

DOI: <https://doi.org/10.54937/ssf.2025.24.5.113-120>

Špecifiká telesnej a športovej výchovy u žiakov s komorbiditou s využitím štruktúrovaného učenia

Specifics of Physical and Sports Education for Students with Comorbidity Using Structured Learning

Martina Magová, Miriam Kavecká

Abstract

This paper deals with the specifics of physical and sports education for students with comorbidity through the use of structured learning. The paper focuses on the limitations that students may exhibit in physical and sports education. We then focus on the principles of structured learning, which should help them better master the skills in this subject. The paper also focuses on foreign studies that have been published in this area.

Keywords: Student with autism spectrum disorder. Physical and sports education. Motor planning. Structured learning.

Úvod

Vzdelávanie žiakov s poruchou autistického spektra je založené na iných princípoch, ako je to pri bežne používaných metódach, ktoré bývajú u žiakov s poruchou autistického spektra málo efektívne a často zlyhávajú. V rámci edukácie musíme u žiakov s poruchou autistického spektra vždy zohľadniť osobnosť každého žiaka, jeho mentálne schopnosti a dosiahnutú vývinovú úroveň (Drápela, 2013). Ak chceme niečo naučiť žiaka, ktorý nemá poruchu autistického spektra, automaticky využívame schopnosti porozumenia reči, napodobňovania a motivácie k učeniu. Cesta, ako niečo naučiť žiaka s poruchou autistického spektra, je úplne iná. Jeho porozumenie reči je vždy závažne narušené a podobne tak aj ostatné schopnosti, na ktorých bežné učenie stavia a na ktoré sa spolieha (ako napr. napodobňovanie, motivácia, zovšeobecňovanie). Ciele rozvíjania sú v prvom rade zamerané na osvojovanie si prostriedkov učenia: komunikácie, sociálnych kontaktov, napodobňovania, schopnosti porovnávať, priradovať a triediť. Pri učení nemôžeme žiaka s poruchou autistického spektra zaťažovať zložitými slovnými pokynmi spolu s názorným ukazovaním. Musíme slovné pokyny zjednodušiť na minimum (ide o pokyny, ktoré máme overené, že im žiak rozumie) a súčasne porozumenie podporiť názorne: obrázkom, fotografiou, piktogramom a pod. Nikdy neuplatňujeme zásady multisenzorického prístupu. Práve naopak, používame

predovšetkým vizuálny vstupný kanál, ku ktorému postupne pridávame ďalšie, ale len do tej miery, do akej je zrejmé, že žiak s poruchou autistického spektra dokáže tieto vnemy z rôznych zmyslov integrovať do zmysluplného celku. V prípade poruchy autistického spektra býva často pravdou, že čím viac zmyslov zapojíme naraz, tým väčší chaos to vyvolá, takže môžeme dosiahnuť presný opak, ako sme zamýšľali – presýtenie podnetmi (Gašparových, Kántorová, Peťovská a kol., 2010). Vzhľadom na uvedené špecifiká je potrebné vo vzdelávaní žiakov s poruchou autistického spektra využívať vhodné princípy štruktúrovaného učenia, ktoré sú do veľkej časti postavené na vhodnej vizualizácii a individualizácii. Ako uvádzajú autorky Capáková a Kováčová (2014), vizuálne vnímanie umožňuje každému jednotlivcovi lepšie poznávať okolitý svet a orientovať sa v ňom. Ďalej prostredníctvom vizuálneho vnímania dokáže poznávať ľudí a predmety, posilňovať pocit istoty a taktiež napomáha jednotlivcovi v učení.

Tab. 1: Pozitíva vizuálnej podpory

Komunikačná oblasť	▪ lepšie porozumenie inštrukciám, ktoré od žiaka požadujeme (pokiaľ mu inštrukciu zadáme len slovne, môže sa stať, že žiak inštrukcii nerozumie alebo si ju nezapamätá v celom rozsahu)
	▪ lepšie pochopenie princípu a funkcie komunikácie (využívanie VOKSU – výmenného obrázkového komunikačného systému)
	▪ eliminovanie problémového správania, ktoré vyplýva z nedostatočného pochopenia požiadaviek, ktoré smerujeme na žiaka
	▪ rozvíjanie komunikačných zručností
Emocionálna oblasť	▪ zníženie strachu a úzkostí, ktoré vyplývajú z nových nečakaných situácií
	▪ ľahšie vyjadrenie emocionálneho rozpoloženia žiaka
	▪ vizualizácia zameraná na spracovanie emocionálnych podnetov
Sociálna oblasť	▪ lepšia orientácia v prostredí, kde sa žiak nachádza
	▪ predvídateľnosť sociálnych aktivít, na ktoré vieme žiaka vopred pripraviť prostredníctvom využívania vizualizácie
	▪ primeranejšie vysvetlenie sociálne žiadúceho správania prostredníctvom vizualizovaných sociálnych príbehov
Motorická oblasť	▪ zlepšenie motorických činností prostredníctvom vizualizovaných schém, ktoré žiakovi uľahčujú vykonanie činnosti – zlepšenie motorického plánovania

Zdroj: Magová (2022)

Vyučovanie predmetu telesná a športová výchova u žiakov s poruchou autistického spektra

Pri vyučovaní predmetu telesná a športová výchova u žiakov s poruchou autistického spektra je dôležité implementovať prvky štruktúrovaného učenia s cieľom podporovať ich úspech, zapojenie a samostatnosť. Význam štruktúrovaného učenia v predmete telesná a športová výchova spočíva v tom, že žiakom umožňujeme lepšie predvídanie a flexibilitu v rámci postupov zameraných na vyvodzovanie a vykonávanie cvikov (Sefen a kol., 2020). Žiaci s poruchou autistického spektra môžu často zlyhávať v predmete telesná a športová výchova, nakoľko majú problémy v oblasti motoriky a motorického učenia. Niektoré ťažkosti v oblasti motoriky majú východisko v dysfunkciách senzorickej integrácie. Ide o dysfunkcie v spracovávaní zmyslových podnetov, ktoré následne vyústia do problémov v rámci každodenného fungovania. V senzorickej integrácii sú to najmä poruchy v oblasti spracovania vestibulárnych, propioceptívnych a taktilných podnetov (porov. Ayres, 2005; Bundy, Lane 2020). Žiak má problém napodobniť, naplánovať a vykonať pohybové sekvencie a dokonca aj niektoré jednoduché pohyby (napríklad podrep alebo skok). Mnohí žiaci aj s vysokofunkčným autizmom alebo Aspergerovým syndrómom pôsobia neobratne a nešikovne. Nemusia javiť záujem o pohybové aktivity, no nie preto, že by ich robiť nechceli, ale preto, že im chýba primeraná motorická zručnosť a schopnosť danú aktivitu naplánovať a previesť. Niektoré problémy s motorikou u žiakov s poruchou autistického spektra vychádzajú aj z nerozvinutej telesnej schémy alebo nedostatočného vnímania vlastného tela a jeho jednotlivých častí.

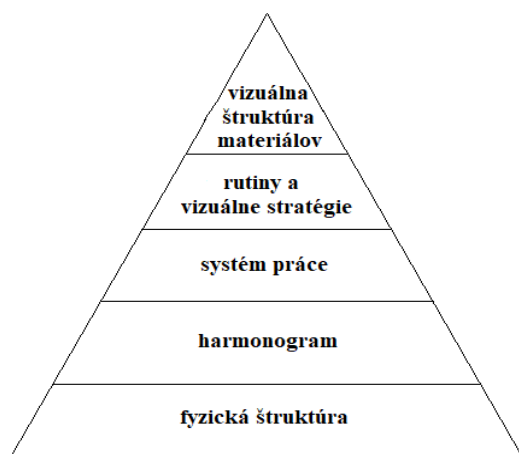
Prepojenie motorických ťažkostí a dysfunkcií senzorickej integrácie možno identifikovať v týchto oblastiach a schopnostiach:

- problém s posturálnou kontrolou,
- problém s vnímaním vlastného tela a jeho častí, čo môže mať za následok ťažkosti v motorickom plánovaní,
- problémy s časovaním pohybov a reakcií spojených s pohybom,
- problémy s odhadovaním sily,
- ťažkosti s manipuláciou s drobnými predmetmi,
- problémy v oblasti rovnováhy,
- problémy v oblasti bilaterálnej integrácie (Hrčová, Magová, 2024).

Vzhľadom na uvedené ťažkosti v oblasti motoriky, senzorickeho spracovania, ale aj na limitáciu porozumenia inštrukciám je potrebné žiakom s poruchou autistického spektra pomôcť pri vyvodzovaní a osvojovaní si pohybových zručností. Štruktúrované učenie by žiakom malo poskytovať predvídateľné a jasné prostredie, ktoré im pomáha lepšie porozumieť a spracovávať informácie. Daná metóda je orientovaná na vytvorenie stabilného a organizovaného prostredia, ktoré zohľadňuje špecifické potreby žiakov s poruchou autistického spektra a podporuje rozvoj ich učenia (Bandini

a kol., 2013). Štruktúrované učenie reprezentuje vzdelávací prístup, ktorý dáva dôraz na jasnú organizáciu vyučovacieho procesu a poskytuje žiakom pevnú štruktúru s cieľom zlepšenia efektivity učenia. Tento prístup môže byť implementovaný v rôznych úrovniach vzdelávania (Ivey a kol., 2009). Kľúčovými atribútmi štruktúrovaného učenia sú jasne stanovené ciele a organizácia a z tohto dôvodu je optimálnym pre vzdelávanie žiakov s poruchou autistického spektra. Štruktúrované učenie je založené na pochopení toho, ako porucha autistického spektra ovplyvňuje myslenie, správanie a učenie žiakov. Rozdiely v sluchovom spracovaní, motivácii, napodobňovaní a organizácii môžu brániť úspechu vo vzdelávaní, pretože väčšina tradičných vyučovacích metód sa vo veľkej miere spolieha na demonštráciu, verbálne pokyny a riadenie častí pokynov a informácií (Roberts a kol., 2019).

Obr. 1: Pyramída štruktúrovaného učenia



Zdroj: spracované podľa Macdonald a kol. (2018)

Zhao a Chen (2018) zaraďujú medzi základné princípy štruktúrovaného učenia: štruktúru prostredia, predvídateľné a jasné inštrukcie, vizuálne pokyny, plány hodín, rozpoznávanie senzorických potrieb a individualizovaný prístup. Aktivity implementované v predmete telesná a športová výchova by mali byť vhodne štruktúrované s jasne stanoveným začiatkom a koncom. Taktiež by sa jednotlivé športové aktivity mali skladať z postupných krokov, aby ich žiak dokázal vykonať s čo najväčšou samostatnosťou. Štruktúrované aktivity vytvárajú predvídateľný priebeh, čo môže pomôcť žiakom s poruchou autistického spektra cítiť sa pri fyzickej aktivite pohodlnejšie a istejšie. Úlohou špeciálnych pedagógov je poskytovať jasné a stručné pokyny, aby žiaci lepšie porozumeli cvičeniam a úlohám. Na podporu pochopenia inštrukcií je vhodné využívať vizuálne pomôcky ako sú plány hodín s popisom cvičení

a ich postupom. Vizuálne pokyny a plány hodín vytvárajú štruktúru a pomáhajú žiakom s poruchou autistického spektra sledovať a pochopiť aktivitu. Ďalšími dôležitými princípmi štruktúrovaného učenia sú individualizovaný prístup a rozpoznávanie senzorických potrieb. Vyučovanie by malo byť prispôbené schopnostiam a individuálnym potrebám každého žiaka s poruchou autistického spektra. To znamená poskytovať podporu a prípadné úpravy podľa jeho konkrétnych potrieb. Žiaci s poruchou autistického spektra môžu mať zvýšenú citlivosť na senzorické podnety. Je dôležité brať do úvahy ich senzorické potreby a prispôbiť fyzické aktivity a cvičenia tak, aby minimalizovali senzorické preťaženie.

Bremer a kol. (2016) uvádzajú, že vhodne navrhnuté aktivity môžu viesť k podpore sociálnej interakcie v zmysle, že aktivity v rámci telesnej a športovej výchovy by mali podporovať sociálnu interakciu medzi žiakmi s poruchou autistického spektra. Tan a kol. (2016) dopĺňajú, že spolupráca, kolektívne cvičenia a tímová hra môžu významným spôsobom podporiť sociálne a komunikačné zručnosti. V rámci predmetu telesná a športová výchova môže byť využitie štruktúrovaného učenia pre žiakov s poruchou autistického spektra účinným spôsobom, ako im poskytnúť podporu, udržať jasné inštrukcie a zabezpečiť, aby sa títo žiaci mohli aktívne zapájať do pohybových aktivít a rozvíjať svoje zručnosti aj v oblasti komunikácie a socializácie.

Zhrnutie zahraničných štúdií zameraných na využívanie štruktúrovaného učenia u žiakov s poruchou autistického spektra v rámci športových aktivít

Výsledky niekoľkých štúdií dokazujú význam implementácie fyzických aktivít s využitím štruktúrovaného učenia na rozvoj žiakov s poruchou autistického spektra. Poukazujú na význam štruktúrovaného učenia v kontexte dosiahnutých úspechov v rámci vykonávania fyzických aktivít v predmete telesná a športová výchova. V roku 2020 publikoval autor Sefen a kol. štúdiu zameranú na využitie a potenciálnu účinnosť fyzickej aktivity u jednotlivcov s poruchou autistického spektra. Štúdia popisuje používanie fyzickej námahy ako účinného a užitočného prostriedku na zmenu správania u žiakov s poruchou autistického spektra. Okrem toho výskum odhalil, že nedostatky a poruchy v motorických zručnostiach sú spojené s nedostatkom fyzickej aktivity počas dňa. Plánovaná a štruktúrovaná fyzická aktivita je pre žiakov s poruchou autistického spektra významným prínosom aj v rámci rozvoja sociálnych zručností a zvládania agresívneho správania.

Memari a kol. (2015) publikoval štúdiu, v ktorej analyzovali vplyv každodenných fyzických a herných aktivít na rozvoj kognitívnych, sociálnych a komunikačných oblastí u jednotlivcov s poruchou autistického spektra. Z výsledkov štúdie vyplýva, že každodenná fyzická aktivita a hry založené na štruktúrovanom učení so znakmi jasnosti, predvídateľnosti a individuálneho prístupu majú pozitívny dopad na úspech žiakov nielen v rámci vzdelávania,

ale aj v každodennom živote, a taktiež majú pozitívny dopad na ich zdravie. Je dôležité, aby žiaci s poruchou autistického spektra vykonávali fyzické aktivity na pravidelnej a každodennej báze. Štúdia ďalej poukazuje na fakt, že v súčasnosti nie sú fyzické aktivity a cvičenia mnohostranne zamerané a v rámci obmedzených možností nezodpovedajú individuálnym potrebám žiakov a ich rodín. K výsledkom štúdie sa prikláňa aj najnovší prehľad literatúry, ktorý potvrdil, že deti s poruchou autistického spektra nedosahujú odporúčanú úroveň fyzickej aktivity a zažívajú problémy nielen na hodinách telesnej a športovej výchovy, ale aj v bežnom živote. Bohužiaľ, táto problematika sa netýka iba žiakov s poruchou autistického spektra, ale je celosvetovým problémom, na ktorý je potrebné upriamiť pozornosť s cieľom zlepšenia kvality života nasledujúcich generácií.

Záver

Špecifikácia predmetu telesná a športová výchova vo vzdelávaní žiakov s poruchou autistického spektra zohľadňuje ich potreby a schopnosti. Cieľom je vytvoriť prostredie, kde títo žiaci môžu rozvíjať svoje fyzické a sociálne zručnosti, zlepšovať komunikačné schopnosti a podporovať ich komplexný rozvoj. Konceptia a realizácia telesnej a športovej výchovy pre žiakov s poruchou autistického spektra vychádza z individualizovaného prístupu, podpory sociálnych interakcií, rôznorodosti implementovaných aktivít a zohľadňovania ich senzorických potrieb.

Bibliografia

- Ayres, J. (2005). *Sensory integration and the child. Understanding hidden sensory challenges*. 25th. Anniversary Edition. Los Angeles, California: Western Psychological Services. 211 s. ISBN 978-0-87424-437-3.
- Bandini, L. G. et al. (2013). Comparison of physical activity between children with autism spectrum disorders and typically developing children. In *Autism*, 2013, roč. 17, č. 1, s. 44-54.
<https://doi.org/10.1177/1362361312437416>
- Bremer, E., Crozier, M., Lloyd, M. (2016). A systematic review of the behavioural outcomes following exercise interventions for children and youth with autism spectrum disorder. In *Autism*, 2016, roč. 20, č. 8, s. 899-915. <https://doi.org/10.1177/1362361315616002>
- Bundy, A. C., Lane, S. J. (2020). *Sensory Integration: Theory and Practise*. F.A. DAVIS. 656 s. ISBN 978-0-8036-4606-3.
- Capáková, L., Kováčová, B. (2014). *Problematika vizuálneho vnímania v liečebnej pedagogike – diagnostika a intervencia v ranom a predškolskom veku*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. 72 s. ISBN 978-80-223-3580-5.

- Drápela, D. (2013). *Metodika zaměřená na rozvoj kompetence k učení*. Brno: MSD. 87 s. ISBN 978-80-7392-216-0.
- Gášparových, K., Kántorová, J., Peťovská, Z. et al. (2010). *Vidieť znamená vedieť*. Bratislava: Autistické centrum Andreas, 126 s. ISBN 978-80-970563-0-8.
- Hrčová, J., Magová, M. (2024). Podpora praxie u detí so zdravotným znevýhodnením. In: *Expresivita v (art)terapii V. Ružomberok: VERBUM – vyfývateľstvo KU*, s. 112-119. ISBN 978-80-561-1131-4.
- Ivey, J., Karnes, F., Stephens, K. (2009). *Educational Strategies for Children with Autism Spectrum Disorders*. Abington: Routledge. 58 s. ISBN 978-15-9363-371-4.
- Magová, M. (2022). Princíp vizualizácie ako nevyhnutnosť vo vzdelávaní žiakov s poruchou autistického spektra. In: *Expresivita vo výchove V. České Budějovice: Vysoká škola technická a ekonomická v Českých Budějovicích*, s. 200-207. ISBN 978-80-7468-197-4.
- Macdonald, E. et al. (2018). *The use of structured teaching strategies to support students on the autism spectrum to stay on-task in mainstream classrooms*. Queensland: University of Queensland. 32 s. ISBN 978-0-9953736-3-1.
- Memari, A. H. et al. (2015). Children with Autism Spectrum Disorder and Patterns of Participation in Daily Physical and Play Activities. In *Neurology Research International*, 2015, č. 1. <https://doi.org/10.1155/2015/531906>
- Jordan, R., Roberts, J. M., Hume, K. (2019). *The SAGE Handbook of Autism and Education*. London: SAGE Publications Ltd. 674 s. ISBN 9781526470409. <https://doi.org/10.4135/9781526470409>
- Sefen, J. A. N. et al. (2020). Beneficial Use and Potential Effectiveness of Physical Activity in Managing Autism Spectrum Disorder. In *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 2020, roč. 14. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2020.587560>
- Tan, B. W. Z., Pooley, J. A., Speelmann, C. P. (2016). A Meta-Analytic Review of the Efficacy of Physical Exercise Interventions on Cognition in Individuals with Autism Spectrum Disorder and ADHD. In *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 2016, roč. 46, č. 9, s. 3126-3143. <https://doi.org/10.1007/s10803-016-2854-x>
- Zhao, M., Chen, S. (2018). The Effects of Structured Physical Activity Program on Social Interaction and Communication for Children with Autism. In *BioMed Research International*, 2018, č. 1. <https://doi.org/10.1155/2018/1825046>

Príspevok je parciálnym výstupom z projektu KEGA č. 007KU-4/2024 Tímový prístup k vzdelávaniu dieťaťa s dyspraxiou v predškolskom veku: od identifikácie ťažkostí k úspešnej inklúzii.

PaedDr. Martina Magová, Ph.D.

Katedra špeciálnej pedagogiky

Katolícka univerzita v Ružomberku, Pedagogická fakulta

Hrabovská cesta 1A, 034 01 Ružomberok

martina.magova@ku.sk

Mgr. Miriam Kavecká

Spojená škola

Malé Tatry 3, 034 01 Ružomberok

miriamkavecka93@gmail.com