

Sledovanie cvičebného času v telovýchovnom procese žiakov s mentálnym postihnutím

Tracking exercise time in the physical education process of pupils with intellectual disabilities

Marta Hovancová, Bohuslav Stupák

Abstract

This paper presents the results of observations and statistical evaluation from the observation of exercise time in the physical education process of students with intellectual disabilities. The research set consists of 48 pupils with mild degree of intellectual disability from the Horná Torysa microregion. Of the total number ($n = 48$) of probands, there are 14 pupils of younger school age, 34 pupils of older school age, 26 ♀ (8 of younger school age and 18 of older school age) and 22 ♂ (6 of younger school age and 16 of older school age). The partial ambition of this paper is to elucidate the possibilities of chronometry tracking and its application in the educational practice of school teachers. For recording we have used a form developed by us, adequate descriptive statistical characteristics are used to process the results of the observations. The statistical observation made confirmed the very low average net practice time of the pupils of 12.42 minutes.

Keywords: Physical Education Process. Measurement of Exercise Time. Effectiveness of Physical Education Process. Pupil with Intellectual Disability.

Úvod

Problematike sledovania cvičebného času žiakov s mentálnym postihnutím tzv. chronometráži, sa venovalo len veľmi málo autorov (Čepčiansky, Glesk, Merica, 2005). Patrí k málo sledovaným témam, napriek dôležitosti dĺžky a pravidelnosti dostatočného fyziologického zaťaženia vzhľadom k nenahraditeľnému vplyvu pohybu na náš organizmus. Čas, ktorý žiaci s mentálnym postihnutím venujú pohybovej činnosti na hodine telesnej a športovej výchovy, sa častokrát stáva ich jedinou aktívnou činnosťou počas dňa. Je preto žiadúce, aby telovýchovný pedagógovia venovali zvýšenú pozornosť plánovaniu štruktúry a organizácii vyučovacej hodiny. Prípravou, pedagogickým majstrovstvom učiteľa a jeho skúsenosťami zabezpečuje vyučujúci aktívnu účasť žiakov na vyučovacej hodine. Aspekt efektivity je dominantný pri využití času vyučovacej hodiny. Dosahovanie cieľov telesnej a športovej výchovy podľa Šimoneka (2004) zabezpečíme hlavne primeraným fyzickým a psychickým zaťažením žiakov.

Efektivita a špecifiká vyučovacej hodiny telesnej a športovej výchovy

Štruktúra a obsah vyučovacej hodiny telesnej a športovej výchovy sa odlišuje od bežnej vyučovacej hodiny, ktorá sa realizuje v triede. Podľa Dvořákovéj (2000) sa v druhej polovici hodiny realizujú nenáročnejšie cvičenia, ktorými zvýšime pozornosť žiakov s mentálnym postihnutím. Peráčková (2001, s. 191) zdôrazňuje nevyhnutnosť toho, aby žiaci

s mentálnym postihnutím prišli na vyučovaciu hodinu v dostatočnom predstihu. Je potrebné zabezpečiť vyučovanie čo najefektívnejšie a snažiť sa tento aspekt, čo možno najviac dodržať (Famuła-Jurczak, Barczynszyn, Hryniewicz, 2018). Učivo a prostriedky premyslieť, zodpovedne sa pripraviť, rozpracovať si organizáciu vyučovacej hodiny, usporiadať si predstavy a tak vytvoriť postup, ktorým sa dosahujú určené ciele. Zabezpečujeme dynamiku a poriadok v priebehu hodiny, čomu sa učia aj samotní žiaci s mentálnym postihnutím (Petlák, 2004).

Koncentrujeme sa na účinné využitie cvičebného času žiakov. Aktívne cvičenie žiakov charakterizujeme ako cvičebný čas resp. aj ako čistý cvičebný čas. Zisťujeme ho pomocou metódy chronometráže, inak aj chronometrie pomocou časomery. Výsledný čas by mal predstavovať 50 % času cvičebnej jednotky, čím sa zabezpečí samotná dostatočná efektivita vyučovacieho procesu. Výskumy však poukazujú na to, že je využitých iba 10 až 15 % tohto času (Čepčiansky, Glesk, Merica, 2005, s. 121). Percentuálne využitie efektivity vyučovacej hodiny prezentuje Petlák (1997, s. 144) nasledovne:

$$E \text{ (efektivita)\%} = (\text{č/vh}) \times 100.$$

Černá (2019, s. 76) uvádza priemernú hodnotu čistého cvičebného času počas vyučovacej hodiny v rozmedzí 14 až 17 minút, čo je podľa nej žiadúce. Zároveň dodáva, že ak je aktívne cvičenie žiaka pod spodnou hranicou priemeru, hodinu môžeme považovať za neefektívnu. Avšak ak je tento čas nad hranicou 22 minút, hovoríme o efektivite, ktorá je výborná. Podobnou štúdiou sa zaoberali Mooses, Pihu, Riso, Hannus, Kaasik a Kull (2017) v Estónsku. Autori sa zamerali na zistenie času, ktorý žiaci základnej školy trávia fyzickou aktivitou počas hodiny telesnej a športovej výchovy a koľko času tam strávia sedavou činnosťou. Štúdia uvádza, že žiaci strávili menej ako 45 % času fyzickou aktivitou, čo je menej ako uvádzajú odporúčania – 50 %. V priemere bol nameraný čas fyzickej aktivity žiakov 9,3 až 13 minút a čas ich sedavej činnosti 13 až 19 minút. Okrem čistého cvičebného času na vyučovacej hodine učiteľ pracuje aj s pedagogicky využitým časom, ktorý využíva na organizáciu, vysvetľovanie alebo ukážku cvičenia. Žiak vtedy necvičí. Súčasťou hodiny je aj oddychový čas, ktorý žiak s mentálnym postihnutím po namáhavom cvičení venuje oddychu a regenerácii. Nesmieme zabudnúť ani na čas, ktorý je stratový (Čepčiansky, Glesk, Merica, 2005). Černá (2019) oddychový čas neuvádza, popisuje však čas stratový, ktorého hodnotu dostaneme, ak spočítame čas strávený aktívnou činnosťou a pedagogický čas a odčítame ho od celkového času vyučovacej hodiny. Pri stanovení efektivity vyučovacej hodiny musíme vziať do úvahy aj obsah učiva, jeho zložitosť, počet žiakov, hlavne ich osobitosti a skúsenosti učiteľa. Významný je aj typ vyučovacej hodiny, či je nácvičná, zdokonaľovacia, diagnostická, kontrolná – hodnotiacia alebo herná. Vzhľadom k nami realizovanému výskumu žiakov s mentálnym postihnutím v mladšom a staršom školskom veku uvádzame aj typy vyučovacích hodín určené pohlavím žiakov. Patria sem koedukované, čiže zmiešané vyučovacie hodiny. Týkajú sa prevažne žiakov 1. až 4. ročníka základných škôl a oddelené chlapčenské a dievčenské, ktoré sa využívajú od 5. po 9. ročník základných škôl. Okrem chronometráže sa využívajú aj iné formy hodnotenia efektivity telovýchovného procesu.

Pri sledovaní efektivity v súvislosti fyziologickou stimuláciou orgánových systémov žiakov využívame napr. metódu pulzometrie, ktorou meriame žiakom pulz viackrát na vyučovacej hodine ihneď po cvičebnej aktivite. Počas nej sledujeme aj vonkajšie prejavy únavy žiakov, ich dýchanie, sfarbenie pokožky, koordináciu pohybov a podobne. Únava sa môže prejavovať od miernej, strednej až po veľkú. Ďalšou metódou, ktorá sa

využíva je metóda pozorovania kvality osvojených vedomostí a schopností a pozorovanie účinnosti telovýchovného procesu na žiaka s mentálnym postihnutím. Sledujeme, či má žiak osvojené pozitívne morálne a vôľové vlastnosti, emócie a aký hodnotový systém si utvára vo vzťahu k tomuto edukačnému procesu (Dvořáková, 2000, s. 57). Černá (2019, s. 76) pri hodnotení fyziologickej účinnosti telesnej a športovej výchovy uvádza pozorovanie vonkajších prejavov únavy ako samostatnú metódu, ktorá nie je súčasťou metódy merania počtu pulzov za minútu. Podľa Peráčkovej (2001, s. 197) efektivita sa nedá aj napriek rôznym faktom striktno určiť vypočítaním vzorca alebo uvedením času. Ide tu predovšetkým o konkrétne výsledky, ktoré žiaci s mentálnym postihnutím dosiahli počas ich vzájomnej interakcie s učiteľom. Vzhľadom k špecifikám edukácie žiakov s postihnutím sa stotožňujeme s touto stratégiou.

Cieľ, úlohy a realizácia výskumu, charakteristika probandov

Počas telovýchovného procesu je súčasťou pedagogického snaženia veľmi dôležité dodržiavanie fyziologickej zásady tréningu. Výskumy zamerané na skúmanie tejto zásady (Šimonek, 2004) uvádzajú, že prostredníctvom jej zachovania učiteľia rešpektujú postupnosť a primeranosť jednotlivých cvičení a snažia sa udržiavať celkovú výkonnosť žiakov utvorením udržiavajúceho pohybového režimu. Organizmus sa takto postupne a primerane prispôsobuje opakovanej telesnej námahe, zlepšuje sa jeho zdatnosť a výkonnosť a ucelene sa zlepšuje činnosť všetkých orgánových sústav. Uvedený režim sa dá dodržať, ak školská inštitúcia zvýši týždenný počet vyučovacích hodín z dvoch na tri vyučovacie hodiny týždenne využitím voliteľných hodín vzdelávacích programov (Antala, 2014).

Cieľom výskumu bolo sledovať a zistiť aký je priemerný čistý cvičebný čas žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia počas vyučovacej hodiny telesnej a športovej výchovy v mikroregióne Hornej Torusy. Naším parciálnym cieľom bolo analyzovať teoretické a praktické východiská týkajúce sa tejto problematiky.

Pred samotnou realizáciou sme kontaktovali špeciálne základné školy v mikroregióne Hornej Torusy kde sa vzdelávajú žiaci s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia. V základných školách, v ktorých sa žiaci vzdelávali buď v rámci školskej integrácie alebo v špeciálnych triedach sme podali žiadosť o realizáciu sledovania s meraním. Naš výskum je založený na pozorovaní, prostredníctvom ktorého získavame empirické údaje. Tie sme zaznamenali a vyhodnotili štatistickou analýzou údajov. Získané údaje konfirmujú stanovené výskumné otázky a overujú naše predpoklady.

Hlavná výskumná otázka: Aká je priemerná dĺžka čistého cvičebného času žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia počas vyučovacej hodiny telesnej a športovej výchovy v mikroregióne Horná Torusa?

Vedľajšie výskumné otázky:

- Aká je priemerná dĺžka cvičebného času u dievčat a aká u chlapcov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia na vyučovacej hodine telesnej a športovej výchovy v staršom školskom veku?
- Aká je priemerná dĺžka cvičebného času u dievčat a aká u chlapcov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia na vyučovacej hodine telesnej a športovej výchovy v mladšom školskom veku ?
- Ako ovplyvňuje organizácia na začiatku a na konci vyučovacej hodiny telesnej a športovej výchovy čistý cvičebný čas žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia?
- Aké prostriedky využíva učiteľ pri sledovaní efektívnosti cvičebného času žiakov v telovýchovnom procese?

Výskumný súbor tvoria žiaci s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia, ktorý sa vzdelávajú v špeciálnych a bežných triedach základných škôl v mikroregiónne Horná Torysa. Dostupný výber (pôvodne zámerný – nesúhlas rodičov s pozorovaním dieťaťa) probandov zohľadňuje podmienku žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia, súbor tvorí 48 subjektov – 14 žiakov mladšieho školského veku, 34 žiakov staršieho školského veku, 26 ♀ (8 mladšieho školského veku a 18 staršieho školského veku) a 22 ♂ (6 mladšieho školského veku a 16 staršieho školského veku). Nakoľko sa jedná o neplnoletých žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia, v každej základnej škole, v ktorej sme dostali súhlas s realizáciou meraní, sme vysvetlili triednym učiteľom, na čo je náš prieskum zameraný a čo budeme počas neho robiť. Zabezpečili sme informované súhlasy rodičov žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia. Sledovanie cvičebného času sme realizovali v období školského roka 2022/2023.

Ako *hlavnú výskumnú metódu* uplatňujeme pozorovanie žiakov počas ich telovýchovnej činnosti na vyučovacej hodine telesnej a športovej výchovy. Táto metóda patrí k najviac využívaným metódam pri získavaní informácií o špeciálnopedagogických javoch a procesoch, kedy sa cieľavedome, systematicky a dôsledne venuje práve odkrytiu týchto podstatných spojitostí a vzťahov medzi nimi. Veľkou výhodou je, že sa môžeme priamo zúčastňovať na pozorovaní, bez toho, aby sa pozorovaný subjekt aktívne zapájal. Ako nevýhodu vnímame hlavne obmedzený počet pozorovaných subjektov. Zvolili sme si *štruktúrované pozorovanie* a vytvorili pozorovací hárok, do ktorého sme následne zaznamenávali iba výskyt nami vybraného správania a javov, ktoré sme považovali vzhľadom k skúmaniu našej problematiky za najpodstatnejšie. Samotné pozorovanie bolo zamerané najmä na meranie aktívneho cvičebného času uvedených subjektov a zaznamenávali sme aj organizáciu začiatku a konca vyučovacej hodiny, či sa hodina začína a končí včas zvonením alebo sa tam vyskytujú iné dôvody, ktoré nejakým spôsobom ovplyvňujú čistý cvičebný čas žiakov. Zvolili sme si priame, dlhodobé, opakované pozorovanie, kde sme počas jednej vyučovacej hodiny pozorovali iba jeden subjekt. Každý subjekt sme pozorovali dvakrát, aby sme dostali čo najobjektívnejšie údaje, vzhľadom k aktuálnemu stavu subjektov, ktorí sa mohli nachádzať počas realizovaného pozorovania v rôznom fyzickom aj psychickom rozpolžení.

Štatistická analýza a výsledky

Na sledovanie čistého cvičebného času žiakov sme využívali stopky a pozorovací hárok, do ktorého sme namerané údaje zaznamenali. Každého pozorovaného žiaka sme anonymne označili – určili im kód. Žiakov od 1. ročníka po 4. ročník sme zaradili do jednej skupiny, keďže ide o žiakov v mladšom školskom veku a prideliť im čísla od 1 po 14. Žiakov od 5. ročníka po 9. ročník sme zaradili do druhej skupiny a prideliť im čísla od 21 po 54, pretože ide o žiakov v staršom školskom veku. Z dôvodu lepšej prehľadnosti uvádzame ku každému číslu aj pohlavie žiaka. Vzhľadom k tomu, že sme pozorovania realizovali pre vzájomné porovnanie v špeciálnych triedach aj v bežných triedach v rámci školskej integrácie žiakov, tak považujeme za potrebné uviesť aj tento údaj. Namerané číselné údaje, ktoré uvádzame pri 1. a 2. pozorovaní predstavujú časový údaj v minútach. Tieto údaje sme merali pomocou stopiek. Do nášho pozorovania bolo spolu zapojených 48 účastníkov, žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia a všetky štatistické ukazovatele probandov sú uvedené v uvedených tabuľkách.

Tabuľka 1 Charakteristika účastníkov podľa pohlavia a školského veku

školský vek	pohlavie	počet	v %	počet spolu	v % spolu
mladší školský vek	dievča	8	16,67	14	29,17
	chlapec	6	12,50		
starší školský vek	dievča	18	37,50	34	70,83
	chlapec	16	33,33		
spolu				48	100

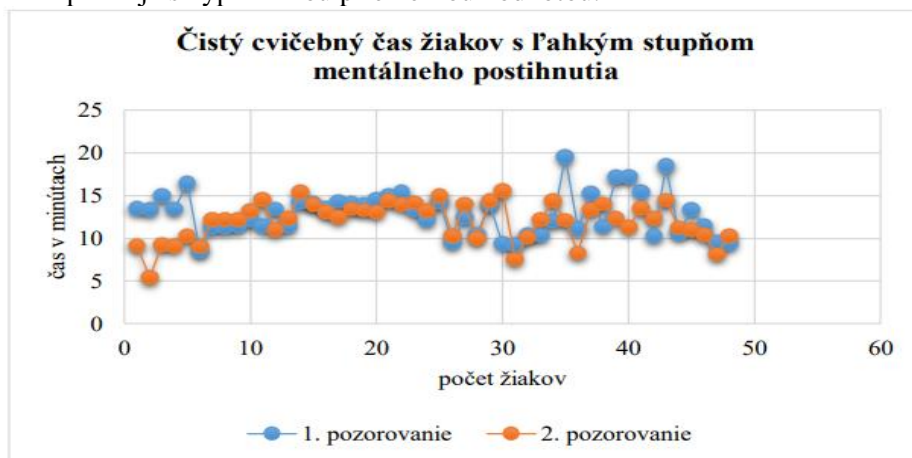
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Tabuľka 2 Charakteristika účastníkov podľa ich zaradenia do školských tried

školská trieda	školský vek	počet	v %	počet	v % spolu
špeciálna trieda v základnej škole	mladší	6	12,50	31	64,58
	starší	25	52,08		
školská integrácia v bežnej triede základnej školy	mladší	8	16,67	17	35,42
	starší	9	18,75		
spolu		48	100	48	100

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Priemerný čistý cvičebný čas všetkých probandov nášho súboru je **12,42** minút. Táto priemerná nameraná hodnota sa pohybuje pod stanoveným žiadúcim priemerom 14 minút. Graf 1 znázorňuje všetky nami namerané hodnoty počas 1. aj 2. pozorovania u každého žiaka. Najnižšia nameraná hodnota predstavuje 5,39 minút, najvyššia hodnota je 19,57 minút. Priemerný cvičebný čas sa najčastejšie pohybuje medzi hodnotou 10 až 15 minút, čo korešponduje s vypočítanou priemernou hodnotou.



Graf 1 Čistý cvičebný čas žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia (Zdroj: vlastné spracovanie)

Priemerná efektivita využitia času vyučovacej hodiny (VH) telesnej a športovej výchovy (TSV) počas všetkých meraní u žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia predstavuje hodnotu **27,60 %**.

Tabuľka 3 Priemerná efektivita využitia času vyučovacej hodiny TSV u všetkých žiakov

nameraný údaj v minútach	vzorec efektivita (E) (č/h) x 100	výsledok v %
12,42	$(12,42/45) \times 100$	27,60

(Zdroj: vlastné spracovanie podľa Petlák, 1997, s. 144)

U žiakov v *mladšom školskom veku* s počtom 14, sme vykonali 28 meraní. Zistili sme aktívny cvičebný čas v intervale od najnižšieho 5,39 minút (11,98% efektivita) po najvyšší a 16,51 minút (36,69% efektivita). Cvičebný čas v 23 meraniach bol pod priemernou hodnotou 14 minút. Aktívny cvičebný čas nad hodnotou 14 minút, čo spadá do priemernej referenčnej hodnoty stanovenej štúdiami malo 5 žiakov. Priemerná hodnota aktívneho cvičebného času všetkých žiakov v mladšom školskom veku je **12,06** minút – čo predstavuje **26,8%** efektivitu časového využitia VH. Táto hodnota je nižšia ako najnižšia hranica žiadúcej hodnoty 14 minút. Priemerná hodnota aktívneho cvičebného času u žiakov v špeciálnych triedach je **11,15** minút a v školskej integrácii **12,44** minút.

U žiakov v *staršom školskom veku* s počtom 34, sme vykonali spolu 68 meraní. Chronometrážou sme zistili údaje v intervale od najnižšej nameranej hodnoty, ktorá je 7,59 minút – 16,87% efektivita, po najvyššiu nameranú hodnotu 19,57 minút – 43,49% efektivita. Počas 42 meraní sme namerali hodnotu aktívneho cvičebného času žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia pod priemernou referenčnou, žiadúcou hodnotou 14 minút. V 26 meraniach bola táto hodnota nad 14 minút. V 4 meraniach sme zistili aktívny cvičebný čas žiakov nad hornou referenčnou hodnotou 17 minút. Priemerný cvičebný čas všetkých žiakov v staršom školskom veku, dievčat aj chlapcov v špeciálnych triedach aj v školskej integrácii v bežných triedach základnej školy, bol **12,57** minút, čo predstavuje 27,93% efektivitu využitia času VH. Zistená hodnota sa nachádza pod stanoveným žiadúcim priemerom. Priemerný aktívny cvičebný čas všetkých 9 žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia v staršom školskom veku, ktorí sú zaradení do bežných tried základných škôl je **14,08** minút. Táto hodnota spadá do želaného priemeru. U žiakov zaradených do špeciálnych tried s počtom 25 je zaznamenaná priemerná hodnota ich aktívneho cvičebného času počas **12,32** minút.

V staršom školskom veku prebieha vyučovanie predmetu telesnej a športovej výchovy oddelene u dievčat a u chlapcov, preto uvádzame nami získané namerané hodnoty osobitne u oboch pohlaví. U *dievčat* s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia v staršom školskom veku s počtom 18, sme namerali priemernú hodnotu aktívneho cvičebného času **11,58** minút – **25,73%** efektivitu využitia času VH. Najnižšia nameraná hodnota je 7,59 minút – 16,87% efektivita a najvyššia 15,58 minút – 34,62% efektivita. Pri 8 meraniach u dievčat v staršom školskom veku sme zaznamenali hodnotu aktívneho priemerného cvičebného času nad žiadúcou hranicou 14 minút. V 28 meraniach to bolo pod touto žiadúcou hranicou, čo korešponduje so zisteným priemerným aktívnym cvičebným časom dievčat. Priemerný aktívny cvičebný čas u dievčat zaradených v školskej integrácii v bežných triedach základných škôl je **13,51** minút. U dievčat v špeciálnych triedach základných škôl v staršom školskom veku je priemerný aktívny cvičebný čas **11,15** minút.

Priemerný cvičebný čas 16 *chlapcov* s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia v staršom školskom veku je **14,03** minút, čo predstavuje **31,17%** efektivitu využitia času VH. Tento ich priemerný aktívny cvičebný čas už spadá do oblasti želaného priemeru na hranici 14 minút. Priemerný aktívny cvičebný čas u chlapcov, ktorí navštevujú bežné triedy základných škôl v školskej integrácii je **14,33** minút, čo taktiež spĺňa žiadúcu priemernú

hodnotu. U chlapcov v špeciálnych triedach bežných základných škôl je tento priemerný čas **13,55** minút. Pri najnižšom nameranom aktívnom cvičebnom čase 10,32 minút je efektivita 22,93 % a pri najvyššom 19,57 minút je efektivita 43,49 % využitia času vyučovacej hodiny.

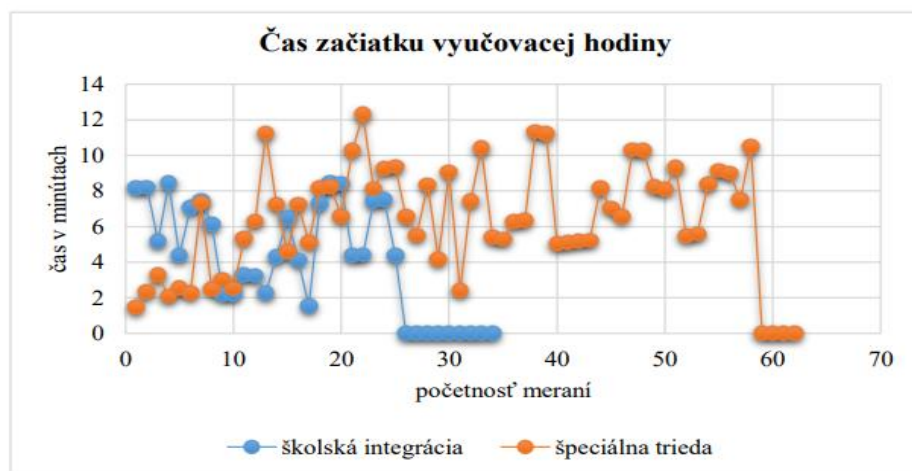
Realizácia *začiatkov vyučovacích hodín* telesnej a športovej výchovy bola z celkového počtu 96 meraní, oneskorená v 83 prípadoch, čo predstavuje **86,46** %. Uvádzame ďalšie údaje so základným štatistickou charakteristikou.

Tabuľka 4 Začiatok vyučovacej hodiny TSV

začiatok vyučovacej hodiny (VH)	školská trieda	počet výskytu	v %	počet výskytu spolu	v % spolu
neskôr	školská integrácia	25	26,04	83	86,46
	špeciálna trieda	58	60,42		
zvonením	školská integrácia	9	9,38	13	13,54
	špeciálna trieda	4	4,16		
namerané údaje spolu		96	100	96	100

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Konkrétne časy začiatku vyučovacej hodiny telesnej a športovej výchovy zobrazuje Graf 2. Prezентuje údaje zo všetkých realizovaných pozorovaní. Tieto získané časové údaje sa pohybujú od hodnoty 0,00 minút, kedy bola vyučovacia hodina začatá zvonením až po najvyššiu nameranú hodnotu 12,31 minút. Priemerná hodnota všetkých nameraných časov je **5,41** minút. Graf zobrazuje namerané hodnoty v bežných triedach základných škôl v školskej integrácii, kde sú hodnoty od 0,00 minút po 8,49 minút oproti hodnotám špeciálnych tried základných škôl, od 0,00 minút po 12,31 minút. Priemerný čas oneskorených začiatkov vyučovacích hodín je v školskej integrácii **4,11 minút** a v špeciálnych triedach **6,31 minút**.



Graf 2 Čas začiatku vyučovacej hodiny

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Najčastejším dôvodom oneskoreného začiatku vyučovacej hodiny 83 krát bolo prezliekanie sa žiakov počas vyučovacej hodiny (46 krát - 55,42 %, aj napriek tomu, že sa žiaci s učiteľom do priestorov telocvične a šatní presunuli načas pred zvoneníom na vyučovaciu hodinu). Pri včasnom presune žiakov na vyučovaciu hodinu a ich prezlečení sa, sme 6 krát - 7,23% zaznamenali oneskorenie začiatku vyučovacej hodiny z dôvodu učiteľovho dozoru. Prezliekanie sa žiakov na vyučovaciu hodinu bolo 20 krát - 24,10 %, ovplyvnené presunom do priestorov šatní a telocvične s učiteľom, ktorí prišiel po žiakov až po zvonení, pretože učil v iných triedach a nestíhal sa presúvať. 11 krát - 13,25 %, to bolo z dôvodu, že žiaci čakali vo svojej triede na príchod učiteľa, ktorý mal dozor.

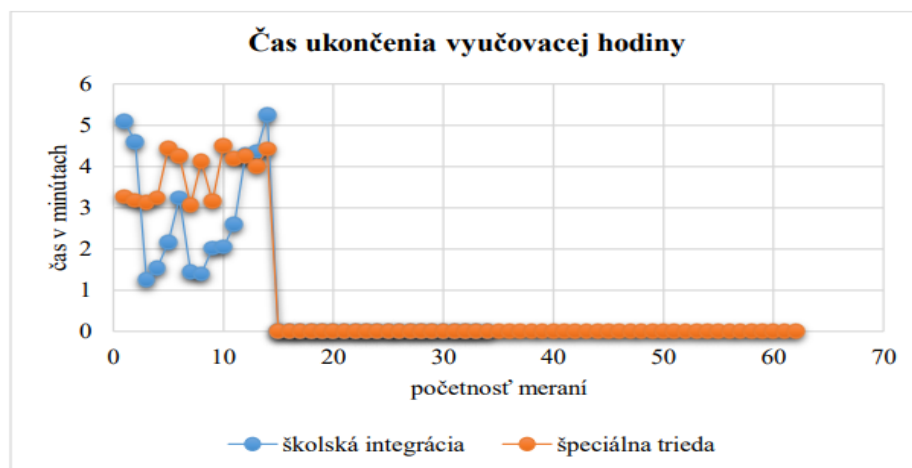
Tabuľka 5 Koniec vyučovacej hodiny TSV

koniec vyučovacej hodiny (VH)	školská trieda	počet výskytu	v %	počet výskytu spolu	v % spolu
skôr	školská integrácia	14	14,58	28	29,17
	špeciálna trieda	14	14,58		
zvoneníom	školská integrácia	20	20,84	68	70,83
	špeciálna trieda	48	50,00		
namerané údaje spolu		96	100	96	100

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Vyučovacia hodina telesnej a športovej výchovy bola z celkového počtu 96 pozorovaní v 68 prípadoch – 70,83% ukončená zvoneníom. Ďalšie charakteristiky sú uvedené v Tabuľke 5.

Hodnoty predčasného ukončenia vyučovacej hodiny telesnej a športovej výchovy zobrazuje Graf 3. V 68 prípadoch je nameraná hodnota 0,00 minút, kedy bola vyučovacia hodina ukončená zvoneníom (najnižšia hodnota grafu). Ostatné namerané hodnoty sú v rozmedzí od 1,25 minút po 5,26 minút. Priemerná hodnota všetkých získaných nameraných časových údajov tu predstavuje **1,02** minút. Graf zvyrazňuje hodnoty v špeciálnych triedach a bežných triedach v školskej integrácii základných škôl, pričom v špeciálnych triedach je priemerný čas skoršieho ukončenia vyučovacej hodiny 0,54 minút. Tento čas je kratší ako v bežných triedach, v školskej integrácii, kde je táto hodnota 1,18 minút.



Graf 3 Čas ukončenia vyučovacej hodiny

(Zdroj: vlastné spracovanie)

K najčastejším dôvodom skoršieho ukončenia vyučovacej hodiny patrí krátka prestávka. Tento dôvod sa vyskytol v 26 prípadoch, čo tvorí 92,86 % zo všetkých skorších ukončení vyučovacích hodín. Iba v 2 prípadoch bol dôvodom dozor učiteľa, ktorý sa potreboval presunúť do iných priestorov školy.

Diskusia a závery

Namerané údaje a zistenia nášho výskumu potvrdzujú vyučujúci v nami realizovanom dotazníkovom prieskume a rozhovoroch. Uvádzajú, že cvičebný čas je u žiakov s ľahkým stupňom mentálneho ovplyvňovaný potrebou viacnásobného opakovania telovýchovných aktivít, aby ich následne žiaci dokázali vykonávať správne a primerane. Výber a realizácia telovýchovných činností ovplyvňujú čistý cvičebný čas žiakov, pretože sa môžu vykonávať rôznou organizáciou a počtom cvičiacich žiakov ako aj náročnosťou konkrétnej aktivity. Týka sa to najmä organizácie začiatku a konca vyučovacej jednotky. Nedodržaná organizácia na začiatku a konci vyučovacej hodiny výrazne ovplyvňuje čistý cvičebný čas žiakov. Vyučovacia hodina sa v až v 83. prípadoch z 96. meraní začala neskôr ako zvonením a v 28. prípadoch bola ukončená skôr, ešte pred zvonením na prestávku. Priemerný čas oneskorenia začatia vyučovacej hodiny je 5,41 minút a jej skoršieho ukončenia 1,02 minút. Spolu to predstavuje 6,42 minút, ktoré sú v priemere potrebné iba na organizáciu začiatku a konca vyučovacej jednotky. Tento čas skracuje dĺžku 45-minútovej vyučovacej hodiny na priemernú dĺžku 38,18 minút. Tým sa kráti aj čistý cvičebný čas žiakov počas ich telovýchovných činností, ktoré vykonávajú počas vyučovacej jednotky telesnej a športovej výchovy. Najčastejšou príčinou tohto problému je prezliekanie sa žiakov do cvičebného úboru a naopak počas vyučovacej hodiny aj neskoré príchody do priestorov telocvične a šatní. Prestávka pred a po vyučovacej hodine je často nepostačujúca a krátka na to, aby sa žiaci stihli primerane pripraviť na následný výchovno-vzdelávací proces. Ani jeden z respondentov nevyužíva konkrétnu objektívnu metódu sledovania efektivity vyučovacej hodiny. Využívajú viac subjektívne metódy, v rámci ktorých sa zameriavajú skôr na to, aké schopnosti si žiaci s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia osvoja, čo dokážu a ako sa do telovýchovných aktivít zapájajú. Učitelia pozorujú kvalitu ich osvojených vedomostí a schopností a sledujú aká je účinnosť samotného telovýchovného procesu. Ich predpoklad aktívneho priemerného cvičebného času žiakov s ľahkým mentálnym postihnutím sa pohyboval približne okolo hodnoty 20 minút - odhad bol vyšší ako zistené údaje. Výsledky nášho výskumu potvrdili vyššiu efektivitu školskej integrácie oproti špeciálnym triedam.

Bibliografia

- Antala, B. a kol., (2014). Telesná a športová výchova a súčasná škola. 1. vyd. Bratislava: Národné športové centrum v spolupráci s FTVŠ UK v Bratislave, 2014. 343 s. ISBN 978-80-971466-1-0.
- Čepčiansky, J., Glesk, P Merica, M. (2005). Športová edukológia mentálne a zmyslovo postihnutých. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2005. ISBN 80- 223-1836-1.
- Černá, L. (2019). Didaktika telesné výchovy. Studijní opora pro kombinovanou formu výuky. [online]. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP. [cit. 2022-08-01] Dostupné na internete: <https://www.pf.ujep.cz/wp-content/uploads/2018/09/Didaktika-TV1.st-2019-1.pdf>

- Dvořáková, H. (2000). Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s handikepy. Praha: PF, Univerzita Karlova v Praze. 96 s. ISBN 80-7290-005-6.
- Famula-Jurczak, A., Barczyszyn, U., Hryniewicz, G. 2018. Kompetencje zawodowe nauczycieli w edukacji włączającej. In: Kušnířová, V., Vojteková, G., eds. Inkluzívne prístupy v edukácii detí a žiakov. 1. vyd. Ružomberok: Verbum. s. 61 – 74. ISBN 978-80-561-0598-6.
- Mooses, K., Pihu, M., Riso, E-M., Hannus, A., Kaasik, P., Kull, M., 2017. Physical education increases daily moderate to vigorous physical activity and reduces 75 sedentary time. In: Journal of School Health. [online]. Roč. 87, č. 8, s. 602 – 607. [cit. 2022- 08-15]. Dostupné na internete: <https://doi.org/10.1111/josh.12530>
- Peráčková, J. (2001). Organizačné formy vyučovania v školskej telesnej výchove, didaktické formy na hodinách telesnej výchovy. In: Kolektív. Didaktika školskej telesnej výchovy. 1. vyd. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu UK, s. 183 – 211. ISBN 80- 968252-5-9.
- Petlák, E. (1997). Všeobecná didaktika. 1. vyd. Bratislava: Iris. 270 s. ISBN 80- 88778-49-2.
- Petlák, E. (2004). Všeobecná didaktika. Bratislava: Iris. 311 s. ISBN 80-89018-64- 5.
- Šimonek, J. (2004). Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy. 1. vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo - Mladé letá. 285 s. ISBN 80-10-00380- 8.

Mgr. Marta Hovancová

ZŠ Jarovnice 192

Jarovnice, 082 63

martahovancova@gmail.com

PaedDr. Bohuslav Stupák, PhD., MBA

Katedra špeciálnej pedagogiky, Pedagogická fakulta, Hrabovská cesta 1

Katolícka univerzita v Ružomberku

034 01 Ružomberok

bohuslav.stupak@ku.sk