Kovařovic Karel – učební text
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Pohybové aktivity ve vodě – integrace osob se specifickými potřebami pro oblast plavecké výuky

Zpracovala: Pokorná Jitka (katedra plaveckých sportů UK FTVS)

Osoby se specifickými potřebami – minoritní skupiny osob, jejichž aktuální zdravotní stav, pohybové možnosti i schopnost vytvářet si představu o pohybu neumožňuje přistoupit k budování jakékoliv pohybové dovednosti a tedy i k plavecké výuce standardními postupy. Pro splnění požadovaného úkolu (např. naučit plavat) je třeba využít takové metody a prostředky, které zdravotní problém eliminují a umožní konečné splnění pohybového úkolu.

Plavecká výuka osob se specifickými potřebami je didaktickým procesem, nutně respektujícím specifiku zdravotního postižení, nebo stavu. Toto respektování se odráží ve volbě vhodné didaktické metody a odlišné organizaci výuky. Cílem tohoto procesu je v prvé řadě pochopení dílčího pohybového úkolu a jeho realizace za daného zdravotního stavu skupiny, nebo jednotlivce.

Obsah, etapizace i dovednostní náplň jednotlivých etap plavecké výuky je shodná s plaveckou výukou běžné populace. Liší se však volbou prostředků a metod, vhodných pro konkrétní charakteristiky zdravotního postižení. Podle této charakteristiky lze specifikovat skupiny smyslově, tělesně a mentálně postižených.

Pro oblast **smyslově postižených** je nutné specificky řešit plaveckou výuku zejména u zrakově a sluchově postižených.

Zrakově postižení – vyznačují se obecně menší pohybovou zkušeností a tedy i výbavou „běžnými“ lokomočními pohyby. Tento stav vede často k projevům ohrožení, stavům úzkosti apod. Je proto nutné před zahájením vlastní výuky zvládnout bezpečný pohyb v novém prostředí a to nejen v prostoru bazénové haly, ale ve všech prostorových

souvislostech (přístup k bazénu, odbavení, šatny, WC). Ze strany provozovatelů výukového zařízení je nutné respektovat pohyb zrakově postižených a nevytvářet náhodné překážky na pohybových trasách (lavičky, volně položené plavecké dráhy, plavecké pomůcky rozmístěné na okolní ploše apod.) Před zahájením plavecké výuky je nutné seznámit se s případnými kontraindikacemi, které mohou významně ovlivnit možnosti pohybové náplně jednotlivých výukových etap. Jedná se zejména o zvýšený vnitrooční tlak, který omezuje možnosti hlubšího zanoření, nebo odchlípení sítnice, omezující skoky do vody. Problémovým místem bývá zanoření obličeje. Tento negativní pocit lze korigovat použitím plaveckých brýlí.

Pro vlastní plaveckou výuku je nutné vědomí, že i přes tento významný handicap je plně zachována mentální úroveň a příčiny menší pohybové vybavenosti se dají velmi dobře ovlivnit získáním pocitu bezpečí a možností pohybové seberealizace. Vyučující musí pro vytvoření pohybové představy maximálně využívat hmatových a sluchových vjemů. Tuto představu nelze zprostředkovat ukázkou, nebo např. použitím kinogramů. Ani slovní pokyn nevede u těchto osob k vytvoření časoprostorových souvislostí požadovaného pohybu. Např. slovní pokyn „...propni ruku...“ má v časoprostorových souvislostech nesčetně řešení.

Příkladem vhodného postupu je fyzický kontakt cvičence s vyučujícím a to vedeným pohybem. Požadovaný průběh pohybu nejprve zprostředkujeme na suchu s možností přímé korekce, poté i v mělké vodě tak, aby se součástí vnímaného pohybu stal i vjem vodního prostředí. Obecně lze říci, že plavecká výuka zrakově postižených osob je zpravidla časově náročnější a zejména u těžkých zrakových vad vyžaduje individuální přístup cvičitele.

Ve výuce maximálně využíváme plaveckých pomůcek k vytvoření pocitu bezpečí nejen ve statických polohách, ale zejména při vytváření prvních lokomočních pohybů.

Sluchově postižení – základním problémem této skupiny postižených je slovní instrukce. Neschopnost nebo omezená schopnost sluchového vnímání je ovlivněna špatnou akustikou bazénových hal a tzv.“bazénovým hlukem“. Proto je nutné slovní instrukci předávat tváří v tvář tak, aby postižení mohli odezírat slovní pokyn. Pokyny musí mít charakter krátkých, dílčích sdělení. Pochopení požadovaného úkolu trvale ověřujeme. Zvláštní pozornost vyžadují taková poškození sluchového aparátu, související s vestibulárním aparátem a mohly by způsobit ztrátu orientace pod hladinou. Středouší i vnitřní ucho lze

chránit anatomickými ucpávkami sluchovodu. V průběhu plavecké výuky lze využívat standardní výukové metody i obsah jednotlivých výukových etap.

Rozsáhlou skupinu osob se specifickými potřebami tvoří **tělesně postižení.** Zásadní problém, který je nutné vyřešit ještě před započetím plavecké výuky je přístup a pohyb osob využívajících ke svému pohybu v prostorách plaveckého zařízení invalidní vozík.

Velkým psychologickým problémem je také často negativní vnímání svého handicapovaného těla (svalová atrofie, deformace, malformace apod.). Specifickým problémem některých tělesně postižených osob je inkontinence, vyžadující použití speciálních záchytných obleků.

Limitující odchylky od standardních postupů v oblasti plavecké výuky tvoří zejména motorická disfunkce a disbalance rozhodujících svalových skupin. Tento stav je nutné řešit substitučními (náhradními) pohyby s nutnou osobní asistencí a využíváním plaveckých pomůcek pro stabilizaci těla postiženého. Často se u tělesně postižených projevuje také zvýšená spasticita např. u postižených DMO. U vyšších transverzálních míšních lézí postihuje spasticita také dýchací funkce. U těchto diagnóz se také může vyskytnout obrna pomocných dýchacích svalů se sníženou vitální kapacitou plic. Proto je nutné věnovat mimořádnou péči nácviku plaveckého dýchání.

Motorická porucha je zpravidla doprovázena také nižší úrovní senzitivních funkcí, což stěžuje vnímání vodního prostředí, proudění vody na povrchu těla i tvz. „uchopení vody“. Stěžejním problémem je hydrodynamicky negativně působící postižená část těla, která mnohdy znemožňuje zaujetí splývavé polohy. V lokomoční oblasti vede tento stav k silovému provedení dílčích pohybů, využitím doprovodných stabilizačních pohybů a zpravidla ke zvýšení pohybové frekvence. Pro udržení statických poloh i pro první lokomoční pokusy je vhodné využívat ploutvové pohyby (sculling). Změna těžiště těla kraniálním směrem způsobuje obtíže se zvýšenou přetáčivostí kolem příčné osy a tím i nechtěné zanořování hlavy a špatné časování dýchacích pohybů v plavecké souhře. V neposlední řadě je limitujícím faktorem pro plaveckou výuku těchto osob porušená termoregulace, způsobující prochladnutí, svalový třes a zvýšenou spasticitu.

Také u této skupiny postižených je nutný individuální přístup k výuce a vysoká erudice pedagoga.

Mentálně postižení – plavecká výuka mentálně postižených vykazuje odlišnosti ve vztahu k charakteru a míře mentálního postižení. Vzhledem k sníženému stupni vnímání i chápání je proces výuky dlouhodobý se značným stupněm individualizace výukových programů. Při budování výukové strategie je nutné vnímat veškeré souvislosti postižení, které může zasahovat všechny složky osobnosti člověka. Vedle sníženého intelektu se často projevují špatně zvládnuté, nebo výbušné psychické stavy s jejich častou a mnohdy zdánlivě nepodnícenou změnou. Projevují se poruchy motoriky a řeči.

Před zahájením výuky je nutné eliminovat záchvatovité projevy epilepsie a důsledně respektovat diagnostiku kombinovaných vad. Vlastní proces výuky se vyznačuje specifickými rysy, jako je omezená schopnost vnímání a snížená slovní zásoba, která zhoršuje vzájemnou komunikaci mezi vyučujícím a postiženým. Typické je „přepínání“ pozornosti. Hluboce postižena je zpravidla oblast abstraktního myšlení, tedy tvorba představ, včetně představ pohybových. Projevuje se nižší úrovní koordinačních schopností a tím také nižší zásobou obecného pohybového potenciálu. Postižení nervového systému se projevuje také svalovou atrofií, poruchami rovnováhy a prostorového vnímání.

Proces plavecké výuky mentálně postižených je nutné organizovat nejlépe formou hry a po elementárních pohybových prvcích. Nutné je časté opakování a obecně pozitivní atmosféra výuky. Tento přístup vede k možným odchylkám od optimálního provedení dílčího pohybu i pohybové souhry. Tyto znaky nese často i definitivní podoba plaveckého pohybu. Pokud to umožňují podmínky výuky, využíváme teplejší a mělké vody, zejména pro adaptační období přípravné etapy. Maximálně využíváme plavecké pomůcky a různé “hračky“ v širokém barevném i tvarovém spektru. K zaujímání relaxačních poloh využíváme také kontaktní formy výuky. Navozujeme tak pocit bezpečí a příjemné činnosti. Je nutné vyvarovat se násilnému provedení úkolu. Vždy by měl být úkol splněn z vlastní vůle postiženého. Po splnění sebemenšího úkolu jej chválíme a spojujeme provedení úkolu s příjemnými pocity. Před tvorbou prvních lokomočních pohybů je nutné plnohodnotně zvládnout celý obsah základních plaveckých dovedností , tj.: plavecké dýchání, rovnováhu, vznášení a splývání, snášenlivost vody na obličeji, postupně až k zanořování a orientaci pod hladinou, základní skoky a pády s okraje bazénu a celkové vnímání vodního prostředí s prvky

záběrových pohybů. Jejich opominutí by v dalším postupu mohlo ohrozit úspěšnost celého procesu plavecké výuky.

Při organizování plavecké výuky osob se specifickými potřebami jsou rozhodujícími faktory úspěšnosti tohoto procesu osobnost pedagoga a vhodně volené metody a prostředky. Každá osoba vstupující do tohoto procesu je jedinečným souborem motorických a psychických možností. Tato originalita vyžaduje zejména v počátcích výuky její individualizaci. Významný je vzájemný pocit důvěry, bezpečí a příjemné činnosti. Zvládnutí plavecké lokomoce, byť s různými technickými odchylkami je pro postiženého významným socializačním, zdravotním i bezpečnostním faktorem, dávající takovému jedinci nové možnosti k prožití plnohodnotného života.

Použité zdroje a doporučená literatura:

BĚLKOVÁ, T. *Zdravotní plavání*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 1994. 42 s. ISBN 382-172-94.

ČECHOVSKÁ, I. Zkušenosti z plavání s mentálně postiženými. In V. Karásková, Z. Hanelová (Eds.) *Sborník příspěvků z konference „Pohybem k integraci osob se zdravotním postižením“* . s. 35 - 41. Olomouc : Univerzita Palackého, 2002. 74 s. ISBN 80-244-0535-0.

KOVÁŘ, M. Uzpůsobená plavecká metodika jedinců s míšní lézí. In P. Tilinger, T. Perič (Eds.) *Sborník příspěvků národní konference “Sport v České republice na začátku nového tisíciletí“ díl I.*, s. 308 – 312. Praha : Univerzita Karlova, 1997. 545 s. ISBN 80-902147-2.X.