

Mladá veda

Young Science



Špeciálne vydanie

Mladá veda

Young Science

MEDZINÁRODNÝ VEDECKÝ ČASOPIS MLADÁ VEDA / YOUNG SCIENCE

Číslo 4, ročník 13., špeciálne číslo vydané v novembri 2025

ISSN 1339-3189, EV 167/23/EPP

Kontakt: info@mladaveda.sk, tel.: +421 908 546 716, www.mladaveda.sk

Fotografia na obálke: Deti v Záhrade umenia. © Branislav A. Švorc, foto.branisko.at

REDAKČNÁ RADA

prof. Ing. Peter Adamišín, PhD. (Katedra environmentálneho manažmentu, Prešovská univerzita, Prešov)

doc. Dr. Pavel Chromý, PhD. (Katedra sociálnej geografie a regionálneho rozvoje, Univerzita Karlova, Praha)

prof. Dr. Paul Robert Magocsi (Chair of Ukrainian Studies, University of Toronto; Royal Society of Canada)

Ing. Lucia Mikušová, PhD. (Ústav biochémie, výživy a ochrany zdravia, Slovenská technická univerzita, Bratislava)

PhDr. Veronika Kmetóny Gazdová, PhD. (Inštitút edukológie a sociálnej práce, Prešovská univerzita, Prešov)

doc. Ing. Peter Skok, CSc. (Ekomos s. r. o., Prešov)

Mgr. Monika Šavelová, PhD. (Katedra translitológie, Univerzita Konštantína Filozofa, Nitra)

prof. Ing. Róbert Štefko, Ph.D. (Katedra marketingu a medzinárodného obchodu, Prešovská univerzita, Prešov)

prof. PhDr. Peter Švorc, CSc., predseda (Inštitút histórie, Prešovská univerzita, Prešov)

doc. Ing. Petr Tománek, CSc. (Katedra verejnej ekonomiky, Vysoká škola báňská - Technická univerzita, Ostrava)

doc. Mgr. Michal Garaj, PhD. (Katedra politických vied, Univerzita sv. Cyrila a Metoda, Trnava)

REDAKCIA

Mgr. Branislav A. Švorc, PhD., šéfredaktor (Vydavateľstvo UNIVERSUM, Prešov)

Mgr. Martin Hajduk, PhD. (Banícke múzeum, Rožňava)

PhDr. Magdaléna Keresztesová, PhD. (Fakulta stredoeurópskych štúdií UKF, Nitra)

RNDr. Richard Nikischer, Ph.D. (Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, Praha)

PhDr. Veronika Trstianska, PhD. (Ústav stredoeurópskych jazykov a kultúr FSS UKF, Nitra)

Mgr. Veronika Zuskáčová (Geografický ústav, Masarykova univerzita, Brno)

VYDAVATEĽ

Vydavateľstvo UNIVERSUM, spol. s r. o.

www.universum-eu.sk

Javorinská 26, 080 01 Prešov

Slovenská republika

© Mladá veda / Young Science. Akékoľvek šírenie a rozmnožovanie textu, fotografií, údajov a iných informácií je možné len s písomným povolením redakcie.

POHYBOVÉ AKTIVITY ŽIAKOV S MENTÁLNYM POSTIHNUTÍM S DÔRAZOM NA ŠPORTOVÉ HRY

PHYSICAL ACTIVITIES FOR STUDENTS WITH MENTAL DISABILITIES WITH AN EMPHASIS ON SPORTS GAMES

Monika Homolová ¹

Autorka pôsobí ako odborná asistentka na Pedagogickej fakulte Katolíckej univerzity v Ružomberku, kde sa venuje problematike základných pohybových zručností u detí predškolského veku, žiakov s mentálnym postihnutím a u žiakov s pohybovými oslabeniami. Taktiež sa zaoberá zážitkovými a inovatívnymi metódami vo vzdelávaní.

The author works as an assistant professor at the Faculty of Education of the Catholic University in Ružomberok, where she focuses on the issue of basic motor skills in preschool children, students with mental disabilities, and students with physical disabilities. She also deals with experiential and innovative methods in education.

Abstract

This article deals with the issue of the frequency of organizing physical activities for students with mental disabilities with regard to the use of sports games. Based on a theoretical analysis that points to the positive impact of physical activity on motor, cognitive, and social development, the research conducted through a quantitative questionnaire survey focuses on comparing the frequency of activities in two groups of special educators. The results of the Mann-Whitney U test confirmed a statistically significant difference. It was found that respondents who do not include team sports organize activities with higher frequency. These findings point to the need for a combination of different approaches. Despite the organizational challenges that may affect frequency, it is essential to include team sports for the comprehensive development of students and their social skills.

Key words: mental disability, motor skills, sports games, special education

Abstrakt

Predkladaný článok sa zaoberá problematikou frekvencie organizovania pohybových aktivít pre žiakov s mentálnym postihnutím s ohľadom na využívanie športových hier. Vychádzajúc z teoretickej analýzy, ktorá poukazuje na pozitívny vplyv pohybovej aktivity na motorický, kognitívny a sociálny rozvoj, výskum realizovaný prostredníctvom kvantitatívneho

¹ Adresa pracoviska: PaedDr. Monika Homolová, PhD., Katolícka univerzita v Ružomberku, Pedagogická fakulta, Katedra špeciálnej pedagogiky, Hrabovská cesta 1, 034 01 Ružomberok
E-mail: monika.homolova@ku.sk

dotazníkového šetrenia sa zameriava na porovnanie frekvencie aktivít v dvoch skupinách špeciálnych pedagógov. Výsledky testu Mann-Whitneyho U potvrdili štatisticky signifikantný rozdiel. Zistilo sa, že respondenti, ktorí nezaraďujú tímové športy, organizujú aktivity s vyššou frekvenciou. Tieto zistenia poukazujú na potrebu kombinácie rôznych prístupov. Napriek organizačným výzvam, ktoré môžu ovplyvňovať frekvenciu, je pre komplexný rozvoj žiakov a ich rozvoj sociálnych zručností nevyhnutné začleniť aj tímové športy.

Kľúčové slová: mentálne postihnutie, pohybové zručnosti, športové hry, špeciálna pedagogika

Teoretické východiská skúmanej problematiky

Žiaci s mentálnym postihnutím majú v porovnaní so svojimi rovesníkmi výrazne nižšiu úroveň pohybovej aktivity. Tento sedavý spôsob života negatívne ovplyvňuje ich zdravie a kvalitu života (Fábry Lucká, 2018). Pre túto populáciu je charakteristická znížená telesná zdatnosť, svalová sila, vytrvalosť, obmedzená koordinácia a rovnováha. Uvedené deficity zvyšujú riziko obezity a ďalších zdravotných komplikácií, pričom zároveň obmedzujú ich schopnosť zapájať sa do bežných každodenných aktivít (Özkan & Kale, 2021; Gallotta et al., 2024).

Pohybové aktivity, definované ako telesný pohyb vyvolaný kontrakciou kostrového svalstva a spojený s energetickým výdajom (Novotná et al., 2020), zohrávajú kľúčovú úlohu v rozvoji motorických schopností jedincov s mentálnym postihnutím. Djordjevic et al. (2024) uvádzajú, že organizované pohybové aktivity majú pozitívny vplyv na tento proces. Özkan a Kale (2023) dodávajú, že pravidelné pohybové aktivity zlepšujú jemnú motoriku, bilaterálnu koordináciu, rovnováhu, rýchlosť a obratnosť, čím prispievajú k celkovej funkčnej zdatnosti detí. Uvoľnenie a zlepšenie nálady je možné dosiahnuť prostredníctvom pohybovej aktivity v rámci psychomotorickej terapie, ktorá zároveň podporuje koordináciu pohybov a posilňuje sebauvedomenie v rôznych polohách (Kováčová, Guillaume, 2010). V období prechodu do adolescencie sa vzťah medzi pohybovou aktivitou a motorickými schopnosťami ešte viac prehĺbuje, keďže práve tieto schopnosti umožňujú aktívnejšie zapojenie sa do fyzických a sociálnych aktivít (Goodway et al., 2019).

Pravidelný pohyb má pre žiakov s mentálnym postihnutím preukázateľný prínos. Cílené programy telesnej výchovy zlepšujú ich motorické schopnosti a fyzickú zdatnosť. Štúdiá, ktorá sledovala 14-týždňový program, potvrdila u týchto detí významné zlepšenie rovnováhy, rýchlosti a sily (Özkan & Kale, 2021). Pravidelné pohybové aktivity majú tiež pozitívny vplyv na kognitívne funkcie, vrátane pozornosti a školského výkonu, a zlepšujú sociálne vzťahy žiakov s učiteľmi a rodičmi (Sabri et al., 2024). Z dlhodobého hľadiska tak pohybové aktivity prispievajú k vyššej miere samostatnosti a celkovej pohody.

Okrem telesného rozvoja prispieva fyzická aktivita k výraznému psychosociálnemu rozvoju (Fábry Lucká, 2018). Aktívne zapojenie do pohybu zlepšuje náladu, sebadôveru a redukuje problematické správanie a pocity úzkosti (Sabri et al., 2024; Perić et al., 2021). Pohybové aktivity predstavujú dôležitú platformu pre sociálnu interakciu a inklúziu. Prostredníctvom hier sa žiaci s mentálnym postihnutím učia spolupracovať, dodržiavať pravidlá a komunikovať s rovesníkmi, čo vedie k nadobudnutiu sociálnych zručností a budovaniu podpornej siete vzťahov (Gallotta et al., 2024). Výskumy naznačujú, že aktívni žiaci s mentálnym postihnutím vykazujú vyššiu sebaúctu, sociálne začlenenie a pocit autonómie v

porovnaní s neaktívnymi jedincami, čo sa odráža v celkovom zlepšení kvality života (Diz et al., 2025).

Športové hry ako súčasť pohybových aktivít

Športové hry predstavujú špecifickú formu pohybových aktivít, ktoré zahŕňajú tímovú spoluprácu, stanovené pravidlá a často súťaživý charakter. Patria sem najmä kolektívne športy ako futbal, basketbal, volejbal, florbal či hádzaná, ale aj jednoduchšie hry s loptou prispôsobené schopnostiam detí. U žiakov s mentálnym postihnutím je využívanie športových hier možné a veľmi prínosné, avšak neraz si vyžaduje isté úpravy pravidiel alebo pomôcok. Cieľom týchto úprav je zabezpečiť, aby sa každý žiak mohol do hry aktívne zapojiť a zažiť úspech – napríklad zmenou veľkosti ihriska, zjednodušením pravidiel, použitím mäkkších lôpt či poskytovaním asistencie tam, kde je to potrebné. Výskumy poukazujú, že ak sú športové aktivity primerane prispôsobené, deti s MP ich dokážu zvládnuť a profitovať z nich podobne ako intaktní žiaci (Gallotta et al., 2024). Dôležitým aspektom športových hier je motivácia a zábava – tímové hry bývajú pre deti pútavé, pretože prinášajú radosť z pohybu a zo spolupráce s kamarátmi. To môže pozitívne ovplyvňovať frekvenciu, s akou sú tieto aktivity organizované: ak žiaci aj pedagógovia vidia, že deti s MP športové hry bavia a prinášajú im úžitok, sú náchylnejší zaradiť ich do programu častejšie. Žiaľ, prieskumy naznačujú, že žiaci s MP stále nemajú dostatok príležitostí zapojiť sa do organizovaných športov – mnohí z nich vykonávajú prevažne individuálne nenáročné aktivity (napríklad chôdzu) a menej často sa zúčastňujú kolektívnych športov (Gallotta et al., 2024; Pochstein et al., 2023). Prítom práve tímové športy im môžu poskytnúť ešte väčší prínos než bežnej populácii, najmä v rovine sociálnej integrácie a budovania zdravých návykov (Pochstein et al., 2023).

Športové hry predstavujú pre žiakov s mentálnym postihnutím významný nástroj komplexného rozvoja, ktorý ovplyvňuje ich fyzické, kognitívne, sociálne a emocionálne funkcie.

Pravidelná účasť na tímových hrách, ako sú futbal, basketbal či boccia, vedie k merateľnému zlepšeniu motorických schopností, priestorovej orientácie, koordinácie a rovnováhy. Napríklad, u chlapcov s mentálnym postihnutím viedol tréning futbalu k merateľnému zlepšeniu posturálnej rovnováhy (Jouira et al., 2024). Športové aktivity celkovo prispievajú k lepšej pohybovej obratnosti a fyzickej zdatnosti žiakov (Gallotta et al., 2024; Priyono et al., 2021). Hybridné programy, ktoré kombinujú virtuálne a reálne hry, sa ukázali ako efektívnejšie pri zvyšovaní pohybových zručností než tradičné prístupy (Regaieg et al., 2021).

Športové hry majú pozitívny vplyv na kognitívne schopnosti, ako sú pozornosť, pamäť, vizuálne vnímanie a schopnosť učiť sa novým konceptom (Wang et al., 2025; Priyono et al., 2021). Integrácia pohybových hier do výučby (napr. matematika prostredníctvom pohybu) tiež zlepšuje akademické výsledky žiakov s mentálnym postihnutím (Alsalhe et al., 2021).

Hranie kolektívnych hier učí žiakov s mentálnym postihnutím komunikovať, dodržiavať pravidlá a spolupracovať v tíme (Iacob et al., 2020). Inkluzívne športové programy, kde hrajú spolu deti s postihnutím aj bez neho, podporujú sociálnu inklúziu bez negatívneho vplyvu na zdravých rovesníkov (Gallotta et al., 2024). Deti s mentálnym postihnutím si vďaka športu

budujú priateľstvá, pocit spolupatričnosti a učia sa fungovať v kolektíve (Fraser et al., 2024; Grandisson et al., 2012; Olvhøj et al., 2022).

Zapojenie do športových hier je spojené s pozitívnymi emóciami, znížením stresu, úzkosti a depresie a zlepšením sebaúcty (Kuznetsova et al., 2022; Farhangi et al., 2015). Aktívni jedinci s mentálnym postihnutím vykazujú vyššie hodnoty viacerých indikátorov kvality života, vrátane väčšej miery sebaurčenia, osobného rozvoja a sociálnych vzťahov (Diz et al., 2025; Sabri et al., 2024). Pohybové hry tak môžu prispieť k celkovému psychickému rozvoju a spokojnosti tejto skupiny žiakov.

Odborníci sa zhodujú, že pravidelné organizovanie pohybových aktivít vrátane športových hier by malo byť pevnou súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov s mentálnym postihnutím. Dostupné dôkazy naznačujú, že takýto prístup prináša komplexné benefity – od fyzického zdravia cez motorický rozvoj až po sociálne a emocionálne funkcie (Sabri et al., 2024). V prostredí, kde sú športové hry vhodne prispôsobené schopnostiam detí s mentálnym postihnutím, možno očakávať častejšie a efektívnejšie zapojenie týchto žiakov do pohybu, čo podporuje napĺňanie ich potrieb a potenciálu v oblasti telesného rozvoja aj integrácie do kolektívu.

Empirické poznatky o frekvencii a využívaní športových hier u žiakov s mentálnym postihnutím

Empirické štúdie konštatujú, že žiaci s mentálnym postihnutím vykazujú nízku mieru pravidelnej pohybovej aktivity, pričom len 9 – 14 % z nich spĺňa odporúčané denné limity (Alesi, 2017; Youth Sports Facts). Tento nedostatok aktivity je primárne podmienený bariérami, ako je obmedzená ponuka vhodných programov, nedostatočné materiálne zdroje a nízka podpora zo strany okolia (Yu et al., 2022). Odstránenie týchto prekážok a adekvátna podpora rodiny a komunity výrazne zvyšujú účasť na organizovaných pohybových aktivitách (Yu et al., 2022). Výskumy zdôrazňujú kľúčovú úlohu tímových športov pri zvyšovaní frekvencie pohybu u žiakov s mentálnym postihnutím. Napríklad, štúdia z Ghany ukázala, že najobľúbenejšími aktivitami sú futbal a beh, ktoré tvoria 63,4 % preferencií respondentov (Mawena & Sorkpor, 2024). Podobne aj výskum Special Olympics v USA potvrdil, že až 74 % športovcov s mentálnym postihnutím trénuje minimálne raz týždenne (A Comprehensive, 2018). Tieto zistenia naznačujú, že zapojenie do tímových hier stimuluje pravidelnú a trvalú účasť.

Okrem frekvencie poskytujú tímové športy aj významné benefity pre motiváciu a zapojenie žiakov s mentálnym postihnutím. Systematický prehľad literatúry potvrdzuje, že športové hry sú jedným z najúčinnějších nástrojov, ako podnietiť osoby s intelektuálnym znevýhodnením k pohybu (Aksović et al., 2023). Kolektívne loptové hry preukázateľne zlepšujú motorické schopnosti a fyzickú zdatnosť (Aksović et al., 2023), pričom ich sociálna povaha posilňuje motiváciu, pocit spolupatričnosti a sociálne zručnosti, čo je pre túto populáciu kriticky dôležité (Yu et al., 2022). Inkluzívne programy navyše pozitívne ovplyvňujú postoje intaktných rovesníkov (Youth Sports Facts). Naopak, absencia tímových prvkov môže viesť k nižšej sebadôvere a obavám z neúspechu (Alesi, 2017).

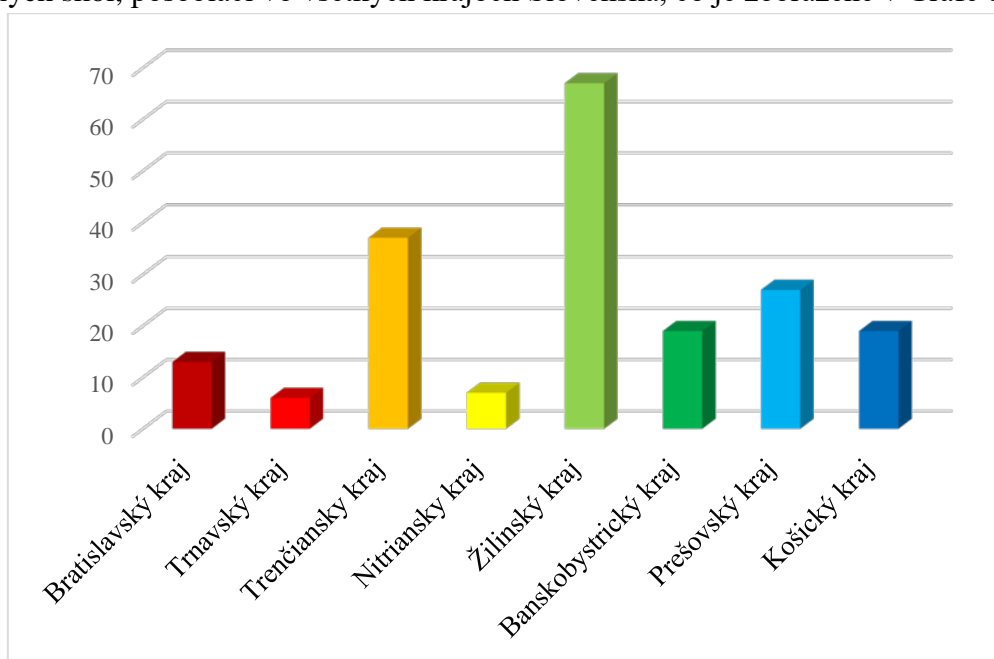
Záverom, empirické dôkazy poukazujú na výrazný rozdiel vo frekvencii pohybovej aktivity u žiakov s mentálnym postihnutím v závislosti od ich zapojenia do tímových hier. Aktívne využívanie tímových hier poskytuje žiakom viac príležitostí a motivácie na

pravidelné cvičenie, čo vedie k štatisticky vyššej frekvencii pohybu (Mawena & Sorkpor, 2024; A Comprehensive, 2018). Týmto sa jednoznačne zdôrazňuje význam tímových športov v edukácii žiakov s mentálnym postihnutím – nielen pre rozvoj ich motorických schopností, ale aj pre zaistenie pravidelnej účasti na pohybových činnostiach, čo má následne pozitívny dopad na ich fyzické zdravie, psychickú pohodu a sociálnu integráciu (Aksović et al., 2023; Eime et al., 2013).

Metodológia výskumu

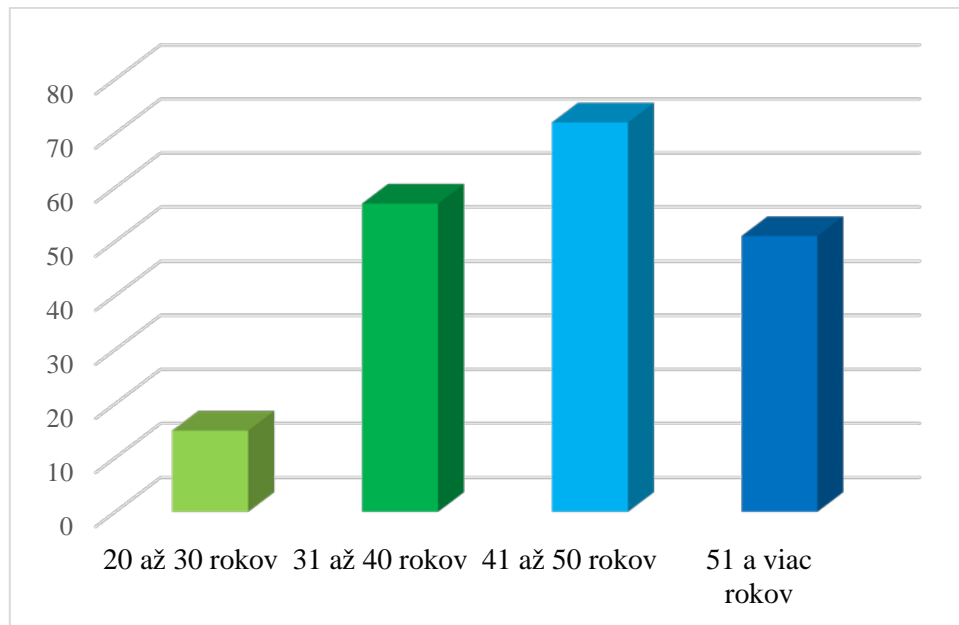
Cieľom výskumu bolo zistiť, či existuje štatisticky významný rozdiel vo frekvencii organizovania pohybových aktivít pre žiakov s mentálnym postihnutím s ohľadom na využívanie tímových športov a hier z pohľadu špeciálnych pedagógov.

Výskumná vzorka: Do výskumu boli zapojení špeciálni pedagógovia zo základných špeciálnych škôl, pôsobiaci vo všetkých krajoch Slovenska, čo je zobrazené v Grafe 1.



Graf 1 - Rozloženie vzorky podľa kraja pôsobenia
Zdroj: vlastné spracovanie

Z celkového počtu 195 (100%) respondentov najpočetnejšou skupinou z hľadiska geografického rozdelenia boli respondenti pôsobiaci v Žilinskom kraji, ktorí tvorili 34,4 % vzorky. Naopak, najmenej početnou skupinou boli respondenti z Trnavského kraja, ktorí predstavovali 3,1 % vzorky. Z týchto respondentov 85,6 % pôsobí v mestskej škole a 14,4 % vo vidieckej.



Graf 2 - Rozloženie vzorky podľa veku
Zdroj: vlastné spracovanie

Najpočetnejšou skupinou v rámci vzorky, z hľadiska vekovej kategórie, boli respondenti vo veku od 41 do 50 rokov, ktorí tvorili 36,9 % vzorky. Naopak, najmenej početnou skupinou boli respondenti vo veku od 20 do 30 rokov, ktorí predstavovali 7,7 % vzorky. Z toho 85,1 % tvorili ženy a 14,9 % muži.

Metódy výskumu: Výskum bol realizovaný kvantitatívnou metódou prostredníctvom dotazníkového šetrenia. Respondenti, ktorými boli špeciálni pedagógovia zo špeciálnych škôl, odpovedali na uzavreté otázky. Výskum sa zameriaval na organizáciu pohybových aktivít pre žiakov s mentálnym postihnutím, s dôrazom na využívanie tímových športov a hier. Na štatistickú analýzu dát bol použitý Mann-Whitneyho U-test pre dva nezávislé výbery, ktorý slúžil na overenie hypotézy o vzťahoch a významnosti medzi skúmanými premennými.

V nasledujúcej časti príspevku sa venujeme analýze a interpretácii údajov získaných dotazníkovým šetrením, ktorý bol zameraný na frekvenciu organizácie pohybových aktivít pre žiakov s mentálnym postihnutím s dôrazom na využívanie tímových hier a športov.

Analýza a interpretácia údajov

Na základe dotazníkového šetrenia sme zistili, že frekvencia organizovania pohybových aktivít pre žiakov s mentálnym postihnutím sa líši v závislosti od zaradenia tímových hier do programu.

V Tabuľke 1 sumarizujeme dáta od respondentov ($n = 78$), ktorí do svojich aktivít nezaradzujú tímové športy a hry.

Frekvencia organizovania pohybových aktivít bez zaradenia tímových športov a hier		
	n	%
Raz za polrok	2	2,6
Raz za mesiac	8	10,3
2 krát za mesiac	7	9,0
2-3 krát týždenne	19	24,4
Niekoľkokrát týždenne	24	30,8
Dennodenne	18	23,1
Spolu	78	100,0

Legenda: n – absolútna početnosť, % - relatívna početnosť

Tabuľka 1 - Organizácia pohybových aktivít bez prvkov tímových a športových hier

Zdroj: vlastné spracovanie

Najčastejšou frekvenciou je organizovanie aktivít niekoľkokrát týždenne, čo uviedlo 30,8 % (n=24) respondentov. Nasleduje denná aktivita s 23,1 % (n=18) a aktivita 2-3-krát týždenne s 24,4 % (n=19). Menej časté sú aktivity s mesačnou frekvenciou (10,3 %, n=8) a aktivita dvakrát mesačne (9,0 %, n=7). Naopak, najnižšiu frekvenciu (raz za polrok) zaznamenalo 2,6 % (n=2) respondentov. Výsledky deskriptívnej štatistiky naznačujú, že väčšina respondentov, ktorí nezaradzujú tímové športy a hry do svojich aktivít, organizuje pohybové aktivity pre žiakov s mentálnym postihnutím na pravidelnej týždennej báze. Takmer tri štvrtiny respondentov (78,3 %) uviedlo, že organizujú pohybové aktivity aspoň dvakrát do týždňa (konkrétne 2-3 krát týždenne, niekoľkokrát týždenne alebo denne). Tento vysoký podiel naznačuje, že v praxi existuje silný dôraz na konzistenciu a pravidelnosť pohybových aktivít, čo je kľúčové pre rozvoj motorických zručností a celkového zdravia u tejto špecifickej skupiny žiakov. Naopak, zanedbateľný podiel respondentov organizuje aktivity menej často než dvakrát mesačne (2,6 % raz za polrok; 10,3 % raz za mesiac). To ukazuje na prevládajúci trend systematického prístupu k fyzickej aktivite namiesto sporadických, nepravidelných podujatí.

Celkovo je možné konštatovať, že aj bez využitia tímových športov a hier, ktoré si vyžadujú komplexnú koordináciu a interakciu, je organizácia pohybových aktivít pre žiakov s mentálnym postihnutím v skúmanej vzorke dostatočne častá a pravidelná. Toto zistenie poukazuje na dobrú prax v oblasti špeciálnej pedagogiky a rehabilitácie, kde sa kladie dôraz na podporu fyzického rozvoja prostredníctvom konzistentného zapojenia.

Frekvencia organizovania pohybových aktivít so zaradením tímových športov a hier		
	n	%
Raz za rok	1	0,9
Raz za polrok	1	0,9
Raz za mesiac	16	13,9
2 krát za mesiac	13	11,3
2-3 krát týždenne	38	33,0
Niekoľkokrát týždenne	34	29,6
Dennodenne	12	10,4
Spolu	115	100,0

Tabuľka 2 - Organizácia pohybových aktivít s využitím prvkov tímových a športových hier

Zdroj: vlastné spracovanie

Z údajov v Tabuľke 2 vyplýva, že najčastejšia frekvencia organizovania aktivít je 2-3-krát týždenne, čo potvrdilo 33 % (n=38) respondentov. Hneď na druhom mieste je aktivita niekoľkokrát týždenne s podielom 29,6 % (n=34). Menej pravidelné organizovanie je taktiež zastúpené, pričom aktivity raz mesačne a dvakrát mesačne využíva 13,9 % (n=16), resp. 11,3 % (n=13) respondentov. Pomerne nízky podiel tvoria aktivity denne (10,4 %, n=12) a tie, ktoré sa konajú len raz za polrok alebo rok (obe po 0,9 %, n=1).

Výsledky ukazujú, že väčšina respondentov, ktorí do svojich aktivít pre žiakov s mentálnym postihnutím zahŕňajú tímové športy a hry, ich organizuje veľmi pravidelne (konkrétne 2-3 krát týždenne alebo niekoľkokrát týždenne). Táto pravidelnosť je kľúčová pre rozvoj sociálnych, motorických a kognitívnych zručností, ktoré sú pri tímových aktivitách nevyhnutné.

Aj keď by sa mohlo očakávať, že práve pre náročnosť na organizáciu a účasť viacerých osôb budú tieto aktivity menej časté, vysoký podiel respondentov, ktorí ich využívajú na týždennej báze, naznačuje, že vnímajú ich dôležitosť a prínos.

Na druhej strane, nízky podiel dennej frekvencie môže byť odrazom praktických a organizačných prekážok, ako sú logistika, dostupnosť priestorov a zosúladenie harmonogramov. Celkovo však výsledky potvrdzujú, že prístup k pohybovej aktivite je u tejto skupiny respondentov systematický a dlhodobý, čo podporuje komplexný rozvoj žiakov.

Testovanie hypotézy

Na porovnanie dvoch nezávislých skupín respondentov bol použitý Mann-Whitney U-test, aby sa zistilo, či existuje štatisticky významný rozdiel vo frekvencii organizovania pohybových aktivít pre žiakov s mentálnym postihnutím medzi skupinami, ktoré využívajú a ktoré nevyužívajú tímové športy.

Mann-Whitney U-test	
	Frekvencia organizovania pohybových aktivít pre žiakov s mentálnym postihnutím
Mann-Whitney U	3739,500
Wilcoxon W	10409,500
Z	-2,019
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,044

Tabuľka 3 - Výsledky Mann-Whitney U-testu

Zdroj: vlastné spracovanie

Výsledky testu, sumarizované v Tabuľke 3, ukazujú hodnotu asymptotickej signifikancie $p=0,044$. Táto hodnota je nižšia ako stanovená úroveň významnosti $\alpha=0,05$, čo indikuje prítomnosť štatisticky významného rozdielu medzi porovnávanými skupinami. Inými slovami, spôsob organizácie pohybových aktivít (s využitím alebo bez využitia tímových hier) má merateľný vplyv na ich frekvenciu.

Pre presnejšiu interpretáciu smeru rozdielu boli analyzované priemerné poradie (Mean Rank) oboch skupín.

Frekvencia organizovania pohybových aktivít pre žiakov s mentálnym postihnutím		
Využívanie tímových športov a hier v rámci pohybových aktivít	N	Mean Rank
Nie	78	106,56
Áno	115	90,52
Spolu	193	

Tabuľka 4 - Priemerné poradie (Mean Rank)

Zdroj: vlastné spracovanie

Podrobnejšia analýza priemerných poradí (Tabuľka 4) ukazuje, že skupina respondentov, ktorí nevyužívajú tímové hry, dosiahla vyššie priemerné poradie (106,56) v porovnaní so skupinou, ktorá ich využíva (90,52). Toto zistenie potvrdzuje, že respondenti, ktorí nepracujú s tímovými hrami, organizujú pohybové aktivity s vyššou frekvenciou.

Tento výsledok môže byť podmienený organizačnou a logistickou jednoduchosťou menej komplexných aktivít. Navyše, pre žiakov s mentálnym postihnutím môžu byť preferované menej sťaživé, individuálne alebo menšie skupinové cvičenia.

Diskusia

Výsledky analýzy frekvencie organizovania pohybových aktivít pre žiakov s mentálnym postihnutím odhaľujú dôležité rozdiely, ktoré súvisia s obsahom aktivít. Zistenia Mann-Whitneyho U-testu potvrdili štatisticky významný rozdiel ($p=0,044$) vo frekvencii medzi skupinami, ktoré využívajú tímové športy a hry, a tými, ktoré ich nevyužívajú. Tento záver podporujú aj údaje o priemernom poradí, kde skupina bez tímových športov a hier dosiahla vyššiu frekvenciu (Mean Rank = 106,56) v porovnaní so skupinou, ktorá tímové športy a hry využíva (Mean Rank = 90,52).

Toto zistenie naznačuje, že hoci obe skupiny organizujú aktivity pravidelne, frekvencia je ovplyvnená organizačnou náročnosťou a špecifikami daných aktivít. Tímové športy a hry si často vyžadujú komplexnejšiu prípravu, väčší počet účastníkov, špeciálne vybavenie a priestory, čo môže viesť k ich menej častému zaradovaniu do bežného programu. Naopak, individuálne alebo jednoduchšie pohybové aktivity môžu byť flexibilnejšie a ľahšie implementovateľné, čo umožňuje ich častejšie opakovanie. Tento rozdiel v praxi je v súlade s teoretickými zisteniami, ktoré poukazujú na to, že žiaci s mentálnym postihnutím vykonávajú prevažne individuálne nenáročné aktivity a menej často sa zúčastňujú kolektívnych športov (Pochstein et al., 2023; Gallotta et al., 2024).

Je dôležité zdôrazniť, že nižšia frekvencia nemusí nutne znamenať horšiu kvalitu alebo nedostatočný prínos. Tímové športy a hry majú pre žiakov s mentálnym postihnutím nesporné výhody v oblasti rozvoja sociálnych zručností a spolupráce, čo jednoduchšie pohybové aktivity neponúkajú v rovnakej miere (Gallotta et al., 2024; Fraser et al., 2024). Napriek zistenému rozdielu je povzbudzujúce, že vysoký podiel respondentov v oboch skupinách organizuje aktivity na týždennej báze, čo svedčí o systematickom a dlhodobom prístupe k pohybovej výchove u tejto špecifickej populácie. Toto zistenie potvrdzuje závery iných štúdií, ktoré zdôrazňujú, že zapojenie do organizovaného športu stimuluje pravidelnú účasť a prináša pozitívne efekty na motiváciu, pocit spolupatričnosti a začlenenie do spoločnosti (Mawena & Sorkpor, 2024; A Comprehensive, 2018).

Záver

Predložené výsledky výskumu potvrdzujú, že frekvencia organizovania pohybových aktivít pre žiakov s mentálnym postihnutím je štatisticky významne ovplyvnená využívaním tímových športov a hier. Hoci obe skúmané skupiny prejavujú silný dôraz na pravidelnú pohybovú aktivitu, Mann-Whitney U-test odhalil signifikantný rozdiel. Respondenti, ktorí sa vo svojich programoch nezameriavajú na tímové športy, organizujú aktivity s vyššou frekvenciou.

Tento záver má dôležitý praktický význam. Poukazuje na to, že pri navrhovaní pohybových programov pre žiakov s mentálnym postihnutím je potrebné zvážiť, ako obsah aktivít ovplyvňuje ich implementáciu a pravidelnosť. Je možné, že menej komplexné, individuálne zamerané aktivity sú jednoduchšie na organizáciu a logistiku, čo umožňuje ich častejšie opakovanie. Napriek tomu majú tímové športy nezastupiteľnú úlohu v rozvoji kľúčových sociálnych zručností, motivácie, pocitu spolupatričnosti a začlenenia do spoločnosti. Preto je kľúčové neuprednostňovať len jeden typ aktivít. Namiesto toho odporúčame kombinovať rôzne prístupy. Takto je možné zabezpečiť nielen vysokú frekvenciu pohybu, ktorá je nevyhnutná pre motorický a kognitívny rozvoj, ale zároveň aj komplexné sociálne a emocionálne benefity, ktoré ponúkajú práve tímové hry. V konečnom dôsledku závisí úspešnosť pohybovej výchovy od schopnosti pedagógov kombinovať tieto prístupy tak, aby maximálne podporili pravidelnosť a kvalitu zapojenia každého žiaka.

Tento článok odporúča na publikovanie vo vedeckom časopise Mladá veda:

doc. Mgr. Zuzana Fábry Lucká, PhD.

Použitá literatúra

1. AKSOVIĆ, N., DOBRESCU, T., BUBANJ, S., BJELICA, B., MILANOVIĆ, F., KOCIĆ, M., ZELENOVIĆ, M., RADENKOVIĆ, M., NURKIĆ, F., NIKOLIĆ, D., MARKOVIĆ, J., TOMOVIĆ, M. a VULPE, A., 2023. Sports Games and Motor Skills in Children, *Adolescents and Youth with Intellectual Disabilities*. Children, 10(6), 912. DOI: 10.3390/children10060912.
2. ALESI, M., 2017. Investigating Parental Beliefs Concerning Facilitators and Barriers to the Physical Activity in Down Syndrome and Typical Development. *SAGE Open*, 7. DOI: 10.1177/2158244016687799.
3. A comprehensive national study of special Olympics programs in the United States. 2018b. [online]. [cit. 2025-09-06]. Dostupné z: <https://www.specialolympics.org/our-work/research/a-comprehensive-national-study-of-special-olympics-programs-in-the-united-states>.
4. ALSALHE, T. a LUIGI, N., 2021. The Effectiveness of Physical Education Games on Mathematics Achievement in a Sample of Students with Intellectual Disabilities. *JMIR serious games*. DOI: 10.2196/preprints.29142.
5. DIZ, S., JACINTO, M., COSTA, A. M., MATOS, R. a ANTUNES, R., 2025. The effect of practising sports on the quality of life and well-being of people with intellectual and developmental disabilities. *International Journal of Developmental Disabilities*, 1–13. DOI: 10.1080/20473869.2025.2511674.
6. DJORDJEVIC, S., JORGIC, B., HADŽOVIĆ, M., MILENKOVIĆ, S., STOJANOVIĆ, S., POPOVIĆ, M., 2024. Effects of physical exercise on motor skills of children with intellectual disorders: Systematic review. In: *10th international scientific conference "Anthropological and teo-anthropological views on physical activity"*, Kapaonik, Serbia. <https://doi.org/10.5937/atavpa24043d>
7. EIME, R. M., YOUNG, J. A., HARVEY, J. T., CHARITY, M. J. a PAYNE, W. R., 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing

- development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. DOI: 10.1186/1479-5868-10-98.
8. FÁBRY LUCKÁ, Z. 2018. Pohyb ako súčasť budovania vlastného "ja". *Expresivita vo výchove 2. : vedecký zborník monotematicky orientovaný na fenomén expresivity*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. s. 107-115.SBN 978-80-557-1506-3.
 9. FARHANGI, F. a ALAMDARLOO, G., 2015. Effect of Sports Activities on Behavioral-Emotional Problems of Students with Intellectual Disability. *Physical Treatments - Specific Physical Therapy Journal*, 5, s. 145-152. DOI: 10.15412/J.PTJ.07050304.
 10. FRASER, K., CLAYDEN, M., PIGGOTT, B. a PICKNOLL, D., 2024. Benefits and barriers of participating in community sport for individuals with an intellectual disability. *Journal of Intellectual Disabilities*, 29, s. 148-166. DOI: 10.1177/17446295241292238.
 11. GALLOTTA, M. C., FRANCIOSI, E., GIORGI, M., GUIDETTI, L., CERBARA, E., PES, G., SILVESTRI, F. a CURZI, D., 2024. Benefits of inclusive sport training on fitness and health of athletes with and without intellectual disability. *Scientific Reports*, 14(1). DOI: 10.1038/s41598-024-69334-2.
 12. GOODWAY, J. D., OZMUN, J. C., GALLAHUE, D. L. 2019. *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Boston, MA, USA: Jones & Bartlett Learning. ISBN 978-1284174946
 13. GRANDISSON, M., TÉTREAULT, S. a FREEMAN, A., 2012. Enabling integration in sports for adolescents with intellectual disabilities. *Journal of applied research in intellectual disabilities: JARID*, 25(3), s. 217-30. DOI: 10.1111/j.1468-3148.2011.00658.x.
 14. IACOB, M., ABĀLA'EI, B., PUNI, A. a HAGIU, B., 2020. BASKETBALL GAME A WAY OF ADAPTING AND SOCIALLY INTEGRATING STUDENTS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES. 4, s. 95-100. DOI: 10.32843/2663-6085/2020/22-4.19.
 15. JOUIRA, G., REBAI, H., ALEXE, D. I. a SAHLI, S., 2024. Postural balance in boys with intellectual disabilities who participate in soccer training. *Pediatric Exercise Science*, 1–9. DOI: 10.1123/pes.2023-0098.
 16. KOVÁČOVÁ, B., & GUILLAUME, M. 2010. *Art vo vzdelávaní*. 1. vyd. Trnava: Trnavská univerzita v Trnave, Pedagogická fakulta. 2010. ISBN 978 -80-8082-401-3
 17. KUZNETSOVA, L., TRACHUK, S., SEMENENKO, V., KHOLODOVA, O., PODOSINOVA, L., BRYCHUK, M., VARENYK, O. a KEDRYCH, H., 2022. Effect of Movement Games on Physical Fitness of Children with Intellectual Disabilities. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. DOI: 10.17309/tmfv.2022.2.02.
 18. MAWENA, J. a SORKPOR, R. S., 2024. Enhancing inclusive physical activity for students with disabilities: *Patterns and opportunities*. *Aquademia*, 8(1), ep24002. DOI: 10.29333/aquademia/14430.
 19. NOVOTNÁ, B., NOVOTNÁ, N., & BENDÍKOVÁ, E. 2020. *Pohybová aktivita žiakov mladšieho školského veku vo vzťahu k ich zdraviu*. Ružomberok: VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku. ISBN 978-80-561-0776-8.
 20. OLVHØJ, R., JENSEN, T., WIENECKE, J. a WINTHER, H., 2022. Dream team – team sports in a community of adults with intellectual disability. *Sport in Society*, 25, s. 2162-2177. DOI: 10.1080/17430437.2022.2097072.
 21. ÖZKAN, Z. a KALE, R., 2021. Investigation of the effects of physical education activities on motor skills and quality of life in children with intellectual disability. *International Journal of Developmental Disabilities*, 69(4), 578–592. DOI: 10.1080/20473869.2021.1978267.
 22. PERIĆ, D. B., MILIĆEVIĆ-MARINKOVIĆ, B. a DJUROVIĆ, D., 2021. The effect of the adapted soccer programme on motor learning and psychosocial behaviour in adolescents with Down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 66(6), 533–544. DOI: 10.1111/jir.12881.
 23. POCHSTEIN, F., GAROLERA, G. D., MENKE, S. a MCCONKEY, R., 2023. The Involvement of Athletes with Intellectual Disability in Community Sports Clubs. *Disabilities*, 3(1), 50–61. DOI: 10.3390/disabilities3010005.
 24. PRIYONO, A., SAHUDI, U. a HENDRAYANA, Y., 2021. Improvement on Gross Motor Skills of Intellectual Disability Students through Games. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. DOI: 10.13189/saj.2021.091304.

25. REGAIEG, G., SAHLI, S. a KERMARREC, G., 2021. Hybrid Program Based on Virtual and Real Games Increases Fundamental Movement Skills in Children With Intellectual Disability: A Quasi-Experimental Study. *Adapted physical activity quarterly: APAQ*, s. 1-17. DOI: 10.1123/apaq.2020-0180.
26. ROSS, S. M., SMIT, E., YUN, J., BOGART, K., HATFIELD, B. a LOGAN, S. W., 2020. Updated National Estimates of Disparities in Physical Activity and Sports participation experienced by children and Adolescents with Disabilities: NSCH 2016–2017. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(4), 443–455. DOI: 10.1123/jpah.2019-0421.
27. SABRI, S., ZHANG, M., GUO, L., DANG, J. a MAO, Z., 2024. Effectiveness of school-based physical activity programs in enhancing attention, academic performance, and social relationships among children with intellectual disabilities: evidence from Pakistani schools. *Frontiers in Psychology*, 15. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1431890.
28. YU, S., WANG, T., ZHONG, T., QIAN, Y. a QI, J., 2022. Barriers and Facilitators of Physical Activity Participation among Children and Adolescents with Intellectual Disabilities: A Scoping Review. *Healthcare*, 10(2), 233. DOI: 10.3390/healthcare10020233.
29. Youth Sports Facts: Challenges - Project Play. n. d. [online]. [cit. 2025-09-06]. Dostupné z: <https://projectplay.org/youth-sports/facts/challenges>.
30. WANG, Y., ZHOU, D., LIU, C., LONG, L. a CHENG, G., 2025. Physical-intellectual badminton teaching intervention for children with intellectual disabilities. *Frontiers in Psychology*, 16. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1445620.

Mladá veda

Young Science

ISSN 1339-3189