

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

ffffffffffffffffffff.

Tomáš Jánský

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

POHYBOVÉ AKTIVITY MENTÁLNĚ POSTIŽENÉ MLÁDEŽE

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí práce:

doc. MUDr. Staša Bartůňková, CSc.

Zpracoval:

Tomáš Jánský

TV a PV zdravotně postižených

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně
a použil jen uvedených pramenů.

v Ústěku 28.srpna 2008

Tomáš Jánský

OBSAH

SEZNAM TABULEK.....	7
SEZNAM GRAFŮ	7
ABSTRAKT	8
ABSTRACT	9
ÚVOD.....	10
1. TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1.1 Mentální postižení	11
1.1.1 Charakteristika oslabení	13
1.1.2 Pohybový režim mentálně postižených v předškolním věku	15
1.1.3 Pohybový režim mentálně postižených v školním věku	15
1.1.4 Vztah vývoje hybnosti, myšlení a řeči u mentálně postižených	16
1.2 Tělesná výchova na zvláštní škole	17
1.2.1 Charakteristika zvláštní školy	17
1.2.2 Cíl a úkoly tělesné výchovy na zvláštní škole	19
1.2.3 Prostředky tělesné výchovy mentálně postižených	20
1.2.4 Formy tělesné výchovy	21
1.2.5 Struktura cvičební jednotky	28
1.3 Sport mentálně postižených	29
1.3.1 Vývoj sportu osob s mentálním postižením	30
1.3.2 Mezinárodní sportovní federace.....	30
1.3.3 Český svaz mentálně postižených sportovců (ČSMPS)	32
1.3.3.1 Hlavní úkoly svazu	33
1.3.3.2 Struktura soutěží ČSMPS	33
1.3.4 Asociace školních sportovních klubů (AŠSK ČR)	34
1.3.4.1 Hlavní cíle AŠSK ČR.....	35
1.3.4.2 Školní sportovní soutěže	35
1.3.4.3 Mezinárodní aktivity.....	36
2. CÍL, ÚKOLY, HYPOTÉZY	37
3. METODIKA PRÁCE.....	38
3.1 Popis sledovaného souboru	38
3.2 Podmínky a organizace testování	38
3.3 Charakteristika a provedení motorických testů	39
3.3.1 Sledování tělesného rozvoje	40
3.3.2 Testování pohybových schopností	40
3.4 Charakteristika a provedení vědomostních testů.....	41
3.4.1 Metodika šetření.....	42
3.4.2 Metodika vyhodnocení dotazníků	42
3.5 Analýza získaných dat.....	43
4. VÝSLEDKY	44

4.1 Výpočet indexu tělesné hmoty (BMI)	44
4.2 Úroveň pohybových schopností	45
4.2.1 Skok do dálky.....	46
4.2.2 Běh na 60 m.....	47
4.2.3 Běh na 1 500 m / 800 m.....	48
4.2.4 Hod kriketovým míčkem	49
4.3 Úroveň výkonů testovaného souboru S1 v porovnání se souborem S2	50
4.4 Vyhodnocení dotazníků.....	54
4.4.1 Vyhodnocení úspěšnosti jednotlivých otázek.....	54
4.4.2 Porovnání úspěšnosti jednotlivých otázek.....	55
5. DISKUZE.....	57
ZÁVĚR.....	63
SUMMARY	64
SEZNAM ZKRATEK.....	65
POUŽITÁ LITERATURA.....	66
Přílohy	69
Příloha 1 Souhlas Etické komise UKFTVS	69
Příloha 2 Informovaný souhlas	69
Příloha 3 Ukázky vypracování dotazníků	69

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Výpočet indexu tělesné hmoty chlapců.....	44
Tabulka 2 Výpočet indexu tělesné hmoty dívek	44
Tabulka 3 Výpočet BMI.....	45
Tabulka 4 Skok do dálky (m). Výsledky srovnání celého souboru S1 a S2	46
Tabulka 5 Skok do dálky (m). Výsledky T - testů	46
Tabulka 6 Běh na 60 m (s). Výsledky srovnání celého souboru S1 a S2.....	47
Tabulka 7 Skok do dálky (m). Výsledky T - testů	47
Tabulka 8 Běh na 1 500 m / 800 m (min). Výsledky srovnání celého souboru S1 a S2.....	48
Tabulka 9 Skok do dálky (m). Výsledky T - testů	48
Tabulka 10 Hod kriketovým míčkem (m).....	49
Tabulka 11 Skok do dálky (m). Výsledky T - testů	49
Tabulka 12 Komparace výsledků skoku do dálky testovaných osob (m).....	50
Tabulka 13 Komparace výsledků běhu na 60 m testovaných osob (s)	51
Tabulka 14 Komparace výsledků běhu na 1 500m/ 800 m testovaných osob (min)	52
Tabulka 15 Komparace výsledků hodu kriketovým míčkem testovaných osob (m).....	53
Tabulka 16 Počet správných odpovědí souboru S1 a S2	54
Tabulka 17 Komplexní zhodnocení a zařazení do skupin.....	55

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Komparace výsledků skoku do dálky testovaných osob.....	50
Graf 2 Komparace výsledků běhu na 60 m testovaných osob	51
Graf 3 Komparace výsledků běhu na 1 500m/ 800 m testovaných osob	52
Graf 4 Komparace výsledků hodu kriketovým míčkem testovaných osob.....	53
Graf 5 Úspěšnost otázek souboru S1.....	55
Graf 6 Úspěšnost otázek souboru S2.....	55
Graf 7 Porovnání úspěšnosti otázek souboru S1 a S2.....	56

ABSTRAKT

Název:

Pohybové aktivity mentálně postižené mládeže

Cíl práce:

Cílem mé práce je pozorování výkonnosti žáků ve čtyřech atletických disciplínách mezi dvěma školami různého typu – Základní školou praktickou v Úštěku a Základní školou v Úštěku.

Pro testování jsem použil disciplíny běžně používané v rámci hodin Tělesné výchovy na obou typech škol.

Metody:

Pro získání podkladů pro vzájemné porovnání obou souborů jsem použil čtyři testy (skok do dálky, běh na 60 metrů, běh na 800 metrů dívky, 1500 metrů chlapci a hod kriketovým míčkem). Sportovní testování jsem doplnil dotazníkem vyšetřujícím povědomí o sportovních úspěších našich vrcholových sportovců - reprezentantů.

Výsledky:

Výsledky měření dvou vybraných souborů, žáků Základní školy a Základní školy praktické potvrdily obecně nízkou úroveň pohybové výkonnosti. Nebyly však nalezeny statisticky významné rozdíly mezi oběma soubory. Výkony v motorických testech mezi testovanými soubory chlapců a dívek byly vyrovnané. Dále se potvrdilo, že žáci z praktické školy mají malou znalost z oblasti vrcholového sportu.

Klíčová slova:

Speciální škola, handicap, mentální retardace, sport a TV s handicapem, motorická výkonnost

ABSTRACT

Theme:

Moving activities of mentally disabled children

The purpose of the dissertation:

The purpose of my dissertation is the study of the capacity in four athletic disciplines of pupils from two different types of schools – The Ústěk Special School and The Ústěk Primary School.

For my study I used the disciplines that are normally used in the lessons of physical education at both types of schools.

Methods:

I used four disciplines to gain the foundation for the comparison of the two groups (long jump, 60 metres long race, 800 metres long race – girls, 1500 metres long race – boys and throwing the cricket-ball). The sport testing was supplied by a questionnaire about the knowledge of the sport success of our professional athletes – representatives.

Results:

The measuring results of the two chosen groups, the pupils from The Ústěk Primary and The Ústěk Special School, confirmed the generally low level of moving capacity. However there were not found any significant differences between the two groups. The performance in the motor tests between the two groups of boys and girls were close. It was confirmed that the pupils from The Ústěk Special School have bad knowledge of professional sport.

Key words:

Special school, handicap, mental retardation, sport and PE with handicap, motor capacity

ÚVOD

K tématu mé bakalářské práce mě přiměla má osmiletá pracovní zkušenost s mentálně retardovanými dětmi. Pracuji jako učitel na Základní praktické škole v Ústěku. Tato škola se z hlediska výchovně-vzdělávacího programu věnuje dětem se speciálními potřebami v oblasti učení. Navštěvují ji děti s lehkým mentálním postižením. Naše škola je členem SK Parta Litoměřicko, který je součástí AŠSK České republiky. Proto jsem si jako téma vybral pohybové aktivity mentálně postižené mládeže.

Jako zdroje informací mi posloužili odborné publikace, webové stránky sportovních organizací handicapovaných, články uveřejněné v odborných i populárních časopisech v tištěné i elektronické podobě.

Současný společenský život je charakterizován nejen prudkým životním tempem, spěchem a zvýšenou citovou zátěží, emoční labilitou rodičů jakožto vychovatelů a učitelů dětí, ale i významnými vnitřními změnami uvnitř rodiny, její nejednotností a v některých případech oslabením mravních a společenských norem, změnami v mateřských a otcovských rolích.

Vlivem těchto činitelů se rodiny snadněji rozpadají nebo jinak uvolňují a neplní své výchovné poslání vůči dětem v míře, jakou vyžaduje rostoucí a rozvíjející se člověk. Děti z takových rodin zůstávají bez dostatečných citových, výchovných a vzdělávacích podnětů a jejich citová hrubost se projevuje v povahových úchylnkách, chladu, egoismu, nedostatku vyšších lidských citů, intelektuálních a mravních zájmů. Jde o problém často pojednávaný pod odborným označením citové deprivace. Je již dostatečně známo, že u citově deprivovaných dětí může dojít k značné duševní retardaci, projevům delikventního a protispoločenského jednání. To je jedna z možných příčin vzrůstu počtu duševně opožděných dětí a další široká oblast pro výzkum, nápravná opatření a prevenci mentální retardace.

Problematika mentálně postižených a zdravotně postižených vůbec se opírá o přijetí až úplnou integraci těchto lidí v populaci zdravých jedinců. Proces socializace prostupuje všemi oblastmi života zdravotně handicapovaného, podílí se na formování jeho osobnosti i celé společnosti a výsledek tohoto úsilí se stává určitým kritériem hodnocení vyspělosti dané sociální skupiny. Pohybová aktivita, včetně pohybových a sportovních her, může být, z hlediska jejího působení na tělesný a psychický vývoj jedince, jedním z faktorů úspěšné socializace.

1. TEORETICKÁ ČÁST

Volný čas mládeže je velmi cenná deviza, věnujme mu tedy patřičnou pozornost a pečujme o podmínky pro jeho naplnění.

1.1 Mentální postižení

Mentální retardace je definovaná jako **výrazné snížení úrovně rozumových schopností** tedy **inteligence**.

Nejnámějším a nepoužívanějším vyjádřením inteligence je Sternem zavedený tzv. **intelligenční kvocient (IQ)**. Vyjadřuje vztah mezi dosaženým výkonem v úlohách odpovídajících určitému vývojovému stupni (mentálnímu věku) a mezi chronologickým věkem ($IQ = \text{mentální věk} * 100 / \text{chronologický věk}$), informuje o celkové rozumové úrovni jedince, neříká však nic o individuálních kvalitativních zvláštnostech.

Inteligence dětí, dospívajících i dospělých se člení do několika pásem:

- za geniální se považují osoby s IQ nad 140,
- za vysoce inteligentní s IQ nad 130,
- za zjevně nadprůměrné s IQ 120-129,
- za lehce nadprůměrné s IQ 110-119,
- za průměrné jedince s IQ 95-109,
- za lehce podprůměrné s IQ 86-94,
- za těžce podprůměrné (slaboduché) s IQ 70-85.

Všichni další patří již mezi mentálně retardované, jak vyplývá ze současné *Mezinárodní klasifikace chorob (ICD-9)* a dělí se podle hloubky postižení do těchto pásem:

- *lehká mentální retardace (IQ 50-69, lehká oligofrenie, slabomyslnost, dříve debilita)* – děti v tomto rozmezí jsou zcela vychovatelní a částečně vzdělavatelní, v příznivých rodinných poměrech mohou navštěvovat zvláštní školu, mají opožděné, těžkopádné myšlení, motoricky neobratní, děti bývají citově nevyspělé. V sociokulturním kontextu nemusí působit závažnější problémy, poněkud vadit může značná sociální a emoční nevyzrálost. Velmi prospívá výchova i vzdělávání zaměřené na rozvíjení dovedností a kompenzování nedostatků. V mnoha případech se nepodaří odhalit jeho příčinu, často jsou ve hře další neurovývojové poruchy či poruchy chování.
- *středně těžká mentální retardace (IQ 35-49, oligofrenie, dříve imbecilita)* – je výrazně opožděno užívání řeči (nehrazuje ji gestikulace a jiné formy nonverbální komunikace)

i rozvoj chápání a konečné schopnosti u těchto jedinců jsou v uvedených oblastech i v sebeobsluze omezené. K osvojení čtení, psaní a počítání i přes kvalifikované pedagogické vedení dochází pouze vyjíměčně. V dospělosti jsou obvykle schopni vykonávat jednoduchou manuální práci, ale úplně samostatný život je možný jen zřídka, přestože jsou plně mobilní i fyzicky aktivní.

- *těžká duševní zaostalost* (IQ 20-34) – idiotie představuje natolik závažný handicap, že rozumové schopnosti těchto lidí nedosahují ani v dospělosti úrovně dvouletého dítěte,
- *hluboká duševní zaostalost* (IQ nižší než 20), dříve idiocie) jsou jedinci těžce omezeni ve schopnosti porozumět požadavkům či instrukcím, natož jim vyhovět. Většinou jsou výrazně omezeni v pohybu nebo jsou dokonce imobilní, zpravidla nezvládají péči ani o své základní potřeby.

Příznivější je zjištění, že 85% zahrnuje debilita a jen 15% těžší duševní zaostalost. Slabodušší jedinci s IQ 70-85 se z části řadí mezi podprůměrné, kdy jde buď o tupost, která se přibližuje normě, anebo o omezenost blížící se již k mentální retardaci.

Mentální poruchy mohou vznikat v době před narozením, během porodu či po narození např. vlivem onemocnění či úrazu. Duševní handicap může být dědičný, vrozený či získaný a může mít v podstatě dvě příčiny. Nedostatečný vývoj mozku, u něhož nastalo hrubší poškození, druhou skupinu tvoří případy, kdy postižení vzniklo teprve po určité době normálního vývoje člověka, a to závažným onemocněním, nádorem či úderem mozku. (Šlapal, 2007)

Při psychologické charakteristice mentálně retardovaných je třeba zdůraznit, že jejich nižší mentální úroveň vytváří specifický psychologický obraz, který sice výrazně omezuje jejich kognitivní procesy, ale zpravidla jim umožňuje žít bohatým emocionálním životem.

Každý mentálně retardovaný jedinec je svébytnou bytostí s vlastními problémy a s vlastními vývojovými možnostmi, které je možné a nutné rozvíjet.

Mentální retardace se projevuje:

- inteligenčním kvocientem (IQ) člověka nižším než 70,
- zvýšenou závislostí na rodičích a druhých lidech,
- infantilností osobnosti,
- zvýšenou pohotovostí k úzkosti, k neurotickým dětským reakcím a pasivitě chování,
- v opožděném psychosexuálním vývoji,

- ve zvýšené potřebě uspokojení a jistoty,
- poruchami v meziosobních vztazích a komunikaci,
- sníženou přizpůsobivostí k sociálním a školním požadavkům,
- impulzivností, hyperaktivitou nebo celkovou zpomaleností chování,
- citovou vzrušivostí a labilitou nálad,
- poruchami vizuomotoriky a pohybové koordinace. (Krejčířová, 2002)

Z hlediska psychické struktury osobnosti mentálně retardovaní jedinci netvoří homogenní skupinu, kterou by bylo možno globálně vyčerpávajícím způsobem charakterizovat. Přesto se však u značné části z nich projevují určité společné znaky, jejichž individuální modifikace závisí na druhu mentální retardace, na její hloubce, rozsahu, na tom, zda jsou rovnoměrně postiženy všechny složky psychiky nebo zda jsou výrazněji postiženy některé psychické funkce a duševní vývoj je nerovnoměrný. (Švarcová 2000)

U mentálně postižených jedinců může docházet daleko častěji k duševním traumatům a tím i k postupné deformaci osobnosti ve vývoji. Zvláště přezírání a zesměšňování nebo i dojem postiženého, že se mu někdo posmívá a že ho podceňuje, může u někoho snadno vyvolat negativní emoce. Totéž může nastat i v případě, kdy se postiženému věnuje naopak přehnaná péče. U takto postižených jedinců je někdy daleko závažnější vědomí defektu než defekt sám, neboť prostřednictvím sociálního prostředí se odrážejí ve vědomí postiženého negativní postoje okolí, což vyvolává úzkostné stavy, strach, obavy z konfliktů a někdy i agresivní chování. (Langer, 1995)

1.1.1 Charakteristika oslabení

I mentálně postižené dítě se rozvíjí a jeho rozvoj probíhá v podstatě podle poznaných všeobecně platných zákonitostí. Pokroky rozvoje nebývají vždy zcela zřejmé, někdy nechávají na sebe čekat hodně dlouho nebo se objeví v době, kdy je už vůbec nečekáme.

Mentálně postižené děti mívají některé zvláštnosti ve svých pohybových projevech, které je třeba znát a počítat s nimi, jako je například nadměrná pohyblivost s množstvím neúčelných pohybů, pohybový neklid, nekoordinované pohyby, disharmonická chůze, nesprávné držení těla. Porušená bývá i cílevědomost, obtížně se mění směr, síla, rychlost i rytmus pohybů. Velký vliv mají i zvláštnosti citové i volní stránky osobnosti. Při osvojování pohybových dovedností a návyků, které chceme mentálně postiženým vštěpovat, je třeba počítat s nedostatky v poznávání, pochopení, rozlišování i hodnocení pohybů, právě tak jako s nedostatečnou schopností jednotlivé pohyby spojovat v pohybové celky.

Rozvoj pohybové aktivity podporujeme pravidelnými tělesnými cvičeními, soustavnou tělesnou výchovou. (Kvapilík, Černá 1992)

Jedinci s nižším intelektem jsou častěji nápadní svou neobratností, nešikovností, tedy svými motorickými projevy. Omezení nebo porušení vývoje psychiky postihuje schopnosti pohybové v poznávání, rozlišování a hodnocení jednotlivých pohybů i v osvojování pohybových a pracovních dovedností a návyků. Po stránce poznávání a rozlišování pohybů se projevují nedostatky v diferenciaci rozdílných pohybů.

Mentálně postižené dítě nerozlišuje dosti přesně určitý pohyb od jiného, podobného pohybu a stejně nepřesně pak tyto pohyby napodobuje a provádí. Při vytváření pohybových dovedností a návyků se projevuje nedostatek schopnosti spojovat a koordinovat jednotlivé pohyby v pohybové celky. Jde tedy o celkové omezení analyticko-syntetické činnosti ve všech projevech mentálně postiženého jedince: v pohybu, v dorozumívání i v myšlení.

Poruchy motoriky se projevují:

- a) omezením některých úchopových úkonů,
- b) poruchami harmoničnosti a koordinace pohybu,
- c) sníženou schopností cílených pohybů.

Černá (2002) uvádí následující těžkosti vyskytující se u jedinců s mentálním postižením:

- a) celkové změny motility, úbytek jemných, plynulých harmonických pohybů,
- b) nekoordinovanost pohybových komplexů, nejistota a neschopnost dalších pohybových kombinací,
- c) porucha prostorové a tělové orientace,
- d) neschopnost nebo jen malá schopnost pohybové paměti,
- e) malé volní úsilí při překonávání překážek,
- f) částečná nebo úplná porucha rytmu,
- g) pomalá a neobratná řeč.

1.1.2 Pohybový režim mentálně postižených v předškolním věku

Úkolem tělesné výchovy je zavádět vhodný pohybový režim, zvláště u dětí torpidních, apatických a pasivních, pohybem a dechovým cvičením zvyšovat jejich tělesnou i psychickou aktivitu. Vhodným otužováním je nutno zvyšovat jejich odolnost. Důležitý je nácvik a rozvíjení základních pohybových dovedností ve spojitosti s rozvíjením poznání, myšlení a řeči.

1.1.3 Pohybový režim mentálně postižených v školním věku

Ve školním věku často přetrvávají mentální, dorozumívací i pohybové nedostatky, uvedené ve věku předškolním. Počátkem tohoto období není u některých dětí ještě možno určit, do jaké míry jde o vývoj opožděný, při kterém se mohou některé z uvedených nedostatků v pozdějším věku alespoň zčásti vyrovnat, a kde jde o trvalé omezení určité činnosti, ve které postižené dítě již nikdy nedosáhne úrovně dítěte s intelektem v mezích normálu. To se týká i pohybových dovedností a později pracovních návyků potřebných pro absolvování školní výuky i pro přípravu na pracovní zařazení.

Po stránce tělesného vývinu se vyskytují často odchylky obojím směrem. Hypermobilní děti, s psychomotorickým neklidem, mají zpravidla slabší konstituci a nižší váhu. Naproti tomu děti pasivní až torpidní, málo pohyblivé, jsou zpravidla obézní, neboť i při nedostatku pohybu nemívají nedostatek chuti k jídlu.

Nácvik pohybových dovedností je ztížen nejen menšími pohybovými schopnostmi a nadáním, nýbrž stejně tak i nižšími schopnostmi rozumovými (nedostatky v poznávání a rozlišování různých pohybů) a volnými (nedostatek zájmu, koncentrace pozornosti, vůle a vytrvalosti při nácviku).

V tomto věku se mentálně postižené děti třídí podle stupně intelektu do různých výchovných zařízení. Děti schopné základní výuky ve čtení, psaní, matematice a osvojení jednoduchých poznatků v ostatních předmětech se zařazují do školy zvláštní. Děti, které nesplňují ani tyto požadavky se zařazují do školy pomocné a děti neschopné teoretického vzdělávání se umísťují v ústavech sociální péče pro mládež mentálně postiženou.

Ve všech výchovných zařízeních, ve školách zvláštních a pomocných i v zařízeních sociální péče pro nevzdělavatelnou mládež je tělesná výchova jednou z hlavních složek výchovy spolu s výchovou pracovní, pro kterou má velký význam pohybová příprava k jednoduchým pracovním dovednostem.

Všechny děti se vedou ke vhodnému pohybovému režimu, ve starším věku k nácviku a návyku správného držení těla a k nácviku správného dýchání. Dále jde o to nacvičit i u těžce

mentálně postižených jedinců alespoň základní pohybové dovednosti, postačující k sebe obsluze a k nejjednodušším pracovním výkonům.

1.1.4 Vztah vývoje hybnosti, myšlení a řeči u mentálně postižených

Praxe ve výchově mentálně postižené mládeže ukazuje, že snížení pohybových dovedností odpovídá vcelku snížení rozumových schopností. Nesporně je tomu tak v těžších případech postižení. V lehčích případech, zvláště žáků zvláštní školy se vyskytují někdy značné rozdíly mezi rozumovými schopnostmi a pohybovými dovednostmi u téhož dítěte. Někteří žáci zvláštních škol bývají dokonce obratnější a v manuální práci dovednější než někteří velmi dobří žáci základní školy.

Do zvláštních škol přicházejí vedle dětí s *mentálním deficitem* i děti s *deficitem sociálním*, t.j. výchovně zanedbané, u kterých je špatný prospěch zaviněn nedostatečnou péčí a špatným prostředím rodinným. Skutečné nadání takového dítěte může být mnohem větší, než jak nasvědčuje prospěch ve škole, nebylo však včas a soustavně rozvíjeno a využito. K tomu ještě je zpravidla denní režim takového dítěte po stránce pohybové velmi bohatý, nepřipouští si starosti s učením, málo a nerado sedí u knihy nebo domácích úkolů, zato však tráví volný čas venku, na hřišti, při dětských hrách a sportu. Při takovémto způsobu života může dítě lépe rozvíjet své pohybové schopnosti a dosáhnout větší zručnosti a obratnosti než dítě s větším rozumovým i pohybovým nadáním, například velmi dobrý žák základní školy, který se každodenně svědomitě připravuje do školy a stráví většinu času u stolu a knihy. To všechno jen potvrzuje významný vliv výchovy a prostředí na rozvoj pohybových dovedností a zároveň i vysvětluje zdánlivé nesrovnalosti mezi psychickými a pohybovými schopnostmi jednotlivých dětí. (Černá, 2002)

1.2 Tělesná výchova na zvláštní škole

1.2.1 Charakteristika zvláštní školy

Výchovný a vzdělávací proces ve zvláštní škole se přizpůsobuje úrovni psychofyzického rozvoje žáků. Vzhledem ke značné variabilitě jejich schopností a dosažené úrovni vědomostí, dovedností a návyků je nezbytné uplatňovat při jejich vzdělávání individuální přístup, odpovídající jejich vývojovým a osobnostním zvláštnostem.

Z požadavku integrace mentálně retardovaných žáků vyplývá, že tito žáci mají být všude, kde je to možné, vychovávaní spolu se svými nepostiženými vrstevníky.

Vyjimku tvoří pouze proces jejich vzdělávání, který probíhá odlišně od procesu vzdělávání ostatních žáků, a proto vyžaduje speciální učební metody, vhodný výběr učiva a individuální přístup učitele, podmíněný snížením počtu žáků ve třídě. Navíc žáci s mentální retardací zpravidla trpí poruchami koncentrace pozornosti a poruchou adaptačních schopností, což jejich výuku v běžných třídách velmi ztěžuje. Zato při mimoškolních činnostech, při hrách, sportu a různých druzích zájmových aktivit je velmi prospěšné umožnit postiženým žákům kontakt s nepostiženými vrstevníky. (Krejčířová, 2002)

Tělesná výchova na zvláštní škole (spolu s dalšími formami pohybových aktivit v režimu žáků) plní funkce:

- *Diagnostickou* - při poznávání nových pohybových dovedností.
- *Vzdělávací a rozvojovou* – při formování nových pohybových dovedností, při utváření organizačních a režimových návyků.
- *Kompenzační a zdravotně-preventivní* – při ovlivňování tělesné i psychické zátěže vyplývající z výuky v jiných předmětech nebo související s vlastním postižením.
- *Socializační* – při naplňování a utváření nových vztahů a rolí, které se v prostředí sportovních a pohybových aktivit vyskytují.
- *Informační* – při poskytování vhodných podnětů a námětů při pohybové činnosti mimo tělesnou výchovu ve škole i mimo školu.
- *Propagační* – při zdůrazňování aktuálního i celoživotního zdraví a individuálního stavu pohody ve spojení s vhodnými pohybovými činnostmi.
- *Ochrannou* – při navykání na bezpečnost a zdravou pohybovou činnost ve vhodném prostředí a podmínkách.

Tělesná výchova by měla žákům umožnit poznání vlastních pohybových možností a omezení, uvědomovat si je, respektovat je a využívat je k cílenému ovlivňování tělesného a duševního stavu.

Ve zvláštní škole se vzdělávají zpravidla děti školního věku s lehkým mentálním postižením, případně s úrovní rozumových schopností v pásmu podprůměru, které nejsou z různých důvodů schopny prospívat v základní škole. Posláním zvláštní školy je speciálními výchovnými a vzdělávacími prostředky a metodami umožnit žákům se speciálními vzdělávacími potřebami dosáhnout co nejvyšší úrovně znalostí, dovedností a osobnostních kvalit při respektování jejich individuálních zvláštností a možností. Konečným cílem výchovné a vzdělávací práce zvláštní školy je příprava žáků na zapojení, případně úplnou integraci do běžného občanského života. (Švarcová, 2000)

Tělesná výchova je určena a vytvářena pro všechny žáky zvláštní školy. Základní formou je povinný předmět tělesná výchova. Činnosti, poznatky a návyky získané v povinném předmětu by měl mít žák možnost si ověřovat, doplňovat a obohacovat v dalších formách pohybových aktivit v průběhu výuky (cvičení v hodinách jiných předmětů, pohybové aktivity o přestávkách, zdravotní tělesná výchova) i mimo vyučování (zájmové sportovní kroužky, sportovní soutěže, turistické akce apod.).

(Vzdělávací program zvláštní školy, SEPTIMA 1997)

Osnovy TV na zvláštních školách jsou rozděleny do těchto okruhů:

- pořadová cvičení,
- kondiční cvičení (chůze, běh, skoky, cvičení s využitím laviček, lana, bedny, cvičení na žebřinách, cvičení s míči),
- průpravná cvičení,
- rytmická gymnastika a tanec,
- cvičení na nářadí, sportovní hry,
- sezónní pohybová aktivita. (Černá, 1985)

1.2.2 Cíl a úkoly tělesné výchovy na zvláštní škole

Cílem tělesné výchovy na zvláštní škole je přispívat specifickými prostředky k rozvoji osobnosti každého žáka v rámci jeho omezených možností, zejména zajištěním optimálního tělesného a pohybového rozvoje.

Z takto formulovaného obecného cíle tělesné výchovy na zvláštní škole vyplývají pak konkrétní úkoly:

a) výchovné úkoly

- Překonávat nechuť žáka k pohybu a vypěstovat u něj relativně trvalý vztah k aktivní pohybové činnosti.
- Zvyšovat úroveň pohybových schopností.
- Odstraňovat negativní důsledky rodičovské výchovy.
- Odstraňovat sociální negramotnost, potírat egocentrismus žáka, učit ho žít a pracovat v kolektivu.
- Přispívat k realizaci cílů ostatních složek výchovy rozumové, pracovní, estetické a mravní.

b) vzdělávací úkoly

- Rozšiřovat škálu pohybových dovedností jako základ pro vytváření pracovních návyků.
- Odstraňovat poruchy hybnosti a motorické zlozvyky.
- Rozšiřovat okruh vědomostí z oblasti tělesné kultury, zdravotní výchovy.
- Zkvalitňovat řeč po stránce obsahové i formální.

c) zdravotní úkoly

- Zkvalitňovat činnost centrální nervové soustavy.
- Zkvalitňovat činnost vnitřních orgánů, zejména dýchacích a látkové výměny.
- Přispívat ke správnému růstu a držení těla.
- Zvyšovat psychickou a fyzickou odolnost žáků vůči vnějším i vnitřním vlivům.
- Přispívat ke kompenzaci oslabených funkcí organismu.
- Osvojovat základní hygienické návyky a zásady správné životosprávy. (Karásková, 1991)

d) rekreační úkoly

- Vhodně prováděná sportovní aktivita zabezpečuje fyzické a psychické uvolnění a slouží k vytvoření zdravého životního režimu.
- Rekreační poslání plní zejména kolektivní hry, ale také pobyt v přírodě, lyžování, bruslení, sáňkování, plavání a další činnosti. (Kysučan, 1990)

1.2.3 Prostředky tělesné výchovy mentálně postižených

K plnění úkolů tělesné výchovy mládeže s mentálním postižením se používá všech prostředků tělesné výchovy, avšak ve zvláštním výběru a metodickém uspořádání. Jsou to prostředky *pohybové, přírodní a výchovné*.

1. Pohybové prostředky (tělesná cvičení)

Tělesná cvičení jsou jednou z forem lidského pohybu. Tento pohyb má své konkrétní zaměření, slouží funkčnímu a tvarovému rozvíjení organismu člověka, zdokonaluje činnost pohybového aparátu, vnitřních orgánů i nervového systému, zabezpečuje rozvoj pohybových vlastností – síly, obratnosti, rychlosti a vytrvalosti. Vede k formování a zdokonalování pohybových dovedností a návyků, přispívá k rozvoji psychických, morálních i volních vlastností člověka. Proto se vymezuje pojem tělesných cvičení takto: Tělesná cvičení jsou lidské volní pohybové činnosti, vědomě zaměřené k řešení cíle a úkolů tělesné výchovy.

2. Přírodní prostředky

Slunce, voda, vzduch a výživa podmiňují plnění úkolů a dosažení cíle tělesné výchovy. Umožňují a podporují rozvoj lidského organismu, přispívají k získávání a obnovování sil a pohybových schopností, k udržování hygieny a k otužování, a tím vším k celkové zdatnosti a odolnosti organismu. S jejich působením, ať již příznivým nebo nepříznivým, je spjata provádění tělesné výchovy ve všech ročních obdobích. Příznivé působení (teplé počasí, sluneční záření, teplá voda) ovlivňuje kladně lidský organismus po stránce tělesné i psychické a podněcuje k pohybovému a hygienickému režimu života. V nepříznivých podmínkách se organismus otužuje a podněcuje opět k intenzivnějšímu pohybu, zvyšuje se tělesná odolnost a posiluje se vůle překonávat překážky a vzdorovat nepříznivým vlivům přírody.

Oboje působení představuje významný výchovný faktor nejen v tělesné výchově, ale i ve výchově osobnosti a ve zdravotní prevenci. Proto se i v tělesné výchově oslabené mládeže i dospělých osob zdůrazňuje cvičení venku, otužování a pohyb v přírodě.

3. Výchovné prostředky

Vedle prostředků pohybových a přírodních jsou nezbytným doplňkem tělesné výchovy i prostředky výchovné. Zaměřují se zejména na působení *rozumové, mravní a estetické*, k docílení *zdravého a hygienického životního režimu* po stránce tělesné i psychické.

Zdravotní výchova prostupuje veškerou tělesnou výchovou. Vede k zachování osobní a společenské hygieny při cvičení a tělesné práci, pomáhá tvořit vhodný životní režim, střídání tělesnou a duševní činnosti a odpočinek, pomáhá dodržovat zásady hygienické a tělesné

čistoty a vede k pravidelnému používání pohybových a přírodních prostředků pro zdravý rozvoj organismu a k otužování. To je důležité u všech osob s poruchami tělesnými, smyslovými i rozumovými.

Rozumová výchova se v tělesné výchově realizuje ve dvou směrech.

- a) Učitel předává žákům konkrétní poznatky z oblasti tělesné kultury, nejméně v rozsahu výchovných námětů obsažených v učebních osnovách tělesné výchovy pro zvláštní školy.
- b) Učitel v hodině tělesné výchovy záměrně rozvíjí psychické procesy mentálně handicapovaného žáka.

Bez náležitého výkladu a bez určitých vědomostí by si cvičenci nemohli osvojit ani pohybové dovednosti. Z nedostatku porozumění vyplývá i nedostatek zájmu, a tím i pohybové aktivity. Správný výklad a pochopení podstaty jednotlivých pohybů přispívá ke správnému a brzkému zvládnutí.

Mravní výchova je tvořena určitou úrovní morálních vlastností. Morální vlastnosti jsou vyjádřením:

- a) vztahu žáka k sobě samému – skromnost, sebedůvěra, podceňování, povýšenost, ...
- b) vztahu ke společnému vlastnictví - opatrnost, šetrnost, nedbalost, ...
- c) vztahu ke společnosti, ke kolektivu – pravdomluvnost, obětavost, ochota pomoci, ...
- d) vztahu k práci – svědomitost, disciplína, pracovitost, ...

Tělesná výchova vytváří nejvhodnější podmínky pro mravní výchovu v kolektivu, kolektivem a pro kolektiv.

Estetická výchova ovlivňuje emocionálně vztah žáků k pohybu a cvičení. Prostředky, které může učitel využít:

- tělovýchovné prostředí: čistota, barevnost, pořádek, ...
- účastníci hodiny tělesné výchovy: estetický cvičební úbor učitele i žáků, držení těla, ...
- tělocvičný pohyb: spojení pohybové činnosti s hudbou, se zpěvem, tanec, ...

(Karásková, 1991)

1.2.4 Formy tělesné výchovy

Pohybové prostředky se uplatňují v tělesné výchově v různých formách. Formou se rozumí způsob provádění tělesných cvičení na rozdíl od jejich obsahu. Obsahem tělesné výchovy je osvojování vědomostí, pohybových dovedností a návyků, formou je způsob, jakým se toto osvojování děje.

V současném systému tělesné výchovy se zpravidla uvádějí čtyři základní formy: gymnastika, sportovní příprava, hry a turistika.

1. Gymnastika

Gymnastika je základní formou tělesné výchovy. **Základní gymnastika** je druh gymnastiky, zaměřený výhradně na upevňování zdraví, všestranný tělesný rozvoj a přesné osvojení základních pohybových dovedností a návyků, potřebných jak k dalšímu zdokonalování v tělesné výchově, tak i k zlepšení předpokladů pro pracovní činnost cvičenců. Vzhledem ke svému zaměření tvoří základní gymnastika a její prostředky nejdůležitější součást pohybového vzdělání mládeže předškolního i školního věku a podstatnou část náplně tělesné výchovy.

K prostředkům základní gymnastiky patří:

- a) *cvičení pořadová,*
- b) *cvičení prostná a průpravná,*
- c) *cvičení základní (užitá),*
- d) *cvičení na nářadí,*
- e) *cvičení rytmické gymnastiky.*

a) **Cvičení pořadová a chůze** jsou nezbytné k jednotnému a ukázněnému vystupování žáků ve škole i mimo školu, zvláště v tělocvičně, na hřišti a při všech hromadných a veřejných vystoupeních. U mentálně postižených mají pořadová cvičení, nácvik správné chůze a pochodování značný výchovný význam, neboť se při nich rozvíjí obratnost, posiluje vůle a upevňuje kázeň. Pořadová cvičení se konají v krátkých časových intervalech, aby se udržel zájem a pozornost žáků, zato však pravidelně, často a důsledně, t. j. s vyžadováním přesného a ukázněného provedení. Nácviku nástupu se věnuje jen tolik času, kolik je třeba k osvojení ukázněného vystupování. Pořadová cvičení přispívají k upevňování směrové orientace žáků, pohybové paměti a kázně. Nácvik jednotného a zkázněného pochodu je u mentálně postižených žáků obtížnější než na klasické základní škole. Příčinou jsou buď poruchy pohybové koordinace a neobratnost, nebo nedostatek smyslu pro rytmus a tempo pohybu.

b) **Cvičení prostná a průpravná** jsou nezbytnou složkou pohybové výchovy, neboť se při nich žáci učí poznávat a správně provádět jednotlivé pohyby a zaujímat jednotlivé polohy. Kromě toho jsou, stejně jako cvičení pořadová, vydatným cvičením orientace směrové a polohové a přispívají ke zpřesňování diferenciaci pohybu i myšlení. To vše platí na zvláštní škole ve zvýšené míře, neboť procento žáků s vadným držetím těla je vyšší než na školách základních. Cvičení prostná a pořadová mají být pravidelnou

součástí vyučovacích hodin. To podstatně přispívá i ke zvýšení kázně a ukázněnému chování žáků vůbec.

- c) **Cvičení obratnosti** mají význam zejména pro zvyšování pohybových dovedností, koordinace a obratnosti. Zařazují se proto rovněž pravidelně do hodin tělesné výchovy na zvláštní škole.
- d) **Cvičení na nářadí** je vydatným prostředkem k posilování svalstva a k rozvíjení pohybové obratnosti, koordinace pohybů i odvahy. Proto se zařazují do hodin tělesné výchovy na školách základních i zvláštních u všech žáků, kteří jsou schopni je zvládnout, zejména u žáků starších a ve vyšších ročnících. Určité omezení je u neobratných žáků, kteří ani po pravidelném cvičení nedokáží zvládnout úkoly stanovené učebním plánem a osnovami pro příslušný věkový stupeň. Pro tyto žáky je třeba hledat jednodušší a lehčí cviky. Zvláštní opatrnosti při výběru a provádění cviků na nářadí je třeba u žáků, kteří nemají při sníženém intelektu dostatek rozumových zábran k posouzení vlastních pohybových možností a jsou schopni se odvážit provedení cviků, při kterých se mohou zranit.

Cvičení na nářadí je náročné nejen na obratnost, nýbrž i na sílu. Proto je v osnovách tělesné výchovy zařazováno až ve vyšších ročnících. Zejména cviky ve visu a ve sporu je možno provádět až při dostatečně silném svalstvu pletence pažního, t. j. když žák dokáže ovládat váhu svého těla ve visu nebo ve vzporu. Jinak si pomáhá stažením ramen a skrčením, čím vzniká vadné držení těla. Starší žáci cvičí na nářadí, pokud možno, pravidelně neboť je to vydatné sílicí cvičení zejména pro svalstvo paží a trupu. Proto mají tato cvičení význam pro pracovní přípravu mládeže a jsou vhodnou náhradou tělesné práce, které se dnes mnohé mládeži nedostává, která však je potřebná k vývinu dostatečně silného svalstva a zdatného organismu.

Je to tím potřebnější, že se dnes značná část mládeže už poměrně málo účastní pravidelné tělesné práce a rovněž většina sportů a her rozvíjí spíše rychlost než sílu, a to ještě s většími nároky na dolní končetiny než na horní. Zvláště šplh na laně nebo na tyči by měli být pravidelně zařazovány do tělesné výchovy, neboť jsou vydatným posilujícím cvičením pro paže i posturální svalstvo a rozvíjejí celkovou obratnost.

Zdvihání, nošení a úpoly jsou rovněž dobrým posilovacím prostředkem. Na zvláštních školách je však třeba určitá opatrnost při úpolech. Někteří oligofrenní žáci, dobře tělesně vyvinutí, uplatňují někdy svou fyzickou převahu vůči slabším (rádi zápasí). Při úpolech je proto třeba žáky předem poučit, aby ovládali svou sílu a neublížili slabšímu soupeři. Kromě toho se dává přednost individuálním cvikům posilovacím (zvedání, nošení, šplh, vis, shyb, vzpor a klik) před úpoly ve dvojicích (přetahy, přetlaky, zápasy a pod.).

e) **Rytmická cvičení** slouží k rozvíjení pohybové koordinace a pohybového rytmu. Jsou proto rovněž vhodným prostředkem v tělesné výchově neobratných oligofrenních dětí. Rozvíjení rytmu má význam pro zdokonalování dovedností pohybových i mluvních, a proto se v hodinách tělesné výchovy na zvláštních školách vhodně spojují rytmiická cvičení s doprovodem slovním i hudebním a rytimizují se jednotlivé pohybové dovednosti (tleskání, podávání míčků se zpěvem, pochod se zpěvem, jednoduché tance apod.). (Kábele, 1988)

2. Sportovní příprava

Sportovní příprava zahrnuje:

- a) **lehkou atletiku** (běh, skok, vrh, hod),
- b) **plavání** (rychlé i vytrvalé),
- c) **bruslení** (krasobruslení i rychlobruslení),
- d) **lyžování** (turistické i sportovní: běh, skok, sjezd a slalom).

Každá z disciplín sportovní přípravy je přirozeným a vydatným cvičením, podporujícím zrychlení oběhu a zvýšení látkové výměny v organismu. Cvičení venku, na čerstvém vzduchu, je jedním z nejvýznamnějších prostředků tělesné výchovy, zajišťující dobrý tělesný vývoj, dobré zdraví, otužování, rozvíjení pohybových dovedností, postřehu, rychlosti a vytrvalosti. Z těchto důvodů mají být zařazována i do tělesné výchovy oslabené mládeže pravidelně a často. Mnohá z těchto cvičení je možno konat venku, v přírodních podmínkách, bez nákladných zařízení.

b) **Lehká atletika** má stále větší význam a rozšiřuje se v souvislosti se stoupající účastí zvláštních a pomocných škol a ústavů sociální péče na sportovních hrách mládeže. K těmto hrám je nutná celoroční soustavná příprava. Závodění bez náležité přípravy může více uškodit než prospět. Požadavky pro jednotlivé věkové skupiny jsou uvedeny v jednotlivých osnovách tělesné výchovy.

Běh je základem většiny pohybových činností. Potřebná technika běhu se formuje při pravidelném provádění běžecké abecedy, která může být zařazena v různých částech hodiny. Jedná se o tato cvičení :

- *Lifting* – klus na místě nebo s mírným pohybem vpřed a maximálním rozsahem dvojitého pohybu v kotníku (špička – pata - špička), úplné propnutí kolena oporové nohy.

- *Skiping* – běh s vysokým zvedáním kolen a dvojitým pohybem v kotníku.
- *Běh se zakopáváním.*
- *Střížný běh* bočný v upažení.

Rychlý běh na krátké trati podněcuje rozvoj rychlosti a síly. Provádí se formou různých typů rovinek, štafet apod. s následnou relaxací. Je prospěšný již od mladšího školního věku. Při běhu na krátké trati se věnuje péče nácviku rychlého startu, rychlosti a pohotovosti.

Běh na delší trati (vytrvalostní běh) se zařazuje u mladších žáků spíše na uklidnění, v pomalejším tempu, závodivě teprve u starší mládeže. Vytrvalostní běh vyžaduje volní úsilí při překonávání nepříjemných pocitů, to ale může být vyváženo příjemným pocitem ze splnění úkolu a překonání sebe sama. Zvláštní význam má u žáků s neobratnou a těžkopádnou chůzí, kde přispívá k osvojení koordinovaného a rytmického pohybu nohou. Ke koordinaci chůze a běhu přispívá zejména přecházení a přebíhání přes překážky. (Ryba, 1996)

Skok daleký je vydatným posilovacím cvičením pro dolní končetiny, zároveň však i cvičením rychlosti, obratnosti, pružnosti a pohybové koordinace. Nácvik pružného odrazu s odvíjením chodidla je dobrým preventivním cvičením proti ploché noze.

Naproti tomu při skoku dalekém se klade důraz na rychlý, dostatečně dlouhý rozběh a na odraz opět do výšky. Čím výše se skokan odrazí, tím dále doskočí. Jako průpravná cvičení u mentálně postižených je vhodné provádět poskoky na místě a skok do dálky se snahou dosáhnout při letu hlavou na nějaký měkký předmět, držený nad doskočištěm. Není vhodné nechávat skákat žáky na výkon nebo o závod, pokud nezvládli dobře základní techniku skoku. (Ryba, 1996)

Vrh a házení všeho druhu je velmi dobrým cvičením pružnosti a síly nejen pro svalstvo paží a ramenního pletence, nýbrž i pro zádové svalstvo a pro dolní končetiny. Jako cvičení obratnosti je vhodné zkoušet vrh nebo hod určitým náčiním vždy střídavě oběma rukama. Při nácviku výkonu se však věnuje pozornost již jen jedné, a to vedoucí ruce. Přitom je třeba respektovat laterální levorukých dětí, stejně tak jako funkčně lepší a zdatnější ruku a paži u tělesně postižených.

- b) *Plavání*** za nejvhodnější sportovní odvětví pro tělesně postižené je považováno plavání. Využívá se nadlehčení váhy těla ve vodě a snadnější zapojení svalových skupin

do činnosti v horizontální poloze. Pobyt ve vodním prostředí má také význam pro otužování a hygienu.

- c) **Bruslení** je významnou sportovní činností mládeže zdravé i oslabené, zejména pro možnost pohybu na zdravém vzduchu a otužování. Na zvláštních školách se jeho význam ještě zvětšuje o příznivé působení na zlepšení pohybové koordinace, orientace a pohybového rytmu u neobratných žáků.
- d) **Lyžování** má obdobný význam zdravotní, vzdělávací i výchovný. Technika lyžování se přizpůsobuje druhu postižení. Běh na lyžích je jedním z nejzdravějších sportů vůbec, neboť se při všestranném pohybu rovnoměrně procvičují všechny skupiny svalstva. To má význam pro harmonický rozvoj tělesný i pohybový. Proto má být i na zvláštních školách i v ústavech sociální péče pro mentálně postiženou mládež využívána každá možnost k lyžařskému výcviku žáků. (Ryba, 1996)

3. Sportovní hry

Do sportovních her patří: házená, basketbal, fotbal, volejbal (nebo přehazovaná).

Tyto hry přicházejí ve školní tělesné výchově v úvahu převážně až ve vyšších ročnících, kde se žáci účastní i různých soutěží. K této závodivé formě sportovních her se přistupuje až po dobrém zvládnutí technických prvků a pravidel hry. Sportovní hry jsou bezesporu jednou z nejpritažlivějších forem tělesné výchovy pro mládež. Přitahují zájem zejména možnostmi soutěže a získáním vítězství. Právě však pro tento ráz, pro snahu o získání vítězství, vyžadují dobrou předchozí přípravu, tělesnou i psychickou zdatnost i pohybové dovednosti. Z těchto důvodů se nemohou účastnit těchto her některé oslabené děti s menšími pohybovými schopnostmi nebo s omezenými pohybovými možnostmi. Někteří oslabení žáci jsou schopni při dobrém vedení a metodickém nácviku zvládnout některé sportovní hry. Značný počet žáků to však nedokáže. Je tedy třeba uvažovat o sportovních hrách vhodných pro neobratné děti a děti tělesně a smyslově postižené. Vzhledem k tomu, že takovýchto speciálních her je málo, možným řešením je upravovat běžné sportovní hry tak, aby byly přístupné i dětem méně obratným. Zpravidla to znamená snížení nároků a změnu pravidel. Není-li ani po delším nácviku naděje, že by se někteří žáci postupem času mohli naučit hrát některou ze sportovních her alespoň ve zjednodušené úpravě, pak je správnější nacvičovat s nimi jednoduché malé hry a didaktické hry k rozvíjení základní pohybové dovednosti. (Kábele, 1988)

Metodický postup nácviiku sportovních her:

- základní manipulace s míčem (1.-3.roč.),
- základní herní činnosti jednotlivce - přihrávky, driblink, střelba (4.-9.roč.),
- herní kombinace (4. -9.roč.),
- průpravné hry (1.- 9. roč.),
- minihry a hry podle upravených pravidel (4.- 9. roč.),
- hra podle pravidel pro daný věk (od 7. ročníku).

(Vzdělávací program zvláštní školy, SEPTIMA 1997)

4. Turistika a pobyt v přírodě

Tělovýchovné vycházky a výlety, turistika a táboření jsou významnou složkou tělesné výchovy. U veškeré školní mládeže je třeba každodenní několikahodinové sezení ve školních lavicích v uzavřených třídách vyrovnávat pobytem v přírodě a vydatným pohybem na čerstvém vzduchu. Podle účelu, způsobu a délky cvičení a pobytu v přírodě se rozlišují:

- a) *vycházky,*
- b) *cvičení v přírodě,*
- c) *výlety,*

Tyto formy cvičení a pobytu v přírodě je možno provádět na jednotlivých družích škol pro mládež vyžadující zvláštní péči v různém rozsahu podle druhu a stupně postižení žáků. Téměř v plném rozsahu je to možné na školách zvláštních. Určité úpravy jsou nezbytné na školách pro mládež s vadami zraku, největší pak u mládeže tělesně a zdravotně postižené.

Zásadně je však možno zařazovat cvičení a pobyt v přírodě do celoročního výchovného programu na všech školách pro mládež vyžadující zvláštní péči.

- a) *Vycházky* jsou organizační formou tělesné výchovy, prováděné krátkodobě v nejbližším okolí školy. Učitel obvykle organizuje činnost žáků tak, aby spojil chůzi s jinými pohybovými aktivitami žáků (hry, krátký běh, házení,...) nebo s kulturně poznávací činností.
- b) *Cvičení v přírodě* jako povinná organizační forma tělesné výchovy je prováděno dvakrát ročně v souladu s učebním plánem pro zvláštní školy. Mimo činnosti tělovýchovného charakteru tvoří obsah cvičení i prvky dopravní výchovy a zdravotní výchovy.
- c) *Výlety* mají v porovnání s vycházkou širší záběr časově i prostorově. Organizují se jako putování pěšky nebo na kole a jsou zaměřeny k určitému cíli tělovýchovnému (koupaliště) nebo kulturnímu (prohlídka města, hradu, zámku, muzea). (Karásková, 1991)

Metodický postup získávání dovedností při turistice a pobytu v přírodě (při zajištění nezbytných bezpečnostních a hygienických předpisů):

- základní poznatky z turistiky - oblečení, obutí, způsob chůze, stravování, bezpečnost a hygiena v přírodě, zakládání a rušení tábořišť, příprava cesty, dokumentace z cesty a pod. (1.-9.ročník),
- základní turistické dovednosti, improvizované ošetření (4.- 9. ročník),
- chůze v terénu (1.- 9. ročník),
- modifikace orientačních soutěží a závodů (4.- 9.ročník),
- jízda na kole - nasedání, sesedání, odbočování, předjíždění, vyhýbání se překážce, jízda v terénu (4.-9.ročník),
- vodní turistika - nastupování do lodě, vystupování z lodě, základní záběry, otáčení, couvání, přistávání, jízda na klidné vodě řek nejnižší obtížnosti (7.-9.ročník).

(Vzdělávací program zvláštní školy, SEPTIMA 1997)

1.2.5 Struktura cvičební jednotky

Cvičební jednotka je základní formou práce v různých organizacích a institucích . Je vedena vyškoleným učitelem nebo cvičitelem, který řídí didaktický proces, volí obsahovou náplň každé cvičební jednotky, uplatňuje didaktické zásady a metodické postupy, sleduje s určitou pravidelností účinnost vyrovnávacího procesu. (Hošková, Matoušová 1998)

Doporučuje se, aby cvičební jednotka měla z hlediska fyzické zátěže cvičenců parabolický průběh – začínáme rušným cvičením (pochod, poklus, honička), jehož účelem je odreagování cvičících a navození určitého svalového napětí, následují dechová cvičení, část expoziční a hravá – soutěžní, nakonec opět cvičení dechová, rytmická a zklidňující, zaměřená na správné držení těla. (Valenta, Krejčíková, 1992)

Cvičební jednotka má zpravidla tyto části :

1. Úvodní část

Sem spadá v prvé řadě zahájení cvičební jednotky správným a rychlým nástupem. Cvičenci se tím zklidní a psychicky připraví na další činnost. Má svůj význam k navození kontaktu mezi učitelem nebo cvičitelem a cvičencem. Zatížení organismu v této části má být pozvolné. Zařazují se jednoduché činnosti ve formě drobných her, různé krokové variace i s hudbou. Vhodné jsou činnosti s využitím náčiní. (Hošková, Matoušová, 1998)

2. Hlavní část

a) vyrovnávací

Obsahem jsou především vyrovnávací cvičení, kterým přispůsobíme a ovlivňujeme biologickou strukturu organismu. Ty cíleně zaměřujeme do jednotlivých oblastí dle konkrétního cíle, kterého chceme v té jedné cvičební jednotce dosáhnout. (Hošková, Matoušová, 1998)

Někteří autoři tuto část označují jako průpravnou a vymezují její úkol, kterým je připravit pohybové ústrojí na zvýšenou námahu a procvičit svalovou soustavu.

b) rozvíjející

V této části rozvíjíme pohybové dovednosti, zvyšujeme pracovní kapacitu funkčních systémů organismu, čímž ovlivňujeme tělesnou zdatnost a výkonnost. Zařazujeme také činnosti, o které mají cvičenci zájem, abychom podpořili pocit sportovního prožitku.

(Hošková, Matoušová, 1998)

3. Závěrečná část

Na závěr hodiny je vhodné zařazovat kompenzační cvičení, které předchází vzniku mikrotraumat a svalových disbalancí. Je vhodné se zaměřit na kompenzační cvičení odstraňující projevy celkové únavy hybného ústrojí cvičenců. Cílem této části cvičební jednotky je celkové uklidnění organismu. (Rychetský, Fialová, 2000)

V úplném závěru je nutné zařadit zhodnocení průběhu celé hodiny, individuálně upozornit na eventuální chyby a zároveň nezapomenout pochválit za předcházející prováděnou činnost, a tak cvičence stimulovat pro další cvičení. (Vlasáková, 1994)

1.3 Sport mentálně postižených

Za mentálně postižené sportovce jsou pokládány osoby, které na základě pedagogicko-psychologického vyšetření, prokazujícího snížení rozumových schopností a navrhujícího vzdělávání dle speciálních vzdělávacích programů, jsou vzdělávány a vychovávány ve školách a zařízeních pro mentálně postižené či jiného zařízení podobného typu, nebo jsou integrovány a vzdělávány dle příslušných programů na základních školách. (www.handicapsports.cz, 2008)

1.3.1 Vývoj sportu osob s mentálním postižením

Sport handicapovaných je záležitostí historicky nepřilíš starou, i když užívání pohybových aktivit či cvičení pro léčbu a rehabilitaci bylo používáno již ve staré Číně před 5 000 lety. Je rovněž známo, že ve starověkém Řecku a Římě lidé s úspěchem využívali léčebné a rehabilitační hodnoty pohybových aktivit.

Skutečné odborné využívání tělesné výchovy či pohybových aktivit pro specifické potřeby osob s postižením je záležitostí posledních 150 ti let. Vývoj v 19. a v polovině 20. století je podle Winnicka (1995) charakterizován jako postup od léčebně orientovaných pohybových aktivit v tělesné výchově, kde stále větší význam získávají sportovně orientované pohybové aktivity a důraz je kladen na celkový rozvoj jedince.

Pro sportovní aktivity osob s MP (Mentální postižení) bylo revolučním krokem založení Special Olympics v šedesátých letech minulého století. Tento počín je nerozlučně spjat se jménem rodiny Kennedyových, nadací Josepha p. Kennedyho Jr. a organizačními aktivitami Eunice Kennedyové – Shriverové. Původně pouze americké aktivity se dnes postupně rozšířily v celosvětové hnutí Special Olympic International, Zahrnující dnes více než milion pravidelně aktivních MP sportovců ve více než 160 zemích světa.

Za významné datum je považován **rok 1996**, kdy sportovci s MP poprvé oficiálně soutěžili na paralympijských hrách v Atlantě.

1.3.2 Mezinárodní sportovní federace

Neméně důležitou kapitolu sportu osob s MP představují aktivity řízené *Mezinárodní sportovní federací pro osoby s postižením intelektu* – INAS-FID (International Sports Federation for Persons with Intellectual Disability).

INAS – FID (International Sports Federation for Person with Intellectual Disability) byla založena v roce 1986 a je charakterizována jako mezinárodní sportovní federace, reprezentující zájmy osob s intelektovým postižením v oblasti sportovních aktivit.

V současné době sdružuje tato organizace 86 národních asociací, z nichž je 19 z Afriky, 16 z Ameriky, 13 z Asie a jižního Pacifiku, 28 z Evropy a 10 z regionu Severní Afrika.

INAS-FID má svou demokratickou strukturu, založenou na většinovém rozhodování národních členských organizací.

Sportovci reprezentující národní organizace sdružené v INAS-FID se mohou zúčastňovat Paralympijských her, mistrovství světa a regionálních mistrovství organizovaných

Mezinárodním paralympijským výborem (IPC), jehož je INAS- FID řádným členem od jeho založení v roce 1989. INAS-FID rovněž organizuje vlastní MS a regionální mistrovství.

INAS-FID přijal definici mezinárodního postižení WHO (Světové zdravotnické organizace). Z této definice se vychází při registraci sportovců s MP, která je podmínkou k účasti sportovců na soutěžích organizovaných IPC či INAS-FID. Registrován může být sportovec prostřednictvím testování v zemi, za kterou sportuje. Testování provádějí experti (psychologové, speciální pedagogové) a pouze tito mohou potvrdit, že jedinec splňuje pravidla odpovídající definici WHO.

Podle INAS-FID se jedinci s intelektovým postižením mají právo zúčastnit sportovních soutěží dle vlastního výběru, na úrovni schopností, kterými disponují. To se může uskutečňovat v „pásmových“ soutěžích jako jsou *Special Olympics International (SOI)* nebo v otevřené soutěži, která je vlastní *INAS-FID*.

„Pásmová“ soutěž je soutěží mezi sportovci s přibližně stejnou úrovní výkonnosti. Otevřená soutěž je soutěž stejná jako pro nehandicapované olympioniky.

I když je filozofie SOI a INAS-FID rozdílná, obě tyto organizace hrají důležitou roli ve sportu osob s MP. Obě organizace se vzájemně doplňují. Mnoho národních organizací, členů INAS-FID, je současně i členem SOI, v závislosti na přání a schopnostech sportovců.

INAS-FID organizuje **mistrovství světa a Evropy** v následujících sportech:

- plavání,
- kopaná,
- košíková,
- stolní tenis,
- atletika,
- klasické lyžování,
- tenis,
- přespolní běh,
- sálová kopaná,
- cyklistika.

Postupně by se měla nabídka světových soutěží v příštích letech rozšířit o sjezdové lyžování, judo, odbíjenou, sportovní a moderní gymnastiku.

System soutěží je od roku 1998 stabilizován a má strukturu, jež navazuje na cyklus paralympijských her:

- 1. rok po paralympiádě mezinárodní mistrovství ve všech sportech
- 2. rok po paralympiádě mistrovství Evropy
- 3. rok po paralympiádě mistrovství světa
- 4. rok po paralympiádě paralympiáda

(www.handicapsports.cz, 2008)

1.3.3 Český svaz mentálně postižených sportovců (ČSMPS)

ČSMPS je specifickým sdružením samostatých sportovních oddílů i jednotlivců, t. j. fyzických i právnických osob, které zajišťuje tělovýchovnou, sportovní a turistickou činnost sociální skupiny mentálně postižených sportovců.

Posláním svazu je všestranně podporovat rozvoj tělesné výchovy, sportu a turistiky pro mentálně postižené sportovce všech věkových kategorií na území Čech, Moravy a Slezska a vytvářet podmínky pro činnost všech sdružených článků. V zájmu celkového rozvoje spolupráce s dalšími organizacemi, které se touto činností zabývají a ostatními orgány, i příslušnými ministerstvy, které pečují o zdravotně postižené občany a rozvoj TV a sportu.

Český svaz mentálně postižených sportovců je vedle Hnutí Speciálních olympiád jednou ze dvou organizací, zabývajících se sportovními aktivitami osob s MP v České republice.

U zrodu stál dr. Josef Kvapilík, který v roce 1992, na základě kontaktů se světovým sportovním hnutím mentálně postižených, přistoupil na filozofii INAS-FMH a zaregistroval ČSMPS jakožto občanské sdružení.

Od svého vzniku je svaz členem Unie zdravotně postižených sportovců a Českého paralympijského výboru. Založení svazu umožnilo připravit takový strategický rozvoj sportu MP, který zpřístupnil sport všem zájemcům, a to na různých úrovních – od soutěží v rámci ústavu, školy či klubu, přes městské či regionální soutěže k soutěžím mistrovství České republiky na mezinárodních soutěžích. (Svoboda, Tilinger, 2001)

V roce 1992 se naši sportovci zúčastnili 1. paralympiády mentálně postižených v Madridu, do té doby pro nás nejrozsáhlejší akce. Od téhož roku se činnost ČSMPS postupně rozvíjí, roste členská základna, ustálil se systém soutěží, rozvíjí se mezinárodní spolupráce. Počet účastníků regionálních i republikových soutěží není složen jen z registrovaných členů svazu, nýbrž všechny úrovně soutěží jsou otevřeny i pro neregistrované sportovce.

Koncem roku 2001 měl svaz 2780 členů ve 24 sportovních klubech, z nichž mnohé byly složeny z několika oddílů. Zájem o činnost ve svazu neustále vzrůstá, ale nárůst členské základny se vedení ČSMPS snaží regulovat s důrazem na co největší kvalitu členské základny a organizace oddílů. (www.handicapsports.cz, 2008)

1.3.3.1 Hlavní úkoly svazu

Hlavní úkoly svazu jsou:

1. Vytvářet podmínky pro tělovýchovnou, sportovní a turistickou činnost oddílů v tomto svazu sdružených, hájit jejich zájmy, spolupracovat s ostatními svazy. Pomáhat při zapojení do činnosti dalším zájemcům o členství ve svazu.
2. Sestavovat rozpočet svazu, koordinovat rozdělení do jednotlivých oddílů, v rámci možností se podílet na tvorbě finančních prostředků.
3. Dle požadavků oddílů a v rámci možností se podílet na pořádání sportovních soutěží.
4. Vytvářet též podmínky i pro výkonnostní i vrcholový sport s cílem reprezentace.
5. K ekonomickému zabezpečení základního úkolu může svaz vyvíjet vlastní hospodářskou činnost.

Členy svazu jsou především mentálně postižení sportovci a jejich doprovodné osoby, bez rozdílu věku. Jestliže během vývoje mentálně postiženého sportovce dojde k rozvoji mentální úrovně, či změně vzdělávacího programu neodpovídajícího mentálnímu postižení, nemůže startovat na soutěžích ČSMPS ani svaz reprezentovat.

1.3.3.2 Struktura soutěží ČSMPS

Systém soutěží Českého svazu MP sportovců zahrnuje nabídku soutěží od oddílových, přes klubové, regionální až po soutěže v rámci České republiky a soutěže mezinárodní.

V systému **regionálních a republikových soutěží** jsou, na rozdíl od soutěží světových, pravidelně zavedeny kategorie A a B.

Kategorie A je určena *žákům, studentům a absolventům zvláštních škol, praktických škol a odborných učilišť.*

Kategorie B je určena *sportovcům z pomocných škol, stacionářů a ústavů sociální péče.* Sportovci B mohou v případě zájmu startovat v kategorii A, opačný postup není možný (Svoboda, Tilinger 2001).

Nabídka se neustále rozšiřuje, ČSMPS organizuje soutěže nejen ve všech sportech, ve kterých se konají mistrovství světa či Evropy INAS-FID, ale i sportech dalších.

Mistrovství ČR mentálně postižených proběhají v těchto disciplínách:

- lyžování,
- florbal,
- basketbal,
- plavání,
- atletika,
- tenis,
- cyklistika,
- kopaná,
- přespolní běh,
- malá kopaná,
- stolní tenis.

Na *mezinárodní scéně* se čeští sportovci představují pravidelně (pokud to rozpočet svazu a výkonnost sportovců umožní) na těchto akcích:

- paralympiády,
- MS a ME v plavání,
- atletice,
- stolním tenise,
- basketbalu,
- kopané,
- tenise,
- lyžování.

Kromě těchto klíčových akcí startují čeští sportovci pravidelně také na mezinárodních mistrovstvích. (www.handicapsports.cz, 2008)

1.3.4 Asociace školních sportovních klubů (AŠSK ČR)

Asociace školních sportovních klubů České republiky je sportovním tělovýchovným občanským sdružením, které bylo založeno na podzim roku 1992. V současné době působí již ve všech okresech České republiky a sdružuje více než 250 000 žáků základních a středních škol.

Od jara 2001 je organizační struktura přizpůsobena vyšším správním celkům.

Tvoří ji:

- základní články (2800 školních sportovních klubů),
- okresní rady (pracují ve všech 86 okresech),
- krajské rady (pracují ve všech 14 krajích).

Nejvyššími orgány celé organizace jsou sněm a výkonný výbor.

1.3.4.1 Hlavní cíle AŠSK ČR

Program činnosti uskutečňovaný ve školním sportovním klubu většinou učiteli a profesory tělesné výchovy, je od samého počátku zaměřen na podněcování a podporu pohybových aktivit v době mimo vyučování.

AŠSK se profiluje jako multisportovní organizace zabezpečující především ty sporty, pro které jsou ve školních sportovních klubech vhodné materiální a personální podmínky. Zejména se jedná o základní aktivity, zaměřené na vyvolání prvotního zájmu o pohyb jako součást denního režimu mládeže bez výrazného důrazu na výkonnost.

Posláním sportovních klubů je tedy připravovat pro žáky a studenty přitažlivý program, vytvářet u nich kladný vztah k pravidelné pohybové činnosti, ovlivňovat utváření jejich hodnotové orientace, poskytovat alternativu pro volný čas a tak přispívat k aktivní primární prevenci kriminality a zneužívání návykových látek.

1.3.4.2 Školní sportovní soutěže

AŠSK podporuje také pohybové aktivity zaměřené na zdokonalování specifických sportovních dovedností, uplatňované v mezitřídních a meziškolních soutěžích.

Sportovní soutěže AŠSK ČR jsou přístupné všem žákům a studentům, bez ohledu na to zda jsou či nejsou jejími členy. Jsou charakteristické tím, že jde vždy o střetávání družstev sestavených z žáků jedné školy. Ve struktuře AŠSK ČR jsou brány jako pomocný motivační prostředek, nikoli jako hlavní cíl. Mají přispívat k setkávání a soutěžení skupin, ne k vyzdvihování výkonnosti jednotlivců. Velký důraz je kladen na vytváření a dodržování přátelské atmosféry a fair play.

1.3.4.3 Mezinárodní aktivity

AŠSK ČR je od roku 1994 řádným členem International School Sport Federation (ISF). Tato mezinárodní federace sdružuje přes 80 národních organizací školního sportu. Každým rokem pořádá ve 3-5 vybraných sportech Světové středoškolské soutěže. AŠSK ČR na některé z nich vysílá vítěze školních postupových soutěží. Do činnosti ISF se zapojuje také pořadatelsky.

AŠSK ČR organizovala *světová setkání*:

- v košíkové,
- v házené,
- v lyžování,
- v přespolním běhu
- v plavání. (www.ftvs.cuni.cz/assk, 2008)

2. CÍL, ÚKOLY, HYPOTÉZY

Cíl:

Cílem mé práce, je porovnání výkonnosti žáků ve čtyřech atletických disciplínách mezi dvěma školami různého typu – Základní školou praktickou v Úštěku a Základní školou v Úštěku.

Pro testování jsem použil disciplíny běžně používané v rámci hodin Tělesné výchovy na obou typech škol.

Úkoly:

K naplnění hlavního cíle bakalářské práce bylo třeba vymezit několik dílčích úkolů:

- analýza literatury z oblasti problematiky mentální retardace,
- změřit tělesnou výšku, váhu a vypočítat BMI testovaných osob,
- zjistit pomocí motorických testů úroveň tělesné kondice testovaných osob,
- provést komparaci motorické výkonnosti testovaných osob,
- statisticky analyzovat získané informace a vyhodnotit údaje mezi dvěma skupinami testovaných,
- zjistit pomocí 10 otázek povědomí žáků pomocí dotazníků o našich významných sportovcích.

Hypotézy:

Dále definuji hypotézy, jejichž potvrzení resp. vyvrácení bude dalším z úkolů, které má práce plnit. Stanovuji tři výchozí hypotézy:

Hypotéza 1

Předpokládám, že výkony mezi testovanými soubory základní školy praktické a základní školy nejsou významně rozdílné, přestože Základní škola má i lepší podmínky pro vyučování TV než Základní škola praktická.

Hypotéza 2

Předpokládám, že výkony v motorických testech mezi testovanými soubory chlapců a dívek nejsou významně rozdílné.

Hypotéza 3

Předpokládám, že i u testovacího souboru žáků praktické školy je určitá znalost z oblasti vrcholového sportu.

3. METODIKA PRÁCE

Obsahem této kapitoly je stanovení postupu při realizaci cíle bakalářské práce.

3.1 Popis sledovaného souboru

Pozorovaným souborem byli žáci sedmých a osmých tříd ve věku 13 až 14 let. Testování proběhlo na souboru 40 dětí, 20 dívek a 20 chlapců. U testovaných osob jsem zjišťoval jejich tělesnou výšku a hmotnost.

Testovaný soubor tvořili žáci základní školy (S2), dětí bez mentálního handicapu a praktické školy v Ústěku (S1), jejichž výchova a vzdělávání probíhá podle osnov zvláštní školy. Jedná se o žáky se sníženými intelektovými schopnostmi – pásmo mírné **MR** (mentální retardace), ve většině případů jsou diagnostikovány specifické vývojové poruchy ve formách:

LMR – lehká mozková retardace

LMD – lehká mozková dysfunkce

Dyslexie – porucha schopnosti číst

Dysgrafie – porucha schopnosti napodobit tvary písmen

Dysortografie- neschopnost chápat a uplatňovat pravopis

Dyskalkulie – porucha matematických schopností

3.2 Podmínky a organizace testování

Vzhledem k zajištění objektivit získaných výsledků bylo vhodné výzkum provést v určitém pevně stanoveném období. Testování jsem tedy uskutečnil v době od 30. 4. 2008 do 20. 5. 2008 v již zmíněných školských institucích. Šetření proběhlo na školních hřištích, které svým vybavením a podmínkami vyhovovali požadavku objektivit testování. Samotné realizaci testů předcházela dohoda s ředitelstvím daných institucí.

Průběh testování. Testy u souboru S1 probíhali ve dvou dnech ve dvou vyučovacích jednotkách tělesné výchovy (dívky, chlapci). Časová náročnost testování byla přímo úměrná počtu jedinců ve skupině. Pořadí testů bylo shodné s posloupností uvedenou v jejich popisu. U souboru S2 jsem převážnou část výsledků získal bez mé osobní účasti při testování díky ochotě vyučujících tělesné výchovy, jež testy s žáky provedli či mi poskytli výsledky z dřívějších testování.

Kritéria výběru souborů. Výběr souborů nebyl náhodný. Počet dětí ze ZŠ se přizpůsobil omezenému počtu dětí z Praktické školy a byl dán aktuálními možnostmi těchto probandů k danému testování.

Zajištění správného provedení testů. Před zahájením vlastního testování byli žáci seznámeni s obsahem jednotlivých testů a smyslem jejich provádění. Žáci obdrželi přesné pokyny k provedení konkrétních úkolů doprovázené názornou ukázkou. Testování předcházelo rozcvičení pod vedením vyučujícího, jehož smyslem byla příprava organismu na zvýšenou fyzickou zátěž. Rozcvička obsahovala celkové zahřátí, uvolňovací a protahovací cviky zacílené především na svalstvo a vazy dolních a horních končetin, pletence ramenního, trupu a na svalstvo bedrokyčlostehenní.

Zajištění motivace. K plnění motorických úkolů byli žáci zkoušejícím dostatečně motivováni a v jeho průběhu povzbuzováni, byly jim průběžně sdělovány i „rekordy“ v každém testu. Zkoušející je vyzval k maximálnímu úsilí s tím, že ti chlapeci a dívky, kteří dosáhnou nejlepších výkonů mezi všemi testovanými žáky zvláštních škol, dostanou po zpracování výsledků materiální odměny. Tím se mnohdy podařilo vytvořit opravdovou atmosféru soutěže o nejlepší výkon za vzájemného povzbuzování dětí. Z celkového pohledu probíhalo testování v pozitivní atmosféře, za účasti zájmu ze strany žáků, kteří se zkoušejícím většinou dobře spolupracovali.

Zajištění bezpečnosti. Testování se neúčastnili žáci po nemoci nebo v počátečním stadiu nemoci. Někteří nemohli absolvovat všechny motorické testy z důvodu trvalého zdravotního omezení (srdeční vady, astma), a tak v konkrétních položkách nebyli do konečného zpracování výsledků zařazeni.

3.3 Charakteristika a provedení motorických testů

Při posuzování úrovně motorické výkonnosti žáků zvláštní a základní školy s ohledem na základní pohybové schopnosti, převážně kondičního typu (silové, rychlostní, pohyblivostní) a se zřetelem na přirozené a nejčastěji užívané motorické projevy (skok, rychlý běh, déle trvající lokomoce a překonávání odporu) jsem použil testování v těchto čtyřech atletických disciplínách:

- skok do dálky,
- běh na 60 metrů,
- běh na 800 metrů – dívky, 1500 metrů chlapci,
- hod kriketovým míčkem.

Sportovní testování jsem doplnil dotazníkem vyšetřujícím povědomí o sportovních úspěších našich vrcholových sportovců - reprezentantů.

3.3.1 Sledování tělesného rozvoje

Sledování tělesného rozvoje testovaných osob představovalo v tomto případě zjištění tělesné hmotnosti a tělesné výšky testovaných osob, a z nich vypočítaného indexu tělesné hmoty (BMI).

3.3.2 Testování pohybových schopností

K testování pohybových schopností pozorovaných osob jsem zvolil následující čtyři motorické testy: skok do dálky, běh na 60 m; běh na vytrvalost – dívky 800 m, chlapci 1 500 m a hod kriketovým míčkem.

Test č. 1: Skok do dálky

Charakteristika: Test dynamické, explozivně – silové schopnosti dolních končetin.

Zařízení: Pevná, rovná rozběhová plocha, doskočiště s pískem, měřicí pásmo.

Provedení: Rozběhem, odrazem jednož a skokem do doskočiště. Provádějí se tři pokusy.

Hodnocení a záznam: Hodnotí se délka skoku v metrech (m), zaznamenává se nejdelší ze tří pokusů. Přesnost záznamu 1 cm.

Pokyny a pravidla:

Pohybový úkol vysvětlíme, popř. předvedeme. Odraz se provádí z pevné, rovné a neklouzavé plochy. Doskok je do pískoviště. Odrazová a dopadová plocha by měla být zhruba ve stejné úrovni. Měří se vzdálenost od odrazové čáry k zadnímu okraji poslední stopy dopadu (i došlo - li k dotyku s podložkou jinou částí těla než chodidlem).

Test č. 2: Běh na 60 metrů

Charakteristika: Test dynamické, rychlostní schopnosti dolních končetin.

Zařízení: Pevná rovná plocha školního hřiště., stopky, píšťalka.

Provedení: Běh je prováděn z nízkého nebo polovysokého startu.

Hodnocení a záznam: Měří se čas s přesností na setiny sekundy.

Pokyny a pravidla: Na povel startéra zaujmou testované osoby jednotlivě (nebo ve dvojicích) postavení polovysokého atletického startu těsně za startovní čarou, na znamení testované osoby vyběhají a snaží se proběhnout předepsanou vzdálenost 60 metrů v čase co nejkratším.

Test č. 3: Běh na 800 metrů – dívky a 1 500 metrů - chlapci

Charakteristika: Test běžecké vytrvalostní schopnosti. Má obecný celostní charakter, z fyziologického hlediska indikuje především tzv. aerobní možnosti organismu.

Zařízení: Atletická dráha nebo rovná odpovídající plocha, stopky, startovní pistole (píšťalka), startovní čísla.

Provedení: Startuje se z vysokého postoje.

Hodnocení a záznam: Měří se čas v minutách s přesností na setiny sekundy.

Pokyny a pravidla: Vybíhá se hromadným startem. Objeví-li se během testu určité subjektivní obtíže (silná únava, slabost, závrať, bolest na prsou, zhoršená smyslová kontrola nebo jakýkoli jiný bolestivý či nezvyklý úkaz, je žádoucí test ihned přerušit. U každého žáka se zaznamenává počet uběhnutých kol.

Test č. 4: Hod kriketovým míčkem

Charakteristika: Test pružnosti, síly a obratnosti svalstva paží, ramenního pletence a zádového svalstva.

Zařízení: Školní hřiště, měřicí pásmo, kriketové míčky, orientační tabulky se vzdálenostmi po deseti metrech.

Provedení: Hází se od vyznačené mety.

Hodnocení a záznam: Zaznamenává se nejdelší ze tří pokusů.

Pokyny a pravidla: Při hodu je vyžadován důraz na zajištění bezpečnosti. Hází vždy pouze jeden žák, další až po odměření předchozího hodu a na pokyn vyučujícího.

Při provádění všech disciplín testu je podmínkou příznivé počasí (přiměřená teplota, nesmí být velký vítr) a suchý rovný terén

3.4 Charakteristika a provedení vědomostních testů

Dotazníkové šetření mělo za cíl zjistit sportovní povědomí žáků. Předmětem šetření byly sportovní vědomosti z :

- oblasti hokeje,
- oblasti fotbalu,
- oblasti tenisu,
- oblasti lyžování,
- oblasti rychlostní kanoistiky,
- oblasti atletiky – hod, oštěp, skok do dálky,
- rychlobruslení.

3.4.1 Metodika šetření

Respondenty byli chlapci a dívky ve věku od 13 – 14 let z praktické školy v Ústěku a ze základní školy v Ústěku. Sběr dat byl realizován v měsíci květnu prostřednictvím dotazníku.

Dotazník obsahoval 10 otevřených otázek, na které žáci odpovídali písemně:

- 1) Který hokejový tým získal letos titul Mistrů světa?
- 2) Jméno nejúspěšnější české (později americké) tenistky všech dob?
- 3) Která česká oštěpařka získala loni na MS v Ósace zlatou medaili?
- 4) Se kterým sportem jsou spojována jména našich úspěšných reprezentantů Kateřina Neumanová a Lukáš Bauer?
- 5) Ve kterém našem městě se bude konat v roce 2009 MS v klasickém lyžování?
- 6) Jméno našeho úspěšného reprezentanta v rychlostní kanoistice (dvojnásobný mistr světa a dvojnásobný olympijský vítěz)?
- 7) Jméno světového rekordmana ,trojnásobného olympijského vítěze v hodu oštěpem?
- 8) Který český fotbalista byl vyhlášen Fotbalistou roku 2007?
- 9) V kterém sportu nás úspěšně reprezentuje dvojnásobná mistryně světa Martina Sáblíková?
- 10) Ve které atletické disciplíně (disciplínách) nás úspěšně reprezentuje olympijský vítěz a světový rekordman Roman Šebrle?

Celkem bylo dodáno 20 dotazníků do praktické školy a 20 dotazníků do základní školy.

3.4.2 Metodika vyhodnocení dotazníků

Dotazník byl tvořený z otevřených otázek (žák neměl možnost volby odpovědi). Ke každé správně zodpovězené otázce byl přidělen 1 bod. Respondent měl možnost dosáhnout maximálně 10 bodů a minimálně 0 bodů.

Na základě počtu správných odpovědí jsem se pokusil roztřídit žáky do skupin :

- **A - vynikající znalosti** vyjadřuje 10 až 9 správných odpovědí,
- **B - dobré znalosti** vyjadřuje 8 až 6 správných odpovědí,
- **C – slabší znalosti** vyjadřuje 5 až 3 správné odpovědi,
- **D – nedostatečné znalosti** vyjadřuje 2 až 0 správných odpovědí.

3.5 Analýza získaných dat

K posouzení úrovně výkonů souboru žáků z obou škol v jednotlivých motorických testech byly použity základní popisné statistické charakteristiky:

- **aritmetický průměr (\bar{X})** - ukazuje na úroveň souboru a je dán součtem všech naměřených hodnot (x_i) dělených jejich počtem (n).

Všeobecný tvar výpočtu je:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

- **medián (m)** - střední výsledek testového souboru podle velikosti, čím je medián větší, tím je větší výkonnost testovaného souboru.

Všeobecný tvar výpočtu je:

$$m = \frac{N + 1}{2}$$

- **variační rozpětí (R)** - charakteristika homogenity souboru, kterou vyjadřuje rozdíl mezi největší (X_{\max}) a nejmenší (X_{\min}) naměřenou hodnotou.

Všeobecný tvar výpočtu je:

$$R = X_{\max} - X_{\min}$$

- **směrodatná odchylka (s)** - vyjadřuje proměnlivost souboru pomocí druhé mocniny ze součtu čtverců odchylek znaku od aritmetického průměru děleného počtem odchylek.

Všeobecný tvar výpočtu je:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n}}$$

- **t-test** - posouzení, zda průměrné hodnoty pozorované u dvou nezávislých souborů jsou statisticky významné, či nikoliv- t-test pro nezávislé výběry se shodnými rozptyly.

Rozdíly ve sledovaných proměnných mezi jednotlivými skupinami žáků praktických škol byly zjišťovány porovnáním stejných poměrných hodnot. Poměrné hodnoty struktury jsem vyjádřil v procentech. Základem porovnání je lepší výsledek souboru, v mém případě lepší hodnota výkonu.

4. VÝSLEDKY

4.1 Výpočet indexu tělesné hmoty (BMI)

Z uvedených výsledků vyplývá, že většina žáků se vešla do kategorie pro **normální váhu**. Pouze jeden žák lehce překročil tuto kategorii a jeho parametry odpovídají kategorii **nadváha** (viz tabulka 1, 2 Výpočet indexu tělesné hmoty).

Tabulka 1 Výpočet indexu tělesné hmoty chlapců

S1 chlapci					S2 chlapci				
pořadí	postižení	hmotnost (kg)	výška (cm)	BMI	pořadí	postižení	hmotnost (kg)	výška (cm)	BMI
1	LMR	54	162	20,58	1	LMR	50	159	19,78
2	LMR, SPU	56	160	21,88	2	LMR	58	160	22,66
3	LMR	63	170	21,80	3	LMR, SPU	54	162	20,58
4	ADD	60	168	21,26	4	LMR	53	163	19,95
5	LMD	68	171	23,26	5	LMD	65	162	24,77
6	LMD	68	168	24,09	6	LMD	70	168	24,80
7	LMR	69	165	25,34	7	LMR	59	168	20,90
8	ADD	62	175	20,24	8	ADD	57	170	19,72
9	ADD	57	170	19,72	9	ADD	61	175	19,92
10	LMR	58	167	20,80	10	ADD	63	174	20,81

Tabulka 2 Výpočet indexu tělesné hmoty dívek

S1 dívky					S2 dívky				
pořadí	postižení	hmotnost (kg)	výška (cm)	BMI	pořadí	postižení	hmotnost (kg)	výška (cm)	BMI
1	LMR	50	150	22,22	1	LMD	54	148	24,65
2	LMR	52	151	22,81	2	LMD	58	171	19,61
3	LMD	54	152	23,37	3	LMR	55	165	20,2
4	LMR, SPU	53	156	21,78	4	ADD	57	162	21,72
5	LMR, SPU	58	158	23,23	5	LMD	48	145	22,83
6	LMR, SPU	60	158	24,03	6	LMR	50	149	22,52
7	LMR	55	164	20,45	7	LMR	51	151	22,37
8	ADD	54	165	19,83	8	ADD	52	167	18,65
9	ADD	58	170	20,07	9	ADD	53	164	19,71
10	LMR	56	168	19,84	10	LMR, SPU	53	163	19,95

V následující tabulce uvádím kategorie tělesné hmoty podle BMI:

Tabulka 3 Výpočet BMI

BMI	Kategorie	Zdravotní rizika
méně než 18,5	podváha	vysoká
18,5 - 24,9	normální váha	minimální
25 - 29,9	nadváha	středně vysoká
30 - 34,9	obezita	1. stupně vysoká
35 - 39,9	velká obezita	2. stupně vysoká
40 a více	klinická obezita	velmi vysoká

4.2 Úroveň pohybových schopností

Při vyhodnocování výsledků z naměřených výkonů u souboru S1 a souboru S2 jsem použil základní statistické charakteristiky (X , X_{\max} , X_{\min} , R , m , s , t -test).

4.2.1 Skok do dálky

Tabulka 4 Skok do dálky (m). Výsledky srovnání celého souboru S1 a S2

Statistický ukazatel	Testovaný soubor			
	S1		S2	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
X	3,07	2,68	3,53	2,99
X_{max}	3,70	3,72	4,98	3,88
X_{min}	2,45	1,38	2,34	1,67
R	1,25	2,34	1,14	2,21
m	3,12	2,67	3,47	3,04
s	0,47	0,70	0,63	0,58

Tabulka 5 Skok do dálky (m). Výsledky T - testů

n	chlapci		Dívky	
	S1	S2	S1	S2
1	3,50	3,30	2,20	2,90
2	3,40	3,20	3,72	3,88
3	3,35	3,46	1,86	3,60
4	2,48	3,63	1,38	3,35
5	2,88	2,83	2,50	2,70
6	2,45	3,97	3,00	2,78
7	2,80	3,47	2,68	3,20
8	3,70	3,78	3,40	2,68
9	2,55	3,82	2,65	3,18
10	3,62	3,27	3,40	2,67
t-test	0,101		0,181	

Rozdíly mezi soubory **nebyly statisticky významné**.

Srovnáním vypočetné a tabulkové hodnoty ($t = 2,086$) testovacího kritéria, docházím k závěru, že na zvolené hladině významnosti 5 % statistické významné rozdíly mezi průměry nejsou.

4.2.2 Běh na 60 m

Tabulka 6 Běh na 60 m (s). Výsledky srovnání celého souboru S1 a S2

Statistický ukazatel	Testovaný soubor			
	S1		S2	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
X	10,84	12,05	10,42	11,21
X_{max}	13,93	14,08	12,20	12,66
X_{min}	8,29	9,58	9,29	10,24
R	5,64	4,50	2,91	2,42
m	10,84	12,20	10,04	11,10
s	1,56	1,55	0,99	0,81

Tabulka 7 Skok do dálky (m). Výsledky T - testů

n	chlapci		dívky	
	S1	S2	S1	S2
1	12,10	10,03	14,08	11,76
2	10,74	10,90	9,58	10,49
3	10,94	10,05	13,51	11,23
4	11,99	11,54	14,00	12,66
5	13,93	11,47	11,05	11,83
6	9,45	9,43	10,48	10,33
7	8,29	9,30	13,15	10,96
8	9,04	9,99	10,27	10,24
9	11,19	12,20	12,09	10,47
10	10,74	9,29	12,30	12,14
t-test	0,323		0,063	

Rozdíly mezi soubory **nebyly statisticky významné**.

Srovnáním vypočetné a tabulkové hodnoty ($t = 2,086$) testovacího kritéria, docházím k závěru, že na zvolené hladině významnosti 5 % statistické významné rozdíly mezi průměry nejsou.

4.2.3 Běh na 1 500 m / 800 m

Tabulka 8 Běh na 1 500 m / 800 m (min). Výsledky srovnání celého souboru S1 a S2

Statistický ukazatel	Testovaný soubor			
	S1		S2	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
X	7,61	2,75	7,45	2,49
X_{max}	9,28	3,24	11,27	3,11
X_{min}	5,54	2,46	5,40	2,31
R	3,74	0,78	5,87	0,80
m	7,77	2,57	6,95	2,40
s	1,22	0,29	1,70	0,23

Tabulka 9 Skok do dálky (m). Výsledky T - testů

n	chlapci		dívky	
	S1	S2	S1	S2
1	9,28	11,27	2,46	2,31
2	6,13	5,40	2,49	2,33
3	5,54	7,49	2,51	2,34
4	6,36	6,32	2,54	2,36
5	7,28	6,16	2,55	2,39
6	9,12	8,12	2,58	2,41
7	8,36	7,42	3,00	2,52
8	8,44	6,47	3,03	2,53
9	7,30	9,57	3,10	2,58
10	8,24	6,32	3,24	3,11
t-test	0,209		0,023	

Rozdíly mezi soubory **nebyly statisticky významné**.

Srovnáním vypočetné a tabulkové hodnoty ($t = 2,086$) testovacího kritéria, docházím k závěru, že na zvolené hladině významnosti 5 % statistické významné rozdíly mezi průměry nejsou.

4.2.4 Hod kriketovým míčkem

Tabulka 10 Hod kriketovým míčkem (m)

Statistický ukazatel	Testovaný soubor			
	S1		S2	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
X	35,52	17,92	37,40	22,58
X_{max}	50,30	31,00	60,20	36,40
X_{min}	19,30	10,50	20,40	15,50
R	31,00	20,50	39,80	20,90
m	33,90	14,90	37,25	19,75
s	9,07	6,87	10,37	6,60

Tabulka 11 Skok do dálky (m). Výsledky T - testů

n	chlapci		dívky	
	S1	S2	S1	S2
1	9,28	11,27	2,46	2,31
2	6,13	5,40	2,49	2,33
3	5,54	7,49	2,51	2,34
4	6,36	6,32	2,54	2,36
5	7,28	6,16	2,55	2,39
6	9,12	8,12	2,58	2,41
7	8,36	7,42	3,00	2,52
8	8,44	6,47	3,03	2,53
9	7,30	9,57	3,10	2,58
10	8,24	6,32	3,24	3,11
t-test	0,776		0,022	

Rozdíly mezi soubory **nebyly statisticky významné.**

Srovnáním vypočetné a tabulkové hodnoty ($t = 2,086$) testovacího kritéria, docházím k závěru, že na zvolené hladině významnosti 5 % statistické významné rozdíly mezi průměry nejsou.

4.3 Úroveň výkonů testovaného souboru S1 v porovnání se souborem S2

Při vyhodnocování výsledků bylo provedeno srovnání naměřených hodnot u souboru S1 a souboru S2. Statistická významnost rozdílu mezi uvedeným měřením jednotlivých souborů jsem ověřil porovnáním rovnáním poměrných hodnot.

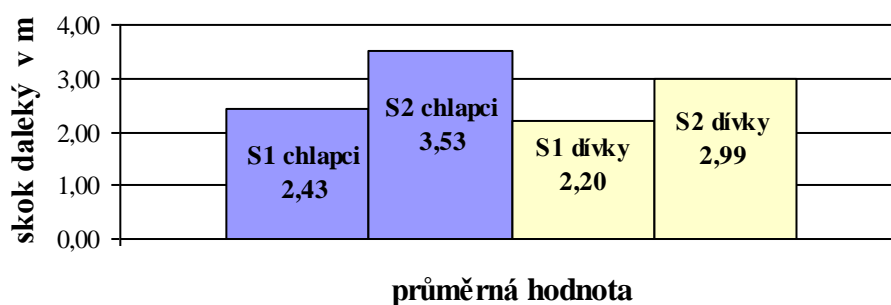
Porovnával jsem:

- výkony mezi chlapci z testovaných souborů S1 a S2 - S.
- výkony mezi dívkami z testovaných souborů S1 a S2 - S.

Tabulka 12 Komparace výsledků skoku do dálky testovaných osob (m)

Statistický ukazatel	Testovaný soubor			
	S1		S2	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
X	3,07	2,68	3,53	2,99
S	86,9 %	89,6 %	100 %	100 %

Graf 1 Komparace výsledků skoku do dálky testovaných osob (m)

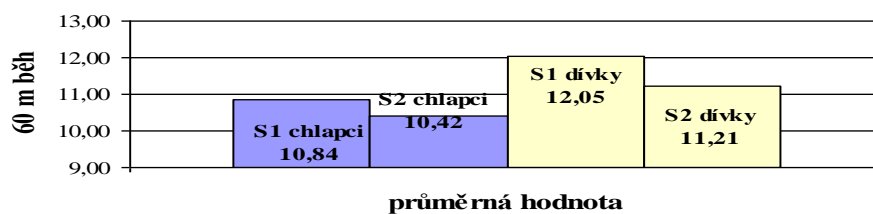


Z tabulky 12 a grafu 1 vyplývá, že chlapci ze souboru S2 mají výsledky ve skoku do dálky v průměru 3,53 m, což je o 13,1 % víc jako u souboru S1 chlapci. Dívky ze souboru S2 (průměr 2,99 m) v porovnání se souborem S1 (průměr 2,68 m) mají výsledky ze skoku do dálky lepší.

Tabulka 13 Komparace výsledků běhu na 60 m testovaných osob (s)

Statistický ukazatel	Testovaný soubor			
	S1		S2	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
X	10,84	12,05	10,42	11,21
S	96 %	93 %	100 %	100 %

Graf 2 Komparace výsledků běhu na 60 m testovaných osob (s)

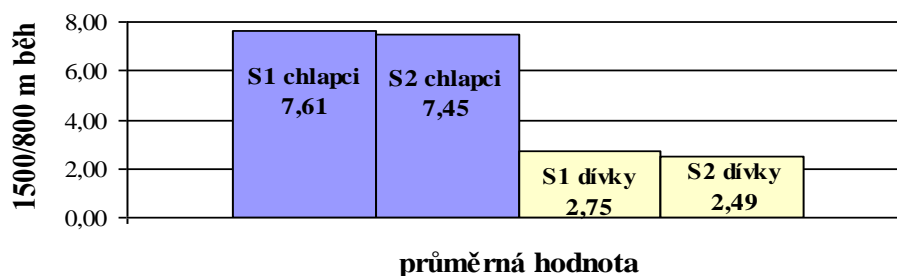


Z tabulky 13 a grafu 2 vyplývá, že chlapci ze souboru S1 mají výsledky z běhu na 60m horší než chlapci se souboru S2. Dívky ze souboru S2 dosahují průměrného času 11,21 s, přičemž dívky se souboru S1 dosahují v průměru 12,05 s.

Tabulka 14 Komparace výsledků běhu na 1 500m/ 800 m testovaných osob (min)

Statistický ukazatel	Testovaný soubor			
	S1		S2	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
X	7,61	2,75	7,45	2,49
S	92%	90%	100%	100%

Graf 3 Komparace výsledků běhu na 1 500m/ 800 m testovaných osob (min)

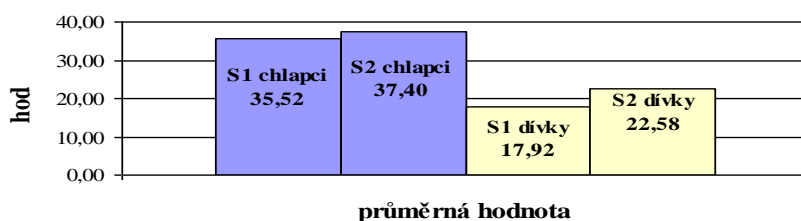


Z tabulky 14 a grafu 3 vyplývá, že výsledky běhu na 1 500m u souboru S1 (7, 61 min.) a S2 (7,45 min) chlapců jsou vyrovnané. Výsledky z běhu na 800 m u dívek jsou také vyrovnané. Dívky se souboru S1 zvládnou 800 m v průměru za 2,75 min. a dívky v průměru za 2,49 min.

Tabulka 15 Komparace výsledků hodu kriketovým míčkem testovaných osob (m)

Statistický ukazatel	Testovaný soubor			
	S1		S2	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
X	35,52	17,92	37,40	22,58
S	95%	79,4%	100%	100%

Graf 4 Komparace výsledků hodu kriketovým míčkem testovaných osob (m)



Z tabulky 15 a grafu 4 vyplývá, že chlapci ze souboru S2 (37,40 m) mají průměrně výsledky v hodu kriketovým míčkem lepší než chlapci ze souboru S1 (35,50 m). Dívky ze souboru S2 (22,58 m) podávají průměrně lepší výsledky v hodu kriketovým míčkem než dívky ze souboru S1 (17,92 m).

4.4 Vyhodnocení dotazníků

Při hodnocení dotazníků jsem postupoval následovně:

- vyhodnocení úspěšnosti správných odpovědí jednotlivých otázek souboru S1 a souboru S2,
- porovnání úspěšnosti správných odpovědí jednotlivých otázek souboru S1 a souboru S2.

4.4.1 Vyhodnocení úspěšnosti jednotlivých otázek

Tabulka 16 Počet správných odpovědí souboru S1 a S2

Otázka č.	Počet správných odpovědí S1	Počet správných odpovědí S2
1	10	16
2	0	4
3	2	7
4	4	5
5	1	2
6	0	5
7	5	6
8	4	9
9	2	4
10	5	7

Z daných odpovědí vyplývá, že **žáci se souboru S1** neuměli na mnohé otázky odpovídat. Úspěšnost správných odpovědí byla dost nízká. Nejvíce odpovědí bylo na otázku č. 1 (Který hokejový tým získal letos titul Mistrů světa?), nejméně na otázku č. 2 (Jméno nejúspěšnější české tenisky všech dob.) a na otázku č. 6 (Jméno našeho úspěšného reprezentanta v rychlostní kanoistice.).

Z daných odpovědí vyplývá, že **žáci se souboru S2** též neuměli na mnohé otázky odpovídat. Úspěšnost správných odpovědí byla dost nízká. Nejvíce správných odpovědí bylo na otázku č. 1 (Který hokejový tým získal letos titul Mistrů světa?), nejméně na otázku č. 5 (Ve kterém městě se bude konat v roce 2009 MS v klasickém lyžování?).

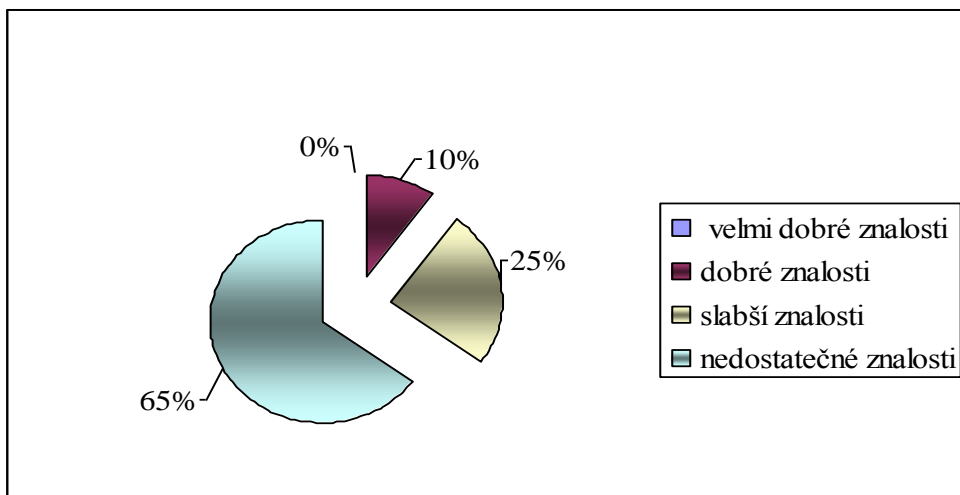
V příloze 3 uvádím ukázkou nejlépe a nejhůře vypracovaného dotazníků z obou skupin.

4.4.2 Porovnání úspěšnosti jednotlivých otázek

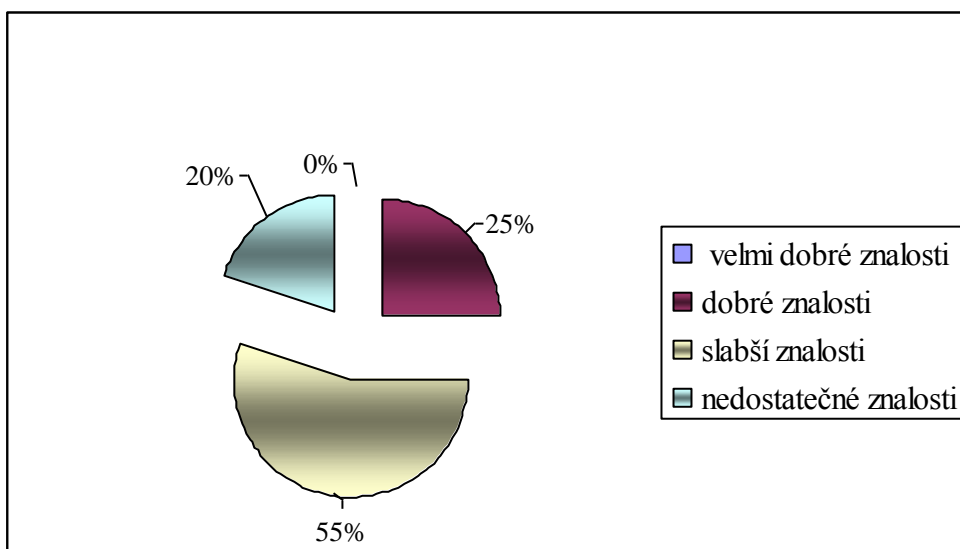
Tabulka 17 Komplexní zhodnocení a zařazení do skupin

Znalosti	počet žáků	
	S1	S2
velmi dobré znalosti	0	0
	0%	0%
dobré znalosti	2	5
	10%	25%
slabší znalosti	5	11
	25%	55%
nedostatečné znalosti	13	4
	65%	20%

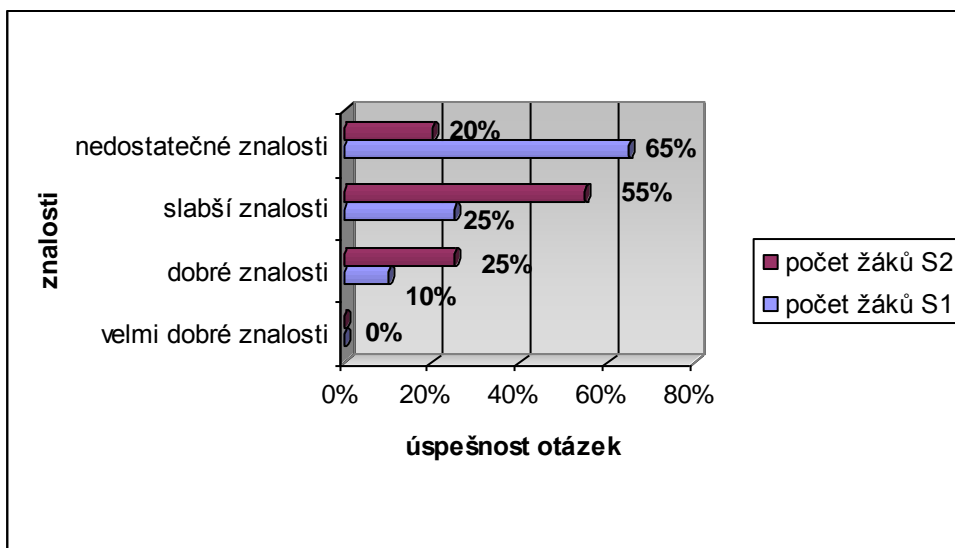
Graf 5 Úspěšnost otázek souboru S1



Graf 6 Úspěšnost otázek souboru S2



Graf 7 Porovnání úspěšnosti otázek souboru S1 a S2



Z výsledků dotazníku vyplývá, že 65% žáků ze souboru S1 nezná většinu správných odpovědí na otázky. 13 žáků se souboru S1 dosáhlo méně než 2 body ze zadaných otázek.

Žáci souboru S2 odpovídali na otázky lépe než žáci souboru S1. 55% žáků ze souboru S2 získalo více jak 3 body za správné odpovědi.

Souhrnně můžu uvést, že testovací soubor S1 dosáhl podprůměrné výsledky a testovací soubor S2 dosáhl průměrné výsledky.

5. DISKUZE

Podle informací Světové organizace je každý desátý člověk na světě postižený nějakou formou invalidity. Nejrozšířenější formy invalidity jsou tělesná postižení, chronické nemoci, duševní nemoci a smyslové vady. Tělovýchovná a sportovní činnost tělesně postižených kladně ovlivňuje jejich fyzický, psychický a sociální stav, posiluje charakterové vlastnosti a rozvíjí volní vlastnosti, pracovní schopnosti a vytrvalost.

Sportujícími členy Svazu mentálně postižených sportovců jsou žáci, studenti a absolventi ústavů sociální péče, zvláštních škol, pomocných škol, odborných učilišť a stacionářů. Tito jedinci v současném tvrdě konkurenčním světě mají pramálo možností uspět, být na vrcholu, prožít pocit úspěchu, vítězství. V různých formách soutěží pro děti ze základních a středních škol, či v běžných soutěžích organizovaných ČSTV je výjimkou mentálně postižený sportovec, který dosahuje čelných umístění.

V současnosti činí odhad procentuálního zastoupení mentálně postižených v populaci 3-5 %. Je to číslo vysoké, vyšší oproti ostatním postižením, která navíc v oblasti sportu mají vypsáno v konkrétních disciplínách několik kategorií, dle stupně postižení, a tyto kategorie čítají několik jednotlivců či maximálně desítky startujících. Naděje na dobré umístění u mentálně postižených je tedy podstatně menší, neboť nominovaní sportovci se rekrutují v jedné disciplíně z tisíců sportujících na celém světě. Pravě zde pramení největší, velice aktuální, ale na druhou stranu dlouhodobý, problém sportu mentálně postižených. (Svoboda, Tilinger, 2001)

Vyhodnocení výsledků motorických testů mi poskytlo podklady pro ověření následujících hypotéz:

Hypotéza 1

Předpoklad, že výkony mezi testovanými soubory základní školy praktické a základní školy, přestože základní škola má i lepší podmínky pro vyučování TV než základní škola praktická, nejsou významné, **se potvrdil**.

Myslím si, že pro žáky speciálních i základních škol má pohybová výchova mimořádný význam, pomáhá rozvíjet nejen jejich motoriku a pohybové dovednosti, ale i úroveň jejich volních vlastností.

Černá (2002) ve své publikaci uvádí, že úkolem tělesné výchovy ve speciálních školách je prostřednictvím pohybových aktivit přispívat ke zmírnění důsledků mentálního postižení. Pojetí tělesné výchovy je zaměřeno na správné držení těla, zvládnutí základních pohybových dovedností, na rozvíjení a posilování pohybové výkonnosti a zvyšování tělesné zdatnosti.

Karásková (1994) se domnívá, že v porovnání s učitelem na základní škole je učitel na zvláštní škole tolerantnější k výkonnostním neúspěchům žáka. Za jejich nejčastější příčinu pokládá zdravotní potíže žáka, zatímco učitel na základní škole vidí příčiny neúspěchu žáka především v jeho nezájmu, obezitě apod.

Problematikou motorického testování a srovnáváním výsledků mezi rozdílnými typy škol se zabývaly například i práce K. Krubové (2007) a K. Halamičkové (2003), které, přestože použily jiný typ testování (standardní testovou baterii UNIFITTEST), dospěly k výsledkům, potvrzujícím hypotézy stanovené v mé práci.

K. Krubová ve své diplomové práci *Sportovní talenty na speciálních školách* testovala 32 žáků ze speciální školy a 32 žáků ze základní školy běžného typu. Při provádění všech motorických testů (skok daleký, leh – sed, běh po dobu 12 minut, člunkový běh a výdrž ve shybu) byl zjevný největší rozdíl v soustředění na daný problém, s vytrvalostí a s udržením pozornosti žáků. Většina dětí navštěvující ZŠ po ústním vysvětlení a ukázce většinou vše rychle pochopila. Na druhé straně děti ze speciálních škol potřebovaly více času na pochopení a uskutečnění realizace úkolu. Výsledky však nebyly příliš rozdílné, v některých případech byly nejlepší výkony žáků z obou skupin shodné.

Halamičková (2003) ve studii, která byla součástí výzkumných projektů zaměřených na integraci/inklusi občanů a studentů s tělesným postižením do pohybových aktivit a tělesné výchovy, zjišťovala motorické kompetence žáků v integrované třídě na druhém stupni základní školy v tělesné výchově. Měření se zúčastnilo 18 žáků v průměrném věku 13 let. 14 žáků bylo bez postižení, 2 žáci s lehčí formou DMO a 2 žáci dlouhodobě nemocní. Testová baterie obsahovala skok daleký z místa, leh-sed opakovaně, chůze na vzdálenost 2 km, člunkový běh 4 x 10 m a somatická měření. Testy ukázaly, že i žák s lehčí formou DMO

může dosáhnout lepších výsledků než žáci bez postižení. ITV nemá záporný vliv na rozvoj motorických kompetencí žáků bez postižení i žáků s DMO. Po rozhovorech s žáky vyšlo najevo, že většina z nich se mimoškolní činnosti nevěnuje. Školní TV má v žácích rozvíjet zájem o pohybovou aktivitu a sport. Důležitá je spolupráce rodičů. Pokud rodiče nejsou sportovně zaměřeni a nevidí v pohybové aktivitě pozitiva, učitel TV je na to sám a jedině díky testování může svým žákům dokázat, že jejich výkonnost není dostačující.

Nesporným faktem stále zůstává, že motorické kompetence je nezbytné rozvíjet v rámci individuálních a geneticky podmíněných dispozic, v mladším i starším školním věku, a udržovat je přiměřenou pohybovou aktivitou a tréninkem. Halamičková svým výzkumem potvrdila, že pravidelné pohybové aktivity pomáhají k rozvoji pohybových dovedností žáka s mentálním postižením. Pohybová aktivita by neměla chybět v žádném výchovném programu. Vhodným pedagogickým přístupem se stimuluje mentálně postižený člověk nejenom motoricky, osvojením pohybových dovedností, ale i duševně. Rozvíjejí se u něj psychické funkce jako je vnímání, pozornost, paměť, myšlení, fantazie a řeč. Tělesná cvičení a vhodná motivace k pohybové činnosti obohacují citovou stránku osobnosti mentálně postiženého člověka a vedou k určité seberealizaci a integraci.

V letech 2000 až 2005 AC Atletika Brno uspořádal celkem 282 atletických mítinků, sportovních dní a odpolední pro děti a mládež z MŠ, ZŠ a SŠ ve věku od 3 let do 20 let. Do celého projektu v letech 2000 až 2005 bylo zapojeno přes 55 200 dětí, mládeže a dospělých převážně z Brna a z Jihomoravského kraje. Průměrné výsledky dívek a chlapců ve věku 13-14 let se výrazně nelišily (www.atletikabrno.wz.cz/vykony, 2008) od výsledků zjištěných v mém průzkumu. Odlišnost byla hlavně u běhu chlapců na 1 500m, což je způsobeno tím, že tato vzdálenost je náročnější na přípravu a že výzkumu v Brně se zúčastnila převážně talentovaná mládež.

Hypotéza 2

Předpoklad, že výkony v motorických testech mezi testovanými soubory chlapců a dívek nejsou statisticky významně rozdílné, **se potvrdil**.

Na základě rozsáhlého výzkumu fyzické zdatnosti obyvatelstva, který se uskutečnil v letech 1968 až 1973 v rámci IBP (Mezinárodního Biologického Programu), se dospělo k závěru, že dívky a chlapci ve věku 12 let dosahují ve sportovních disciplínách jen nepatrné

rozdílnosti ve výkonnosti. S rostoucím věkem se však rozdíly mezi dívkami a chlapci zvyšují (Seliger, 1974).

Lehnert (2008), který se věnoval problematice sportovního tréninku ve věkovém období 11 – 15 let potvrdil, že mládež má v tomto věku již dobré předpoklady pro trénink. Stoupá výkonnost a současně se zvětšují *rozdíly mezi chlapci a děvčaty*. Vytvářejí se základy strategie a taktiky ve spojení s dovednostmi (zlepšená představivost a orientace, předpoklady pro spolupráci). U chlapců v tomto období dochází hlavně k rozvoji rychlosti, u děvčat se vyvíjí především obratnost. V tomto věkovém období však ale také stoupá riziko poškození pohybového aparátu. (www.ftk.upol.cz/katedry/kat/Lehnert_st_mladez.ppt, 2008)

Teorie tělesné výchovy poukazuje na problémy vznikající s koordinací u nesportujících dětí, na jejich stagnaci v motorice ke konci 14 roku a naopak na vrcholící výkonnost v obratnostních sportech a v plavání u trénujících. Dále se uvádí, že dívky jsou lepší v obratnostních sportech, v kloubní pohyblivosti a v manipulační schopnosti (náčíní, kužely atd). Chlapci mají větší silové a vytrvalostní předpoklady (www.vs-telesna-vychova.blogspot.com, 2008)

Současné rozdíly výsledků sportovních aktivit dívek a chlapců se významně od mého výzkumu neliší (viz výsledky sportovního klubu AC Atletika Brno).

Máček a Máčková (2002) upozorňují na klady i zápory při provádění sportu u dětí a mladistvých. V referátu se opírají o vlastní i cizí publikované studie a vědecky ověřené informace. Například Malina ve své analýze (1998) ukázal, že růstová akcelerace a nástup sekundárních pohlavních znaků se objevuje u chlapců pěstujících kopanou, košíkovou, plavání a hokej dříve, u gymnastů naopak později. Podobně je tomu i u dívek, kde menarche nastupuje u gymnastek, baletek a tenistek později, tj. ve 14-15 letech, zatímco u dívek trénujících atletiku, plavání a hry se ve věku mezi 12. až 13. rokem neliší od populačního průměru, tj. u dívek gymnastek byly při longitudinálním měření zjištěny odlišnosti v některých tělesných ukazatelích a proporcích, jako kratší dolní končetiny a snížené množství tělesného tuku. Podle rozboru řady dlouhodobých sledování dochází Malina k závěru, že ani intenzivní trénink nemůže ovlivnit dosaženou konečnou výšku ani vývoj postavy. Nenašel v konečné výšce rozdíl mezi trénujícími a netrénujícími. Urychlení nebo zpomalení nástupu

menarche souvisí vedle dědičných faktorů, zralosti CNS i na řadě zevních příčin a neexistuje doklad, že by sám sportovní trénink ovlivnil rychlost nebo nástup pohlavního zrání.

Hypotéza 3

Předpoklad, že i u testovacího souboru praktické školy je určitá (byť velmi malá) znalost z oblasti vrcholového sportu, **se potvrdil**.

I děti ze základní školy neprojevily příliš velké znalosti z oblasti sportu. Jejich znalosti dosahovaly průměrných výsledků (55 % žáků uvedlo 3 až 5 správných odpovědí z možných 10).

Nezájem o sport či jinou pohybovou aktivitu není jen vinou dětí, mládeže či adolescentů, ale převážně rodičů, kteří svým dětem nevštíjí lásku či náklonnost k pohybu, protože ani oni sami sport neprovozují a ani se o něj nezajímají. Tím pádem se bludný kruh uzavírá a je na učitelích a profesorech TV, vedoucích zájmových kroužků a různých sdružení, zda se jim podaří děti ke sportu a pohybu opět přivést.

Četnost a škála v různých typech oslabení žáků vede někdy k situaci, že na významu nabývají znalosti ze zdravotní TV. Protože přímá spolupráce s lékařem je téměř nereálná, na učitelích TV leží plnou vahou rozhodování o typu činnosti či zatížení. Přitom pohybově nadané a motivované, nicméně oslabené či postižené děti mohou nevhodnou zátěží či činností své onemocnění zhoršit. Význam sportovních her u postižených spočívá v tom, že nácvik některých pohybových činností při cvičení individuálním se může často nahradit pohybovou činností ve správně vybrané hře. Dosažení cíle je uskutečněno činností téměř bezděčnou, poněvadž vůle a pozornost jsou zaměřeny na celkový průběh her s nutností zachovávat všechna pravidla a na úspěšné zakončení. (Hercig, 2005)

Podobnou tematikou se zabýval i Matějček (1999) u dětí, trpící hyperaktivitou. Poukazuje na nutnost nebránit těmto dětem v jejich přirozeném pohybu, podporovat je v jejich snažení a dopřávat jim porovnání ve sportovním klání s dětmi nijak nepostiženými. „Hyperaktivita je určitá slabost nervového systému, který je závislý na přicházejících podnětech a neumí je všechny vstřebat. Reaguje na ně, a přitom potřebuje pohybové uvolnění. Určitá poloha po dlouhou dobu dítě vyčerpává a pohybové uvolnění je tím nejlepším. Není nutné je od pohybu zrazovat či omezovat, mohou s velkým úspěchem soupeřit i s takzvaně normálními dětmi.“

V USA se objevují stále větší obavy, že děti a mládež, představující nejzdatnější a nejaktivnější část společnosti, nemají dostatek aktivity pro svoje současné ani budoucí zdraví. Podle informací CDCP (Centers for Disease Control and Prevention, 1997) již byly u mnoha amerických dětí a adolescentů zjištěny rizikové faktory chronických chorob a převaha obézních dětí dosahuje historického maxima. Pohybová nečinnost americké mládeže (bez nadsázky lze říct, že úplně stejně se to týká i naši) je dále komplikována poklesem denní účasti ve školní TV. Tyto informace spolu se skutečností, že pohybová aktivita v průběhu adolescence a dospívání stále klesá, vedou vědce k potřebě řešit problém sedavého života. Přesvědčování žáků o potřebě celoživotní pohybové aktivity se může zcela přirozeně a nenápadně dostat do ohniska pozornosti TV. (Dobrý, 2002)

Již od roku 1995 rozvíjí ČSTV výzvu „Sportuj s námi“. Tento projekt vychází ze záměru získat občany, zejména však děti a mládež, k dlouhodobějšímu zájmu o sportování, nejlépe v oddílech a klubech sdružených v ČSTV. Do programu „Sportuj s námi“ se zapojila všechna regionální sdružení ČSTV. Sportovní soutěže a akce jsou organizovány v 50-60 sportovních odvětvích a 60-70 sportovních disciplínách. Jedná se především o běhy za zdravím, přespolní běhy, sportovní hry pro mládež, mládežnické fotbalové turnaje, volejbalové turnaje neregistrovaných smíšených dvojic. (www.cstv.cz/tpzpravodaj, 2008)

Obecně můžeme konstatovat, že na rozvoj kondičních schopností má atletika pro děti ve věku 13 - 14 ti let neoddiskutovatelně kladný vliv. Jejich motorická výkonnost může být vyšší při vhodně zvolené formě tréninku, který bere ohledy na potřeby vyvíjejícího se jedince.

ZÁVĚR

Nedílnou součástí plnohodnotného způsobu života mentálně handicapovaného člověka je **sport**. Přispívá k socializaci člověka, k jeho rozvoji, schopnosti a dovednosti, ke kompenzaci zdravotního omezení a rehabilitaci zdravotní stránky člověka s handicapem.

Na základě posledního výzkumu je mentálně handicapovaný člověk schopný dosáhnout dlouhodobým tréninkem pod vedením odborných trenérů zcela shodný sportovní výsledek jako zdravý jedinec.

Mentální handicap není překážkou pro sportovní aktivity všeho druhu a všech stupňů sportovní úrovně, od té nejnižší rekreační až po tu plně vrcholovou a reprezentační.

V mé práci byla zpracovaná problematika pohybové schopnosti mentálně postižených a zdravých jedinců. Cílem mé práce bylo porovnání výkonnosti žáků ve čtyřech atletických disciplínách mezi dvěma školami různého typu – Základní školou praktickou v Úštěku a Základní školou v Úštěku.

Není pochyb o tom, že vyučovací předmět tělesná výchova ve zvláštní škole zaujímá významné místo v procesu přípravy žáka na budoucí profesní orientaci. Současně stojí před tělesnou výchovou úkol, formovat pozitivní postoje žáka k pohybovým aktivitám jako součásti zdravého způsobu života. Pro většinu žáků zvláštních škol je škola jediným místem realizace organizování pohybových aktivit.

Myslím si, že soutěžení nejsou rozhodně jediným a hlavním cílem sportu mentálně postižených. Tím je především nabídka sportovních aktivit co největšímu okruhu zájemců, poskytnutí možnosti soutěžit s rovnocenným okolím.

Sport umožňuje získat nové kamarády, zvýšit sebevědomí, přispívá k orientaci ve světě a v neposlední řadě pomáhá mentálně postiženým učit se trávit volný čas smysluplně a pozitivně. Úspěchy a vazba na sportovní aktivity pomáhají získávat úctu a podporu okolí. Tím se sport stává rovněž významným prostředkem prevence sociálně patologických jevů a trestné činnosti.

SUMMARY

Sport is an inseparable part of a full life of a mentally disabled person. It contributes to the socialization of a man, to his development, skills and abilities, to the compensation of his health limitations and to the rehabilitation of the health part of a disabled person's life.

According to the last surveys a disabled person is able to achieve entirely the same sport's results as a health person when undergoing a long-term training under the supervision of professional trainers.

Mental handicap is not an obstacle to sport activities of all kinds and all sport's levels, from the lowest recreational level to top-performance.

In my dissertation I dealt with problems of moving abilities of mentally disabled and healthy individuals. The goal of my dissertation was the comparison in the capacity in four athletic disciplines of pupils from two different types of schools – The Ústěk Special School and The Ústěk Primary school.

There is no doubt that physical education at special schools plays an important part in the process of a pupil's preparation for his future professional orientation. Together with this, physical education should help to form positive attitude to sport activities as a part of a healthy lifestyle. For the majority of special school pupils school is the only place where they can realize any sport activities.

In my opinion competition is certainly not the only and main aim of mentally disabled sport activities. The aim is primarily the offer of sport activities to the broadest public, the opportunity to compete with equal individuals.

Sport helps to find new friends, raise self-confidence, it also helps to the orientation in the world and last but not least it helps the mentally disabled people to spend their free time meaningfully and positively. The success and the connection with sport activities help to gain respect and support from a person's surroundings. Thanks to this fact sport becomes significant means of the prevention of socially pathological phenomenon and criminal acts.

SEZNAM ZKRATEK

ADHD	Attention Deficit Hyperaktivity Disorders (Hyperaktivita s poruchou pozornosti)
AŠSK	Asociace školních sportovních klubů
BMI	Body Mass Index (Index tělesné hmoty)
CDCP	Centers of Disease Control and Prevention (Centrum kontroly a prevence chorob)
ČSMPS	Český svaz mentálně postižených sportovců
ČSTV	Český svaz tělesné výchovy
DMO	Dětská mozková obrna
INAS – FID	International Sports Federation for Persons with Intellectual Disability (Mezinárodní sportovní federace osob s mentálním postižením)
INAS – FMH	International Sports Federation for Persons with Mentally Handicapped (Mezinárodní sportovní federace pro osoby s mentálním postižením)
IPC	International Paralympic Committee (Mezinárodní paralympijský výbor)
IQ	Intelligenční kvocient
ISF	International School Sport Federation (Mezinárodní federace školního sportu)
ITV	Integrovaná tělesná výchova
LMD	Lehká mozková dysfunkce
LMR	Lehká mozková retardace
M	medián
ME	Mistrovství Evropy
MP	Mentální postižení
MS	Mistrovství světa
MR	Mentální retardace
n	počet respondentů
s	směrodatná odchylka
SK	Sportovní klub
SOI	Special Olympics International (Mezinárodní hnutí speciálních olympiád)
R	Variační rozpětí
TV	Tělesná výchova
WHO	World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)
ZŠ	Základní škola
ZŠP	Základní škola praktická
X	aritmetický průměr

POUŽITÁ LITERATURA

1. ČERNÁ, M. a kol. *Lehká mozková dysfunkce*. Praha: Karolinum UK, 2002, 224 s., ISBN 80-7184-880-8.
2. ČERNÁ, M. *Rehabilitace mentálně retardovaných tělesnou výchovou*. Praha: Karolinum UK, 1985, 160 s.
3. DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha: UK v Praze – Pedagogická fakulta, 2000, 95 s., ISBN 80-7290-005-6.
4. EICHLER, B. *Hospodářské výpočty pro střední školy*. Praha: Fortuna, 2001, 120 s. ISBN 80-7168-779-0.
5. FRANIOK, P. *Speciální pedagogika – vybrané problémy*. Ostrava: Ostravská Univerzita – Pedagogická fakulta, 2006, 63 s., ISBN 80-7067-880-8.
6. HINDLS R., HRONOVÁ S., NOVÁK, I. *Metody statistické analýzy pro ekonomy*. Praha: Management Press, 2000, 259 s. ISBN 80-7261-013-9.
7. HOŠKOVÁ, B., MATUŠOVÁ, M. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy*. Praha : Karolinum UK, 1998, 135s. ISBN 80-7184-621-X
8. KÁBELE, F. *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči*. Praha: SPN, 1988, 256 s.
9. KARÁSKOVÁ, V. *Cvičíme doma- já a mé postižené dítě*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, 29 s., ISBN 80-244-0746-9.
10. KARÁSKOVÁ, V. *Pohybem k výchově klienta s mentálním postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002, 28 s., ISBN 80-244-0525-3.
11. KARÁSKOVÁ, V. *Pobyt v letní přírodě s mentálně postiženými*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004, 59 s., ISBN 80-244-0833-3.
12. KARÁSKOVÁ, V. *Vyučovací činnost učitele tělesné výchovy na zvláštní škole*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1991, 54 s., ISBN 80-238-8729-7.
13. KARÁSKOVÁ, V. *Profesní kompetence učitele tělesné výchovy na zvláštní škole*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1994, 66 s., ISBN 80-7067-513-6.
14. KARPÍŠEK, Z. *Aplikovaná statistika*. Brno: Novotný Milan, 2001, 131 s., ISBN 80-238-6581-1.
15. KREJČÍROVÁ, O. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Olomouc: Eteria s.r.o., 2002, 96 s., ISBN 80-238-8729-7.
16. KYSUČAN, J. *Psychopedie- teorie výchovy mentálně retardovaných*. Praha: SPN 1990, 82s.

17. KVAPILÍK, J., Černá, M. *Pohybová aktivita mentálně postižených*. Praha: Národní centrum podpory zdraví, 1992, 27s.
18. LANGER, S. *Mentální retardace*. Hradec Králové: Nakladatelství Kotva, 1995, 250s., ISBN 80-900254-6-3.
19. MŠMT České republiky *Vzdělávací program zvláštní školy*. Praha: Septima, 1997, 96 s., ISBN 80-7216-025-7.
20. RYBA, J. *Vybrané kapitoly z didaktiky školní tělesné výchovy v obecné škole*. Hradec Králové: Vyd. Vysoká škola Pedagogická, 1996, 148 s., ISBN 80-7041-025-6.
21. RYCHETSKÝ, A., FIALOVÁ, L. : *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: UK-Karolinum, 2000, 171s., ISBN 80-7184-659-7.
22. ŠKOP, V., Žumárová, M. *Pedagogická praxe v tělesné výchově*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2000, 38s. ISBN 80-7041-184-8.
23. ŠLAPAL, R. *Vývojová neurologie*. Brno: Paido, 2007, 53 s., ISBN 978-80-7315-160-7.
24. ŠVARCOVÁ, I. *Mentální retardace* Praha: Portál, 2000, 178s. ISBN 80-717-506-7.
25. TILINGER, P. a kol. *Průvodce pedagogickými praxemi v tělesné výchově a sportu*. Praha: Karolinum, 2006, 103 s., ISBN 80-246-1241-0.
26. VALENTA, M., KREJČÍKOVÁ, O. *Psychopedie – didaktika mentálně retardovaných*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1992, 121s., ISBN 80-70-67-211-0.
27. ZELÍNKOVÁ, O. *Porucha učení*. Praha: Portál, 1994, 196 s., ISBN 80-7178-038-3.
28. ŽÁČKOVÁ, H., JUCOVIČOVÁ, D. *Relaxace nejen pro děti s LMD*. Praha: D&H, 2003, 43s.

Časopisy

1. DOBRÝ, L. *Jak děti a mládež nenásilně přivést k potřebě celoživotní aktivity*. In: Tělesná výchova a sport mládeže. Praha: FTVS UK. číslo 3/2002. s. 2-6.
2. HERCIG, S. *O problému zdravotně oslabených žáků, který přerůstá učiteli přes hlavu*. In: Tělesná výchova a sport mládeže. Praha: FTVS UK. číslo 3/2005. s. 11.
3. MÁČEK, M., Máčková J. *Některé problémy sportu dětí a mladistvých*. In: *Klinika tělovýchovného lékařství*, 2. LF UK a FN Motol, Praha. 2000, 57 s.
4. MATĚJČEK, Z. *Hyperaktivní dítě*. In: *Zdravá rodina*. Praha. číslo 2/1999. s.8 – 10.
5. VLASÁKOVÁ, M. *Alternativní pojetí struktury vyučovacích hodin tělesné výchovy*. In: Tělesná výchova a sport mládeže. Praha: FTVS UK. číslo 60/1994. s. 36-39.

Diplomové práce

1. KRUBOVÁ, K. *Sportovní talenty na speciálních školách*. In: Diplomová práce. Praha: FTVS UK. 2007. 72 s.
2. HALAMIČKOVÁ, K. *Motorické kompetence žáků v inklusivní tělesné výchově*. In: Vědecká studie. FTK UP Olomouc. 2003. 4 s.

Webové stránky

1. www.handicapsports.cz, 2008
2. www.ftvs.cuni.cz/assk, 2008
3. www.cstv.cz/tpzpravodaj, 2008
4. www.vs-telesna-vychova.blogspot.com, 2008
5. www.atletikabrno.wz.cz/vykony, 2008
6. www.ftk.upol.cz/katedry/kat/Lehnert_st_mladez.ppt, 2008

Přílohy

Příloha 1 Souhlas Etické komise UKFTVS

Příloha 2 Informovaný souhlas

Příloha 3 Ukázky vypracování dotazníků