižením. V další teoretické části je popsáno plavání a jeho postupy, které se využívají při výuce. V poslední části je zmíněna výuka plavání jedinců se zrakovým postižením, prostorová orientace a pohyb ve vodním prostředí a zvláštnosti při výuce s touto skupinou. Druhá praktická část bakalářské práce obsahuje popis, realizaci a analýzu metody projektu pomocí plaveckých hodin s jedince se slabozrakostí. Dále se věnuje dotazníku určeným vedoucím plaveckých škol, pro zjištění jejich připravenosti pro již zmíněnou skupinu dětí.

Klíčová slova: zrakové postižení, plavání, slabozrakost, voda, specifika.

Annotation

The bachelor thesis is focused on swimming for of people with visual impairment. The goal of this work is to describe the specifics of swimming lessons for the visually impaired. A partial goal is to find out the readiness of swimming schools in the Liberec region for visually impaired children and the interest in swimming lessons from parents.

The work was divided into two parts, the first part is theoretical, which contains a description of visual impairment, definition, classification and education and upbringing of individuals with visual impairment. The next theoretical part describes swimming and procedures, which are used in teaching. The last part mentions the teaching of swimming to visually impaired individuals, spatial orientation and movement in the aquatic environment and the peculiarities of teaching with this group. The second part of the bachelor's thesis is practical part witch contains a description, implementation and analysis of the project method using swimming lessons with individuals with low vision. It also deals with a questionnaire designed for the heads of swimming schools to determine their readiness for the already mentioned group of children.

Key words: visual impairment, swiming, low visual, water, specifics.

Obsah

Seznam grafů	9
Úvod	10
TEORETICKÁ ČÁST	11
1 Vymezení a klasifikace zrakového postižení	11
1.1 Klasifikace zrakového postižení	12
1.1.1 Osoby nevidomé	13
1.1.2 Osoby se zbytky zraku	13
1.1.3 Osoby slabozraké	14
1.1.4 Osoby s poruchami binokulárního vidění	14
1.2 Výchova a vzdělávání jedinců se zrakovým postižením.....	15
1.2.1 Specifika vzdělávání zrakově postižených	16
2 Plavání	18
2.1 Seznámení s vodou a prostředím bazénu	18
2.2 Dýchání do vody	18
2.3 Rovnováha ve vodě	19
2.4 Základní plavecké způsoby	20
2.5 Plavecké pomůcky	22
3 Výuka plavání jedinců se zrakovým postižením.....	24
3.1 Prostorová orientace a pohyb jedinců se zrakovým postižením ve vodním prostředí	24
3.2 Zvláštnosti při výuce plavání jedinců se zrakovým postižením	25
PRAKTICKÁ ČÁST	28
4 Cíl práce a výzkumné otázky	28
5 Použité metody	29
5.1 Projekt	29
5.2 Dotazování	29

6 Projekt a jeho realizace	30
6.1 Charakteristika cílové skupiny	30
6.2 Charakteristika výukového prostředí	31
6.3 Metody využity při výuce plavání	32
6.4 Plánovaný harmonogram	33
6.5 Popis realizace projektu	34
6.6 Analýza a interpretace dat získaných prostřednictvím realizace projektu	40
7 Dotazníkové šetření	42
7.1 Analýza a intepretace dat získaných prostřednictvím dotazníku	42
8 Vyhodnocení cíle práce a výzkumných otázek	51
9 Diskuze	54
10 Doporučení pro praxi	56
11 Závěr	57
Seznam použitých zdrojů	58
Přílohy	60

Seznam grafů

Graf 1: Informovanost	43
Graf 2: Vybavenost.....	44
Graf 3: Přizpůsobivost bazénů.....	45
Graf 4: Orientace	46
Graf 5: Dioptrické brýle.....	47
Graf 6: Vhodný věk	48
Graf 7: Zájem o výuku.....	49
Graf 8: Připravenost.....	50

Úvod

Od útlého dětství strávila autorka mnoho času v plaveckém bazénu a už v předškolním věku stále chtěla pomáhat mamince při výuce. Postupem času se začala učit postupy a metodu, až sama začala cvičit plavání. Plavání považuje za důležitou součást života každého jedince. Za její desetiletou praxi v plaveckém bazénu se setkala s různými jedinci se speciálními potřebami, ale děti se zrakovým postižením se objevují na výuce jen zřídka. V mnoha případech pro tyto jednotlivce není vhodné prostředí a dostačující pomůcky na výuku ve skupině s ostatními dětmi. V dalším případě instruktoři plaveckých škol nevědí, jak s jedinci zrakově postižením postupovat a jaká je adekvátní výuka. Velmi často se také stává, že díky přístupu instruktora dítě se vody spíše bojí a na plavání přestane chodit.

Jedinci se zrakovým postižením potřebují v bazénu speciální přístup a případné poupravení prostředí. Seznamování s vodou trvá déle, pro tuto skupinu je náročnější se sžít s vodou a zvláště pak v oblasti obličeje a při potopení hlavy. Přístup musí být postupný a nenásilný. Velmi důležitý je dobrý vtaž k vodě, který může ovlivnit mnoho okolních faktorů. Vliv může nastat již ze strany rodičů či okolí jedince, kde se může vyskytovat osoba, která má strach či větší respekt z vody. Samozřejmě velký vliv má samostatné postižení, dále zvládání stresu a strachu z nového a také denní rozpoložení člověka. Stále však platí, že největší vliv má samostatný instruktor plavání, jeho znalosti a dovednosti, osobní přístup, empatie, ochota a trpělivost.

Práce obsahuje část teoretickou a praktickou, je rozdělena do osmi kapitol a několika podkapitol. První kapitola je zaměřena na zrakové postižení, jeho definici, klasifikaci a popisuje jednotlivá zraková postižení. Další kapitola je věnována plavání. Jaký je vlastně správný postup při výuce plavání, čím začít a jak všechny postupy provádět, také se věnuje plaveckým stylům a pomůckám. Na tuto část navazuje výuka plavání, kde jsou pojednány problémy a zvláštnosti v plavání pro osoby se zrakovým postižením. Také je zde zmíněna prostorová orientace a pohyb ve vodním prostředí. V praktické části jsou pak popsány metody výzkumu a jejich průběh. Prostřednictvím výzkumných otázek se autorka snažila zjistit, jaká je vhodná výuka plavání pro jedince se zrakovým postižením a jak jsou plavecké školy připraveny pro tyto osoby. Práce je zakončena diskuzí a doporučeními pro praxi.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Vymezení a klasifikace zrakového postižení

Žijeme ve společnosti tvořenou různými jedinci. Každý se liší v jistých aspektech více či méně. Všichni by ale měli mít právo na život v takových podmínkách, které jim umožní jejich maximální rozvoj a současně nezapříčiní separaci od společnosti. Jednou z těchto skupin jsou osoby se zrakovým postižením (Finková a spol. 2007, s. 7).

Zrak, využíváme jako primární smysl, při kterém získáváme až 90 % informací. Zrakové postižení omezuje a ovlivňuje orientaci, psychické integrita i sociální života jedince. Ne každý člověk se zrakovou vadou se považuje za osobu se zrakovým postižením. V mnoha případech je dostačující, na neovlivněný život nebo ovlivněný pouze minimálně, korekce zraku pomocí dioptrických brýlí či kontaktními čočkami. Jestliže optická korekce je nedostačující a zraková vada má vliv na každodenní život jedince, jedná se o postižení určitého stupně (Slowík 2016, s. 61).

Lidé se zrakovým postižením se nijak neliší od zdravých jedinců, mají stejné fyzické, intelektuální a citové potřeby. Navíc však mají speciální potřeby, vyplývající z jejich zrakového postižení. V minulosti bylo vzdělávání jedinců se zrakovým postižením především ve speciálních školách, ale v současnosti je integrace do běžných škol optimální formou vzdělávání. Speciální školy mají stále své místo ve vzdělávacím procesu, navštěvují je především žáci s kombinovaným postižením. Integrovaní žáci jsou v péči speciálně pedagogických center, které poskytují komplexní diagnostiku, poradenství, pomoc při tvorbě individuálních vzdělávacích plánů a další. (Keblová 2001, s. 5).

Postižení zraku mění v kterémkoliv věku výrazně život člověka s postižením. Převážná část lidí si myslí, že vyřazení tohoto smyslu vyřazuje jedince za společnosti a z celého smysluplného aktivního života vůbec, stává se pro něj významným omezujícím faktorem. Lidé se zrakovým postižením tvoří heterogenní skupinu, porucha jejich zrakových funkcí může být různě závažná, kvalitativně odlišná, může vzniknout v různém období a je spojená s rozdílným rizikem vzniku kombinovaného postižení (Vágnerová 2014, s. 194).

V České republice neexistuje jednotné vymezení pojmu, a v každém odborném resortu je pojímáno jinak. Je jinak definován ve zdravotnictví, školství, nebo třeba v rámci sociální sféry. Ve speciální pedagogice je jedinec se zrakovým postižením ta osoba, která i po optimální korekci oční vady či choroby, má stále zrakové vnímání narušeno natolik, že jí činí problémy

v běžném životě. Zrakové postižení, ovlivňuje rozvoj osobnosti a projevuje se v oblasti kognitivní, motorické i v oblasti sociálního vývoje. (Finková a spol. 2007, s. 37, 38).

Zraková vada lze vymezit jako ztrátu nebo poškození daného orgánového systému. Následkem toho je narušená, omezená či zcela chybí standardní funkce. Postižení ovlivňuje vývoj celé osobnosti jedince a spoluurčuje jeho společenské postavení. Na tomto základě vzniká handicap neboli znevýhodnění, jež je dáno samotným postižením, mírou jeho zvládnutí u konkrétního jedince a jeho sociálním významem (Vágnerová 2014).

„Zrakově postižení lidé tvoří heterogenní skupinu, porucha jejich zrakových funkcí může být různě závažná, kvalitativně odlišná, může vzniknout v různém období a je spojená s rozdílným rizikem vzniku kombinovaného postižení“ (Vágnerová 2014, s. 195).

Etiologie

Etiologii zrakového postižení rozumíme jeho příčiny. Příčinou zde může být vada nebo porucha v kterékoliv části zrakového ústrojí; ta vzniká buďto v oblasti receptoru (zevní oko), nervových drah spojujících oko s mozkovým centrem nebo přímo zrakového centra v mozku. Vrozené vady zraku jsou často geneticky podmíněné, nebo způsobené infekční onemocněním matky v době těhotenství. V období postnatálním se objevují refrakční vady a také časté zákalny, záněty, nádory, následky úrazu, intoxikace nebo patologické změny sítnic. Některé vady jsou pokročilé a pravděpodobnost postupného zhoršování stavu nebo prognóza úplného ztráty zraku je vysoká (Slowík 2016, s. 62).

Vágnerová uvádí, že příčiny vzniku zrakového postižení jsou různé. Mohou vzniknout následkem genetických dispozic, ale i vlivem vnějšího prostředí. Některá postižení jsou vrozená a jiná se projeví až v průběhu dalšího vývoje či vznikají jako následek úrazu, onemocnění v jakémkoli období života. K nárůstu počtu jedinců se zrakovým postižením dochází i v souvislosti se stárnutím. Z hlediska důsledků pro další život jedince se zrakovým postižením, rozlišujeme kategorie vrozených a později získaných postižení (Vágnerová 2014).

1.1 Klasifikace zrakového postižení

„Klasifikace může být provedena z mnoha pohledů. Nejčastějším výchozím pohledem je hledisko oftalmologické, především tedy vizus (zraková ostrost) a zorné pole jsou základními charakteristikami pro klasifikaci zrakových postižení“ (Valenta a spol. 2014, s. 88).

Jelikož není žádná klasifikace přesná k danému jedinci a nedokáže přesně charakterizovat všechny okolnosti a projevy postižení, ve většině případů se klasifikace propojují a doplňují (Ludvíková in Slowík 2016, s. 63).

Rozdělení může být dle různých kritérií. Podle postižených zrakových funkcí je např. snížení zrakové ostrosti, poruchy barvocitu, omezení zorného pole, poruchy akomodace, poruchy zrakové adaptace. Dělení podle stupně zrakového postižení je na slabozrakost, zbytky zraku, nevidomost. Dále dělíme na vrozené a získané vady či poruchy. Poslední rozdělení je dle etiologie na orgánové či funkční (Slowík 2016, s. 63).

„V klasifikaci podle stupně zrakového postižení rozlišujeme čtyři základní kategorie osob se zrakovým postižením: osoby nevidomé, osoby se zbytky zraku, osoby slabozraké a osoby s poruchami binokulárního vidění“ (Valenta a spol. 2014, s. 90).

1.1.1 Osoby nevidomé

Děti, mládež, dospělí i osoby seniorského věku s úrovní zraku na stupni nevidomosti jsou jedinci, kteří nemohou získávat informace pomocí zraku a jsou prakticky omezeny ve všech oblastech života. Pro získávání informací musí využívat jiné smysly a to především hmat a sluch. Kvalita získávaných informací je stále nedostačující a musejí využívat i vyšší kompenzační činitele na doplnění informací. V současné době existuje mnoho kompenzačních pomůcek, které mohou nevidomí lidé využívat. Mezi ně patří například Braillovo písmo, které slouží na písemnou komunikaci, počítače se speciálním hardwarem i softwarem, orientační pomůcky či pomůcky, které pomáhají se sebeobslouhou (Valenta a spol. 2014, s. 92,93).

1.1.2 Osoby se zbytky zraku

Specifická skupina, u které jsou velmi rozdílné možnosti využití zbytku zraku. Osoby se zbytky zraku mají v důsledku svého postižení snížené, omezené a deformované zrakové schopnosti, což může vést k narušení představ. V oblasti orientace a samostatného pohybu je na jedné straně možnost do jisté míry využívat omezené zrakové vjemy, ale tyto jim neposkytují takovou kvalitu a objem informací, aby se mohli bezpečně pohybovat, a musejí tedy zapojit i kompenzační činitele. Osoba se zbytkem zraku je limitována i v oblasti získávání informací, které si zajišťuje pomocí zbytku zraku. Zásady zrakové hygieny se musí přísně dodržovat. Limitace využívání zraku a potřeba získávat dostatek informací vyžaduje pro plnohodnotný život vzdělávat cestou tzv. dvojmetody, kdy se jedinci učí kombinací postupů a metod - pomocí optických korekčních pomůcek se učí číst zvětšený černotisk, a současně se učí

i Braillovo písmo. Jedinci využívají optických a jiných pomůcek a to ve všech oblastech života. Je potřeba zvětšit písmo, upravit kontrast, případně i barvu pozadí. Nutnost stálé koncentrace pozornosti se může projevat v dřívější unavitelnosti a to může vést k velké psychické zátěži (Valenta a spol. 2014, s. 93,94).

1.1.3 Osoby slabozraké

Jedinci se slabozrakostí mají sníženou či omezenou kvalitu zrakového vnímání na obou očích z různých důvodů. Důslednou zrakovou hygienu je důležité dodržovat z důvodu využití zbylého zrakového potenciálu. Kromě brýlí se dodržují pedagogické postupy a požívají se speciální pomůcky. Práce se zrakem vyžaduje vysokou koncentraci, která vede k unavenosti a pomalému tempu. Projevy jsou např. v oblasti intenzity osvětlení, doby zrakové práce nablízko. Změna zrakové činnosti při práci nablízko by se měla činit nejvíce po 15 minutách. Pomoci či částečně vykompenzovat poškození zrakového vnímání by měly předepsané optické pomůcky, jako jsou brýle a lupy, ale také další speciální pomůcky, například speciální softwary, které zvětší obraz na monitoru nebo ozvučí počítač. Jedinci se slabozrakostí mají již menší problémy s prostorovou orientací a se samostatným pohybem, ale stále se zde projevují. Například při odhadování vzdálenosti, vyhledávání místa a rozlišování výškových rozdílů. Sebeobslužné činnosti jsou omezeny a zejména u osob, kterým se zrak zhoršil až v průběhu života. Obecně platí, že nedostatky ve zrakovém vnímání lze částečně kompenzovat ostatními smysly, ale i schopnostmi vyšší nervové soustavy. (Valenta a spol. 2014, s. 94, 95).

1.1.4 Osoby s poruchami binokulárního vidění

Nejpočetnější skupinu jedinců se zrakovým postižením tvoří osoby s poruchami binokulárního vidění. Nejčastěji se s těmito poruchami setkáme u dětí předškolního věku. Poruchy binokulárního vidění jsou poruchy funkční, a tudíž je lze včas odhalit a zmírnit či úplně odstranit. Důležitá je včasná medicínská péče, pomocí různých cvičení, zvolení vhodných brýlí a okluze. Pro úspěšný výsledek je velmi důležitá spolupráce složky medicínské, pedagogické a rodiny (Valenta a spol. 2014, s. 95).

Správný vývoj binokulárního vidění může být přerušen nebo jakkoliv nepříznivě narušen. Poruchy binokulárního vidění tvoří rozsáhlou skupinu zrakových vad. Mezi poruchy binokulárního vidění řadíme amblyopii (tupozrakost) a strabismus (šilhání). Amblyopie je charakterizována sníženou zrakovou ostrostí, kterou nelze připsat zřejmé strukturální nebo patologické změně a bývá jednostranná. Při strabismu se osy vidění obou očí neprotínají v pozorovaném

bodě, dochází k nestejněměrnému postavení očí a tím je více nebo méně porušeno binokulární vidění (Gefingová 2014, s. 19).

Dodržování zrakové hygieny je stejně nutné jako u předchozích skupin. Prostorová orientace a samostatný pohyb je omezen jak v makroprostoru (v odhadu vzdálenosti předmětů v prostoru), tak i v mikroprostoru (v orientaci na ploše desky stolu, v sešitě atd.). Sebeobslužné činnosti činí pro jedince s poruchami binokulárního vidění problémy v přesné zrakové práci, např. při zavazování tkaniček, zapínání knoflíků (Valenta a spol. 2014, s. 96).

1.2 Výchova a vzdělávání jedinců se zrakovým postižením

Vzdělávání osob se zrakovým postižením má dlouhodobou tradici a sahá do dávné historie. Jednou z významných osobností, která se zapsala do této historie, je Louis Braille. Vytvořil speciální systém bodového písma, který je využíván dodnes. Jedná se o hmatem čitelnou náhradu za černotisk. Od roku 1897 je možné využívat k zapisování znaků Braillova písma psací stoj – Pichtův psací stroj, který je vybaven šesti klávesami pro zápis jednotlivých bodů.

V České republice je spojena výchova vzdělávání jedinců se zrakovým postižením především se dvěma pražskými ústavami pro nevidomé. Jedná se o Hradčanský ústav a Klárův ústav. Systém vzdělávání a péče o slabozraké se však datuje až na počátku 20. Století.

V dnešní době u nás mají možnost se osoby se zrakovým postižením vzdělávat se jak v běžných školách, tak ve školách zaměřených na vzdělávání dětí, žáků a studentů se zrakovým postižením. Žáci a studenti, kteří nemohou číst běžný černotisk, mají také však právo na vzdělávání s použitím Braillova písma.

Pro úspěšné školní vzdělávání a celkový rozvoj jedince je důležitá intenzivní raná péče – preventivní sociální služba poskytována pouze registrovanými poskytovateli v rezortu Ministerstva práce a sociálních věcí pod § 54 zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Střediska pro ranou péči jsou provozována v několika městech. Zaměřují se na poskytování odborných služeb a podporu rodinám.

Vysokoškolské studium je pro jedince se zrakovým postižením přístupné. Obtížné situace jim i pedagogům pomáhají zvládat podpůrná centra. Poskytují poradenství, digitalizaci dokumentů potřebné ke studiu, speciální tisk nebo vhodné softwarové vybavení (Ludíková in Slowík 2016, s. 66,67).

1.2.1 Specifika vzdělávání zrakově postižených

Pro úspěšné vzdělávání dětí, žáků a studentů se zrakovým postižením jsou zde různé formy kompenzace, kdy je možné využívat širokou škálu speciálních pomůcek. Využívají se, jak optické a digitální přístroje nebo speciální počítačové techniky, tak i jednodušší a velmi účinné pomůcky. Tyto pomůcky mohou být např. kontrastní fixy se silnou stopou, vhodná kombinace barev pro zlepšení zrakové vnímání, barevné folie apod.

Důležité je také dodržovat určité zásady, jako jsou:

- dostatek světla (u jedinců se slabozrakostí),
- přiměřená pokojová teplota (pro optimální schopnost hmatového vnímání),
- omezení hluku (pro nerušené sluchové vnímání a orientaci),
- vhodná úprava prostoru (pro snadnou orientaci a samostatný pohyb).

Internet je důležitým informačním a vzdělávacím kanálem, ale také prostředek zábavy i pro jedince se slabozrakostí či jedince nevidomé. Pro snadnou přístupnost se doporučuje pro tvorbu stránek několik pravidel – používání kontrast barev, grafické rozvržení, vlastnosti textu, textové alternativy pro grafické objekty, apod. Při dodržování těchto pravidel mají osoby se zrakovým postižením ulehčenou orientaci na internetu a také jim u správně vytvořených stránek fungují i speciálně kompenzační technologie – hlasový výstup, braillovský řádek.

Pro osoby s těžkým zrakovým handicapem je veliký problém omezená možnost situačního a náhodného učení v běžném prostředí. V tomto případě má velkou úlohu sociální prostředí – rodina a přátelé. Jedinec se může pomocí svého sociálního prostředí nenásilně připravovat na zvládání běžných situací (Slowík 2016, s. 67).

Keblová (2001) uvádí zásady, které jsou potřeba dodržovat k dosažení maximálního úspěchu ve vzdělávání jedince se zrakovým postižením:

- tematické propojení výuky různých předmětů,
- názornost – znamená využívání praktických ukázek, modelů, zvuků, dávat žákům předměty do rukou a umožnit jim také hmatový kontakt a využít tak vícekanálového učení – tzn. pomocí všech smyslů. Názornost je nutná zejména v předškolním a mladším školním věku, ale je prospěšná i dospělému zrakově postiženému člověku,
- nevyčleňovat žáky se zrakovým postižením z dění, jeho zapojení do aktivit třídy a školy zvyšuje jeho samostatnost a zručnost,

- využití skupinové práce a pomoci ostatních spolužáků (kooperativní učení),
- jasný a krátký popis či výklad s prostorem pro dotazy,
- upravovat učební texty dle potřeb žáků a studentů,
- vyšší časová dotace,
- verbalizace všeho důležitého i poznámek na tabuli, hláskování neznámých termínů a jmen,
- respektování potřeb žáka (zvětšené písmo, snížené tempo práce), ale neslevujeme ze svých požadavků,
- kontrola zápisu učiva u mladších žáků,
- žák/student musí sám upozorňovat na to, co zvládá, aby poskytl učiteli zpětnou vazbu, zda všemu rozumí,
- využití hraní role, pantomimy, práce s výukovými programy na PC apod.,
- podpora komunikativních dovedností (ústní a písemný projev),
- je vhodné měnit požadavky na zrakové vnímání během výuky změnou metod a forem,
- upozornit na cíle jednotlivých hodin – žák je lépe připraven na to, co ho čeká, lépe chápe souvislosti,
- pomoci žáku v ukládání informací a kompletaci textů, naučit strategii vyhledávání informací a práci s nimi s využitím speciálních pomůcek.

2 Plavání

Pohyb se považuje za základ života, přirozeně dává organismu potřebnou zátěž. Pozitiva pohybu se objevují v celém průběhu života jedince, jak při fyzické výkonnosti, při vývoji a růstu, při myšlení, ale tak i ve zdraví a v průběhu nemoci (Mikláková 2007, s. 5).

Pohybová aktivita je tvořena elementárními pohybovými dovednostmi. Tyto pohybové dovednosti mohou být vykonávány na zemi, ve vzduchu, ve vodě či na ledě. Dále se mohou také členit na dovednosti, kde se překonávají překážky nebo vzdálenost, dovednosti spojené s kontrolou předmětu a balančního charakteru. Plavání je aktivita řazena do dovedností ve vodě balančního charakteru nabízející fyzický rozvoj, zachování a upevňování zdraví, formování charakterových vlastností i jiné přednosti (Čechovská, Dobrý, Whitehead in Nováková 2015, s. 14).

Z hlediska zdravotního plavání je sport s obrovskými fyziologickými účinky, jelikož zaměštnává komplexně celý pohybový aparát. Pravidelné plavání má pozitivní vliv v období růstu, ke správnému formování páteře, k symetrickému rozvoji svalového aparátu, ke správnému vývoji, i ke správné funkčnosti srdce a plic. Napomáhá s fyzickou i duševní únavou a odstraňuje stres. Zajišťuje vybudování termoregulačního systému. Plaváním se jedinec otužuje a tím má zvýšenou odolnost proti různým nemocem z nachlazení. Aby toto bylo možné všechno uvést, je nutné se učit plavat (Resch, Kuntner 1997, s. 4).

Cílem plavecké výuky je naučit dítě plavat. Není to však jednoduchý proces a výsledného cíle se nedá dosáhnout najednou. Důležitým krokem je jedince dobře seznámit s vodou a vodním prostředím. Nejdříve musíme docílit plné adaptace, volnosti a radosti z vody a pohybu v ní (Resch, Kuntner 1997, s. 4).

2.1 Seznámení s vodou a prostředím bazénu

Seznámení a adaptace s vodou je důležitá a nesmí se zanedbat. U dětí se využívá seznámení pomocí jednoduchých her a u dospělých jedinců experimenty s pohybem, porozumění jejich úzkostem či vyhodnocením spontánní pohybové reakce (Čechovská, Miler 2019, s. 18).

2.2 Dýchání do vody

V přirozeném prostředí lidé dýchají automaticky, bez uvědomění. Vdech je aktivní a výdech pasivní část dýchání. Při běžném dýchání nádech i výdech probíhá nosem. Při kontaktu s vodou to je opačně. Výdech je aktivní částí, kde se vzduch vydechuje pod hladinu vody,

avšak pár bublin vychází i nosem, tím se v nose může vytvořit přetlak, který brání vniknutí vody. Správné dýchání do vody je nezbytná součást plavecké přípravy a kontaktu s vodou a to zejména kvůli bezpečnosti jedinců. Znalost dýchání je nutná (Pedroletti 2007, s. 12, 34).

Fáze dýchání do vody

Bublíny

Začínáme jednoduchým nácvikem, který se pro děti aplikuje jako hra a dospělí jedinec si uvědomuje obtížnost výdechu nad hladinou vody a pod vodou. Snažíme se o krátký a intenzivní nádech, a pomalý, plynulý úplný výdech pod hladinou. Opakovaně nacvičujeme nádechy a výdechy do vody, které probíhají klidně a rytmicky. Při výdechu potápíme postupně celý obličej, při vynoření nevytíráme oči, ale mrkáním ji odstraníme. U dětí se snažíme hrou zaměstnat ruce, např.: držením se za ruce, tleskáním, „vodník hrozí“. Voda volně stéká po obličejí (Čechovská, Miler 2008, s. 20).

Dýchání s nádechem vpředu

Pokud jedinec už umí foukat do vody a vytvářet bubliny, může se postupně začít s nádechem vpřed. Základ je umět výdech do vody pomocí úst. V této fázi se jedinec učí pomalu zvednout bradu a nad hladinou se nadechnout, při ponoření hlavy mít celé tělo v ose a vydechnout do vody a prodlužovat čas výdechu pod hladinu (Pedroletti 2007, s. 32).

Dýchání s nádechem stranou

S dýcháním na stranu se může začít později až při samostatné výuce plavání. Nácvik začíná pomalým nádechem a následně rychlým výdechem do vody. Na konci výdechu se pootočí hlava do strany podél osy, dokud se nevynoří ústa. Při vynoření úst a část obličeje zůstává ve vodě a ústa se musí pokrývit, aby bylo možné se nadechnout (Pedroletti 2007, s. 33).

2.3 Rovnováha ve vodě

Schopnosti rovnováhy jsou naprosto nezbytnými předpoklady pro úspěšný nácvik pozdější techniky plavání. Existují dvě základní polohy splývání – na prsou a na zádech. Druhá varianta je pro většinu lidí náročnější, v souvislosti se zalitím uší vodou a nezvyklou orientací v poloze na zádech. Při přelití obličeje vodou je třeba zadržet dech a zůstat ve stabilizované poloze. Důležité je provádět tuto polohu pomalu a nenásilně, nejdříve je plavecká poloha uvolněná, postupem jsou splývavé polohy zpevněné. Polohu začínáme nalehnutím na hladinu – neskáče do vody (Čechovská, Miler 2019, s. 21,22).

Splývavou polohu se začínáme učit odrazem od kraje bazénu. Přičemž odraz je směřován šikmo vzhůru k hladině. Odraz na záda je mnohem technicky náročnější. Je dobré nejdříve začít s odrazem ode dna z podřepu nebo lehnutím na hladinu. Nácvič obou technik může ulehčit dopomoc instruktora či plavecká pomůcka. U splývavé polohy se objevuje uvolnění i zpevnění současně. (Čechovská, Miler 2019, s. 21,22).

2.4 Základní plavecké způsoby

Prsa

Prsa se učí jakožto plavecký styl první z důvodu nejjednodušší, ale zároveň nejkompexnější plavecká techniky. Tento plavecký styl je lehce naučitelný a díky němu se jedinec může lehce pohybovat ve vodě (Pedroletti 2007, s. 57).

Pohyb dolních končetin – se začíná učit na suchu. Dítě si zde pohyb nohou může vyzkoušet, zapamatovat polohy nohou a jejich návaznost. Pohyb prsových nohou se skládá ze tří fází, mezi kterými se objevuje jedna krátká pauza. První fáze jsou natažené nohy před sebou, poté se nohy krčí v kolenou směr hýždě a paty se stále dotýkají. Důležité je aby se kolena odtahovali od sebe a špičky směřovali ven. V poslední části se nohy napnou do širokého roznožení, přičemž špičky míří stále nahoru. Z poslední fáze se nohy vrací do původní polohy a špičky se propnou. Než se začne nový cyklus, pohyb se krátce přeruší. Pro fáze se používají tyto slova: „Skrčit, roztáhnout, snožit“. Fáze poté nacvičujeme ve vodě. Nejdříve na okraji bazénu a poté s plaveckou deskou, jak v poloze na bříše, tak i na zádech (Pedroletti 2007, s. 57, 87).

Pohyb horních končetin – také začíná s nácvičím na suchu. Stejně jako u nohou se pohyb končetin skládá ze tří fází. Paže se s natažením pohybují vodorovně do stran a dlaně jsou vytočeny směrem ven. Poté se paže ohýbají v lokti a zápěstí se přitahují k hrudníku, hřbety rukou se dostanou před bradu. V poslední fázi se paže vytrčí vpřed a tím se dostávají do výchozí polohy (Pedroletti 2007, s. 62).

Dýchání a souhra paží a nohou – je spojení všech fází, které jedinec již musí zvládat bez větších problémů. Výdech se provádí krádce na konci záběru rukou. U výchozí polohy jsou ruce i nohy natažené a hlava ve vodě. Když jsou nohy na konci fáze splývání, ruce začínají zabírat pohybem do strany a hlava zůstává ve vodě. Další fázi se ruce opírají o vodu a hlava se zvedá na nádech. Při vynoření hlavy se nohy přirozeně začínají krčit. Paže se ohnout v loktech a přiblíží se pod bradu, v tu chvíli jsou paty přitáhnuty k hýždím a kolena a špičky se oddálí od sebe. Když se paže natahují vpřed, hlava se noří do vody a nohy se vytrčí do

stran a vrací se zpět do splývající polohy, kde probíhá výdech do vody (Pedroletti 2007, s. 63).

Znak

Plavecký styl znak je odvozen od kraula. Stejně jako u kraula je hlavní hnací silou pohyb horních končetin. Dolní končetiny především udržují stabilitu, ale mají také určitý vliv na rychlost plavání. Znak se může plavat několika způsoby, např. záchranářský znak či zdravotní (Čechovská, Miler 2008, s. 48).

Pohyb dolních končetin – nápodobně jako u prsou s nácvikem začínáme na suchu. Pohyb nohou vychází z kyčlí a provádí se pomocí rychlých, uvolněných a malých kmitů. Nohy jsou při kopání volně napjaté a při nácviku ve vodě se nedostávají nad hladinu vody. Pozor se musí dávat při nácviku ve vodě na sezení – tělo musí být položeno na hladině vody a hlava zůstává s tělem v jedné ose. Kolena se nesmí vykopávat nad hladinu a pupík je mírně vynořen. Ve vodě se plave nejdříve s deskou za hlavou, poté se deska a natažené ruce přesunou nad nohy a v závěru se plave bez desky a ruce jsou natažené podél těla. Další možnost nácviku je s deskou ve vzpažení nad hlavou, na hladině vody (Pedroletti 2007, s. 67).

Pohyb horních končetin – začíná se vzpaženými rukami nad hlavou s vytočeným palcem dopředu. Ruka je natažená a neohýbáme v lokti. S dlaní vytočenou ven se provede záběr pod hladinou až ke stehnu. Poté se ruka zvedne do předpažení a prsty směřují ke stropu. V závěru se paže vrací do pozice nad hlavou. Paže je uvolněná, ale stále napnutá. Nácvik probíhá nejdříve na suchu, poté ve vodě s deskou, kde se paže střídají v úchytu plavecké desky, poté se deska odstraní a nacvičuje se souhra obou paží (Pedroletti 2007, s. 70).

Dýchání a souhra paží a nohou – není nijak složitý proces. Dýchání se učí v souhře s horními končetinami. Nádech provádí, když je jedna ruka ve vzpažení a druhá v předpažení. V souhře pohybů se můžou vyskytnout určité chyby, např. jedinec ve vodě spíše sedí, než leží, paže se dobíhají (Čechovská, Miler 2008, s. 55).

Kraul

Plavecký styl, který je lehce pochopitelný a velmi snadno naučitelný. I přes toto je to nejčastěji nejméně oblíbený styl mezi začátečníky. Je hlavně to z důvodu dýchání, jelikož je náročné spojení nádechu a otočení hlavy, často se stane, že jedinec při nádechu vypije vodu (Chlebusová Kandráčová 2019, s. 126).

Dýchání – trénuje se nejdříve u kraje bazénu. Jedinec se drží jednou rukou za okraj a druhou má danou za zády, přičemž se nohy opírají o stěnu bazénu. Ruka, která se drží bazénu je natažena a na ni je položeno ucho, jakoby „přilepené“. Při výdechu se jedinec podívá na dno bazénu a bublá, při nádechu se převalí po ruce a při pohledu na strop se nadechne. Další nácvik probíhá s deskou. Jedinec drží jednou nataženou rukou desku za střed a druhou má nataženou podél těla. Nohy kopají a stejně jako u břehu se hlava přetáčí po ruce na nádech a výdech (Chlebusová Kandráčová 2019, s. 130).

Pohyb dolních končetin – začíná stejně jako u ostatních plaveckých stylů nejdříve na suchu a poté se přechází do vody. Nohy jsou napjaté, ale svaly uvolněné. Samostatné kopy rychlé, ale krátké a pohyb vychází z kyčlí. Ve vodě kopou nohy těsně pod hladinou. Po nácviku na suchu přichází nácvik ve vodě s plaveckou deskou (Pedroletti 2007, s. 81).

Pohyb horních končetin – opět začíná nejdříve nácvikem na suchu. Ruce jsou natažené a dlaně jsou ve tvaru „misky“. Jedna volně natažená paže provádí záběr opsáním půlkruhu dolů ke dnu a vzad. Dále se paže ohýbá v lokti a nad hlavou se opět natahuje. Koordinace levé a pravé ruky je taková, že se paže dobíhají (Čechovská, Miler 2008, s. 44).

Souhra paží a nohou – je plynulý pohyb, který na sebe navazuje bez přerušování. Když je jedna paže ve fázi natahování dopředu, druhá je ve fázi záběrové. První paže se položí na vodu a druhá dokončuje záběr a přenáší se. Dráha paží by měla být co nejdelší. Rytmus kopů dolních končetin je sladěn s pohybem paží. Nádech by měl probíhat nerušivě ke vzhladu plavecké polohy (Pedroletti 2007 s. 92).

2.5 Plavecké pomůcky

Plavecké brýle – umožňují vidět pod vodou téměř normálně a zároveň chrání oči od nečistoty ve vodě a chlorem. Brýle nepřekrývají nos, tak jako ty na potápění, mají kulatý či oválný tvar a na okraji je těsnění, která je z pěnové gumy, silikonu či polyvinylu. Plavecké brýle se musí důkladně vybírat, jelikož špatný výběr může ovlivnit pocit při plavání. Klasické

plavecké brýle umožňují používat při plavání kontaktní čočky a v dnešní době lze koupit i dioptrické plavecké brýle (Čechovská, Miler 2008, s. 125).

Pásek – je pás, který se dává okolo pasu jedince, má volitelný počet dílů z nadlehčovacího materiálu. Počet dílů a velikost pásu závisí na tvaru těla a hmotnosti jedince. Pásek je velký pomocník při strachu či nejistotě, kdy dodává odvalu a pocit jistoty a bezpečí. Návnik některých dovedností ulehčuje a zrychluje cestu k cíli (Pédroletti 2004, s. 30).

Deska – v dnešní době se neprodávají jen desky obdélníkového tvaru, ale vyrábějí se různě barevné a všelijakých tvarů – trojúhelník, ovál, panáček, žabák, motýlek, medvídek atd. Desky se využívají k nadlehčování při učení pohybu buď nohou a rukou zvlášť, nebo také při návniku splývání popředu či pozadu.

Žížala – se dá využít mnoha způsoby. Jako pomůcky k nadlehčení, kdy se dává pod paže, za krk, či pod záda. Místo desky, ji uchopíme do natažených rukou. Dá se také využít jako nástroj na posilování ve vodě

Ponton – je velká deska, po které se dá běhat, skákat z ní do vody nebo se po nich vozit. Pomocí této desky se dá děti naučit hravou formou skoky do vody nebo potápění se pod ní.

Hračky do vody – hračky k plavecké výuce samozřejmě patří. Je mnoho druhů s různými tvary i barvami. Dají se využít i hračky běžné. Hračka do vody by měla být zdravotně nezávadná a měla by být lehce dezinfikovatelná. Vhodné jsou hračky, které rychle schnou, např.: plastové, silikonové či materiály ze kterých se vyrábí plavecké desky.

Nevhodné pomůcky – jsou takové pomůcky, které neumožňují správnou ležící polohu těla na vodě. Jsou to především plovací kruhy a plavecké vesty. Kruhy jsou nebezpečné i v případě převrácení, jelikož se obtížně vrací do správné polohy. Kombinace kruhu a křídýlek také není vhodná volba, dítěti to v ničem nepomůže a nemá ani skoro žádný požitek z vody (Chlebusová Kandráčková 2019, s. 82, 83).

3 Výuka plavání jedinců se zrakovým postižením

„Plavání pro děti se zrakovým postižením je velmi vhodnou pohybovou aktivitou. Výhodou plavání osob se zrakovým postižením je, že není závislé na stupni a druhu zrakového postižení, jeho nácvik a zdokonalování může probíhat v různém věku a v případě dostatečných plaveckých zkušeností nepotřebuje postižený při plavání žádného asistenta nebo vodiče“ (Finková 2011).

Hlavní úkoly nauky plavání jsou stejné u všech začátečníků – vnímání vody jako bezproblémové prostředí, zvládnutí plaveckého dýchání, potápění a zanoření hlavy, hmatové vnímání vodního prostředí. Nutné je zvládnutí určeného prostředí pro výuku, tak i pro plavání. Později v plavání pro vlastní plaveckou lokomoci se doporučuje dráha dále od krajů z důvodu, že hrozí bolestivý kontakt se stěnou bazénu (Janeček 2010).

3.1 Prostorová orientace a pohyb jedinců se zrakovým postižením ve vodním prostředí

„Orientace je proces získávání a zpracovávání informací z prostředí za účelem skutečné nebo jen myšlenkové manipulace s objekty prostoru nebo za účelem plánování a realizace přemístování v prostoru. Předpokladem rozvíjení procesu prostorové orientace je mít dostatečnou celkovou představu o prostoru, o rozmístění orientačních bodů v prostoru a o jeho hranicích“ (Wiener 2006, s. 16).

I mnoho nevidomých chodí do bazénu plavat zcela samostatně. Nejdříve by se měli seznámit s prostředím celého plaveckého areálu. Pro usnadnění orientace je možné se domluvit v některých bazénech na různých opářeních, např. zabránění skříňky na stálém místě, vyhrazením dráhy pro nevidomé (Okamžik 2016).

Motivace je velmi důležitou složkou při učení orientace a samostatného pohybu. Jedinec se lépe učí, když každá činnost vede ke konkrétnímu výsledku. Nikdy nesmí chybět pochvala a případná kritika lze říci větou: „Co bys/bychom příště udělal/i lépe?“. Instruktor je správně asi jeden krok za žákem a mírně na straně. Musí vidět jak na trasu, tak i na žáka a nesmí překážet. Instruktor by neměl nadbytečně mluvit, a každé potřebné vedení dotykem je potřeba okomentovat (Slouka 2013, s. 153).

Jedinci se se zrakovým postižením se neučí pouze plavecké dovednosti, velice důležité je učit se i samotnému pohybu ve vodě, orientaci v prostorách bazénu a bezpečný pohyb po

něm. Jedinec si musí být jistý v samostatném pohybu, jinak to přináší určité negativy ve výuce plavání. U jedinců nevidomých nebo jedinců se zbytky zraku lze pozorovat charakteristické pohybové stereotypy, na které se při výuce plavání musí dávat ohled, např. rytmické, kývavé a točivé pohyby, nezvyklé mimické projevy nebo tření očí, či uší (Finková 2001).

Instruktor by měl při plavání zajistit trvalý zrakový i verbální kontakt. Při vedení „z vody“ je vhodné, aby se instruktor pohyboval od plavce se zrakovým postižením vpředu a mírně stranou. Při plavání v plaveckých drahách je vhodné pohybovat se v sousední dráze.

Snažíme se, aby z pobytu na bazénu i z vlastní činnosti ve vodě vznikaly pozitivní prožitky. Jen tak přijde zrakově postižený plavec opět se snahou se dále zdokonalovat (Janeček 2010).

3.2 Zvláštnosti při výuce plavání jedinců se zrakovým postižením

Ve vývoji pohybu u dítěte se zrakovým postižením je několik zvláštností. To, že nemůže využívat zrak, ho zásadně ovlivní. Dítě bude mít především jiný způsob učení se pohybům (nemůže od nás nic okoukat), jiné pořadí pohybů, které se naučí, a jiné načasování. Bude také potřebovat jinou motivaci a jinou dopomoc (Kochová, Schaeferová 2015, s. 66).

Nejistoty a obav při práci jedince se zrakovým postižením se dá vyvarovat pomocí mnoha postupů. Před zahájením činnosti musí mít jasný vnitřní plán postupu, včetně požitých pomůcek a jejich umístění. Musí vědět, jak konkrétně pomůcka vypadá a přesné místo v prostoru, kde se pomůcka nachází. Člověk se musí před zahájením činnosti bezpečně a jistě orientovat na pracovním místě a v jejím bezprostředním okolí. Je třeba rozčlenit si plochu a vymezit prostor pro konkrétní úkony. Nejprve je nutno bezpečně zvládnout dílčí úkony, z nichž se jednotlivé činnosti skládají. Každá činnost se musí nacvičovat a cvičit (Wiener a spol. 2006, s.8).

Na době adaptace na vodní prostředí se u zrakově postižených osob mohou podílet:

- zraková vada a další zdravotní komplikace,
- síla nových podnětů,
- hluk a zhoršená akustika prostoru většiny plaveckých bazénů,
- nevhodné osvětlení,
- vliv sociálního prostředí.

Pro člověka je najednou mnoho nových podmětů – neznámé prostředí, nové lidé, teplota vody, působení hydrostatického tlaku. To vše může způsobit zesílenou aktivaci mozkové kůry, se kterou se organismus musí vypořádat. Může se to projevovat na zhoršení vnímání a soustředění se na vlastní činnost, motorický neklid, stereotypie nebo naopak útlum. Nové prostředí, také může v jedinci se zrakovým postižením vyvolat napětí a úzkost. Všechny tyto faktory mají negativní vliv na vnímání a motorické funkce (Čechovská, Wiener in Sidorová 2014, s. 17).

U plavání se vytváří pohybová představa verbálně, např. „natáhni ruku“, „zaber stranou“ apod. V případě jedinců se zrakovým postižením to není možné a představa se vytváří pouze kontaktně vedeným pohybem. Pro získání jistoty na začátku je vhodnější vyučovat u stěny či poblíž, jelikož jedinec má jistotu při návratu do výchozí polohy.

Před každou hodinou plavání je vhodné seznámení s aktuálním zdravotním stavem plavce a případně podle toho upravit program hodiny. Když jsou počáteční obavy z neznámého prostředí překonány, zařazují se cvičení ke zvládnutí vodního prostředí – bezpečný vstup do vody, překonání schodů či žebříku do vody. Ve stoje či chůzi jedinec pohybuje pažemi s různým nastavením dlaní např.: osmičky, lopatky, mlýnek, boxing, praní prádla a cvičení pro snášení vody na obličej – cákání, polévání hlavy, déšť a další. Je důležité, aby se zapojil sám zrakově postižený a vnímal důsledky své činnosti. Dále navazuje nácvik dýchání do vody. Foukání do vody, bublání do dlaní a postupné zanořování obličeje po částech. Nácvik dýchání je rozhodující cvičení pro samostatné plavecké úkony. Jedinec se musí naučit správný nádech nad hladinou a výdech pod hladinou. Po překonání strachu z ponořené hlavy pod vodou a získání jistoty ve vodním prostředí navazuje lehnutí na vodu. U dětí se zařazuje pomocí her – hříbeček, medúza, hvězdice, a to i se změnami výchozích poloh.

Pro nácvik plaveckých poloh je možné se chytit za okraj bazénu břichem dolů a provádět nádech a výdech do vody. Pro snadnější udržení polohy je dobrá dopomoc instruktora paží pod tělem a až později bez dopomoci. Vhodný začátek nácviku plaveckých poloh je od stěny bazénu. Představa o pohybu horních končetin se vytváří nejprve ve stoje a s vedením pohybu. K přesné představě o pohybu lze k jedinci přistoupit a vést jeho pohyb za něj a postupně odstupovat a ubírat kontakt. Dále se nácvik pohybu přesouvá k okraji bazénu s úchopem jedné paže. Nácvik se provádí samostatně pravou a pak levou rukou. Po vytvoření představy správného pohybu se provádí nácvik ve splývavé poloze s jednou rukou položenou na desce. Po-

hyb je tak veden jednostranně a paže se střídají. Při nácviku horních končetin se zapojuje postupně i dýchání a tím se vytváří základ pro zvládnutí celkové souhry.

U jedinců se zrakovým postižením je nejtěžší souhra pohybů. Současně probíhá několik pohybů, jejichž vzájemná koordinace je podmínkou vlastní plavecké lokomoce. Průběh činnosti bez zrakové kontroly je velice obtížný a i malé odchýlení od techniky v jednotlivých plaveckých způsobech bývají dlouho fixovány a odstraňují se velmi těžko. Je zde nezbytná kontaktní dopomoc instruktora k odstranění možných nežádoucích pohybů. Po zvládnutí základní techniky je možné řídit výuku bezkontaktně, ale pouze po získání jistoty pohybu ve vodním prostředí (Janeček 2010).

PRAKTICKÁ ČÁST

V úvodu praktické části bakalářské práce je seznámení s cílem práce, výzkumnými otázkami a použitými metodami. Dále je v práci uvedení do výzkumné metody projektu, charakteristika cílové skupiny, prostředí a jeho úpravy pro cílovou skupinu. Následuje plánovaný harmonogram a realizace projektu, analýza a interpretace dat získaných prostřednictvím realizace projektu. V další části je popsána metoda dotazování a analýza a interpretace dat získaných prostřednictvím dotazníku. Závěrečná část se věnuje vyhodnocení cíle práce a výzkumných otázek, diskusi a doporučeními pro praxi.

4 Cíl práce a výzkumné otázky

Hlavní cílem této práce je **popsat specifika výuky plavání u lidí se zrakovým postižením**. Cíl byl stanoven za účelem zjistit, jaké úpravy ve výuce plavání jsou vhodné pro jedince se zrakovým postižením a jak při ní postupovat.

Dílčím cílem práce je **zjistit připravenost plaveckých škol na výuku dětí se zrakovým postižením**.

Výzkumné otázky

K naplnění stanoveného cíle práce byly položeny dvě výzkumné otázky, které vychází z cílů bakalářské práce:

- 1 Jaká jsou specifika ve výuce u jedince se zrakovým postižením?
- 2 Jak jsou plavecké školy připraveny na výuku jedinců se zrakovým postižením?

5 Použité metody

K naplnění cílů práce byly využity dvě strategie. První z nich je projekt, který poukáže na specifika výuky plavání u jedinců se zrakovým postižením a umožní formulovat praktická doporučení. Druhou z nich je dotazování, pomocí něhož odpovíme na otázku, jak jsou plavecké školy připraveny na výuku plavání osob se zrakovým postižením, a doplníme praktická doporučení. Podrobnější popis zvolené metody a její využití pro účel tohoto průzkumu jsou uvedeny vždy v samostatné kapitole.

5.1 Projekt

Hlavní metoda praktické části této bakalářské práce je tvořena formou projektu. Projekt by měl mít začátek, konec a přesná pravidla řízení a regulace (Svozilová 2006, s. 21).

„Projekt je série činností směřujících k dosažení určitého výstupu v rámci stanoveného rozpočtu a časového plánu. Musí mít vytyčené a schválené cíle, oddaný tým a životaschopný plán činností, který počítá s možností změn a následných úprav“ (Bruce 2003, s. 6, 10).

Každý projekt má své fáze – iniciování, plánování, motivace, sledování a závěr. Iniciování projektu je zahájení a stanoví cíle. Ve fázi plánování projektu se projekt vymezí a schválí se záměr projektu a jeho výsledkem je vytvoření plánu, obsahující metody a postupy podle kterých se postupuje při řízení projektu. Ve fázi sledování se zhotovují průběžné zápisy a výstupy z projektu. Každý projekt by měl být ukončen závěrem projektu (Bruce 2003, s. 12).

Metoda projektu je realizována pomocí pěti individuálních plaveckých hodin s devíti letým chlapcem s těžkou slabozrakostí. Autorka, jakožto instruktorka plavání, povede hodiny s chlapcem dle jejich dosavadních zkušeností a nastudované literatury.

5.2 Dotazování

Dotazník je oblíbenou metodou k získávání dat, je to soustava předem připravených otázek, na které respondent odpovídá písemně. Obsahuje otázky uzavřené, polouzavřené a otevřené, přičemž u otázek uzavřených si respondent může vybrat z navržených odpovědí, polouzavřené otázky mají v nabídce také „jiná odpověď“, kde se může doplnit vlastní odpověď. U otevřených otázek respondent píše vlastní odpověď. Otázky uzavřené jsou lehčí pro vyhodnocení odpovědí a respondenti jsou ochotnější k vyplňování dotazníků, ale otevřené otázky pomohou lépe proniknout ke sledovaným jevům a poskytují skutečnější mínění jedinců (Chrásková 2016).

6 Projekt a jeho realizace

6.1 Charakteristika cílové skupiny

Ke zrealizování projektu bylo spolupracováno s chlapcem se slabozrakostí. Jedinci se slabozrakostí, jsou skupinou trpící orgánovým postižením obou očí. Můžeme se setkat s různými druhy slabozrakostí – lehkou, střední a těžkou slabozrakostí. Obvykle se jedná o potíže v prostorové orientaci, zhoršení zrakové ostrosti, poruchy barvocitu, výpadky v zorném poli a další. Při výuce plavání se musí brát v potaz případná snížená pozornost, rychlejší unavitelnost a pomalejší tempo. Prostředí a pomůcky na práci s těmito jedinci je potřeba upravit do vhodné podoby (Finková 2007).

Jedinci se slabozrakostí využívají zrak, ale vždy musí mít na mysli zásady zrakové hygieny, které by měly být důsledně dodržovány, aby nedocházelo k přetěžování zraku a jeho zhoršování, např. zamezení oslnění, dostatečnou světelnou intenzitu, využití doplňkové optiky (různé lupy, televizní lupy), respektování zrakové únavy, střídání zrakové práce do blízka a do dálky, častější zařazování přestávek apod. (Ludvíková 2006).

Těžká slabozrakost bývá někdy vymezována jako zbytky zraku. Těžká slabozrakost je ireverzibilní pokles zrakové ostrosti na lepším oku pod 6/60 až 3/60 včetně, tito jedinci jsou schopni využívat zrak a to, co zrakem již nelze postihnout, doplňují sluchem a hmatem.

Kazuistika

Chlapec, věk 8 let. Pro zosobnění se s chlapcem bude v tomto výzkumu používáno jméno David. David má vrozenou zrakovou vadu – těžká slabozrakost.

Rodinná anamnéza

David žije v úplné rodině, má dva starší sourozence. Bydlí v rodinném domku na vesnici poblíž velkého města, kde navštěvuje základní školu. Otec i matka mají vysokoškolské vzdělání a učí na střední škole. Vytvářejí chlapci dobré zázemí a zcela akceptovali jeho postižení. Rodiče věnují chlapci velmi mnoho času, poskytují mu velkou míru porozumění a podpory a snaží se jej zapojit do všech aktivit rodiny.

Osobní anamnéza

Těhotenství i porod matky proběhly bez komplikací. David se narodil ve 39. týdnu těhotenství, vážil 3 300 gramů a měřil 49 cm. Kolem půl roku věku chlapce byla rodině sdělena diagnóza jeho zrakového postižení.

David je bystrý a šikovný, jeho intelekt je průměrný. Zajímá se především o dějiny a české pověsti. Je velmi adaptabilní, veselý a kamarádský. Sebeobsahu zvládá bez dopomoci, toaletu dokáže používat samostatně, hygienické návyky má vytvořené. Obléká se sám. Dělá mu problém zavázat si tkaničky či zapnout knoflíky u košile.

David je velmi upovídaný a sdílný. Raději navazuje konverzaci s dospělými jedinci více než se svými vrstevníky, ale v mateřské i základní škole neměl problém se začleněním mezi vrstevníky.

Při dostatečné motivaci se David lehce nadchne pro danou aktivitu, ale pozornost se rychle ztrácí či začne pochybovat o zvládnutí činnosti. Velmi často se od aktivity odvrátí a začne mluvit o věcech, které ho více zajímají.

Průběh vzdělávání

David byl integrován do mateřské školy v místě bydliště na žádost rodičů a doporučení SPC pro zrakově postižené. Již od začátku neměl problém s adaptací, do mateřské školy chodil rád a velmi rychle si našel kamarády. Bez problémů zde zvládal všechny aktivity.

Do běžné základní škola nastoupil v necelých sedmi letech, byl mu vytvořen individuální vzdělávací plán, který upravuje učivo vzhledem k jeho zrakovému postižení. Jako předmět speciálně pedagogické péče je do výuky zařazena prostorová orientace a samostatný pohyb a nácvik práce na PC. Učivo zvládá bez problémů, v některých předmětech, jako je např. prouka, vyniká. Školní docházku zvládá bez obtíží a zapojuje se i do mimoškolních aktivit.

6.2 Charakteristika výukového prostředí

Liberecký plavecký bazén je starší bazén, bez vhodných úprav pro jedince se zrakovým postižením. Při vstupu je jednodušší orientace díky dostatečnému prostoru v hale a v případě potřeby jsou hned u vstupu informace. V šatnách se již objevují prvky, které mohou dělat potíže. Hned u místa na vyzouvání bot se musí překročit lavička. V šatně je vše sladěné do červena a čísla skříněk jsou malé. Mezi šatnou, sprchami a ve sprchách se často nacházejí schody. Samostatný prostor s bazény je větších rozměrů s různými překážkami a mnoha překážkami okolo.

Na výuku plavání pro začátečníky se využívá dětský výukový bazén s maximální hloubkou 0,7 m a běžnou teplotou 28 stupňů. Při vstupu do bazénu je jeden schod nahoru a sedm

schodů, které schází dolů do nejmenší hloubky vody uvnitř. Celý bazén je jednoduše modře barevný, až na okraj u největší hloubce, který je v tmavším odstínu modré.

Možnosti úpravy prostředí v Libereckém bazénu

Pro okraje bazénu se mohou využít různě barevné pomůcky a zvířátka, které se dají nalepovat na stěny bazénu. Pro další orientační body se mohou využít barevné lepicí pásky. Nevýhodou malého bazénu je umístění u vířivek, ze kterých může, při větší návštěvnosti bazénu, vycházet rušivý hluk. Je dobré provádět výuku zrakově znevýhodněného jedince v denních hodinách mimo nejrušnější časy. Výuku je lepší provádět kvůli orientaci podél provazu či u stěny bazénu a to u té, kde nejsou schody, kvůli bezpečnosti dítěte. Pro vstup do bazénu jsou vhodnější schody na okraji, kde se jedince může přidržet.

Pro orientaci a pohyb po celém bazénu je vhodné mít doprovod a jasně vyznačený místo pohybu. Prostředí je náročné a člověk se často setká s prvky, které mění své místo. Náročný je i samostatný pohyb po mokré a kluzké podlaze.

6.3 Metody využity při výuce plavání

Byly využity následující metody pro výuku plavání jedince se zrakovým postižením:

- metoda slova (objasnění a výklad),
- metoda ukázky (demonstrace),
- metoda cvičení,
- metoda hry.

Metoda slova

Metodou pomocí slova na výuce plavání lze v různých formách. Na začátku výuky se vždy seznámil plavec s náplní hodiny a všemi úkoly. Na konci výuky instruktor s pomocí jedince zhodnotili dosažené výsledky. Slovní povely, či tlesknutí při plavecké výuce se využívají velice často. Slovní povely i význam tlesknutí je potřeba vysvětlit jedinci předem.

Metoda ukázky

Při plavecké výuce se zrakově postiženými je metoda ukázky neboli demonstrace významným prvkem. Ukázkou a doplnění slovním výkladem je umožněno jedinci lépe pochopit pohyb. U lidí se zrakovým postižením je nezbytné využití přímé ukázky na plavci a opakovat ukázkou několikrát. Jestli-že je technika ukázky dokonale provedena, tehdy je ukázka ukončena. V ukázce je potřeba vysvětlit i chyby, a všechny postupy při plaveckém stylu. Dále je

vhodné každý plavecký styl rozdělit do určitých etap pro lepší pochopení. Jedince si tímto může lépe zapamatovat jednotlivé pohyby a až v závěru je postupně dávat dohromady.

Metoda cvičení

Při této metodě je základ mnohonásobné opakování pohybů, které člověk už umí a je potřeba je upevňovat. Je důležité vědět, že při nácvičku jakéhokoli pohybu není možné se obejít bez chyb a mnohonásobným opakováním je možné chyby upevňovat a nakonec bude těžké tyto chyby odstranit. Při používání této metody bylo proto potřeba se zaměřit na cvičení bez chyb.

Metoda hry

U dětí je dobré zařazovat metodu hry do všech fází nauky plavání. Vykonávat se mohou buď společně s instruktorem, nebo samostatně. Děti hry mohou výrazně pomoci při osvojení a upevnění všech plaveckých pohybů a stylů.

6.4 Plánovaný harmonogram

U plánování harmonogramu plaveckých hodin bylo přihlíženo ke zrakovému postižení jedince. Byly zjištěny všechny vhodné přístupy a postupy plavání pro osoby se zrakovým postižením, vedení dítěte bylo předem prokonzultováno s osobou se zkušenostmi v dané oblasti, dle toho byl tvořen harmonogram a uzpůsobena každá samostatná hodina plavání. Prostory plaveckého bazénu dle toho byly upraveny vymezením prostoru dobře viditelnými barevnými reflexními praporky a připraveny vhodné pomůcky. Výhodou byl volný přístup k plaveckým pomůckám libereckého bazénu, kde je velký výběr z mnoha tvarů a barev desek, kruhů, pontonů, žízal a dalších plaveckých pomůcek, které byly potřeba k realizaci výuky.

1. hodina

Délka hodiny: 30 minut.

Plán lekce:

1. Slovní zahájení hodiny.
2. Rozcvička – společně s rodiči
3. Seznámení s prostředím bazénu a pomůckami.
4. Seznámení se vstupem do bazénu a s bazénem.
5. Adaptace na vodní prostředí pomocí her a zábavných cviků s rodiči.
6. Hry na vnímání vody v obličeji – stříkání vody, hra na déšť, s míčky.

7. Slovní shrnutí hodiny a pochvala.

Téma hodiny: seznámení s vodou a s pohybem ve vodě.

2.–5. hodina

Délka hodiny: 20 – 30 minut.

Plán lekce:

1. Slovní zahájení hodiny.
2. Rozcvička na suchu či ve vodě s podložkou, která vymezuje prostor.
3. Adaptační hry na vodu – jednoduché hry, kdy se jedinec postupně seznamuje s vodou.
Hry prováděné s pomůckou i bez pomůcek.
4. Slovní shrnutí hodiny a pochvala.

6.–15. hodina

Délka hodiny: 30 - 40 minut.

Plán lekce:

1. Slovní zahájení hodiny.
2. Rozcvička na suchu s podložkou, která vymezuje prostor.
3. Hry na zahřátí.
4. Nauka na dýchání ve vodě.
5. Nauka kopání ve vodě.
6. Hry pro uvolnění.
7. Slovní shrnutí hodiny a pochvala.

6.5 Popis realizace projektu

Před první hodinou proběhla schůzka s rodiči, kde byly shrnuty chlapcovy schopnosti a možnosti vzhledem k jeho zrakové vadě, k čemu by se mělo přihlížet a čeho se vyvarovat. Rodiče byli poté seznámeni s připraveným všeobecným plánem, před zahájením samostatné plavecké výuky.

- zaměřit se především na seznámení s vodou, teprve následně s učením základních plaveckých dovedností
- vytvářet pozitivní vztah k pobytu ve vodě, odbourávání strachu z vody
- provádění názorných ukázek ve spolupráci s instruktorem, po případě s rodiči
- vždy v úvodu seznámení s plánovanými aktivitami, vyřadit ty aktivity, které chlapci nebudou příjemné

- seznamování s plaveckými styly – pouze kraul nebo znak
- stanovení ideální délky výuky – 20 – 40 minut, dle aktuálního stavu jedince
- využití malého bazénu s dosažitelnou hloubkou a teplotou vody
- vyhýbat se hrám složitým na pochopení
- v začátku využívat vždy silnou motivaci
- vybudovat si s dítětem sdílenou důvěru
- vždy u chlapce zjistit, zda rozumí zadání úkolu
- s dítětem prohovorit bezpečnostní rizika, nejlépe formou otázky: „Co myslíš, že by se mohlo stát?“

Všechny tyto body jsou velmi důležité pro zdárný průběh plavecké výuky dítěte se zrakovým postižením. Před každou hodinou byla provedena motivace pomocí obrázku či malé hračky, kterou na konci David dostal domů jako odměnu.

1. hodina

David přišel na hodinu i s rodiči po předchozí dohodě. Společně byla zahájena hodina rozcvíčkou, na připravených podložkách v přesně daném prostoru. Díky podložkám David nemusel cvičit na studené a mokré podlaze a také měl vyznačené místo pro cvičení. Po rozcvíčce přišlo na řadu seznámení s bazénem. David měl strach z neznámého prostředí, ale postupně se na prostředí adaptoval. Se samostatným vstupem do vodního prostředí problém nebyl. I s rodiči byly prováděny společné hry na adaptaci na vodu. Podávání míčku, podávání míčku i s vodou. Zkoušelo se foukat do míčku, ale z blízkosti vody k očím měl David strach. Při hře na déšť (vyhození vody do vzduchu a nechat ji spadnout na hlavu nebo těsně před) David neměl problém s přítomností vody v obličeji jako takové, ale po určité době mu začala vadit větší koncentrace chloru (zarudlé oči, pálení). Výuka byla přerušena, chlapci byly, po dohodě s rodiči, oči vypláchnuty připravenou borovou vodou. Na závěr výuky bylo dítěti umožněno tzv. řízené volno, pro vlastní seberealizaci. Toto důležité zjištění vlastních spontánních her může být následně využito v dalších lekcích. Po ukončení hodiny proběhlo společné zhodnocení – jaká hra vyhovovala nebo nevyhovovala, co bylo chlapci příjemné, co nikoli, co příště zařadit a čeho se vyvarovat.

Sebereflexe: hodina proběhla nad očekávání, David byl ve vodě klidný a veškerou aktivitu si moc užíval, podařilo se vybudování důvěry k instruktorovi. Bylo vidět, že přítomnost rodičů mu taktéž dodává na jistotě.

2. hodina

Motivace: žába

David přišel do hodiny s kouskem látky (čistý kapesníček), kterou nechtěl nechat v šatně. Již při rozcvičce toho bylo využito a s látkou se cvičilo. Se známým předmětem v ruce se David cítil znatelně lépe. Ve vodě se z látky uvázal uzlík, který představoval malou žábu, která se využila k dalšímu cvičení. Žába se namáčela se do vody a předávala z ruky do ruky, občas „skočila“ na hlavu a tím se dostala voda i do obličeje. Na tuto vlastní motivaci byla navázána další hra se žábou, tentokrát velkou a dobře viditelnou na dně bazénu v nepříliš velké hloubce ke hře „Lovení žáby“.

Sebereflexe: Ponechání vlastního předmětu v bazénu bylo dobrou volbou, pro Davida to byla jistota a podpora při výuce.

3. hodina

Motivace: rybička

David si opět přinesl kapesníček a tak se tentokrát proměnil v rybičku. Rozcvička proběhla na suchu s podložkou stále ve spolupráci s rodiči. Ve vodě měl David s rybičkou za úkol zachránit pěnová zvířátka umístěna na jedné straně bazénu ve výrazně barevném domečku z polysterénu a přemístit je z jedné strany na druhou na plavecké destičce. Úkolem bylo převést barevná zvířátka do bezpečí s překonáním překážek v podobě barevných kruhů, kterým bylo nutno se vyhnout.

Sebereflexe: Tento úkol Davida velmi bavil, projevoval nadšení a potěšení ze hry. Pro další využití by bylo lépe zvolit větší rozměr zvířátek.

4. hodina

Motivace: klokan

Po rozcvičce se naházely barevné balonky do vody, ve vodě si David vytvořil z rukou okénko, (klokani kapsu), do které byly sbírány balonky. David se již v bazénu cítil dobře a pohyb v něm pro něj nebyl problém. Po dokončení aktivity se nechal jeden balonek v klokaní kapse (okénku vytvořený z rukou položené na hladině vody). Za úkol měl nejdříve do balonku foukat poté strkat bradou, nosem a čelem. Klokani měli za úkol si sednout na břeh bazénu a zkusit zakopat nohama co nejvíce, aby voda cákala a poté, aby se vytvořili jen malé bublinky. V závěru hodiny (v tzv. řízeném volnu) se do hry spontánně zapojili i rodiče, což chlapci způsobilo velikou radost.

Sebereflexe: Opět vyvstal problém s chlorovanou vodou v očích, po dohodě se zákonnými zástupci byla na příští hodinu zvolena varianta potápěčských brýlí.

5. hodina

Motivace: Na raky

Využita možnost rozcvičky již ve vodě, lezení po schodech, chůze pozadu. V návaznosti na rozcvičku pokračujeme ve hře „Na raky“, která spočívá v lovení barevných, reflexních puků ze dna bazénu, v přiměřené hloubce s ponořením části obličeje.

Sebereflexe: Strach z ponoření téměř odbourán, pomůcky na dně nebyly dobře viditelné a pro chlapce k vylovení příliš těžké. Pro příště zvolit větší velikost a menší váhu.

6. hodina

Motivace: vodník

Hlavním úkolem bylo úplné odbourání strach z vody při rychlém potopení celého těla v sedu na dně bazénu se zvednutou rukou, kterou drží instruktor. Tímto poskytuje chlapci velkou podporu, protože dítě se zrakovou vadou se při úplném ponoření ve vodě špatně orientuje.

Sebereflexe: po počátečním strachu a několikerém opakování byl úkol hodiny zvládnut výborně, dítě si upevnilo svoji důvěru v instruktora.

7. hodina

Motivace: delfin

V této lekci se již přistupuje k základům plavání a to formou splývání pomocí velkého barevného delfína. V souladu s instruktorem provádíme delfíni závody (splývání s obličejem ve vodě na krátkou dobu). Využívá se nataženého barevného lana z jedné strany bazénu na druhou, dítě se jednou rukou přidržuje lana, druhou má položenou na delfinovi, instruktor lano postupně přitahuje. Prodlužuje se doba splývání s obličejem ve vodě. Odměnou za splněný úkol jsou malí nafukovací delfinci dle výběru dítěte.

Sebereflexe: tato činnost nebyla chlapci nepříjemná, zvládl ji beze strachu, k tomu přispělo využití plaveckých brýlí a jistota „záchranného“ lana.

8. hodina

Motivace: tučňák

Pro tuto výuku byla využita pohybová říkanka „Tučňáku vstávej“.

Říkanka: Každé ráno tučňák cvičí, aby rovnal záda. Nožky natahuje silně, cvičí rád a cvičí pilně. A pak vzhůru vytáhne se, rovně jako jedle v lese. Ještě výš a potom rázem, zlehounka se snese na zem. Jen co vstanu z postele, hned už cvičím vesele. Ruce vzhůru, ruce dolů, od sebe a zase spolu. Dřepnu, vstanu, vyskočím, vesele se zatočím.

Aktivita: v poloze sed se nohy natáhnou, narovnat záda a zapřít se rukama za zády a kopání nohou. Vztyk a zase sed do vody a zase vztyk a ruce vzhůru a zase dolů, od sebe a zase k sobě. Vztyk, dřep a skok, nakonec se zatočit.

Nácvik dýchání do vody „Tučňákovi je zima“. David v lehu na pontonu, po předchozí ukázce instruktorem napodobuje pohyb nohou. Nohy se pohybují kopáním v natažené, ale přesto uvolněné poloze. Řízené volno - David si mohl vybrat jakoukoliv z dostupných pomůcek a hrát si dle jeho volby.

Sebereflexe: chlapce zaujalo využití říkanky doplněné velkými jednoduchými obrázky, možno využít v některé z příštích lekcí. Pro větší jistotu dítěte by bylo pro příště vhodné jasně vymezit dráhu pohybu a označit ji např. barevnými nafukovacími balonky.

9. hodina

Motivace: Na parník

V této hodině cílíme na zvýšení rychlosti kopu nohou a orientaci ve větší dráze, která bude vymezena malými, dobře viditelnými pontony. K tomu využijeme dobře se šířícího zvuku ve vodě – malý dětský klapací mlýnek s různou intenzitou rychlosti.

Sebereflexe: Dítě si zpočátku nedokázalo spojit zvuk s rychlostí pohybu nohou, po potopení celé hlavy začalo na zvuk v souvislosti s rychlostí velmi dobře reagovat. Tato pomůcka ještě nebyla vyzkoušena, ale po výborné reakci chlapce je možné doporučit pro další využití dětem se zrakovými vadami.

10. hodina

Motivace: Líny tuleň

V této lekci je nutné zvýšení sebedůvěry chlapce i upevnění důvěry v instruktora, začíná se s nácvikem stylu znak. Správný pohyb nohou nacvičujeme mimo bazén s předvedením

pohybu instruktorem, doplněno říkadlem „Tuleň leží na ledu“. Pro jedince se zrakovou vadou je v této poloze velmi těžká orientace, proto je nutné označit prostor ve vzduchu nad dítětem. Toho docílíme rozvěšením svítících vloček nad dráhou bazénu.

Sebereflexe: Dítě se od počátku projevovalo velmi nejistě až bázlivě, byla nutná delší doba adaptace a zafixování si předmětů ve vzduchu. Tuto činnost je nutné stále opakovat. Vzhledem k osvětlení vnitřního prostoru bazénu je pro příště vhodné zvolit pro chlapce výraznější barevné vločky nad bazénem.

11. hodina

Motivace: ponorka

Motivační hra bude spočívat v nácviku duálních činností pohybu nohou kopáním a dýcháním do vody v lehu na břicho. Jako pomůcku využijeme již klasickou plaveckou destičku označenou na koncích reflexními pruhy. Tuto již velmi pokročilou a zatěžující činnost střídáme s odpočinkovými činnostmi z minulých lekcí, dle výběru dítěte.

Sebereflexe: Úkolem této hodiny bylo sjednocení pohybu nohou a dýchání do vody. Neosvědčilo se začínat výcvik oběma činnostmi najednou, po získané zkušenosti příště nejprve začít upevňovat každý úkol zvlášť a teprve poté v součinnosti. Chlapec zatím nedokáže správně spojit obě činnosti, problémy ponejvíce způsobuje ztráta orientace při nádechu a rychlém vynoření hlavy z vody, kdy na brýlích zůstávají kapky vody a dítěti se zrakovou vadou ztěžují vidění.

12. –14. hodina

V těchto lekcích je nutné se věnovat především fixaci nabytých dovedností a to splývání s pohybem nohou, výdechem do vody a orientací v prostoru bazénu. Chlapec projevuje velké nadšení ze získaných pohybových dovedností, ale také se rychle unavuje a potřebuje čas na celkovou regeneraci organismu, ale především velmi namáhaných zrakových orgánů při potápění hlavy.

Sebereflexe: Tuto činnost nelze provádět souvisle, jako mezičlánek se osvědčilo využití prvků aqua areobiku s doplněním hudbou, konkrétně dětských písní s námětem moře a vody. Taktéž je vhodné během lekce sprchování teplou vodou a ošetření očí bez brýlí.

15. hodina

Motivace: Závody velryb

Na poslední výukovou hodinu plavání byli po předchozí dohodě pozváni rodiče, cílem bylo poukázat na to, že se správnými výukovými metodami lze v poměrně krátkém časovém úseku dosáhnout dobrých plaveckých výsledků u dětí se zrakovým postižením. Byly připraveny velrybí závody pro cíleného jedince, jeho rodiče i instruktora. Nejlepší odměnou pro všechny zúčastněné je chlapcova spontánní a živelná radost z pohybu ve vodě. Posledním úkolem tohoto plaveckého výcviku bylo získání pozitivního vztahu k tomuto sportu, dopomoci tomu, aby byl chlapec schopen udržet se pomocí svého pohybu na vodě, doplavat na souš v případě nebezpečí. Nabyté dovednosti je nutné v průběhu dalších let stále opakovat. David dostal za absolvování kurzu diplom a za odvalu gumové bonbony ve tvaru žab.

6.6 Analýza a interpretace dat získaných prostřednictvím realizace projektu

Jedinec se adaptoval na vodu a vodní prostředí poměrně rychle, naučil se dobře orientaci v neznámém prostředí bazénu. Voda pro něj nebyla nepříjemné prostředí. Hry i veškerá cvičení byly pro dítě zábavné i naučné. Na začátku každé hodiny se chlapci pokaždé musel znovu obnovit dobrý pocit z velkého množství vody. Z tohoto důvodu jsou na začátek hodin vždy volené hry, aby se dítě lépe opět navyklo na vodu a pohyb v ní.

Samostatný pohyb po první hodině plavání nebyl pro chlapce žádný problém. Během první hodiny se seznámil se všemi prostory bazénu a s možnými nepříjemnostmi, které mohou vzniknout při samostatné výuce. S pomocí instruktora si prošel, prozkoumal a osahal veškerý prostor výukového bazénu. Společně s instruktorkou a rodiči zjistili, jaké pomůcky jsou pro něj nevhodnější, líbivé a zábavné. Vyskytl se problém s pálením očí během výuky, na tuto situaci byla připravena borová voda na vypláchnutí.

Vzhledem k věku dítěte byla zvolena spíše zábavná forma výuky. Spoustu úkonů se dítě učilo skrze hry. Některé pohyby ve vodě nelze převést na hru, ale dítě to akceptovalo vzhledem k množství zábavných pomůcek. Hry byly volené tak, aby dítě spíše zapojovalo kompenzační činitele zraku. Postupem času se na doporučení instruktora pořídili pro chlapce plavecké brýle, které zamezili pálení očí z chlorované vody. Během těchto pěti hodin se vystřídalo mnoho her a herních prvků. Například: hry na zvířátka (žába, čáp, krokodýl, delfin, apod.), hry chodící (hodný vodní, hrozivý vodník, na dostihy, na panáka, apod.), hry na potápění (lo-

vení puků a kroužků, proskakování kruhů, podlézání překážek na vodě, na rybičky, apod.) či hry na nauku splývání (raketky, medúzy, atd.). Hry byly vymezeny do menšího prostoru ohraničeným páskami či barevnými pontony pro lepší orientaci pro dítě se zrakovým postižením.

Hojně využívaná metoda byla metoda ukázky. Ukázka pro jedince se zrakovým postižením neprobíhá vizuální formou, ale formou názorně vedeným kontaktním pohybem. Dítěti se nejdříve vysvětlilo, co se bude učit a jak to bude vypadat. Instruktor se staví k plavci tak, aby daná ukázka mohla být co nejpřesnější a vedení pohybu bylo správné. Důležité je také předem upozornit, že bude probíhat názorná ukázka a že k němu instruktor přistoupí do těsného fyzického kontaktu. Při nácviku každého prvku je potřeba jiná míra kontaktu. Chlapec se tímto způsobem učí především kopání nohou, kde instruktorka chytí chlapce za nohy a rukama za něj kope a ukáže, kdy mají nohy být správně propnuté a kdy uvolněné.

Dýchání do vody a potápění se bylo plánováno začít s nácvikem dýchání během prvních pár hodin, ale nebylo dostatečně přihlédnuto k zrakovému postižení dítěte a dalším okolnostem. Chlapec byl nejistý během prvních hodin ohledně potopení obličeje do vody. Strach z vody byl odbourán pomocí lovení puků pod vodou, které by však mohli být vzhledem ke zrakové vadě lépe zvoleny (větší velikost, výraznější barvy). K nauce splývání bylo využito barevné lano, díky kterému dítě nemělo problém s orientací. Dále byla využita velká deska, která měla na sobě reflexní označení, kde mají být ruce.

Objevilo se mnoho specifík pro výuku plavání dítěte se zrakovým postižením. Bylo nutné upravit prostředí, např. zmenšení prostředí pomocí barevných provazů, zvolit vhodnou formu výuky, samostatná adaptace musí probíhat důkladněji. Dítě se zrakovým postižením potřebuje více času na veškeré úkony a při výuce se instruktor musí vyhnout vizuálnímu vytváření představ plaveckých úkonů. Jedinci je vhodné vymežit prostor na pohyb ve vodě a určit speciální místa na výkon prvků. Komunikaci s dítětem je dobré udržovat neustále, aby vědělo, kdy a jak má dělat aktuální pohyby, kde se pohybuje instruktor. Pomůcky musí být výrazně označené a ohraničené pásky, pro plavání na zádech je nutné využít výrazných prvků nad dítětem. Při potápění využívat hojně výrazných a velkých prvků, aby byli pro dítě dobře viditelné i přes vodní hladinu a poté přes plavecké brýle.

7 Dotazníkové šetření

Byla zvolena metoda kvantitativního šetření. Metodou průzkumného šetření byl dotazník, který vyplňovali vedoucí plaveckých škol v Libereckém kraji. Osloveno bylo dvacet vedoucích plaveckých škol a z toho odpovědělo na otázky v dotazníku patnáct respondentů. Všichni respondenti byli poučeni o účelu, ke kterému bude materiál použit a také informaci o anonymitě, nepředávání informací třetí osobě.

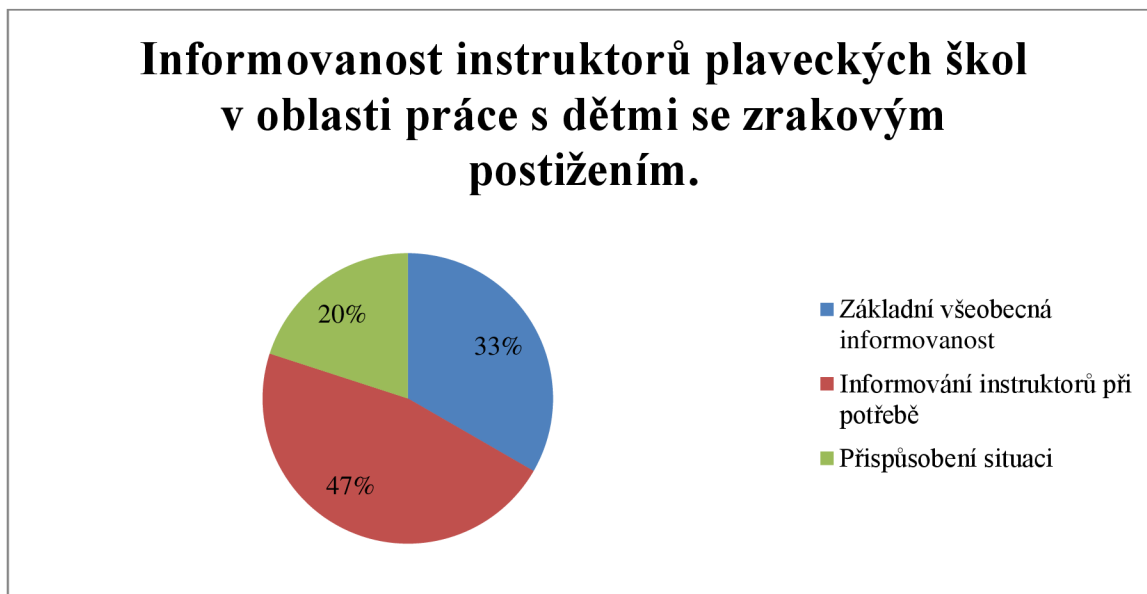
Pro tuto bakalářskou práci byl vytvořen dotazník v elektronické formě s jednou polouzavřenou otázkou a sedmi otevřenými otázkami tak, aby vedl k naplnění výzkumné otázky. Otázky jsou určeny k vedoucím plaveckých škol v Libereckém kraji. Mají zjistit jejich připravenost na výuku jedinců se zrakovým postižením. Zda jsou instruktoři proškoleni či upozorněni na práci s jedinci se zrakovým postižením, zda mají vhodné pomůcky a jak řeší instruktoři dioptrické brýle. Dotazník má také zjistit, jestli jsou bazény vhodně upraveny pro tuto skupinu. Otázky sledují, zda jsou vhodné podmínky na výuku plavání pro jedince se zrakovým postižením a zda, případně jak velký je zájem o výuku plavání v plaveckých školách ze strany rodičů dětí se zrakovým postižením.

7.1 Analýza a interpretace dat získaných prostřednictvím dotazníku

Dle získaných dat bylo zjištěno, že většina plaveckých škol je spíše nepřipravena na výuku dětí se zrakovým postižením. Některé plavecké školy tuto situaci se svými instruktory předem nekonzultují, další plavecké školy předávají děti se zrakovým postižením na individuální hodiny mimo jejich organizaci s proškoleným instruktorem. Všechny plavecké školy doporučují individuální výuku plavání.

Informovanost instruktorů plaveckých škol v oblasti práce s dětmi se zrakovým postižením.

Ve všech plaveckých školách nemají proškolené instruktory k práci s těmito jedinci. Některé plavecké školy se snaží informovat své instruktory plavání o speciálních přístupech k dětem se speciálními potřebami. Spousta plaveckých škol řeší informovanost a vzdělávání instruktorů v tomto ohledu v momentě, když je to potřeba.



Graf 1: Informovanost

Vybavenost speciálními pomůckami pro práci s těmito jedinci.

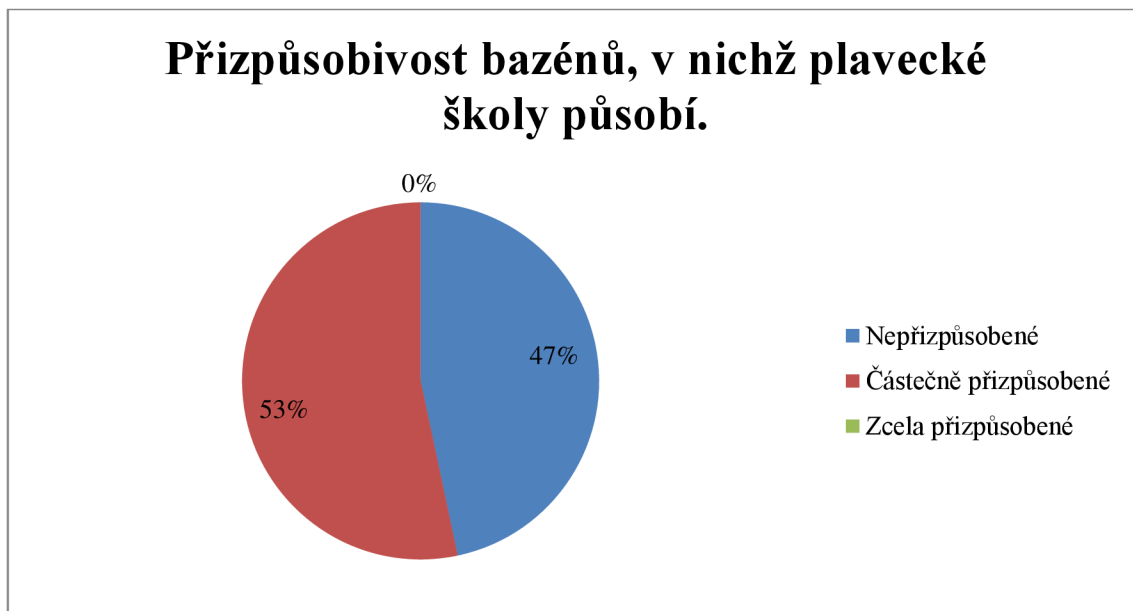
Většina plaveckých škol sice nemá speciální pomůcky, ale všichni vedoucí říkají, že pomůcky, které vlastní jsou dostačující k výuce. V případě potřeby jsou schopni pomůcku sehnat či si individuálně poradit a k výuce jsou potřeba převážně desky a další pomůcky se dají nahradit i výukou bez nich. Využívají převážně plavecké desky, pásy, žízaly, pontony a kroužky na potápění.



Graf 2: Vybavenost

Přizpůsobivost bazénů, v nichž plavecké školy působí.

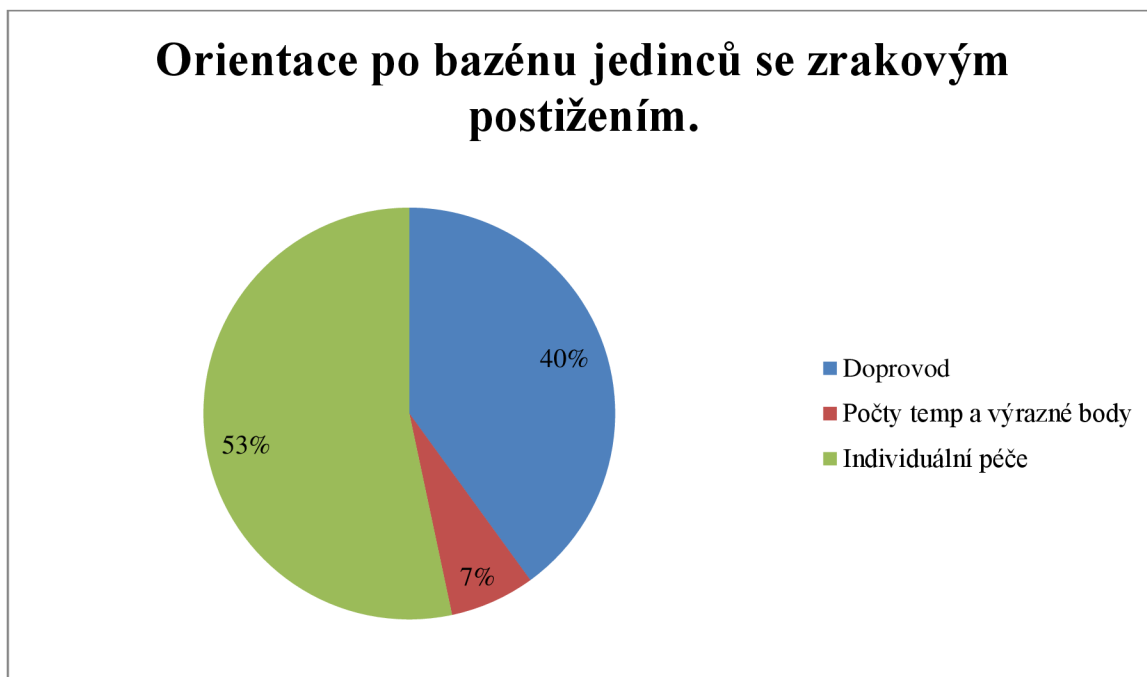
Bazény v libereckém kraji převážně nejsou dostatečně přizpůsobené lidem se zrakovým postižením. Instruktoři si připravují před každou hodinou plavání vhodné prostředí dle potřeby jedince.



Graf 3: Přizpůsobivost bazénů

Orientace po bazénu jedinců se zrakovým postižením.

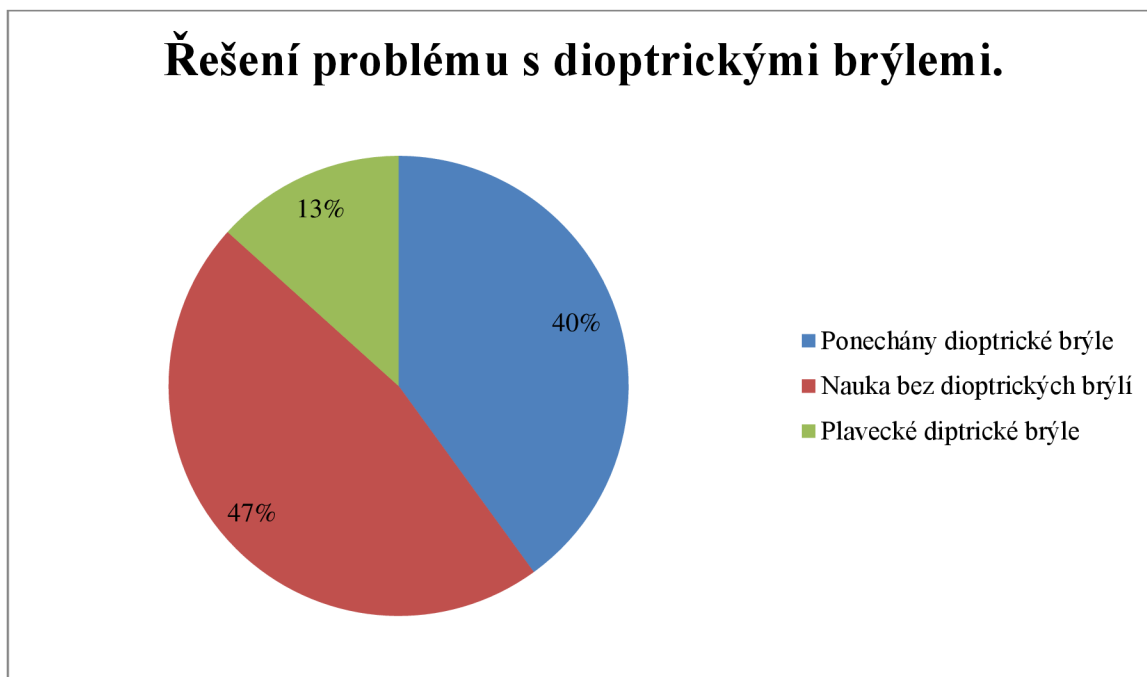
Orientaci a samostatný pohyb po bazénu se instruktoři snaží učit jedince jako na prvním místě. Provádí je po bazénu, aby nabyli jistoty. Instruktoři učí zrakově postižené děti, kolik plaveckých temp je potřeba na přeplavání celého bazénu. Plavecké školy také využívají výrazné barevné body na stěnách bazénu.



Graf 4: Orientace

Řešení problému s dioptrickými brýlemi.

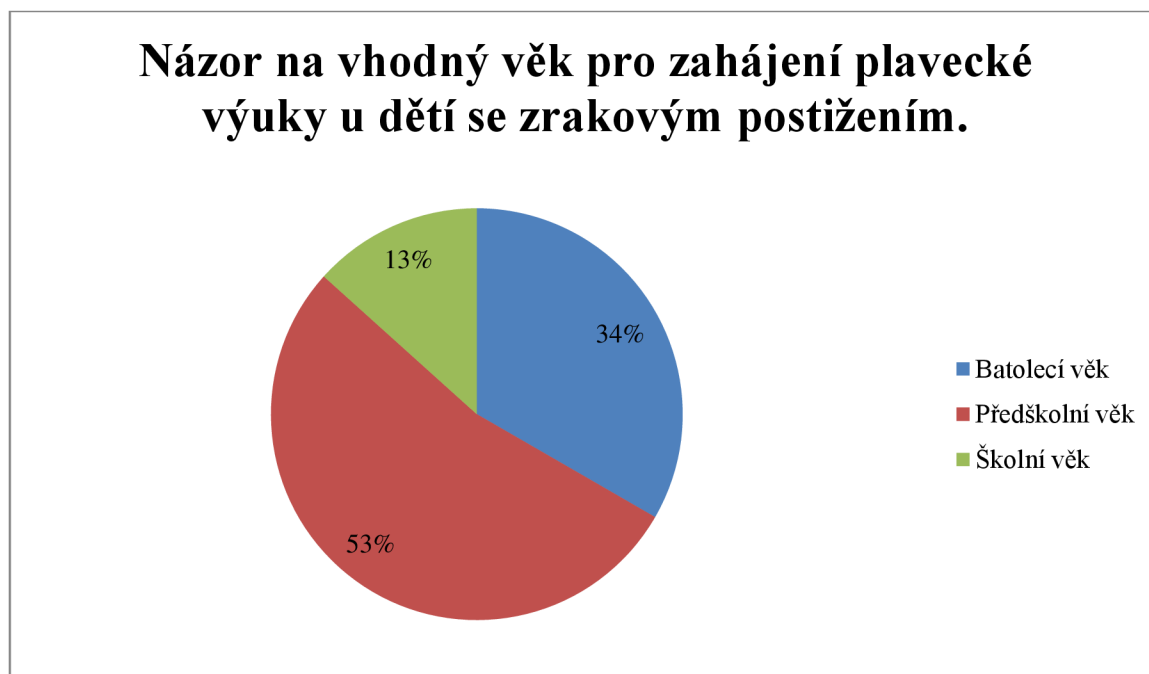
Problémy s dioptrickými brýlemi řeší plavecké školy třemi následujícími způsoby. Nechají dioptrické brýle dítěti na očích a dítě se učí plavat i s brýlemi. Dítě se učí plavání a orientaci po bazénu bez dioptrických brýlí, učí se orientovat s pomocnými prvky. Doporučí rodičům zakoupit speciální plavecké dioptrické brýle.



Graf 5: Dioptrické brýle

Názor na vhodný věk pro zahájení plavecké výuky u dětí se zrakovým postižením.

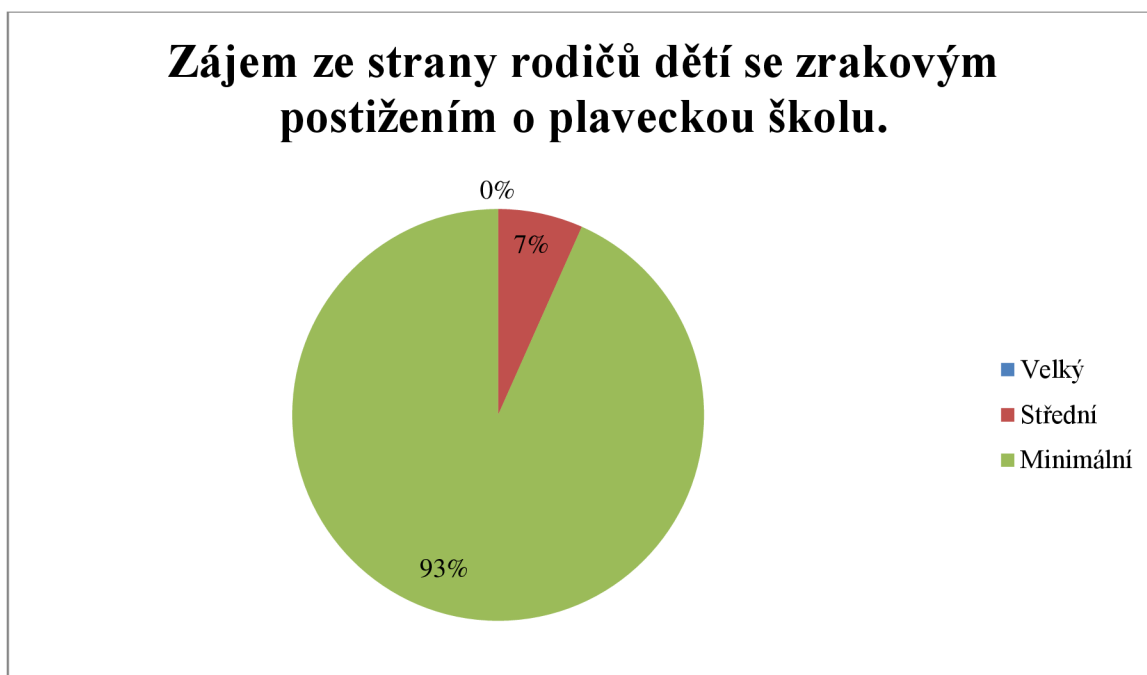
Dle instruktorů vhodný věk pro zahájení plavecké výuky je stejný jako u intaktních dětí. Každá plavecká škola má jiný věk, kdy začínají s výukou plavání. Některé školy doporučují již v batolecím období, některé zase ve věku předškolním.



Graf 6: Vhodný věk

Zájem ze strany rodičů dětí se zrakovým postižením o plaveckou školu.

Ze strany rodičů dětí se zrakovým postižením je minimální zájem o plaveckou školu. Většina vedoucí plaveckých škol zažila jen párkrát zájem o jejich plaveckou školu od rodičů těchto dětí. Když už se zájem objeví, tak je stejně doporučena individuální výuka plavání s instruktorem. Instruktoři také zmiňují, že si myslí, že velký zájem o plaveckou výuku pro děti se zrakovým postižením není z důvodu obav na straně rodičů, že by dítě plavání nezvládlo.



Graf 7: Zájem o výuku

Připravenost plaveckých škol na výuku dítěte se zrakovým postižením.

Většina respondentů se osobně cítí připravena na výuku dítěte se zrakovým postižením. Problém se objevuje spíše v nutnosti individuální výuky, která bývá drahá a mnoho rodičů si tuto péči nemůže dovolit. Na výuku ve skupině intaktních dětí se připraveni necítí. Důvod je nedostatečný čas a prostor pro věnování se individuálně jedinci.



Graf 8: Připravenost

8 Vyhodnocení cíle práce a výzkumných otázek

Cíl práce:

Popsat specifika výuky plavání u jedinců se zrakovým postižením.

Vyhodnocení cíle:

. Cíl práce byl naplněn. Byl vytvořen harmonogram plánu plavecké výuky pro jedince se zrakovým postižením a poté realizován. Pomocí realizace plavecké výuky s chlapcem s těžkou slabozrakostí se podařilo vymezit specifika výuky plavání pro jedince se zrakovým postižením.

Popsat se dají specifika výuky plavání pro jedince se zrakovým postižením. Zejména specifika při seznamování a adaptaci na vodu a vodní prostředí. Dále je možné popsat specifika výuky základních dovedností ve vodě, při nauce pohybu ve vodě a při ncviku pohybových dovedností. Zjištěná specifika jsou podrobně rozpracována v rámci odpovědi na výzkumnou otázku č. 1.

Dílčí cíl:

Zjistit připravenost plaveckých škol na výuku dětí se zrakovým postižením.

Vyhodnocení cíle:

Dílčí cíl byl naplněn, pomocí dotazníku, sestaveného z otevřených a polootevřených otázek. Bylo zjištěno, zda a v jaké míře jsou plavecké školy v Libereckém kraji připraveny či nepřipraveny na výuku plavání dětí se zrakovým postižením. Bylo zjištěno, zda a v jaké míře jsou plavecké školy připraveny či nepřipraveny na výuku plavání pro zrakově postižené. Otázky v dotazníku byly formulované tak, aby mohl každý vedoucí plavecké školy odpovědět specificky. Většina respondentů, se kterými autorka navázala kontakt, reagovala pohoťově, stručně a výstižně.

Z odpovědí respondentů vyplývá, že ve všech plaveckých školách nemají proškolené instruktory k práci se zrakovým postižením, ale většina škol se snaží informovat a vzdělávat instruktory ve chvíli, kdy je to potřeba. Speciální pomůcky nejsou při výuce plavání potřeba, běžné pomůcky jsou dostačující. Bazény v libereckém kraji nejsou převážně dostatečně přizpůsobené lidem se zrakovým postižením. Instruktoři si připravují před každou hodinou plavání s těmito jedinci vhodné prostředí dle potřeby jedince. Orientace je při výuce plavaná na prvním místě, bez ní neví jedinec, co se nachází kolem něj a nemá jistotu. Pro orientaci pla-

vecké školy využívají různé metody. Když má jedinec korekci zraku brýlemi, tak se buď učí plavat i s brýlemi nebo se učí orientace intenzivněji a nejlepší varianta jsou plavecké dioptrické brýle. Ideální věk pro výuku záleží na okolnostech, ideální je začít ještě před školní docházkou.

Odpovědi na výzkumné otázky:

1. Jaká jsou specifika ve výuce plavání u jedince se zrakovým postižením?

Specifika u každého jedince se zrakovým postižením se mohou mírně lišit. Plavání a hlavně překonání strachu z vody, je všeobecně velice náročné na psychiku dítěte. U dětí se zrakovým postižením je díky omezení zrakového vnímání o to náročnější adaptace na vodu. Dítě potřebuje více prostoru a času na seznámení se s vodou a vodním prostředím. Je nutné dítě seznámit důkladně s prostorem bazénu a plavecká výuka nemůže začít bez základní orientace po něm. Instruktor by měl být dobře informován o zrakové vadě, ale i o rozpoložení jedince v ten konkrétní den. Dle informací o dítěti je vhodné upravit prostředí bazénu, zvolit pomůcky na výuku a vybrat vhodný čas na výuku. Je vhodné učit dítě samostatný pohyb ve vodním prostředí, aby nabylo jistoty. Ukazují se určitá specifika při výuce potápění hlavy do vody a provádění výdechu. Dítě má strach a respekt ze zanoření hlavy, jelikož nemá zrakovou kontrolu, jako intaktní dítě, je bojácný o to více. Přístup instruktora musí být intuitivní a nenásilný, je nutné jedinci dodat dostatek motivace a časového prostoru na samostatný výkon úkonu. Místo názorného převedení daného úkonu je dobré zařadit názornou ukázkou přímo vedením pohybu jedince. Slovní vysvětlení a opravování chyb při výuce je vhodné volit hlasitý hlas, ale milý a příjemný. Patříčné zahájení a ukončení hodiny je pomocí verbální komunikace. Je důležité respektovat individuální potřeby daného postižení, nenechat se ovlivnit v přístupu k dítěti jeho reálným vzhledem (věkem), neočekávat nemožné, stanovit si menší a zvládnutelné cíle, zachovat si trpělivost při vysvětlování a stále připomínat již řečené. Být trpěliví při překonávání strachu z vodního prostředí a pomalém procesu učení, být pro dítě kamarád, zaručovat bezpečí a jistotu, ale zároveň mu dávat prostor pro seberealizaci.

2. Jak jsou plavecké školy připraveny na výuku jedinců se zrakovým postižením?

Dle odpovědí respondentů na dotazníky jsou plavecké školy v Libereckém kraji spíše nepřipravené na výuku jedinců se zrakovým postižením. Z důvodu malého zájmu ze strany rodičů je zájem plaveckých škol o vlastní přípravu na výuku těchto dětí velmi nízký. Instruktoři nejsou proškoleni a informováno je pouze malé množství nebo vůbec. Mnoho instruktorů si myslí, že by výuku těchto dětí dokázali vést v individuální formě výuky, která je pro mnoho

rodin drahá. Ve výuce skupinové není mnoho prostoru na nutnou individuální péči pro jedince. Překážkou je také malé množství studijních materiálů či speciálních školení pro lektory plavání. Materiální vybavení plaveckých škol pro výuku těchto jedinců je minimální, ale většinou stačí úprava běžných plaveckých pomůcek reflexními páskami, výraznými barvami či volbou větších pomůcek. Některé plavecké školy jsou připravené minimálně díky již předchozím zkušenostem s osoby se zrakovým postižením a vědí, jak začít, postupovat, přistupovat k jedinci a jakým způsobem si připravit pomůcky na výuku plavání. Přístup instruktorů k výuce se liší, učí děti plavat s dioptrickými brýlemi na sobě, či s plaveckými dioptrickými brýlemi nebo úplně bez brýlí.

9 Diskuze

V rámci mé bakalářské práce byly stanoveny určité cíle. Hlavním cílem bylo určit specifika plavání u skupiny jedinců se zrakovým postižením. K naplnění byla zvolena metoda projektu. Metoda měla být realizována jednou hodinou plavání týdně po dobu minimálně půl roku se zrakově postiženým dítětem. Z důvodu nastalé krizové situace nebylo možné zcela dodržet plán a plavání realizovat dle něj. V České republice byl vyhlášen nouzový stav z důvodu ohrožení zdraví, se kterým souvisí výskyt korona viru – SARS CoV-2. V rámci nouzového stavu byly nejdříve uzavřeny a poté byl omezen přístup i do plaveckých bazénů po celém území České republiky. Z těchto důvodů nebylo možné uskutečnit pravidelnou plaveckou výuku ve vhodných podmínkách, ale přesto byl plánovaný počet hodin uskutečněn.

Bylo uskutečněno patnáct hodin plavecké výuky s ne úplně vhodnými podmínkami. Pro všechny hodiny nebylo možné určit, z důvodu časových možností respondenta a obsazenosti bazénu, řádný čas na náležitě akustické podmínky a čas s menší návštěvností bazénu. I tak se dají určitá specifika plavecké výuky pro jedince se zrakovým postižením z uskutečněných plaveckých hodin vytríbit a ujasnit.

Autorky plánovaný harmonogram byl v některých bodech nad míru schopností dítěte. Ohledně potápění a dýchání pod vodou autorka nepřihlédla dostatečně ke skutečnosti. Chlapec měl obavy z neznámého a potopení hlavy do vody trvalo déle, než byl předpoklad. Autorka postupovala dle nejlepšího vědomí a nechala chlapci prostor na vlastní činnost. Překonání strachu z potopení hlavy do vody je zásadní při výuce. Když instruktor přinutí dítě si potopit hlavu nebo mu hlavu potopí proti jeho vůli, může nastat šok a o to déle trvá další překonávání překážky. Je potřeba v tom ohledu dítěti nechat prostor a nabízet různé možnosti, jak tento krok udělat. Vhodné jsou u dětí různé formy hry, které autorka i praktikovala. Hry mohou být např. na vodníka, na krokodýlka, proskakování kruhem, podplouvání pontonu s dírou, lovení předmětů ve vodě apod. V závěru se dítě odváží potopit hlavu samo a přestává z toho mít strach. Tudiž autorka netrpěla na dodržení plánovaného harmonogramu hodin plavání, ale radši ustoupila a nechala to na další hodiny. Také se musí přihlížet k aktuálnímu stavu jedince a někdy nelze plán uskutečnit. Jak říká Bc. Tereza Sedláková ve své diplomové práci: *„Před vlastním zahájením přípravy, resp. tréninku se vždy musíme seznámit s aktuálním zdravotním stavem plavce. Případná další zdravotní omezení je bezpodmínečně nutno zohlednit ve vybraných postupech přípravy tak, aby se předešlo jejich možnému zhoršení příp. ohrožení osoby zrakově postižené. Např. při zvýšeném nitroočním tlaku nelze zařadit hlubší zanořování“* (Sedláková 2014).

Každý druh zrakového postižení vyžaduje své specifické přístupy v nauce plavání. U jedince se slabozrakostí se pracuje i se zbytkem zraku a využívají se barevné prvky a pomůcky. Také je možná občasná vizuální ukázka, kdežto u dítěte zcela nevidomého tyto prvky využívat nejdou. Proto se autorka snažila data mírně zevšeobecnit a výuku plavání s dítětem se slabozrakostí prováděla, tak aby bylo možné tento postup provést u jakéhokoliv dítěte se zrakovým postižením. Jedná se o všeobecná data, každý jedinec je jiný a potřebuje speciální a individuální péči.

Bc. Tereza Sedláková říká: *„Právě oblast sportu je u osob se zrakovým postižením oblastí, které není dle našeho názoru věnována náležitá pozornost. A to zejména na úrovni ryze rekreační a kondiční. Není to dáno jen možnostmi jednotlivých zařízení, ale i možnostmi vzdělání pedagogických pracovníků a trenérů. Množina odpovídajících studijních a vzdělávacích programů se nám v průběhu studia podkladových materiálů subjektivně jevila jako značně omezená“* (Sedláková 2014).

V dnešní době je již mnoho rekreačních sportů, které mohou provádět bez problémů i jedinci se zrakovým postižením, ale plavání mezi ně bohužel nepatří. Zapojit se do plavání závodně je pro jedince mnohem jednodušší, jelikož existují plavecké týmy, kde jsou proškoleni instruktoři. V případě rekreačního zájmu je již těžší najít takového instruktora, který je proškolen či minimálně ví, jak správně pracovat s osobou se zrakovým postižením. Děti se často setkají poprvé s plaváním již v mateřské škole, kde jdou hromadně na plaveckou výuku. Většina případů je taková, že děti s postižením vůbec na plavání nechodí a v případě, že dítě na plaveckou výuku dochází, instruktoři si nejsou rady s přístupem k jedinci a postupem při hodině.

„V počátcích výuky je vhodnější zařazovat kontaktní cvičení u stěny bazénu (plavec získává jistotu návratu do výchozí polohy)“ (Janeček 2010). Ano, u dospělých jedinců je převážně lepší začínat u stěny, jelikož se učí plavat v hlubším bazénu, vhodné začínat u stěny je také v případě, když není k dispozici mělký bazén, kde dítě všude dosáhne. V malém bazénu se dá začít také pomocí orientačních bodů, vyhrazených označených míst či reflexních provazů. Kontaktní cvičení ve vodním prostředí je důležité, když jedince souhlasí, pro lepší kontrolu vedení pohybu a samostatnou nauku plaveckých dovedností.

10 Doporučení pro praxi

Z realizace plaveckých hodin vyplívají tyto doporučení do praxe. Je vhodné zjistit stupeň zrakového postižení a konkrétní specifika jedince, podle kterých se nadále k jedinci přistupuje. Před každou hodinou se ujistit v jakém zdravotním stavu a rozpoložení se jedinec momentálně nachází, aby se předešlo k nepříjemnostem během výuky. Před samostatnou výukou je dobré si připravit prostředí bazénu a vhodné pomůcky pro práci s jedincem. Pro práci s jedincem v bazénu je vhodné si vymezit prostor pomocí reflexních pásků, barevných lan, balonku či pontony. Volbu pomůcek je potřeba projít také s konkrétním jedincem a poté pomůcky zvýraznit reflexními páskami. Pomůcky na potápění by měli být opravdu velké a výrazné, ale ne moc těžké.

Zvolení správného času na výuku plavání je zásadní a může zcela ovlivnit průběh výuky, jelikož je možné vyvolání mnoho rušivých podmětů jak pro zrakové vnímání, tak i pro sluchové vnímání, a to vede k negativním jevům. Hodiny by měli probíhat v klidný čas a ideálně v prázdném bazénu. Ke každému člověku je potřeba přistupovat individuálně. I osoba se zrakovým postižením je schopna naučit se plavat stejně rychle jako intaktní jedinec, zrakové postižení ne vždy znamená horší a náročnější naučení plaveckých schopností. Znamená to, že se k jedinci musí přistupovat jiným způsobem. Není vždy vhodné vizuální předvádění jednotlivých úkonů. Lepší je slovní vysvětlení, slovní popsání úkonu a pro vytvoření představy je dobré využít kontaktní vedení pohybu. U jedince se zrakovým postižením je nutné respektovat delší čas adaptace na vodu a vodní prostředí, je důležitá trpělivost při vysvětlování pokynů a připomínání již řečeného. Tito lidé vodu mohou vnímat velice rozdílným způsobem než jedinci intaktní.

Instruktor by měl dát jedinci dostatek času na vlastní rozhodnutí pro dýchání pod vodou, plavání na zádech či propojení plaveckých úkonů. Zanoření hlavy do vody bez zrakové kontroly je mnohem náročnější a hůře se zvládá. Na veškeré plnění úkolů a úkonů je dobré poskytnout dostatečný čas. Velmi důležité je udržení osobního přístupu a vytvoření dobrého a důvěryhodného vztahu. Dostatečně jedince motivovat a pozitivně slovně hodnotit. Při nutnosti opravy přistupovat mile a ohleduplně. Instruktor by měl dodržovat určité principy – princip dobrovolnosti, princip dosažitelnosti, princip individuality a individuální podpory. Ve vodním prostředí je potřeba dbát na bezpečí jedince při veškerém pohybu po areálu bazénu. Být připraven pro případ unavenosti očních orgánů, zařadit oddychové a relaxační činnosti a prostředky na výplach očí.

11 Závěr

Cílem práce bylo popsat specifikace při výuce plavání jedinců se zrakovým postižením. Byl vytvořen projekt pomocí plánovaného harmonogramu, realizace a závěrečné analýzy a interpretace dat získaných prostřednictvím výuky plavání s devítiletým chlapcem s těžkou slabozrakostí. Aby bylo možné data získaná z výuky chlapce zevšeobecnit na celou skupinu zrakově postižených, byly jednotlivé hodiny připraveny tak, aby to zvládl každý jedinec. Mnoho postupů a přístupů ve výuce plavání s jedincem se zrakovým postižením se nemění od výuky intaktních dětí. Děti se zrakovým postižením potřebují určité úpravy ve výuce a individuálnější přístup.

Dílčí cílem bylo zjistit připravenost plaveckých škol na výuku dětí se zrakovým postižením. Tento cíl se podařilo naplnit v plném rozsahu. Metodou pro získání dat z dílčího cíle bylo dotazování. Dotazník byl rozeslán všem vedoucím plaveckých škol v Libereckém kraji. Na dotazník odpověděla většina tázaných respondentů. Zjištění dosažená skrze dotazníky byla však překvapivá v negativním slova smyslu. Bylo zjištěno, že plavecké školy spíše nejsou připraveny na výuku této skupiny dětí.

Z provedeného výzkumu vyplynulo, že je pro jedince se zrakovým postižením důležité vhodné vedení a úprava plavecké výuky. Většina instruktorů má s výukou zrakově postiženého dítěte minimální zkušenosti, ale někteří si jsou jistí ve zvládnutí výuky takového charakteru. Je samozřejmé, že tato výuka klade na instruktory velký tlak, ale také mu může přinést nové zkušenosti a radost. Pod vhodným vedením plavecké výuky by se jedinec se zrakovým postižením naučil plnohodnotně plavat.

Z pohledu autorky je škoda, že se většina lidí se zrakovým postižením plavat nenaučí vzhledem k okolnostem a malé nabídce plavání pro jedince se zrakovým postižením. Dle ní, by se plavání mělo zařadit do základních sportovních dovedností každého jedince bez ohledu na postižení. Plavání je vhodným aspektem do života člověka z mnoha pohledů a důvodů, dá se jím předcházet zdravotním problémům, může se zařadit i jako rehabilitační prvek. Má vliv na psychickou stránku člověka a může být i jako volnočasová aktivita pro jedince.

Seznam použitých zdrojů

- BRUCE, A., LANGDON, K. *Řízení projektu*. Slovart, 2003. ISBN: 80-7209-385-1.
- ČECHOVSKÁ, I., MILER, T., ed. *Didaktika plavání: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4283-3.
- FINKOVÁ, D., LUDÍKOVÁ, L., RŮŽIČKOVÁ, V. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. Olomouc: UP, 2007. ISBN 978-80-244-1857-5.
- FINKOVÁ, Irena. *Základní didaktické problémy plavecké výuky osob se zrakovým postižením (součástí je legislativa k plavecké výuce na speciálních školách pro zrakově postižené)*. Praha, 2011. Bakalářská práce.
- GEFINGOVÁ, I. *Práce s dětmi s poruchami binokulárního vidění v běžné mateřské škole*. Brno, 2014. Bakalářské práce
- CHLEBUSOVÁ KANDRÁČOVÁ, T. *Hrajeme si na plavání*, [Bolatice]: Tereza Chlebusová Kandráčová, 2019. ISBN 978-80-270-5976-8.
- CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada), 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.
- JANEČKA, Z. *Plavání osob se zrakovým postižením* [online]. [vid. 2010]. Dostupné z: <https://www.apa.upol.cz/sport-v-apa/plavani-osob-se-zrakovym-postizenim>
- KEBLOVÁ, A. *Zrakově postižené dítě*. 1. vyd. Praha: Septima, 2001. ISBN 80-7216-191-1
- KOCHOVÁ, K., SCHAEFEROVÁ, M. *Dítě s postižením zraku: rozvíjení základních dovedností od předškolního po školní věk*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0782-5.
- LUDÍKOVÁ, L., *Tyflopedie-andragogika*. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. ISBN 80-244-1191-1.
- MIKLÁKOVÁ, L. *Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1674-8.
- NOVÁKOVÁ, T. *Předpoklady primární plavecké gramotnosti v raném věku*. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2859-2.
- OKAMŽIK, Z. Ú. *Zrakově postižení a sport* [online]. [vid. 2016]. Dostupné z: http://okamzik.cz/nmn/Texty/Sport/nevidomi_a_sport.html
- PEDROLETTI, M. *Od šplouchání k plavání: [jak děti od malička zvykat na vodu a učit plavat]*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-205-8.
- RESCH, J, KUNTNER, E. *Jak se neutopit: učíme se plavat hrou a vesele*. Olomouc: HANEX, 1997. ISBN 80-85783-18-5.
- SEDLÁČKOVÁ, T. *Vodní sporty u osob se zrakovým postižením*, 2014. Diplomová práce

- SIDOROVÁ, I. *Vývoj plavecké výuky plaveckým způsobem kraul u dítěte s diagnózou albinismus, nystagmus, astigmatismus a krátkozrakost*. Praha, 2014. Bakalářská práce
- SLOUKA, I. *Studium prostorové orientace zrakově postižených: metodická příručka ke kurzu v rámci projektu č. CZ.1.07/1.3.00/19.000 Specializace pedagogických pracovníků na výuku prostorové orientace zrakově postižených*. Brno: Tribun EU, 2013. ISBN 978-80-263-0289-6.
- SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika 2., aktualizované a doplněné vydání*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-271-0095-8.
- SVOZILOVÁ, A. *Projektový management*. Praha: Grada, 2006. ISBN: 80-247-1501-5
- VÁGNEROVÁ, M. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-802-262-0696-5.
- VALENTA, M. ed. *Přehled speciální pedagogiky: rámcové kompendium oboru*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0602-6
- WIENER, P. *Praktická výchova zrakově postižených*. Praha: [Institut rehabilitace zrakově postižených UK FHS], 2006. ISBN 80-239-6773-8.
- WIENER, P. *Prostorová orientace zrakově postižených 3., upr. vyd.* Praha: [Institut rehabilitace zrakově postižených UK FHS], 2006. ISBN 80-239-6775-4.

Přílohy

Příloha 1 – Dotazník pro plavecké školy

Příloha 1 – Dotazník pro plavecké školy

Dotazník připravenosti plavecké školy na výuku dětí se zrakovým postižením.

Vážené respondentky, vážení respondenti,

Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění mého dotazníku, který poslouží jako podklad pro Bakalářskou práci na téma „Plavání pro jedince se zrakovým postižením“. Dovoluji si Vás rovněž požádat o co nejpřesnější a pravdivé vyplnění dotazníku. Účast ve výzkumu je anonymní a dobrovolná.

Otázky se týkají všech kategorií osob se zrakovým postižením všeobecně (osoby s poruchou binokulárního vidění, osoby slabozraké, osoby se zbytky zraku a osoby nevidomé). V dotazníku jsou použity především otevřené odpovědi z důvodu možnosti rozepsání se o daném tématu.

Předem děkuji za spolupráci.

- 1. Jsou Vaši instruktoři proškoleni, či mají informace, jak jednat a pracovat s dětmi se zrakovým postižením?**
- 2. Máte speciální pomůcky pro práci s těmito jedinci? Jestli ano, jaké?**
- 3. Je bazén, v němž učíte plavat, přizpůsobený pro jedince se zrakovým postižením? Jak?**
- 4. Jak řešíte orientaci po bazénu?**
- 5. Jakým způsobem řešíte problém s dioptrickými brýlemi?**
- 6. Jaký je podle vašeho názoru vhodný věk pro zahájení plavecké výuky u dětí se zrakovým postižením?**
- 7. Je zájem ze strany rodičů dětí se zrakovým postižením o plaveckou školu? Jestli ano, jak častý? Jestli ne, proč si myslíte, že zájem ze strany rodičů není?**
- 8. Cítíte se Vy osobně připraven/a na výuku dítěte se zrakovým postižením?**