



# ZBORNIK

## 22. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije



Otočec, 19. - 21. november 2009

---

**ZBORNIK**  
**22. strokovnega posveta**  
**športnih pedagogov**  
**Slovenije**

---

---

Zbornik 22. posveta Zveze društev športnih pedagogov Slovenije  
Otočec, 19. do 21. novembra 2009

Organizator  
Zveza društev športnih pedagogov Slovenije

Organizacijski odbor  
Marjan Plavčak  
Marjeta Kovač  
Mirjam Bauer  
Miran Jerman  
Aleš Rot

Uredila  
Marjeta Kovač  
Aleš Rot

Avtorica slik  
Katarina Bizjak

Oblikovanje in prelom  
Mojca Jakopič

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

37.091.3:796(082)  
796(497.4)(082)

STROKOVNI posvet športnih pedagogov Slovenije (22 ; Otočec ; 2009)  
Zbornik referatov 22. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, Otočec, 19. do 21. novembra 2009 / [organizator Zveza društev športnih pedagogov Slovenije ; uredila Marjeta Kovač, Aleš Rot ; avtorica slik Katarina Bizjak]. - Ljubljana : Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2009

ISBN 978-961-91039-9-9  
1. Kovač, Marjeta, 1956- 2. Zveza društev športnih pedagogov Slovenije

248384768

---

# Kazalo

5	<b>Zloraba in športni pedagog</b> Tanja Kajtna, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
13	<b>Spolno nasilje pri šolskem športu</b> Olga Dečman Dobrnjič, Franc Cankar, Zavod republike Slovenije za šolstvo, Roman Vodeb, Roman Vodeb s.p.
19	<b>Spremenjeni življenjski slogi slovenskih otrok in mladine narekujejo nujne ukrepe ob nastajanju nove Bele knjige o vzgoji in izobraževanju</b> Marjeta Kovač, Gregor Jurak, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
31	<b>Pilates v šoli</b> Maja Bučar Pajek, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
37	<b>Didaktični gradniki znotraj gibalnega učenja po metodi odprte spirale</b> Mojmir Flisek, Ensico S d.o.o., družba za športne inovacije, Ljubljana
43	<b>Smučarski izpit</b> Robert Grom, OŠ Rovte
49	<b>Vpliv redne vadbe na gibalne sposobnosti oseb z motnjo v duševnem razvoju</b> Nives Markun Puhan, Zavod RS za šolstvo, OE Ljubljana, Romana Andrejka Kavčič, Osnovna šola Roje, Domžale, Tjaša Filipičič, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Primož Ahačič, Osnovna šola Roje, Domžale
61	<b>Šport na univerzi naj bo nadaljevanje poslanstva in dela športnih pedagoškov srednjih šol</b> Herman Berčič, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
67	<b>Vodja aktiva športne vzgoje</b> Matej Gaberšček, Osnovna šola Franceta Bevka, Tolmin
73	<b>Sportblog.si za izmenjavo informacij in znanja na področju športa</b> Matej Majerič, Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport Marko Kolenc, Mestna občina Ljubljana; Oddelek za šport
81	<b>Informacijska podpora skupinskemu delu pri izvedbi projekta olimpijske igre nekoč in danes</b> Lorena Ignaz, Zdenko Potočar, Ekonomska šola Novo mesto
87	<b>Uporaba avdio-vizualnih pripomočkov pri športni vzgoji v prvem triletju devetletne osnovne šole</b> Kristina Rupret, Vesna Štemberger, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta
93	<b>Vpliv šestmesečnega šolskega dela na gibalni in kognitivni razvoj učencev 1. razreda</b> Branko Peternel, Osnovna šola Miroslava Vilharja, Postojna Dušica Boben, Center za psihodiagnostična sredstva d. o. o., Ljubljana
103	<b>Ptujski šolarji na mednarodnih športnih igrah</b> Anica Ternovšek, OŠ Mladika, Ptuj
109	<b>Mažoretna dejavnost v Laškem</b> Majda Marguč, OŠ Primoža Trubarja, Laško
113	<b>Analiza športnega počitniškega programa Poletje na Fakulteti za šport</b> Katarina Bizjak, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
119	<b>Kako zaznavajo svojo didaktično usposobljenost študenti 4. letnika Fakultete za šport</b> Katarina Bizjak, Gregor Jurak, Matej Majerič, Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
127	<b>Analiza opravičevanja študentov oddelka za razredni pouk Pedagoške fakultete pri vajah Didaktike športne vzgoje</b> Vesna Štemberger, Franjo Krpač, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta
135	<b>Gorniški športni dan</b> Borut Peršolja, PD Domžale
139	<b>Vpliv športne dejavnosti na psihično počutje nosečnice</b> Anja Podlesnik Fetih, OŠ Gradec, Litija
145	<b>Ugotavljanje kroničnega ali akutnega anksioznega stanja učiteljev EGSŠ Radovljica</b> Nevenka Osredkar, Srednja šola Jesenice



# Zloraba in športni pedagog

Tanja Kajtna, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

## Uvod

Zloraba otroka se najpogosteje dogaja v okolju, ki je otroku znano in domače, v družinskem okolju (Bašič, 1997; United Nations Secretary General's Study on Violence Against Children, 2009). Zato je prepoznavanje zlorabe v kakršnikoli obliki težavno, saj ostaja »varno spravljen« za štirimi stenami. Znaki zlorabe niso vedno očitni navzven, zlorabljeni otroci pa poskušajo posledice skriti pred drugimi in pred seboj. V šoli tako lahko ostanejo prikriti, vendar pa jih z dobrim izobraževanjem in poznavanjem pojma zlorabe pri pedagoških delavcih lažje odkrijemo in jim ponudimo pomoč. Pri odkrivanju zlorabe je še posebej velika vloga športnega pedagoga, saj se učenci pri športni vzgoji znajdejo v čustveno intenzivnih situacijah, kjer se njihovo psihično stanje pokaže v zelo jasni luči, zaradi uporabe športne opreme pa je bolj vidno tudi njihovo fizično stanje. S te perspektive je športni pedagog pogosto tista oseba, ki lahko prva opozori na sum zlorabe pri otroku.

Zlorabo otroka lahko opredelimo kot splošni izraz, ki se nanaša na katerokoli situacijo, v kateri otrok ni deležen ustrezne skrbi svojih staršev, skrbnikov, institucij ali drugih ljudi v času, ko jim je naložena skrb za otroka (Združenje proti spolnemu zlorabljanju, 2009). Tušek Bunc in Kersnik (2009) poudarjata, da je nasilno in zlorabljalno vse, kar otroku ogroža oblikovanje pozitivne samopodobe, kar moti ali omejuje njegov osebni razvoj, posega razdiralno v gradnjo njegove identitete in izkorišča njegovo nemoč in odvisnost - zloraba tako niso samo udarci in poseganje v telesno integriteto ter spolno zlorabljanje otrok, ampak tudi manipuliranja z otrokom (npr. v partnerskih bitkah za premoč), brezbriznosti do otroka, poniževanja, zastavljanja prezgodnjih ali pretiranih pričakovanj. Zelo različne so oblike vedenja odraslih, pri katerih je otrok tisti, ki se ne zna zaščititi, ki ne more odgovarjati zase in si ne more pomagati. Zaradi same širine pojma je potrebno najprej jasno ponuditi klasifikacijo oblik trpinčenega otroka. Mednarodni komite za trpinčenje otrok predlaga naslednje kategorije (Bašič, 1997):

- fizično nasilje zoper otroka znotraj družine;
- zanemarjanje otroka znotraj družine;
- spolne zlorabe otroka znotraj družine;
- psihološko oz. emocionalno zlorabljanje otroka znotraj družine;
- institucionalno trpinčenje;
- zlorabljanje otrok zunaj družine:
  - a) zloraba otrok v zvezi s prostitucijo;
  - b) zloraba otroškega dela;
- druga področja zlorabljanja otroka zunaj družine.

4. člen Zakona o preprečevanju nasilja v družini (Uradni list RS, 2008a, v Kozina, 2009) pravi, da je otrok žrtev nasilja tudi, če je prisoten pri izvajanju nasilja nad drugim družinskim članom ali živi v okolju, kjer se nasilje izvaja.

Pri spolni zlorabi najdemo veliko število oblik oziroma vedenj odraslega (kar 19), ki jih lahko opišemo kot zlorabo (Bašič, 1997); pri tem se vsa vedenja nanašajo na situacije, pri katerih lahko sklepamo na spolno konotacijo: golota, nesramne pripombe, slačenje, razkazovanje genitalij, opazovanje otroka, fotografiranje otrok, uporaba pornografije, poljubljanje, otipavanje, masturbacija, felacija, kunilingus, penetracija s prsti v zadnjik ali danko, penetracija s prsti v vagino, penetracija penisa v nožnico, »spolni odnos na suho«, prisilni spolni akt z živaljo in ekshibicionizem. Poleg navedenega spolna zloraba vključuje primere, ko so otroci na neprimeren način izpostavljeni visoki stopnji neke seksualne aktivnosti ali seksualnim predmetom (npr. spolni odnosi v prisotnosti otroka).

## Znaki zlorab

Pri vseh oblikah zlorabe je treba predvsem prepoznavati znake zlorabe. Pri spolni zlorabi lahko navedemo neposredne znake ali pa posredne; pri tem lahko opredelimo tako telesne, vedenjske, psihosomatske in znake v družini (Bauwkamp, 1996):

<b>Neposredni znaki</b>			
<b>telesni</b>	<b>vedenjski</b>	<b>psihosomatski</b>	<b>znaki v družini</b>
<p>rane, odebeline, podkožne krvavitve na spolnih organih ali okoli njih;</p> <p>rane, podkožne krvavitve na dojkah, zadnjici, spodnjem delu trebuha ali notranjem delu stegna;</p> <p>predmeti v spolnih organih, v rektumu ali sečnih poteh;</p> <p>nenavadne razširitve sečnih poti, vagine ali rektuma;</p> <p>sperma v nožnici ali rektumu;</p> <p>spolne bolezni, ki jih lahko povzroči spolni odnos;</p> <p>nosečnost;</p> <p>ponavljajoča se vnetja sečnih poti;</p> <p>lišaji okoli ust;</p>	<p>namigovanje na spolna dejanja;</p> <p>nenehne igre s seboj in drugimi otroki, ki so povezane s spolnostjo in ne sodijo v razvojno obdobje otroka;</p> <p>pretirana masturbacija;</p> <p>spolno vedenje do drugih;</p> <p>podrobno znanje o spolnosti, ki ne sodi v razvojno obdobje otroka;</p> <p>pretirano zanimanje za spolnost;</p> <p>močno seksualizirano vedenje proti moškimi ali odraslim kot način navezovanja stikov;</p> <p>promiskuitetno (zmedeno) vedenje;</p> <p>strah pred moškimi, strah pred biti (ostati) sam z moškimi;</p> <p>gnus do spolnosti;</p> <p>strah pred dotiki, nenavadno umikanje pred dotiki;</p> <p>doživljanje sebe kot umazanega, gnus do lastnega telesa;</p> <p>negativna predstava lastnega telesa (predvsem o trebuhu, zadnjici, dojkah in nožnici);</p> <p>togost; ne upa se premikati;</p> <p>ne upa se uleči na hrbet;</p>	<p>nenehne bolečine v spodnjem delu trebuha;</p> <p>bolečine v stegnih;</p>	<p>- nenehen intimen stik med očetom in hčerjo;</p> <p>- romantičen odnos med očetom in hčerjo;</p> <p>- močno tekmovanje med materjo in hčerjo;</p> <p>očeta skrajno zanima in je zaskrbljen za hčérine spolne dejavnosti in/ali jih močno nadzoruje;</p> <p>incest v družini obeh ali enega izmed staršev;</p>

<b>Posredni znaki</b>			
<b>telesni</b>	<b>vedenjski</b>	<b>psihosomatski</b>	<b>znaki v družini</b>
- rane in brazgotine, ki so lahko znak za prizadevanje ran samemu sebi ali pa za poskus samomora;	navidezno odraslo vedenje; negativna slika o sebi; občutki krivde in sramu; razdvojenost med občutki in razumom; izredno popustljivo vedenje; strahovi in fobije; nesodelovanje v šolskih in socialnih aktivnostih; nenaden padec šolskega uspeha; močne in hitre spremembe razpoloženja; nenadne spremembe v medsebojnih odnosih; uhajanje od doma; depresivni občutki; samopoškodovalno vedenje; problemi s koncentracijo v šoli; »lepljivo« vedenje; regresivno vedenje; prostitucija; trpinčenje, mučenje drugih otrok; skrajno prestrašeno vedenje;	problemi s spanjem (nespečnost, nočne more, močenje postelje); problemi z dihanjem (hitro, utesnjeno dihanje, zajemanje sape); mravljinca in krči v rokah; glavoboli; problemi s sečnimi potmi; nenehne bolečine v trebuhu; problemi s hranjenjem (težave pri požiranju, požrešnost, bulimija, anoreksija ...); problemi z inkontinenco (eneureza in enkopreza);	tesno zaprt družinski krog (socialna osamljenost, sovražnost do zunanjega sveta, brez prijateljskih odnosov); omejevanje otroka in preprečevanje zunajšolskih dejavnosti; otrok ima posebno mesto v družini; prepoved druženja s sovrstniki; neobičajne navade družinskih članov; alkoholizem, nezaposlenost, nasilje v družini; nezadovoljivi spolni odnosi med partnerjema.

Opredelevanje fizičnega nasilja je več, vključujejo pa izraze, kot so »... dejanska ali možna fizična poškodba otroka ali nesposobnost preprečiti fizično poškodbo ali trpljenje otroka ...« (Bašič, 2007, str. 57, v Kozina, 2009), »vsaka uporaba fizične sile ali resna grožnja z uporabo sile« (Kuhar, 1999) in podobne očitne znake nasilja. Društvo za nenasilno komunikacijo (2009) meni, da je za fizično nasilje opredeljivo tudi nezavedna, torej nenačrtna uporaba moči nad otrokom v slabe namene. Po mnenju tega društva se ob fizičnem nasilju otroci naučijo številnih težavnih vedenjskih vzorcev, kot so na primer neustrezni vzorci vedenja za usklajevanje odnosov med ljudmi, strategije za umikanje in upiranje, da je nasilje »iz ljubezni« opravičljivo, da je v življenju pomembno, da imaš in izkoriščaš moč nad drugimi, da od ljudi, ki trdijo, da te imajo radi, ne moreš pričakovati varnosti, da so otrokova čustva nepomembna, napačna, škodljiva, da je nasilje dovoljeno, če ti popustijo živci in da pogovor o težavi nima pomena in/ali ne obstaja (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2009).

Na fizično zlorabo naj bi pri otroku posumili (Mikuš – Kos, 1997):

1. kadar ni razlage za poškodbo;
2. ko gre za neprimerno razlago; glede na stopnjo razvoja otroka ni mogoče, da je prišlo do poškodb

- zaradi nesreče, ali pa so poškodbe prevelike za neko nezgodo, ki je opisana;
3. ko so različne zgodbe dane kot odgovor oziroma različna pojasnila dana različnim osebam kot odgovor na enaka vprašanja;
  4. ko so starši/skrbniki občutljivi ali defenzivni v primerjavi s starši, ki so v podobnem primeru nezgode pod močnim stresom in imajo občutke krivde;
  5. pri zadrževanju obravnave (npr. na centru za socialno delo);
  6. ob pogosti prisotnosti na klinikah ali na oddelkih za nezgodne ali nujne pomoči;
  7. ob izjavi otroka, da ga je odrasla oseba ranila, udarila ali kako drugače trpinčila;
  8. ob pojavu Munchausnovega sindroma; trajajoči ali ponavljajoči bolezenski znaki;
  9. otroci imajo lahko različne nezgode, vendar se le te ponavadi razlikujejo od poškodb, ki jih povzročijo zloraba;
  10. ko odrasli otrokove poškodbe pojasnjujejo z zgodbami, ki se zdijo čudne ali prepogoste;
  11. ko se otrok boji, da bi o poškodbah govorili s starši,
  12. ko imajo otroci na mehkih delih telesa podplutbe, ki bi jih lahko nekdo povzročil z grizenjem, ščipanjem;
  13. ko se otrok boji iti domov;
  14. ko otrok reagira zelo prizadeto ali s hudim jokom, ko dobi slabo oceno ali ko naredi napako, o kateri bi bilo potrebno obvestiti starše;
  15. ko ga je strah, da bi ga pregledal zdravnik;
  16. ko otrok kaže samodestruktivna nagnjenja;
  17. ko do drugih otrok uporablja nasilje in ima še druge vedenjske težave.

Kuhar (1999) navaja, da psihično nasilje označuje vsakršna dejanja, ki se na nezaželen in grob način dotaknejo človekove psihe. Psihično nasilje spodjeda samozavest, samozaupanje in samopodobo žrtve. Pajk (1999) poudarja, da vsako obliko trpinčenja otrok, ne glede na to, ali gre za telesno zlorabo, zanemarjanje ali spolno zlorabo spremlja tudi psihično trpljenje otroka. Psihološko trpinčenje otrok je pogost razširjen vzrok trpljenja otrok, ki škoduje otrokovemu razvoju. Posledice takih dejanj se takoj ali pozneje pokažejo na področju kognitivnega, vedenjskega, čustvenega ali telesnega funkcioniranja otroka (Pajk, 1999). Zato velja za najbolj razširjeno obliko nasilja, sem pa lahko uvrstimo vse naslednje (Bašič, 2007): omalovaževanje, zmerjanje in druge oblike žaljivega vedenja do otroka; kričanje in vpitje na otroka; pogosto vzbujanje občutka sramu in krivde pri otroku; podcenjevanje otroka; stalno kritiziranje otroka; poniževanje otroka; zavračanje, odklanjanje otroka; kaznovanje z odvzemom ljubezni, naklonjenosti, pozornosti; grožnje otroku, da ga bomo udarili; otrok je vedno grešni kozel; negativno primerjanje z drugimi; namerno postavljanje otroka v situacije, v katerih je neuspešen; laganje otroku; učenje nemoralnih in nezakonitih vedenj; zapustitev otroka ali grožnje z odhodom; uporaba otroka kot »orožje« v ločitvenem postopku; odvzem otroka; zanemarjanje otrokovih čustvenih potreb, čustvene topline, neodzivanje na čustvene stiske otroka, odklanjanje podpore v okoliščinah, ki jih otrok ne more obvladati sam; postavljanje delovnih in vedenjskih zahtev, ki presegajo njegove sposobnosti; pogojevanje ljubezni v smislu: »Če boš tak/-a, kot želim, te bomo imeli radi, če ne, si slaba oseba in te ne maramo«; prikrajšanje otroka za to, da se razvija v samostojno, edinstveno osebnost in razvija svoje potencialne; zavračanje in nepravilno vedenje v primerjavi s sorojenci in sorojenkami; neodzivanje na otrokove potrebe in odtegotovanje pozornosti, ko je v težavah ali v stiski; zasmehovanje, blatenje otroka, uporaba ponižujočih izrazov, javna ponižanja, pripisovanje negativnih lastnosti; povzročanje strahu, discipliniranje z ustrahovanjem, grožnja s fizičnim napadom; puščanje malega otroka samega; izolacija otroka, prostorska osamitev, zaklepanje v prostore, prepoved stikov z odraslimi ali vrstniki; siljenje otroka, da opazuje nasilje ali se udeležuje nasilnih situacij; uporaba otroka kot sredstva izsiljevanja med odraslimi; posploševanje otrokovega neustreznega vedenja na otrokovo osebnost npr.: »Spet se ne učiš. Navadna lenoba si«; preusmerjanje svojih neprijetnih čustev na otroka oziroma zavračanje krivde za lastna neprijetna čustva na otroka: »Še nikoli v življenju me ni bilo tako sram kot danes, ko si se tako obnašal/-a.«

Posledice psihičnega nasilja so predvsem psihične in zato težko vidne, a zato nič manj pomembne. Morda so zato, ker so skrite, toliko bolj uničujoče, saj lahko onemogočijo normalno delovanje otroka. Med njimi so čustvena nestabilnost, izguba samozavesti, manjši občutek pomembnosti, vrednosti ali sposobnosti, nizko samospoštovanje, izguba samozaupanja, izolacija, pomanjkanje motivacije, pomanjkanje energije, depresija, občutek nemoči ... (Plaz, 2004).

Bašičeva (2007) navaja, da je zanemarjanje otroka neustrezna zaščita otroka oziroma izpostavljanje otroka kakršnikoli nevarnosti, vključujoč mrazu ali lakoti ali neustrezna skrb za otroka, posledica katere je ogroženost otrokovega zdravja ali razvoja (telesnega, duševnega, socialnega, vedenjskega), to zanemarjanje pa je lahko fizične, čustvene ali izobraževalne narave (Pajk, 1999).

Zadnja oblika nasilja je medvrstniško nasilje, ki ga je v slovenskih šolah vse več. Za razliko od dosedaj opisanih oblik nasilja pa je tu nasilnež otrokov vrstnik, ki zlorablja svojo moč – fizično, številčno ali položajsko (Pušnik, 1999). Pri tem ne gre za običajne »dogodke«, ali kot še vedno velikokrat pojmujejo in pojasnjujejo odrasli, za »stvar otrok, ki jo bodo uredili sami med seboj« (Mikuš-Kos, 1997).

Med razlagami, zakaj pride do slabega ravnanja z otroki, lahko najdemo biološko (nevrofiziološko pogojena slabša obvladljivost agresivnih vzgibov in besa), socialno – psihološko (nasilje kot proizvod socialnega učenja, okolja, v katerem odraščamo), interpersonalno (nasilje sprožijo neugodne interakcije in slabe izkušnje z ljudmi), sociološko (nasilje opredeli kot posledico revščine, prenaseljenosti, nezaposlenosti, stresa, organiziranega nasilja, vojnih dogajanj ...) in viktimološko (mnogi zlorabljeni otroci imajo značilnosti, ki naj bi prispevale k temu, da jih odrasli zlorabljajo – so nemirni, vedenjsko težavni, mentalno prizadeti ...) (Mikuš-Kos, 1997).

## Zakonska zaščita

Zloraba ima lahko za otroka številne posledice, tako občutek izgube, veliko količino jeze, občutke krivde (Bašič, 1997), zato je nujno potrebna zaščita ob prvem sumu. Ta je urejena tudi z zakonodajo, predvsem na področju vzgoje in izobraževanja:

- 91. člen Zakona o socialnem varstvu: organi, zavodi in druge organizacije, ki pri svojem delu ugotovijo ogroženost otrok, mladoletnika ali osebe, ki ji je odvzeta poslovna sposobnost, so dolžni o tem obvestiti center za socialno delo na svojem območju (Uradni List RS, 2007);
- 4. točka 95. člena Zakona o osnovni šoli (Uradni list RS, 2006) določa, da mora osnovna šola voditi tudi zbirko podatkov o učencih, ki potrebujejo pomoč oziroma svetovanje;
- 25. člen Pravilnika o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli (Uradni list RS, 2004a) med drugim opredeljuje, da mora osnovna šola poskrbeti za varnost učencev. S tem namenom izvaja različne dejavnosti in ukrepe za zagotavljanje varnosti učencev in preprečevanje nasilja;
- 28. člen Pravilnika o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli (Uradni list RS, 2004a) pravi, da mora šola varovati učence pred nadlegovanjem, trpinčenjem, zatiranjem, diskriminacijo, nagovarjanjem k dejanjem, ki so v nasprotju z zakonom in splošno sprejetimi civilizacijskimi normami, in pred tem, da bi jih namerno poniževali drugi učenci, delavci šole in druge osebe, ki vstopajo v šolski prostor;
- Pravilnik o zbiranju in varstvu osebnih podatkov na področju osnovnošolskega izobraževanja v svojem 28. členu (Uradni list RS, 2004b) opredeljuje, da so ne glede na dolžnost varovanja poklicne skrivnosti pooblaščen delavci, ki pri svojem delu ugotovijo ogroženost otroka, dolžni skladno z 91. členom Zakona o socialnem varstvu o tem obvestiti center za socialno delo na svojem območju. Predpostavlja se, da je otrok ogrožen, če je dejansko utrpel ali je zelo verjetno, da bo utrpel očitno škodo za zdravje ali razvoj;
- 12. člen Pravilnika o zbiranju in varstvu osebnih podatkov na področju osnovnošolskega izobraževanja (Uradni list RS, 2004b) pravi, da svetovalna služba začne s postopkom pomoči oziroma svetovanja na podlagi predhodno pridobljenega pisnega soglasja staršev, razen v primeru, ko je učenec v družini ogrožen in ga je treba zavarovati;
- 6. člen Zakona o preprečevanju nasilja v družini (Uradni list RS, 2008) pravi, da mora vsakdo, zlasti pa strokovni delavci oziroma delavke v zdravstvu ter osebje vzgojno-varstvenih in vzgojno-izobraževalnih zavodov, ne glede na določbe o varovanju poklicne skrivnosti, takoj obvestiti center za socialno delo, policijo ali državno tožilstvo, če sumi, da je otrok žrtev nasilja.

## Delovanje pedagoga ob zlorabah

Raziskave (Dečman Dobrnjič in Černetič, 2007) kažejo, da problem reševanja problematike zlorabljenih otrok in mladostnikov v šolah ostaja odprt. Vzgojno ukrepanje je prepuščeno avtonomni odločitvi pedagoškega delavca, ki se sreča s problemom. Na podlagi svoje raziskave predvidevata, da večina šol in vrtcev v Sloveniji nima izdelanega enotnega pristopa za otroke in mladostnike, žrtve različnih vrst nasilja. Zato predlagata postopek, kako mora pedagoški delavec ravnati, ko pride v stik z zlorabljenim otrokom, kadar iz vedenja otroka sklepa, da gre za zlorabo, ali če se mu otrok zaupa, da je zlorabljen: takoj mora poiskati pomoč pri svetovalni delavki šole, ker ima izkušnje in znanja, potrebna za celostno obravnavo in je tudi formalno prava oseba za reševanje primerov zlorabe v šolskem okolju. Šolska svetovalna delavka mora obvestiti ravnatelja, ta pa, po zakonu policijo ali pristojen center za socialno delo. Največja napaka, ki jo pedagoški delavec lahko stori, je, da se sam loti reševanja problema. Pedagoški delavec je za zlorabljenega otroka odgovoren v mejah svojih pravno-formalnih strokovnih pristojnosti. Etično, moralno in strokovno nedopustno je, če ve oziroma sumi, da gre za zlorabo, pa je ne prijavi, ker se boji posledic (Zloković in Dečman Dobrnjič, 2007, v Kozina, 2009).

Po Frei (1996) so napotki za delovanje, če se otrok obrne na nas in nam zaupa, da je zlorabljen, naslednji:

1. Otroku moramo verjeti.
2. Vzemimo si čas za pogovor.
3. Ostanimo kolikor mogoče mirni.
4. Otroku povejmo, da je prav, da je spregovoril.
5. Naj otrok pokaže svoja čustva.
6. Otroku zagotovimo, da ni ničesar kriv.
7. Ne silimo otroka z vprašanji.
8. Pustimo otroku svoja čustva do storilca.
9. Ne mislimo, da moramo takoj spremeniti položaj otroka.
10. Ničesar ne obljubljam.
11. Odločno povejmo otroku, da vemo, da je njegova vloga zgolj pasivna.
12. Previdno raziščimo, če je otrok pripravljen sprejeti še koga, ki bi mu pomagal.
13. Pomagajmo otroku, ko bo moral ubesediti zlorabljanje.
14. Če nas je otrok izbral za zaupnika, mu moramo stati ob strani.
15. Poskrbimo zase.

---

## Predstavitev raziskave o vlogi športnega pedagoga pri prepoznavanju zlorab otroka

V preteklem študijskem letu je bila v okviru diplomske naloge Anje Kozina (2009) izvedena raziskava o vlogi športnega pedagoga pri prepoznavanju zlorab otroka. Na vprašalnik je odgovorilo 138 športnih pedagogov, od tega oseminšestdeset moških in sedemdeset žensk. 81 odstotkov anketirancev je bilo zaposlenih v osnovni šoli, 17,5 odstotkov v srednjih šolah, 1,5 odstotkov pa drugje, večinoma pa delajo na delovnih mestih športnih pedagogov (96,4 odstotkov). Vprašalnik je bil razdeljen na več sklopov: splošna vprašanja, znanje o zlorabah, ukrepanje ob stiku z zlorabljenim otrokom ter izkušnje z zlorabljenim otrokom.

Odgovori na splošna vprašanja kažejo, da kar 66,4 odstotkov športnih pedagogov meni, da v njihovem okolju problema zlorabljenih otrok ni, 11,2 odstotkov športnih pedagogov pa ne ve, ali so zlorabe otrok v njihovem okolju prisotne ali ne. Ti odstotki lahko nakazujejo na relativno slabo ozaveščenost ali pa na težave s prepoznavanjem zlorab, saj statistični podatki kažejo, da je bilo zlorabljenih (fizično, psihično ali spolno) veliko število otrok in mladih – 3479 v letu 2001, v letu 2002 jih je bilo 3483, leta 2003 jih je bilo 3229, leta 2004 jih je bilo 3046, leta 2005 pa 2539 (Regvar, 2007, v Kozina, 2009). Tu so samo prijavljeni podatki – vprašati se je seveda treba tudi, koliko pa je še tistih zlorab, ki sploh nikdar niso odkrite in/ali prijavljene. Zanimivo je tudi, da športni pedagogi menijo (kar 92%), da v času izobraževanja

na Fakulteti za šport niso pridobili nobenih oziroma le malo znanj o tej tematiki. Skladno z večinskim prepoznavanjem pomembnosti tematike pa športni pedagogi menijo, da bi bilo treba vključiti preventivno vzgojo o zlorabah v učne programe osnovnih in srednjih šol. V Sloveniji v ta namen pod okriljem Ministrstva za šolstvo in šport že poteka uvajanje koncepta »Učitelj – svetovalec učencem«, od leta 1998 se izvaja program Mednarodnega centra za preprečevanje nasilja iz New Jersey, CAP, poznan pa je tudi program Vijolica.

Slovenski športni pedagogi se počutijo srednje oziroma celo malenkost podpovprečno usposobljene za prepoznavanje zlorab pri otroku, za ustrezen odziv pri soočenju z zlorabljenim otrokom in za pogovor z otrokom, ki je zlorabljen, kar je prepoznavno tudi iz njihovih odgovorov na vprašanja o tem, kaj so dejanja odraslih, ki sodijo pod različne oblike zlorabe. Pri dejanjih, ki sodijo pod spolno zlorabo, so anketiranci skupno sicer zajeli vsa dejanja, ki se v literaturi navajajo pod spolno zlorabo otroka, vendar pa osemindeset anketirancev, kar je skoraj 35 odstotkov, na to vprašanje sploh ni odgovorilo. Devetnajst dejanj, ki so jih navedli, pa ni bilo pravih. Anketiranci so navedli manipulacijo, grožnje, fizično nasilje, podkupovanje, kaznovanje, neupoštevanje pravic otroka ... Naj navedemo tudi podatek, da so anketiranci v povprečju našteali 2,3 dejanja odraslega, ki sodijo pod spolno zlorabo otroka od sedmih - literatura pa jih navaja 19.

Na vprašanje o vedenjih, ki sodijo pod fizično zlorabo, je odgovorilo samo 61,6 odstotkov anketirancev. V povprečju so anketiranci našteali 1,5 dejanj odraslega, ki sodijo pod fizično zlorabo otroka. Samo dva merjenca (1,4 odstotkov) pa sta našteala vseh sedem dejanj odraslega. Zlokovičeva in Dečman Dobrnjič (2007) pa navajata kar trideset dejanj in vedenj odraslega, ki jih uvrščamo med neposredne telesne napade na otroka in ki ogrožajo njegovo življenje in zdravje. Ponovno se pojavi vprašanje, ali športni pedagogi niso imeli dovolj interesa, da bi odgovarjali na to vprašanje, ali pa res niso znali naštetih več dejanj odraslega, ki sodijo pod fizično zlorabo otroka.

Enajst anketirancev je na vprašanje o psihični zlorabi odgovorilo kar na splošno z odgovorom: verbalno nasilje, v povprečju so našteali 1,8 dejanj odraslega, ki sodijo pod psihično zlorabo otroka. Na to vprašanje so športni pedagogi odgovarjali v zelo majhnem številu. 57 odstotkov anketirancev je naštevalo eno dejanje odraslega, ki sodi pod psihično zlorabo otroka, vseh sedem dejanj pa je naštevalo samo 3 odstotke anketiranih športnih pedagogov.

Anketiranci so tudi precej slabo prepoznavali telesne in psihične znake pri zlorabljenem otroku, dobro pa je bilo prepoznavanje vedenj zlorabljenega otroka – največkrat so omenjali agresivno in plašno vedenje, kar se sklada z ugotovitvami Žvelca (2008, v Kozina, 2009), da sta to vedenjski skrajnosti, ki se pri zlorabljenih otrocih najpogosteje pojavljata. Po nekaterih raziskavah (Zloković in Dečman Dobrnjič, 2007, v Kozina, 2009) naj bi pedagoški delavci najbolje prepoznali zanemarjenega otroka – v naši raziskavi je na to vprašanje (sicer pravilno) odgovorilo le 53 odstotkov anketirancev, le 3 odstotke anketirancev pa je naštevalo vseh sedem znakov zanemarjanja pri otroku. V povprečju so anketiranci našteali 1,8 znaka.

Znanje o zlorabah so anketiranci pridobili predvsem iz literature (55 odstotkov), 29 odstotkov anketirancev pa se je udeležilo predavanj na šoli, kjer poučujejo. 28 odstotkov ni znanj pridobilo nikjer – najbrž lahko med njimi najdemo številne pedagoge, ki na vprašanja o znakih zlorab niso odgovarjali. Slabo je tudi poznavanje zakonskih določil o ravnanju, kadar posumijo na zlorabo – kar 57 odstotkov anketirancev ne pozna zakonskih določil v primeru suma na zlorabo otroka, le 16 odstotkov pa jih pozna določila zakona.

Kljub morebitnim pomanjkljivostim pri identificiranju znakov zlorabe pa je večina športnih pedagogov ustrezno odgovorila na to, kako bi ukrepali ob stiku z zlorabljenim otrokom, na koga bi se obrnili, kdaj bi poiskali pomoč za zlorabljenega otroka, ali bi mu sploh verjeli, če bi jim sam zaupal zlorabo in kako bi se ukvarjali z njim. Skoraj 60 odstotkov anketirancev bi v primeru suma zlorabe otroka problem predalo šolski svetovalni službi. 24 odstotkov bi se pogovorilo z otrokom, 9 odstotkov bi obvestilo policijo ali center za socialno delo, 7 odstotkov anketirancev pa bi se pogovorilo s starši. Napačni odgovori so v tem primeru pogovor z otrokom ali starši, res pa je, da šole nimajo enotno izdelanega načrta za ukrepanje ob sumu na zlorabo in da pedagogi o tem ne pridobijo zadostne količine informacij (Zloković in Dečman Dobrnjič, 2007, v Kozina, 2009). Zanimiv podatek je bil tudi, da bi 9 odstotkov anketirancev poiskalo pomoč šole, ko bi bili 100-odstotno

prepričani, da gre za zlorabo. Zakon namreč jasno opredeljuje, da je potrebno prijaviti že sum na zlorabo. Med »pravili« ukvarjanja z zlorabo je tudi, da otroku verjamemo. Pa vendar naši rezultati kažejo, da bi le 58 odstotkov športnih pedagogov takoj verjelo otroku, ki bi se na njih obrnil po pomoč, ostalih 42 odstotkov pa bi verjelo pogojno, odvisno od situacije. Tudi Frei (1996) navaja, da otroci o zlorabah redko lažejo. Večja verjetnost je, da bodo o njej molčali, bodisi zato, ker se bojijo posledic, ali pa zato, ker so storilcu naklonjeni, saj jih je ta prepričal, da jim s svojimi dejanji izkazuje ljubezen.

Zadnji sklop vprašanj se je nanašal na izkušnje z zlorabljenim otrokom – na ta vprašanja je odgovarjalo 23 odstotkov športnih pedagogov, ki so se že srečali z zlorabo otroka ali pa sumom na zlorabo. Od teh jih kar 31 odstotkov, ki so sumili, da gre za zlorabo, ni reagiralo naprej, torej niso predali primera ustreznim službam. Bi lahko rekli, da so izpolnili svojo pedagoško nalogo, ki naj bi bila tudi poskrbeti za otroka, če ob tem izpustimo še pravni vidik, da je športni pedagog kazensko odgovoren (soodgovoren) za nasilje nad otrokom, če ve, da je otrok zlorabljen, pa ne stori ničesar (Dečman Dobrnjič, 2007b, v Kozina, 2009)? Od vseh prijavljenih primerov se je le 42 odstotkov primerov zlorab posredovalo naprej policiji ali pa pristojnemu centru za socialno delo.

---

## Sklep

Zakon pravi, da moramo v primeru, če sumimo, da je otrok zlorabljen, ne glede na določbe o varovanju poklicne skrivnosti obvestiti center za socialno delo, policijo ali državno tožilstvo (Uradni list RS, 2008) ali pa o tem obvestimo svetovalnega delavca na šoli (Uradni list RS, 2004b). Navodilo je jasno, a ga je težko izvesti, ker je težko prepoznati zlorabo, še težje pa prepoznati obliko zlorabe. Pa vendar, s skupnimi prizadevanji in jasnimi informacijami, predvsem pa s tem, da o tej, prevečkrat tabu temi, spregovorimo, lahko zaščitimo več otrok. Nikdar ne bomo vseh, a uspeh je vsak otrok, ki nam ga uspe zaščititi.

---

## Literatura

- Bašič, K. (1997). Spolni napad na otroka. V M. Knoll Pirš (ur.), *Razširjen zbornik 2. cikla seminarjev Trpinčen otrok – kako prepoznati in preprečevati fizično in duševno trpinčenje otrok* (str. 130–178). Ljubljana: Meridiana.
- Bašič, K. (2007). *Zaščita otrok (osnutek praktikuma)*. Ljubljana. Izobraževalni seminar. Neobjavljeno gradivo.
- Bauwkamp, R. (1996). *Psihosocialna terapija pri spolni zlorabi v družini*. Logatec: Firis.
- Dečman Dobrnjič, O. in Černetič, M. (2007). Pedagogical staff and professional behaviour. V Kadum (ur.), *Deontologija učitelja* (str. 26–276). Pula: Svučilište Jurja Dobrile, Odjel za obrazovanje učitelja i odgojitelja.
- Društvo za nenasilno komunikacijo. (2008). Pridobljeno 25. 9. 2009 iz <http://www.drustvo-dnk.si/>
- Frei, K. (1996). *Spolna zlorab: z odkrito besedo do varnosti*. Ljubljana: Kres.
- Kozina, A. (2009). Vloga športnega pedagoga pri prepoznavanju zlorab otroka. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kuhar, R. (1999). *O nasilju – priročnik za usposabljanje*. Ljubljana: Društvo za nenasilno komunikacijo.
- Mikuš-Kos, A. (1997). Psihosocialni vidik trpinčenja otrok. V M. Knoll Pirš (ur.), *Razširjen zbornik 2. cikla seminarjev Trpinčen otrok – kako prepoznati in preprečevati fizično in duševno trpinčenje otrok* (str. 52–88). Ljubljana: Meridiana.
- Pajk, J. (1999). Trpinčenje otroka v družini in izven nje. [elektronska izdaja]. *Obzorja Zdr*, 33, 55–60.
- Plaz, M. (2004). Nasilje proti ženskam: oblike, stereotipi in dejstva, posledice, dinamika in normalizacija nasilja, zakaj ženske vztrajajo v nasilju. V *Priročnik: Psihosocialna pomoč ženskam in otrokom, ki preživljajo nasilje* (str. 42–63). Ljubljana: Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja.
- The United Nations Secretary General's Study on Violence Against Children. (2009). Pridobljeno 23. 9. 2009 iz <http://www.violencestudy.org/r229>
- Tušek Bunc, K. in Kersnik, J. (2003). Trpinčen otrok v ambulanti zdravnika družinske medicine. V J. Kersnik (ur.), *Poškodbe v osnovnem zdravstvu: zbornik predavanj (1-2)*. Ljubljana: Združenje zdravnikov družinske medicine.
- Uradni list RS, št. 75/2004. (13.7.2004a). Pridobljeno 2. 10. 2009 iz <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=200475&stevilka=3333>
- Uradni list RS, št. 80/2004. (23.7.2004b). Pridobljeno 2. 10. 2009 iz <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=200480&stevilka=3545>
- Uradni list RS, št. 81/2006. (31.7.2006). Pridobljeno 2. 10. 2009 iz <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=200681&stevilka=3535>
- Uradni list RS, št. 3/2007. (12.1.2007). Pridobljeno 2. 10. 2009 iz <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=20073&stevilka=100>
- Uradni list RS, št. 16/2008. (15.2.2008). Pridobljeno 2. 10. 2009 iz <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=200816&stevilka=487>
- Združenje proti spolnemu zlorabljanju. (2009). Pridobljeno 2. 10. 2009 iz <http://www.spolna-zloraba.si/>

# Spolno nasilje pri šolskem športu

Olga Dečman Dobrnjič, Zavod republike Slovenije za šolstvo  
Franc Cankar, Zavod republike Slovenije za šolstvo  
Roman Vodeb, Roman Vodeb s.p.

## Povzetek

Poklic učitelja športne vzgoje je na nekih nivojih specifičen, saj je izvajanje kurikuluma povezano tudi z dotiki. Profesionalen pristop in kultura učitelja v odnosu do učencev je zelo izpostavljena in na očeh javnosti. Lahko se dogodi, da dijakinje zaznavajo in doživljajo dotike drugače kot njihovi vrstniki, mogoče pa je tudi, da učitelj v odnosu do deklet prestopi meje etike in profesionalnosti. Ker nas je zanimalo, katera so tista vedenja, ki jih dijakinje in študentke (dekleta) doživljajo v odnosu učitelja športne vzgoje do njih kot neprijetna, smo v šolskem okolju izvedli raziskavo. Z anketiranjem 60 deklet smo pridobili podatke o tistih vedenjih, ki jih dijakinje in študentke s strani učiteljev športne vzgoje doživljajo kot neprijetna.

**Ključne besede:** dijakinje, študentke, učitelj športne vzgoje, vedenje, profesionalen odnos

## Uvod

Poklic učitelja športne vzgoje vsebuje posebnosti, ki se ne pojavljajo v nobenem drugem poklicu. Hitrost reagiranja pri iskanju določenih organizacijskih rešitev, večja akcijska naravnost njegovega ravnanja, predvsem pa izražanje s telesom, z gibanjem, telesna bližina in dotik ter vabilo učencem in učenkam, naj gibalno nalogo poskušajo opraviti tudi oni, še posebej poudarja njegovo fleksibilnost in odprtost. Skupno sodelovanje in druženje pri »bolj življenjskih« dejavnostih, kot so na primer športni dnevi, različni tečaji in bivanja v naravi, še okrepi vezi med njimi ter narekuje in pogloblja pristnejšo in bolj neposredno komunikacijo.

Poklicna vloga športnega pedagoga torej sama po sebi omogoča poudarjeno »razsežnost za igro«, znotraj katere svojo funkcijo lahko bolj ali manj izpolni in okrepi. Lahko se zgodi, da to »razsežnost za igro« učenke zaznavajo in doživljajo drugače kot njihovi vrstniki, mogoče pa je tudi, da učitelj v odnosu z dekleti resnično prestopi meje te razsežnosti. Razlogov za tako ravnanje je več. So kompleksni in jih ni mogoče obravnavati enostransko. Seveda pa ni mogoče zanemariti temeljnega izhodišča, da je učitelj vendarle zrela in formirana oseba in pedagog, ki je odgovoren in dolžan usmerjati mlade v skladu z vsemi pedagoškimi načeli (Cankar, 2005).

V naši kulturi je žensko telo in gibanje še vedno sinonim za elegantno, vitko in nežno. Gre za estetske norme, zajete v medijih, ki nam narekujejo, kakšno mora biti naše telo, da velja za lepo, zapeljivo, družbeno potrjeno, zaželeno. Tak stereotip imamo izoblikovan, kajti naš okus in merila so prav tako kulturno pogojena. Tovrstni stereotipi in miti so trdno zakoreninjeni v družbi, ki ženske vloge producira in vzdržuje s pomočjo socializacije. Prek socializacije dobijo že majhne deklice sporočila, kako naj se obnašajo v skladu s predpisanimi normami, da bodo pozneje lažje sprejete v družbeno okolje (Dečman Dobrnjič in Cankar, 2007).

Športni pedagogi se včasih zaradi narave dela lahko znajdejo v neprijetnem položaju, saj je metoda njihovega dela takšna, da prihaja do neposrednega telesnega dotikanja z dekleti. V teh soodvisnostih je mogoče iskati razloge, ki pripeljejo do tega, da se učitelji športne vzgoje ali dekleta lahko znajdejo v neprijetnem položaju.

---

## Profesionalnost v odnosih kot pogoj za pedagoško poslanstvo

V pedagoškem procesu ni redek pojav, da dekleta, ki v družini z očetom nimajo možnosti vzpostaviti ustreznega odnosa moški-ženska (sicer na nezavednem nivoju), iščejo ustrezen nadomestni model očeta, kar je lahko učitelj v šoli. Učitelji, ki obvladajo psiho-dinamične procese, ki so zdrave in oblikovane osebnosti, lahko takšnim dekletom pomagajo pri razvoju njihove spolne identitete (Dečman Dobrnjič in Cankar, 2007).

Lahko pa se dogodi, da prideta v kontakt dekle in učitelj, ki sta živela v patološki družini, kjer nista imela možnosti oblikovanja družbeno sprejemljivih vedenjskih vzorcev. V takem primeru lahko pride do situacije, ki jo bomo poimenovali »zlom pedagoškega procesa«. Dogodi se lahko, da učitelj »izgubi« meje profesionalnosti in vzpostavi s svojo učenko neprimeren, vsekakor pa profesionalno nesprejemljiv odnos (Dečman Dobrnjič in Černetič, 2005).

Lahko se dogodi, da učitelj začne učenko spolno nadlegovati. O spolnem nadlegovanju govorimo, ko oseba A (učitelj) uporablja v odnosu z osebo B (učenko) vedenje, ki ga ta oseba (učenka) doživlja kot nadlegovanje (Dečman Dobrnjič, 2007).

Seveda je takšnih primerov v šolskem okolju relativno malo, vendar takšna dejanja dekletu »žrtvi« pustijo posledice za vse življenje.

---

## Dekleta povedo – kdo reagira?

Ne dolgo nazaj se je neka »žogarska športnica« (sedaj igra v članski konkurenci), razgovorila o (domnevnih) spolnih zlorabah športnic. Na desetine jih ve, da je neki trener hodil v njihove garderobe, se z njimi tuširal in se ob pogledih na njihova mlada, mična in gola telesa, naslajal. Včasih se je katere od igralk diskretno (intimno) dotaknil, včasih pa je katero izmed izbrank popeljal v svet užitka v spolnosti. Večina deklet je bila sicer starejših od petnajst let, a vseeno mladoletnih. Verjetno se vsa dekleta niso strinjala s to formulo izbora igralk, oziroma trenerjevega uživanja (izživljanja), verjetno pa je nekatere celo »pograbil« tovrstni adrenalin.

Vprašanje je, kaj se sedaj dogaja na nivoju spolnosti s temi naivnimi dekleti, ki so dokaj zavestno pristala na tovrstne seksualne stike oziroma v afero s trenerjem. Njihovo navidezno oziroma očitno strinjanje včasih za seboj potegne veliko nezavednih očitkov, zaradi katerih te športnice danes še kako trpijo in imajo določene psihične posledice v vsakdanjem življenju. Nekatere športnice so se, ko so odrasle in sprevidele, da to ni bilo v redu, izpovedale (Dečman Dobrnjič in Vodeb, 2007).

Samoočitki teh deklet, češ: »Kakšno napako sem takrat storila!«, bi morali spremeniti v: »Kakšno napako je storil trener!« Dekletom pa je nujno potrebno (do)povedati, da one niso bile krive.

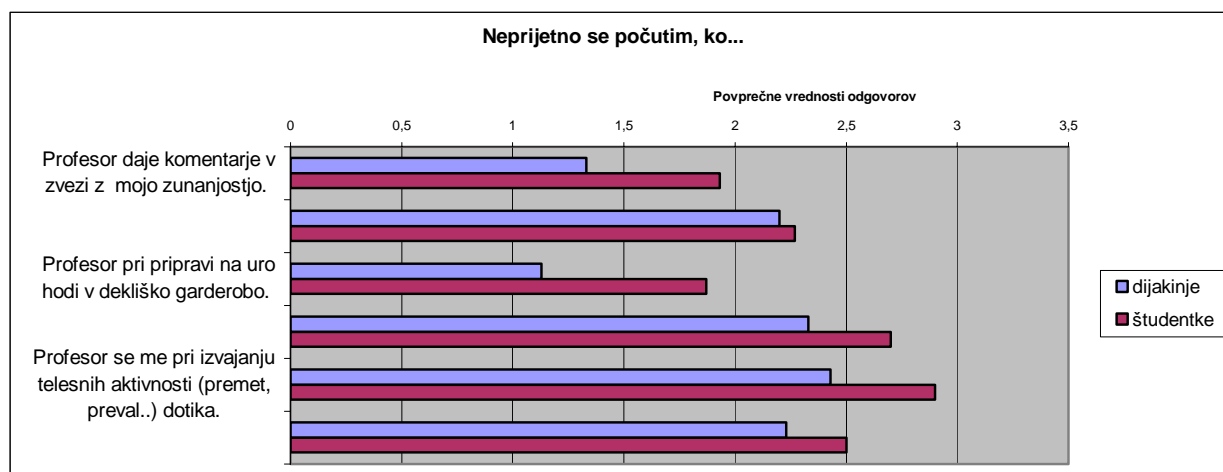
## Kje so osebne meje ?

In ker je bil interes »žogarskih športnic« povedati športnim pedagogom in drugim, kaj jih pri profesionalnem odnosu moški- ženska moti, smo jih prosili, da so nam pomagale pri raziskavi.

Postavili smo raziskovalno vprašanje: »Katera so tista vedenje učiteljev športne vzgoje, ki dekletom povzročajo neprijetnost?«

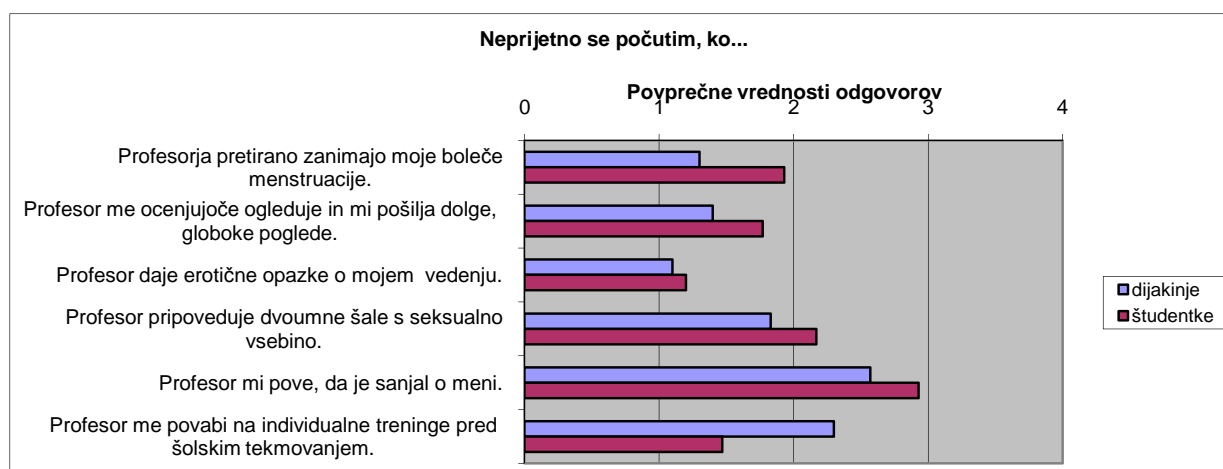
V ta namen smo pripravili anketni vprašalnik z 12 trditvami o vedenjih učiteljev športne vzgoje, ki povzročajo neprijetno počutje deklet. Trditve smo izbrali iz pogovorov, ki smo jih imeli s športnicami. Dekleta so s pomočjo anketnega vprašalnika anketirala 30 študentk in 30 dijakinj, ki so na posamezne trditve odgovarjale z naslednjimi možnimi odgovori: zelo se strinjam, se strinjam, se ne strinjam in sploh se ne strinjam, kjer največje strinjanje s trditvijo pomeni oceno 4 (Dečman Dobrnjič in Cankar, 2007). Rezultate omenjene raziskave prikazujemo v spodnjih prikazih in preglednicah.

**Prikaz 1:** Povprečne vrednosti odgovorov 1



Vir: Dečman Dobrnjič in Cankar, 2007

**Prikaz 2:** Povprečne vrednosti odgovorov 2



Vir: Dečman Dobrnjič in Cankar, 2007

Iz prikazov 1 in 2 ugotovimo, da sicer obstajajo razlike med odgovori dijakinj in študentk, vendar generalne, statistično pomembne razlike v odgovorih ni, saj na iste trditve odgovarjajo tako dijakinje kot študentke podobno.

Najvišjo povprečno vrednost, torej največjo neprijetnost, **tako dijakinjam kot študentkam povzročča**, če se jih profesor športne vzgoje dotika pri izvajanju telesnih aktivnosti in če jim profesor pove, da jih je sanjal.

Prav tako je **za dijakinje** izrazito moteče, če jih profesor povabi na individualne treninge pred šolskim tekmovanjem, če se jih pri skupinskih športih dotika in če jih kliče po telefonu.

Izrazito neprijetnost **študentkam** povzročča, če jim profesor reče, da je sanjal o njih in če se jih dotika pri izvajanju športnih dejavnosti.

Največjo neprijetnost **dijakinjam** povzročča, če se jih profesor dotika pri izvajanju skupinskih športov (seveda gre za primere, ko je profesor vključen v igro).

Zanimalo nas je tudi, koliko deklet je bilo podvrženo neprijetnim dogodkom. Odgovore na to vprašanje prikazujemo v spodnji preglednici 1.

**Preglednica 1:** Deleži odgovorov z **DA** na navedene trditve

Trditev...	Delež odgovorov % (DA)		
	Dijakinje (delni %)	Študentke (delni %)	Skupaj (skupni %)
<b>Ali se ti je to že kdaj zgodilo?</b>			
1. Profesor daje komentarje v zvezi z mojo zunanostjo.	76,7	40,0	58,3
2. Profesor me povabi po uri športne vzgoje v njegov kabinet.	30,0	30,0	30,0
3. Profesor pri pripravi na uro hodi v dekliško garderobo.	36,7	13,3	25,0
4. Profesor se me pri skupinskih športih dotika (kadar je soigralec v nasprotni ekipi).	76,7	56,7	66,7
5. Profesor se me pri izvajanju telesnih aktivnosti (premet, preval..) dotika.	100	13,3	56,7
6. Profesor me ob prostem času kliče po telefonu.	6,7	23,3	15,0
7. Profesorja pretirano zanimajo moje boleče menstruacije.	36,7	3,3	20,0
8. Profesor me ocenjujoče ogleduje in mi pošilja dolge, globoke poglede.	23,3	56,7	40,0
9. Profesor daje erotične opazke o mojem vedenju.	30,0	50,0	40,0
10. Profesor pripoveduje doumne šale s seksualno vsebino.	13,3	36,7	25,0
11. Profesor mi pove, da je sanjal o meni.	6,7	6,7	6,7
12. Profesor me povabi na individualne treninge pred šolskim tekmovanjem.	30,0	13,3	21,7

Vir: Dečman Dobrnjič in Cankar, 2007

Če interpretiramo odgovore preglednice 1, lahko rečemo, da so glede na obliko, vsebino in metodiko pouka športne vzgoje sicer logični in da bi bili težko drugačni.

Najvišji odstotek odgovorov **da** je dobila trditev, da anketiranke moti, če se jih profesor pri skupinskih športih dotika. Menimo, da je veliko profesorjev, ki se v skupinsko igro pri pouku športne vzgoje aktivno vključujejo. Dotiki pa so povezani z igro. Vsekakor pa obstaja možnost, da so anketiranke izpostavile pri odgovorih »tiste intimno-(ne)intimne«, nepotrebne dotike.

Drugi po rangu je odstotek odgovorov **da** pri trditvi, da profesor daje dekletom komentarje v zvezi z njihovo zunanostjo. Športna vzgoja je vzgojno-izobraževalni proces, kjer so dekleta običajno najmanj oblečena, tako da je njihovo »telo« izpostavljeno očem. Športni pedagogi tako opazijo (pre)suhost, (pre)debelost in druge telesne podrobnosti (npr. modrice, odrgrnine, negovanost telesa...). Logično je, da dekletom »kritičnih skupin« povedo svoje profesionalno mnenje in jim svetujejo, kje in kako lahko poiščejo pomoč in kako se telo neguje. Seveda pa je pomembno, kako so te zaznave in priporočila dekletom interpretirana.

Vsekakor pa so omembe in profesionalnega razmisleka vredne naslednje trditve: »Profesor me ocenjujoče ogleduje in mi pošilja dolge, globoke poglede«, trditev pri dijakinjah, **da** »profesor pri pripravi na uro hodi v dekliško garderobo« ter trditev »profesor daje erotične opazke o mojem vedenju«. Takšno vedenje je za dijakinje in študentke izrazito žaljivo in tak odnos profesorjev do deklet ocenjujemo kot visoko neprofesionalen.

---

## Sklep

Učitelji športne vzgoje imajo kot možni identifikacijski model moškega velik vpliv na življenje šolajočih se deklet, saj so z njimi veliko svojega časa, zato je profesionalnost in etičnost tega poklica prvotnega pomena. Velja pa tudi, da je metodika športne vzgoje pogojena tudi s potrebnimi dotiki.

V raziskavi je bilo ugotovljeno, da so dekleta zelo občutljiva na medsebojni odnos z učitelji športne vzgoje in da jih pretirana bližina in domačnost s strani učiteljev moti.

Najmanj zaželena vedenja s strani učiteljev do deklet so naslednja: učitelj daje erotične opazke, ki se nanašajo na vedenja deklet, učitelj pri pripravi na uro hodi v dekliško garderobo in učitelj daje komentarje v zvezi z zunanostjo deklet.

Vedenja, ki so jih dekleta ocenila kot neprimerna in so jih najpogosteje doživela s strani učiteljev, so naslednja: učitelj se pri skupinskih športih dotika deklet, daje komentarje v zvezi z zunanostjo deklet in se pri izvajanju telesnih aktivnosti (premet, preval ...) dotika deklet.

Meja profesionalnosti je povezana s kulturo ustanove in družbe, družine in kulturo posameznika. Z našo raziskavo smo želeli nakazati na nekatera neprofesionalna vedenja, ki so lahko vzrok za nastajanje konfliktov v medsebojnih odnosih med učitelji športne vzgoje in dekleti in, nenazadnje, so lahko tudi indic za spolno nadlegovanje deklet.

---

## Literatura

- Cankar, F. (2005). Poučevanje plavanja kot miselni proces. V A Zupan, *Od opazovanja do znanja, od znanja h kompetencam : zbornik prispevkov*, str. 93-95 (Modeli poučevanja in učenja). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Dečman Dobrnjič, O. (2007). Kako lahko pomaga profesorica športne vzgoje. *Šport mladih*, 125, 34-35. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo šport.
- Dečman Dobrnjič, O. in Cankar, F. (2007). Professional role of sports pedagogue - relationship aspect. V *Living together : education and intercultural dialogue: education et dialogue interculturel: edukacija i interkulturalni dijalog*. Sarajevo: WCCES.
- Dečman Dobrnjič, Olga in Černetič, M. (2005). Pedagoški delavci in odgovornost v odnosih = Pedagogical staff and responsibility in relationship. *Iskanja*, 23, 12 - 17. Celje: Skupnost dijaških domov.
- Dečman Dobrnjič, O. in Černetič, M. (2005). Nasilje v družini in menedžment preventive v šolskem okolju. Vzgoja izobraževanje. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Dečman Dobrnjič, O. in Vodeb, R. (2007). Spolne zlorabe tudi v športu? *Šport*, 55(3), 34-38.



# Spremenjeni življenjski slogi slovenskih otrok in mladine narekujejo nujne ukrepe ob nastajanju nove Bele knjige o vzgoji in izobraževanju

Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
Gregor Jurak, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

---

## Povzetek

Različni individualno pogojeni življenjski slogi nastajajo v odvisnosti od geografskih, kulturnih in socio-ekonomskih vplivov. Glede na številne raziskovalne ugotovitve življenjski slog današnjih otrok in mladostnikov v razvitih evropskih državah zaznamujejo predvsem naraščajoča sedentarnost in neustrezne prehranjevalne navade. Zaradi raznovrstnih učinkov gibanja na otroka in mladostnika ima kakovostna športna vzgoja pomembne razvojne, kompenzacijske in osmišljevalne vloge pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga.

Ob »kozmetičnih« popravkih učnih načrtov, predvsem pa ob prenovi konceptualnih izhodišč vzgoje in izobraževanja ne smemo spregledati, da je potrebna »rekonceptualizacija« športne vzgoje, stalna skrb za njeno kakovost ter vzpostavitev domišljenega sistema ponudbe vsakodnevne športne dejavnosti za celotno populacijo mladih. V prispevku zato predlagamo ukrepe, ki naj bi jih snovalci konceptualnih izhodišč, med katerimi žal ni strokovnjaka za športno področje, vključili v novo nastajajočo Belo knjigo o vzgoji in izobraževanju.

**Ključne besede:** življenjski slog, kurikulum, športna vzgoja, spremembe

---

## Uvod

Raziskovalni izsledki (Jurak, 2006; Kovač, Jurak, Starc in Strel, 2007a) kažejo, da so se v zadnjem desetletju izrazito spremenili življenjski slogi mladih. Kljub temu, da so osnovnošolci dnevno v povprečju zmerno do intenzivno telesno dejavni 60 minut, opazamo epidemičen porast prekomerne telesne teže in debelosti otrok ob hkratnem zmanjševanju ravni njihove gibalne učinkovitosti (Kovač idr., 2007a; Strel, Starc in Kovač, 2008). Največje negativne spremembe so izmerjene pri otrocih od 7. do 11. leta starosti, negativni trend slabše gibalne pripravljenosti pa je viden že ob vstopu v osnovno šolo (Strel, Bizjak, Starc in Kovač, 2009). Opazne so tudi pomembne spremembe v biološkem dozorevanju otrok. Pospesena rast se pojavlja bolj zgodaj (med 11. in 12. letom starosti), a prirasti so bolj enakomerni, kar povzroča dalj časa trajajoče težave, ki jih prinaša puberteta na področju motoričnega učenja (Strel idr., 2008).

Spremembe na področju šolstva v zadnjih treh letih, kot so posodabljanje učnih načrtov brez natančnih

analiz in iz njih izhajajočih konceptualnih izhodišč (Poročilo o delu predmetne komisije za posodabljanje učnih načrtov, 2009; Žakelj, 2007), zmanjšanje števila ur v nekaterih srednješolskih programih (Kovač, Leskošek in Strel, 2007b), zmanjšanje števila ur izbirnih predmetov v devetletki, ne odražajo trenutnih družbenih okoliščin in iz tega izhajajočih potreb mladih, povezanih z epidemijo debelosti in konceptom aktivnega življenjskega sloga (Kovač, 2007). Zato menimo, da je z novimi izhodišči posodabljanja vzgojno-izobraževalnega področja, ki bodo vključena v belo knjigo, treba pripraviti ustrezne konceptualne spremembe tudi pri športni vzgoji.

Strokovnjaki, ki preučujejo vlogo športne vzgoje v kurikulumu (Fairclough in Stratton, 2005; Hardman, 2008; Jurak in Kovač, 2009; Kovač, 2007; Kovač, Strel, Starc in Jurak, 2008), opozarjajo, da lahko le strokovno vodena, dovolj intenzivna, kakovostno strukturirana in redna športna vadba nevtralizira negativne posledice današnjega pretežno sedečega načina življenja otrok. Športna vzgoja v šoli s svojo izrazito kompenzacijsko, razvojno in osmišljevalno vlogo predstavlja edino redno gibalno dejavnost za celotno populacijo otrok, čim več mladih pa naj bi se vključevalo še v dodatne športne programe. Učinki vadbe so odvisni od obsega vadbe, predvsem pa od njene kakovosti. Kakovost je dejansko zelo težko definirati (Štemberger, 2003), gotovo pa so pomembni kazalniki kakovosti redna, strokovno vodena vadba, jasni cilji, primerne vsebine, ki imajo raznovrstne učinke, ustrezna individualizacija, usmerjenost vadbe v razvoj pozitivne telesne samopodobe in spodbujanje oblikovanja zdravega življenjskega sloga (Hardman, 2008).

Na podlagi domačih in tujih raziskovalnih ugotovitev in izkušenj šolske ter športne prakse zato predlagamo tudi nekatere konceptualne spremembe in ukrepe za izboljšanje stanja na področju osnovnošolskega in srednješolskega izobraževanja, ki naj bodo vključeni v novo Belo knjigo o vzgoji in izobraževanju.

---

## **Kaj je zdrav življenjski slog in kako se oblikuje**

Življenjski slog lahko z vidika posameznika razumemo kot množico praks, dejavnosti, kulturnih orientacij in želja, ki se izražajo v navadah oblačenja, hranjenja, delovanja in priljubljenih okoljih za srečevanje z drugimi (Ule idr. 2000). Na podlagi različnih raziskav ugotavljamo, da življenjske sloge današnjih otrok in mladine zaznamujejo naslednje značilnosti:

### ***Sedeči način življenja***

Povečuje se čas, ki ga otroci in mladostniki presedijo v šoli. Zaradi ponudbe medijev in informatike, ki zagotavljajo lahkotno ter takojšnjo zadovoljitev, pa tudi v prostem času izbirajo dejavnosti, pri katerih pretežno sedijo (Jurak idr., 2003; Kovač idr., 2007a; Strel, Kovač in Jurak, 2007). Takšna gibanja beležijo tudi drugod v razvitem svetu; zanje se je uveljavil izraz sedetarnost ali sedeči način življenja (Brettschneider in Naul, 2007; Corbin 2002; Rychtecky 2007).

V povprečju so slovenski otroci med tednom skupaj z rednim poukom športne vzgoje športno dejavni le pet ur; vse manj je tudi spontanega gibanja (igranje zunaj, prihod in odhod v šolo peš ali s kolesom); opazno pa je zlasti premalo aktivno preživljanje prostega časa med počitnicami (Jurak idr. 2003; Kovač idr., 2007a).

Primerjava med spoloma kaže, da so slovenska dekleta manj gibalno dejavna kot fantje (Jurak idr., 2003; Kovač idr., 2007a); enak trend je opazen tudi v tujini (Armstrong 1998; Brettschneider in Naul, 2004; 2007; Riddoch idr., 2004; Sallis idr., 1992). Opažamo pa, da se tudi med mladimi razlike med spoloma manjšajo, saj se vse več deklet ukvarja s športom, prav tako so si čedalje bolj podobni motivi, zaradi katerih se dekleta in fantje odločajo za šport (Rychtecky, 2007; Strel idr., 2007). Tudi med starejšimi se ženske pospešeno približujejo moškim tako v količini ukvarjanja s športom kot v kakovosti športne vadbe (Kovač, Doupona Topič in Bučar Pajek, 2005).

### **Pojava »kokon« in »kava&cigareti« življenjski stil**

V obdobju adolescence je mladina na razpotju iskanja poklicne poti in oblikovanja lastne identitete. Zato se spreminja njena motivacija za različne dejavnosti; pri obeh spolih se obseg prostočasne gibalne dejavnosti s starostjo postopno zmanjšuje, in sicer za 3% pri fantih in 7% pri dekletih (Currie idr., 2004; Riddoch idr., 2004).

Mladi preživljajo prosti čas vse bolj pasivno (Corbin, 2002; Jurak, 2006; Jurak idr., 2003; Riddoch idr., 2004). Zapirajo se v virtualni svet, kjer komunicirajo le z zaslonom računalnika, zato mladostnike namesto teenagerji poimenujejo kar *screenagerji*; izraz *cocooning* pa pomeni zapiranje v kokon, kar onemogoča mladim, da bi si oblikovali različne socialne kompetence. Specifični so načini preživljanja prostega časa ob vikendih; običajno vključujejo rizične oblike vedenja, kot so kajenje, uživanje alkohola ter drog (Jurak, 2006).

### **Spreminja se pojmovanje telesa, predvsem pri ženskah je v ospredju zunanji videz, kjer ima lepo telo simbolično sporočilo**

V sodobni družbi prevladuje nov tip osebnosti, ki daje velik poudarek videzu, razkazovanju in upravljanju vtisov in ga Turner (1996) poimenuje reprezentacijsko sestvo (angl. representational self), Featherstone (1991) pa nastopajoče sestvo (angl. performing self). Njegova vrednost in pomen temeljita na obliki in videzu telesa (Turner, 1996). Tako s v družbi izrazito pozitivnega vrednotenja vitkosti in izrazito negativnega videnja telesnega maščevja posameznice ponotranjijo pomene, ki jih družba pripisuje njihovim telesom, kar vpliva na njihov občutek sestva in lastne vrednosti. Vitke ženske so cenjene, vse druge, ki strogih lepotnih norm ne dosežajo, pa postajajo izločene. Telesa nimajo več le estetske funkcije, ampak so prevedena v simboliko telesnih podob, ki kažejo na 'dkakovost' posameznika. S svojo zunanostjo tako posameznice sporočajo informacije o svojem značaju, lastnostih in vrlinah; vitkim ženskam se poleg lepote in zdravja pripisuje tudi priljubljenost, družbena sprejemljivost, discipliniranost, sreča in uspeh (Cesar, 2007).

### **Izključenost nekaterih skupin iz športa**

Določene skupine mladih so v vse večji meri izključene iz športa; med njimi prevladujejo mladi, ki ne obiskujejo srednje šole ali pa obiskujejo poklicne srednješolske programe, mladi iz nižjih socialnih slojev, priseljenci iz drugačnih kulturnih okolij, predebeli, otroci s posebnimi potrebami, (Brettschneider in Naul, 2004; Hardman, 2005; Kovač idr., 2007b); za njih je običajno športna vzgoja v šolah edina športna dejavnost, ki so jo deležni (Jurak idr., 2003).

### **Trendi v življenju in športu, ki vplivajo na šport otrok in mladine**

V post-moderni družbi naj bi bila v ospredju športne dejavnosti samouresničevanje posameznika, poudarjena individualizacija, prijaznost pristopov, zabava, doživljajskost (Hardman, 2005), kar je v veliki meri v nasprotju z naporom, ki ga zahteva športna dejavnost, če želimo, da je učinkovita do te mere, da pomeni kompenzacijo negativnim vplivom današnjih življenjskih okoliščin. Hkrati ponuja isto paradigmo lahkotnosti in zabave vsa druga tehnologija, ki je na voljo mladim (Livingstone, d'Haenens in Hasebrink, 2001), tako da se zdi, da je premik otrok od igralnih avtomatov (play-station) na otroška igrišča (play-grounds) včasih le velika iluzija (Balkenende, 2005).

Med starejšimi se povečuje delež tistih, ki se ukvarjajo s športom neorganizirano (Kovač idr., 2005), kar posledično odvrta tudi mlade od vključevanja v organizirane oblike vadbe, ki jih ponujajo šole in društva, saj jih utesnjujejo, predstavljajo jim »tradicionalizem« in »ideološkost«.

Tudi na področju športne vzgoje v šolah se pojavljajo trendi, da naj bo v športni vzgoji več avtonomije, ki običajno vodi k (nenačrtni) izbirnosti. Hardman (2005) navaja, da se v šolskih programih povečuje delež športnih iger; pri njih so številni mladi le pasivni statisti; ponavljajo se zahteve, da naj se iz učnega načrta izločijo vzdržljivostne in koordinacijsko zahtevnejše vsebine, spremljave telesnega in gibalnega razvoja

otrok ipd., ki »obremenjujejo« otroke; športni pedagogi so pod čedalje večjim pritiskom, saj ob poškodbah učencev prihaja do dolgotrajnih sodnih postopkov, zato se izogibajo vsebin, pri katerih je dejavnik tveganja večji (gimnastika, skoki pri atletiki, dejavnosti v naravi), s tem pa prikrašajo učence za pomembne učinke, ki jih dajejo te dejavnosti. Poseben problem predstavlja tudi nujni dotik med učiteljem in učenci v fazi pomoči pri poučevanju in utrjevanju znanj.

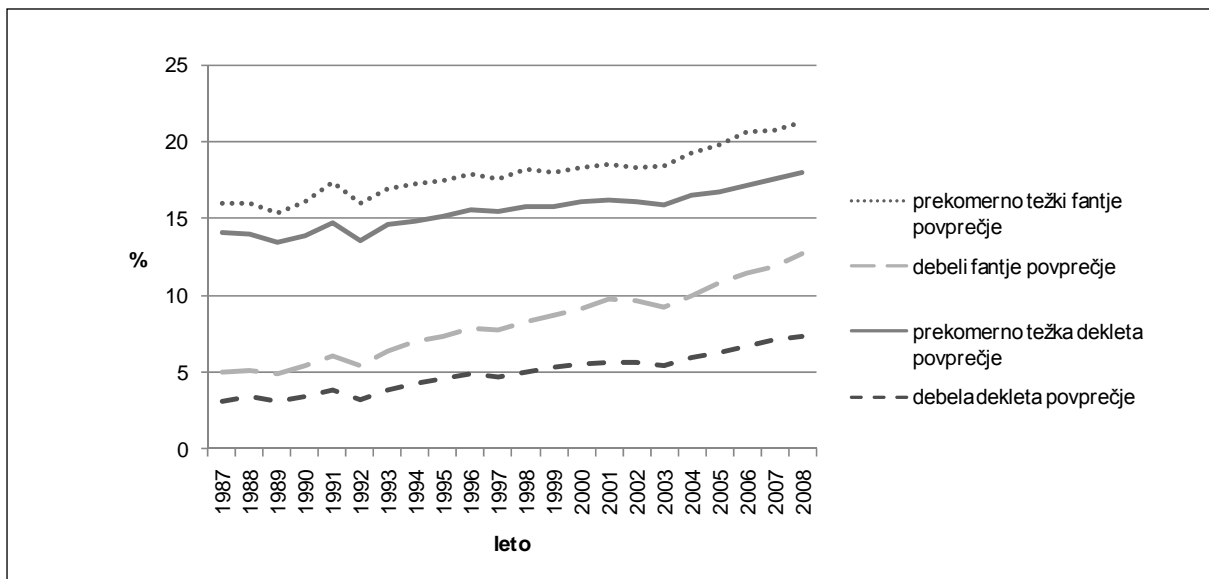
V prostočasni ponudbi športne pedagogice v društvih zamenjujejo animatorji, ki obvladajo zabavo in ne športa (Hardman, 2005). Veliko atraktivnejše programe kot društva pa ponujajo zasebniki, le da ti programi precejšnjemu deležu mladih cenovno niso dostopni.

## Posledice spremenjenih življenjskih slogov

Nezdrave razvade imajo poleg dolgoročnih posledic (kardiovaskularne bolezni, rakava obolenja, diabetes tipa II, astmatična obolenja, osteoporoza) (Colditz, 1999) tudi kratkoročne učinke na organizem, ki se kažejo v slabem počutju, želodčnih težavah in bolečinah v različnih delih telesa (Jurak, 2006). Hkrati pa zaradi njih nastajajo stroški, ki jih ima posameznik (SURs)<sup>1</sup> in zdravstvena blagajna. Študije v razvitih državah kažejo, da se stroški zdravstvene blagajne zaradi telesne nedejavnosti gibljejo okoli 2,5% stroškov vseh zdravstvenih storitev, pri stroških zdravstvenih storitev za odpravljanje posledic kardiovaskularnih bolezni pa ta vzrok predstavlja okoli tretjino teh stroškov (Colditz, 1999; Katzmarzyk in Janssen, 2004). Izračuni, ki upoštevajo tudi poškodbe pri športu, kažejo, da so neposredni stroški zdravljenja zaradi telesne nedejavnosti od 104 USD do 1.305 USD na prebivalca (Andrews idr., 2004; po Oldridge, 2006).

Glede na domače in tuje raziskovalne izsledke lahko pričakujemo v prihodnje izrazito povečanje zdravstvenih izdatkov, saj so posledice sprememb v življenjskih slogih mladih v zadnjem desetletju katastrofalne (Deforche idr., 2003).

**Prikaz 1:** Gibanje deleža prekomerno težkih in debelih otrok v Sloveniji v starostnem obdobju 6 do 18 let po standardih WHO



Vir: Strel idr., 2008

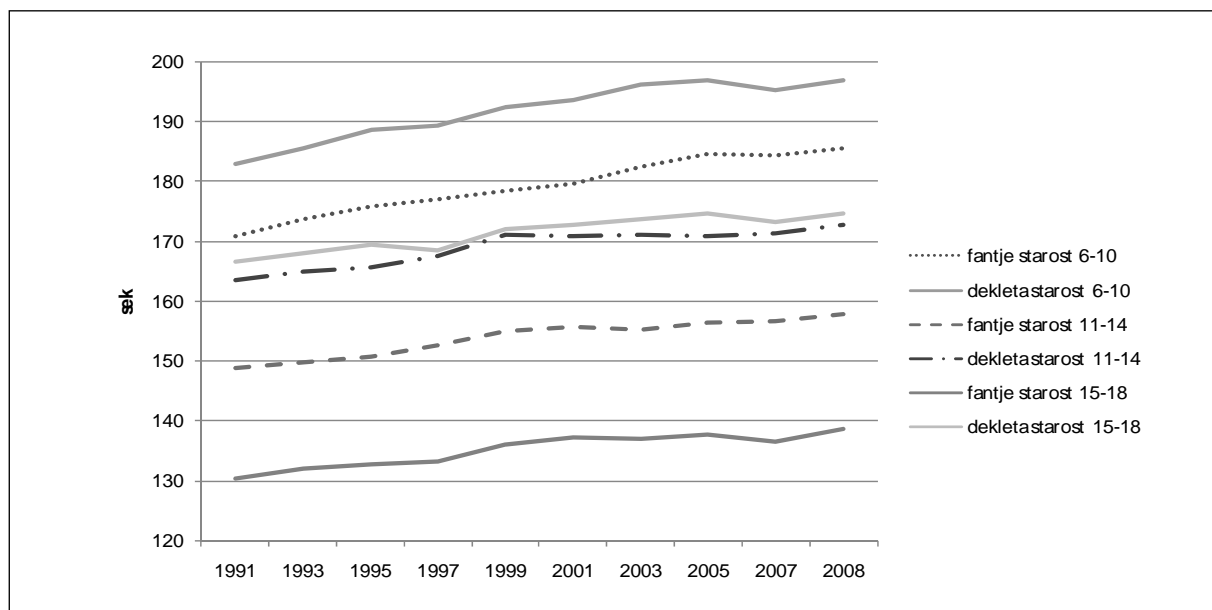
<sup>1</sup> Po podatkih statističnega urada RS (SURs, 2006) je povprečno slovensko gospodinjstvo v letu 2004 zapravilo za alkoholne pijače, tobak in narkotike 352 EUR, za zdravstvene storitve in izdelke 259 EUR, za 'portne storitve pa 110 EUR.

Ena najbolj opaznih negativnih posledic pomanjkanja gibanja in sedečega življenja je epidemija prekomerne telesne teže in debelosti (prikaz 1). Pri najmlajših je prisotno izrazito povečanje telesne teže in podkožnega maščevja, saj se delež prekomerno težkih in debelih otrok povečuje predvsem od 8. do 13. leta starosti (Avbelj idr., 2005; Planinšec, 2006; Stergar, Scagnetti in Pucelj, 2005; Strel idr. 2009); enak trend je opazen tudi v državah razvitega sveta (Brettschneider in Naul, 2007; Currie idr., 2004; Lobstein, Baur in Uauy, 2004; Strauss in Pollack, 2001; Wedderkopp idr., 2004). Pri slovenskih devetnajstletnikih lahko uvrstimo v skupino debelih 2,2% fantov in 1,8% deklet (Strel idr., 2007), po drugi strani pa se zaradi motenj hranjenja povečuje tudi število prelahkih deklet (Kovač idr., 2007; Strel idr., 2008); njihov delež se giblje med 5 in 10%; enake podatke zasledimo v tujih študijah (glej Eating Disorders Awareness and Prevention v: Himberg, Hutchinson in Roussell, 2003, str. 88).

Prekomerna telesna teža in debelost sta eden od najpomembnejših dejavnikov tveganja za nastanek številnih bolezni sodobnega sveta, kot so obolenja srca in ožilja, osteoporoza, diabetes tipa 2 (Brettschneider in Naul, 2007; Pi-Sunyer, 1993); imata tudi socialne in psihološke posledice, kot so stigmatizacija, depresivnost in družbena izločenost (Lobstein idr., 2004).

Druga zelo opazna negativna posledica je sprememba v gibalnih potencialih mladih (prikaz 2), predvsem tistih, ki so povezani z dalj časa trajajočim delom. Spreminjajo se predvsem funkcionalni kazalniki aerobne vzdržljivosti (Deforche idr., 2003; Strel idr., 2003; Tomkinson, Leger, Olds in Casonla, 2003). Manjša gibalna učinkovitost je tudi eden od razlogov, zakaj se mladi v manjši meri ukvarjajo s športom (Jurak idr. 2002a; 2002b; Strel idr., 1993, 2007) in se pogosto opravičujejo od vadbe pri pouku športne vzgoje (Jurak idr., 2005a).

**Prikaz 2:** Upad gibalne zmogljivosti fantov v Sloveniji v starostnem obdobju 6 do 14 let



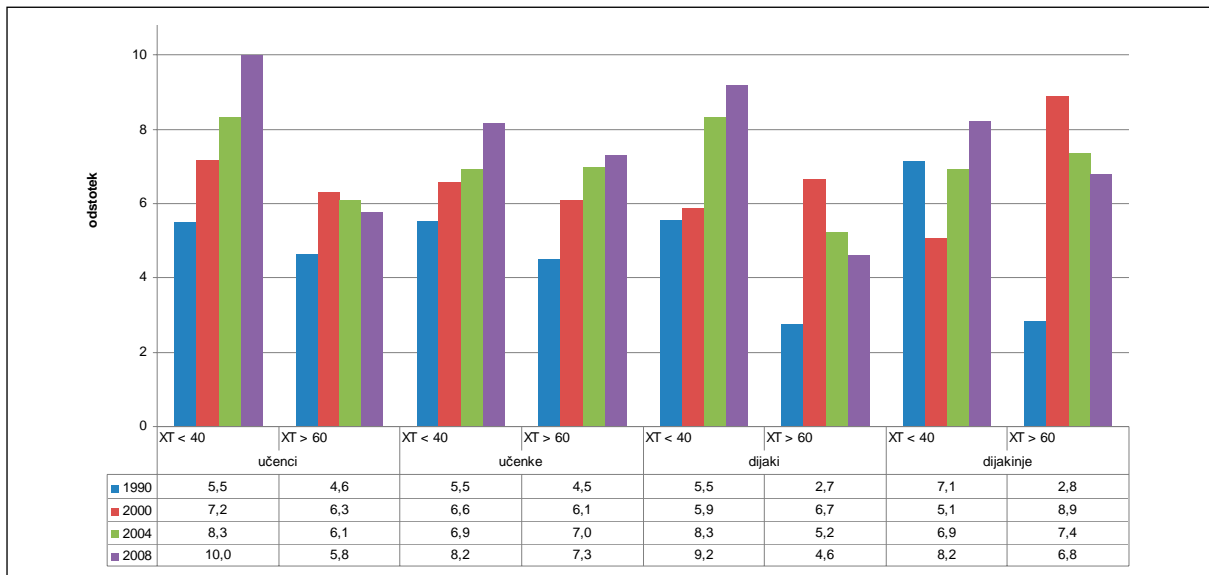
Vir: Strel idr., 2008

Ugotavljamo, da so osnovnošolci sicer športno bolj dejavni kot pred 10 leti (Jurak idr., 2002a; Strel idr., 2007; 2009), vendar pa so gibalno manj zmogljivi (Strel idr., 2004, 2007). Sklepamo lahko, da športna dejavnost v tem obdobju ni uspela nevtralizirati negativnih učinkov spremenjenih življenjskih slogov otrok.

Opazamo tudi vse večji porast otrok s težavami v gibalnem razvoju (prikaz 3) in manjši delež tistih, ki jih lahko opredelimo kot nadarjene za šport. Delež otrok, ki imajo povprečno T vrednost vseh osmih gibalnih testov, vključenih v podatkovno zbirko športnovzgojni karton, pod 40, se je pri osnovnošolcih med leti 1990 in 2008 skoraj podvojil, podobno stanje je tudi pri dijakih. Nekaj manjši porast je opazen pri učenkah

in dijakinjah. Pri vseh skupinah, razen osnovnošolk, pa se je zmanjšal delež tistih, ki jih lahko označimo kot nadarjene za šport (Strel idr., 2008).

**Prikaz 3:** Delež slovenskih učencev in dijakov z XT manj kot 40 in več kot 60 med 1990 in 2008



Vir: Strel idr., 2008

## Pomen športne vzgoje v oblikovanju zdravega življenjskega sloga

Številni strokovnjaki se strinjajo, da je **strokovno vodena, dovolj intenzivna, kakovostno strukturirana in redna športna vadba edina dejavnost**, ki lahko nevtralizira negativne posledice današnjega pretežno sedečega življenja in neustreznih prehranjevalnih navad sodobnih mladih generacij (Brettschneider in Naul, 2007; Currie idr., 2004; Kovač idr., 2007a).

Temeljni namen športne vadbe, predvsem v obdobju otroštva in mladostništva, je omogočiti, da postane otrok oziroma mladostnik gibalno kompetentna oziroma gibalno izobražena (ang. physically educated person, glej Hardman, 2008) osebnost. Njene značilnosti so:

- ustrezna gibalna učinkovitost,
- usvojenost spretnosti in znanj, ki posamezniku omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih (Hardman uporablja besedno zvezo gibalno pismen; ang. to be physically literate),
- redna gibalna oziroma športna dejavnost in
- razumevanje vloge gibanja in športa ter njihovih vplivov na oblikovanje zdravega življenjskega sloga.

Ključno vprašanje je, kako zagotoviti mladim, da bodo gibalno dejavni. Sallis (Sallis idr., 1992) v svojem biološkem modelu trdi, da na **gibalno dejavnost mladih** vplivajo različni dejavniki, predvsem **biološki** (telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti mladih), **kognitivni** (količina in raven usvojenosti športnih znanj), **emocionalni** (motivi, vrednote) in **socialno/okoljski** (načini vključevanja v šport, vrsta in pogostost športne dejavnosti, dostopnost programov in objektov), med njimi pa potekajo številne interakcije.

Na prvi stopnji je posameznik, njegovo telesne značilnosti in gibalne sposobnosti, različne psihosocialne značilnosti, vedenjski vzorci in nagnjenja, ki se spreminjajo z rastjo in razvojem. Na drugi ravni so ljudje, ki ga obkrožajo (starši, učitelji, trenerji, vrstniki, prijatelji, sošolci). Na tretji ravni so institucije, kjer preživlja svoj čas (šola, društva, formalne in neformalne skupine). Na četrti ravni je kulturno in socio-politično okolje (dostopnost športnih površin, šolski in zdravstveni sistem, prevozni sistem, kultura prehranjevanja). Ta

raven neposredno in posredno vpliva na vse druge ravni ter pomembno odloča o oblikovanju življenjskih slogov mladih (Sallis idr., 1992; Sallis, Prohaska in Taylor, 2000).

Eno najpomembnejših vlog pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga mladih ima športna vzgoja, ki je del vseh znanih šolskih sistemov in so jo v različnih obsegi deležni vsi mladi (Hardman, 2005), in različni **šolski ter zunajšolski športni programi**. Prav tako ne moremo spregledati vloge družine, saj so starši eden najpomembnejših dejavnikov pri prostočasnem športnem udejstvovanju otrok (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

---

## Kakšne so pomanjkljivosti športne ponudbe za otroke in mladino v Sloveniji

Športna vzgoja v šoli predstavlja **edino redno športno dejavnost** za celotno populacijo otrok (od 6. do 15. leta) ter za velik delež mladine (nekaj več kot 90% mladih med 15. in 17. letom oziroma okrog 70% mladih med 17. in 19. letom), zato sta njen obseg in kakovost izjemnega pomena za zdrav razvoj, oblikovanje zdravega življenjskega sloga in ustrezno socializacijo otrok in mladine.

Pregled posodobitev učnega načrta za športno vzgojo (Poročilo o delu predmetne komisije za posodabljanje učnih načrtov, 2009) in trenutnega stanja v praksi kaže naslednje (Jurak in Kovač, 2009):

- V prvem in drugem triletju imajo osnovnošolci 105 šolskih ur (trajanje šolske ure je 45 minut) športne vzgoje letno, v zadnjem triletju pa 70 ur; gimnazijci in nekateri tehniški programi imajo prav tako 105 šolskih ur letno, drugi, predvsem poklicni programi, pa jih imajo manj; zaskrbljujoče je, da se je v zadnjih petih letih **zmanjšalo število ur športne vzgoje v prenovljenih tehniških in poklicnih programih**.
- S spremembo Zakona o osnovni šoli se je v zadnjem triletju **zmanjšal obseg ur za izbirne predmete** s treh na dve uri, poleg tega se lahko učencu kot izbirni predmet prizna tudi njegova zunajšolska dejavnost (npr. obiskovanja glasbene šole). Vse to zmanjšuje možnost izbire. Čeprav je izbirni predmet Šport na prvem mestu po izboru učencev, ki obiskujejo zadnje triletje osnovne šole (Kovač idr., 2008), se je zaradi zgoraj navedenih dejavnikov zmanjšalo število tistih, ki imajo obvezno dodatno tretjo uro športne dejavnosti v najbolj občutljivem obdobju pubertete.
- Manjše osnovne šole združujejo v eno vadbeno skupino učence različnih oddelkov, nekje pa celo razredov z namenom doseganja predpisanega normativa 20 učencev.
- Kljub temu, da je v pravilniku o standardih in normativih naveden normativ 20 dijakov v vadbeni skupini, če ima šola svoje pokrite športne površine, skoraj nikjer v srednjih šolah ne upoštevajo tega normativa, četudi imajo pogoje.
- Čeprav pravilnik določa drugačen normativ za število učencev v oddelku ob vsolanju učencev s posebnimi potrebami, se pri športni vzgoji zaradi tega skupina številčno ne zmanjša.
- Učenci s posebnimi potrebami čakajo na odločbo o usmeritvi predolgo, med tem časom pa niso deležni nobenih prilagoditev. Kljub odločbi le redki dobijo dodatno pomoč pri športni vzgoji. Učitelji športne vzgoje ugotavljajo, da nimajo ustreznih znanj za delo z njimi.
- V telovadnicah športna oprema praviloma ni prilagojena mlajšim starostnim skupinam.
- Še vedno določene srednje šole nimajo svojih vadbenih površin, pouk športne vzgoje pa poteka zunaj šole in dijakovega urnika, kar povzroča povečano opravičevanje od pouka športne vzgoje.
- Bistveno preslaba je tudi opremljenost šol z informacijsko komunikacijsko tehnologijo, saj je ta za predmet športna vzgoja specifična (merilniki srčne frekvence, merilniki porabe energije, kamere, prenosni računalniki), a nujno potrebna za učinkovito vadbo. Sodobna oprema namreč odločilno pripomore k načrtovanju in izvedbi posamezniku prilagojene vadbe, z njo lahko bistveno bolj strokovno vplivamo na razvoj aerobne učinkovitosti mladih (prav na tem področju opažamo največje upade v zadnjih letih, glej Strel idr., 2008), saj daje objektivno sliko o intenzivnosti vadbe in napredkih, hkrati pa je njena uporaba tudi dobra motivacija za vadbo.
- Finančna podpora za interesne šolske športne dejavnosti je bila do lanskega šolskega leta neustrezna, hkrati pa so v zadnjih letih športni programi, ki so del nacionalnega programa športa (šolska športna tekmovanja, športna programa Zlati sonček in Krpan) in potekajo na lokalni ter

državni ravni, izjemno slabo organizirani.

- Posodabljanje osnovnošolskih in srednješolskih učnih načrtov ni temeljilo na relevantnih evalvacijskih študijah o izpeljavi pouka, prav tako pa niso bile upoštevane velike spremembe v gibalni učinkovitosti mladih v zadnjih desetih letih. Minimalne spremembe posegajo zgolj na deklarativno raven učnega načrtovanja in njegove izvedbe, ne pa v spremembo konceptualnih izhodišč, kar bi bilo glede na raziskovalne izsledke nujno. Čudi pa predvsem nekritična umestitev enakih evropskih kompetenc v učne načrte vseh gimnazijskih predmetov brez strokovnega premisleka, ali jih s posameznim predmetom sploh lahko pridobimo. Najbrž ni potrebno argumentirati, da je temeljni namen športne vzgoje pridobivanje gibalne in ne matematične (in še kakšne) kompetentnosti.
- Športna vzgoja s prenovijo študijskih programov ni več obvezna za študente.

S strokovnega stališča lahko sklenemo, da je nujna evalvacijska študija o izpeljavi športnovzgojnega procesa, saj rezultati kažejo, da se ta izvaja včasih le v omejenem obsegu (Strel idr., 2007; Štemberger, 2003; Turšič idr., 2007), v številnih primerih pa je zaradi objektivnih (neprimerni prostori, prevelike skupine, starostno mešane skupine ...) ali subjektivnih razlogov (nekompetentnost učiteljev pri delu z otroki s posebnimi potrebami, neznanje uporabe sodobne tehnologije, manjše znanje razrednih učiteljev na področju športnih vsebin ...) vprašljiva tudi kakovost pouka (Kovač idr., 2007a; Štemberger, 2003).

---

## **Predlogi za večjo kakovost športne ponudbe, ki naj jih snovalci vključijo v Belo knjigo o vzgoji in izobraževanju**

Na mednarodnem posvetu Šport mladih 2008 - v srcu Evrope smo oblikovali številne predloge za dvig kakovosti športne vzgoje (Poročilo o poteku simpozija Šport mladih, 2008), ki naj bi jih vključili v nastajajočo novo belo knjigo o vzgoji in izobraževanju:

Glede obsega športne vzgoje predlagamo naslednji rešitvi:

- **Najmanj 3 ure (135 minut) obvezne športne vzgoje v celotni navpičnici vzgojno-izobraževalnega procesa.** To je najmanjši obseg, ki še lahko ob kakovostnem poučevanju in ustrezni velikosti vadbenih skupin omogoči, da nevtraliziramo negativne posledice sodobnega načina življenja. Zato naj Strokovni svet za poklicno izobraževanje ponovno preuči obseg in vsebino športne vzgoje v poklicnih in tehničnih srednjih šolah. MŠŠ naj zagotovi, da se uveljavijo priporočila EU o najmanj treh urah (180 minut) kakovostno vodene in dovolj intenzivne športne vzgoje v celotnem sistemu vzgoje in izobraževanja.
- **Sistemske rešitve za dodatne ure športne vzgoje v šolskem programu ob povezovanju z občolskim prostorom** (npr. kakovostna športna popoldanska vadba v šolskem športnem društvu, zaposlitev vsaj enega športnega pedagoga v podaljšanem bivanju). Poleg izbirnosti znotraj šolskega sistema (oddelki z več ur športne vzgoje) se naj vzpostavijo sistemski mehanizmi izkoriščanja virov šolskega sistema (učitelji, šolski prostori) v popoldanskem času, ki naj spodbudijo povezovanje šolskega (javnega) in športnega (civilnega) prostora.

Predlagamo tudi naslednje dejavnosti:

- Pozitivno vlogo športne vadbe je treba opredeliti v vseh politikah, ki opredeljujejo gibalno oziroma športno dejavnost mladih.
- Raziskovalni izsledki in izkušnje dobrih praks kažejo na izjemno uspešnost **skupnega poučevanja športnega pedagoga in razrednega učitelja** v zgodnjem obdobju šolanja (Jurak idr., 2005b; Peternelj, 2007). V tem starostnem obdobju je vpliv na različna področja otrokovega razvoja največji (Strel idr., 2007), usvajanje gibalnih struktur pa najučinkovitejše, zato naj lokalne skupnosti in država finančno podpreta šole, da organizirajo sistemsko skupno poučevanje dveh učiteljev.
- **Posodobiti je treba srednješolske učne načrte za športno vzgojo.** Izbirnost v srednjih šolah je večinoma udeležena v nasprotju s konceptom, zasnovanim v zadnjih letih prejšnjega tisočletja, zato ne dosega zelenih učinkov. Bela knjiga naj podpre koncept izbirnosti tako, da bodo v ospredju predvsem vsebine, ki usmerjajo zdrav razvoj mladih, v bistveno večji meri pa mora biti športnovzgojni proces podprt s so-

- dobno tehnologijo, ki ima diagnostično in motivacijsko vlogo.
- Prednostno se naj financirajo programi stalnega strokovnega spopolnjevanja s področja športne vzgoje za vse razredne učiteljice in druge učitelje, ki sodelujejo pri športnih dnevih, interesni športni dejavnostih in šolah v naravi, ter programi, ki bodo usposobili učitelje športne vzgoje in razredne učiteljice za njihovo vlogo pri navajanju otrok na zdrav način življenja, delo z otroki s posebnimi potrebami in uporabo sodobne tehnologije (merilniki srčne frekvenca, porabe energije).
  - Že med najmlajšimi ugotavljamo, da se premalo gibajo in so preveč v zaprtih prostorih. Ker je vse več otrok vključenih v vrtce, naj lokalne skupnosti sistematično izboljšajo materialne pogoje za izvajanje športne vzgoje v vrtcu. Lokalne skupnosti in vrtci naj organizirajo čim več športnih dejavnosti v vrtcu, pri tem pa se naj partnersko povežejo z društvi in zasebniki, ki ponujajo strokovno vodene športne programe.
  - MŠŠ naj v sodelovanju z lokalnimi skupnostmi spodbudi posodobitev otroških igrišč z raznovrstnimi, a primernimi igrali, lokalne skupnosti pa naj poskrbijo za njihovo redno vzdrževanje. Potrebna je normativna ureditev, saj morajo igrala ustrezati standardom, ki zagotavljajo varnost in uporabnost za različna starostna obdobja.
  - Strokovnemu svetu za splošno izobraževanje in MŠŠ predlagamo posodobitev kurikulumov za vrtce. Spremeni naj se poimenovanje področja, ki se sedaj imenuje Gibanje, v Športa vzgoja, dopolniti je treba cilje, vsebino in didaktična priporočila. Posodobiti in preurediti je treba tudi normative za gradnjo športnih površin in športne opreme v vrtcih.
  - V učnih načrtih za športno vzgojo je potrebno v vsej navpičnici vzgojno-izobraževalnega procesa prednostno opredeliti otrokovo oziroma mladostnikovo gibalno kompetentnost (gibalni in telesni razvoj, gibalna in teoretična znanja, redna športna dejavnost), načine njene spremljave in načine posredovanja povratnih informacij otrokom, mladostnikom in njihovim staršem.
  - Negativni učinki življenjskih slogov bodo v prihodnosti povečali zdravstvene težave mladih, zato je treba izboljšati komunikacijo med zdravniki, športnimi pedagogi in starši. Zdravstvene težave šolarjev je potrebno obravnavati timsko, zato naj šole na začetku šolskega leta organizirajo skupne sestanke, za učence z zdravstvenimi težavami pa naj organizirajo dopolnilni pouk športne vzgoje. Minister za šolstvo naj šolam priporoča, da v okviru dopolnilnega pouka organizirajo tudi pouk za učence, ki imajo težave s prekomerno telesno težo in z zmanjšano telesno zmogljivostjo in gibalno kompetentnostjo.
  - Pri sodelovanju zdravnika in športnega pedagoga se pojavljajo pravna vprašanja, povezana z varovanjem osebnih podatkov, javnim interesom in varnostjo vadečih. Te probleme je treba rešiti sistemsko.
  - Povečati je treba finančno podporo nacionalnemu spremljanju telesnega in gibalnega razvoja mladih, tako da bo omogočena organizacijska posodobitev sistema športnovzgojni karton in njegova nadgraditev, ki bo omogočala kakovostne in pravočasne ter lažje dostopne povratne informacije športnim pedagogom, staršem in otrokom ter mladini, javnim politikam pa pripravo nujnih in pravočasnih ukrepov.
  - V vse študijske programe se naj ponovno umesti obvezno športno vzgojo, a z drugačnimi organizacijskimi pristopi.

---

## Sklep

Številne raziskave dokazujejo, da je primerno intenzivna gibalna, posebej pa še športna dejavnost univerzalni korektivni dejavnik za preprečevanje metaboličnega sindroma kot enega pomembnih vzrokov umrljivosti v razvitem svetu (MacKelvie, Khan, McKay in Sanborn, 2002; Sallis, Prochaska in Taylor, 2000). Redna gibalna dejavnost v otroštvu in mladosti pa je eden od ključnih dejavnikov za dejavno življenje tudi v odraslosti (Beunen idr., 1992). Življenjski slog se namreč oblikuje pretežno v obdobju odraščanja (Pacolet idr., 2000). Prav zato je nujno potrebna rekonceptualizacija športne vzgoje (Hardman, 2005), pa tudi vseh drugih področij športa otrok in mladine. Ob nastajanju nove bele knjige o vzgoji in izobraževanju je treba opozoriti snovalce na izjemen pomen športne dejavnosti in njeno pravilno umeščenost v kurikulum. Nujne pa so tudi konceptualne spremembe učnih načrtov, večja usmerjenost učiteljev na pravilno diagnosticiranje in na podlagi tega ustrezno načrtovanje diferencirane vadbe, uporaba sodobne IKT tehnologije, pouk pa mora biti izpeljan bolj senzibilno, da bo za mlade športna vadba prijetna izkušnja. Vse to pa zahteva tudi drugačne normative za izpeljavo pouka in drugačen način izobraževanja bodočih športnih pedagogov.

## Literatura

- Armstrong, N. (1998). Young people's physical activity patterns as assessed by heart rate monitoring. *Journal of Sports Science*, 16, 9-16.
- Avbelj, M., Saje-Hribar, N., Seher-Zupančič, M., Bracar, P., Kotnik, P., Iršič, A., Bratanič, N., Kržišnik, C. in Battelino, T. (2005). Overweight and obesity prevalence among 5 year old children and 15 to 16 year old adolescents in Slovenia. *Zdravstveni vestnik*, 74, 753-759.
- Balkenende, J. P. (2005). *Opening Address: »Values, Norms and Society«*. ISCA General Assembly, 13-15 April, Papendal, The Netherlands.
- Beunen, G. idr. (1992). Age-specific correlation analysis of longitudinal physical fitness levels in men. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 64(6), 538-545.
- Brettschneider, W.B. in Naul, R. (2004). *Study on young people's lifestyle and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. Final report*. Paderborn: Univeristy of Paderborn and, Council of Europe Directorate-General for Education and Culture, Unit Sport.
- Brettschneider, W.D. in Naul, R. (2007). *Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles*. Sport sciences international, št. 4. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Cesar, P. (2007). *Vloga športne dejavnosti pri oblikovanju telesne samopodobe mladostnic*. Magistrska naloga, Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Colditz, G. (1999). Economic costs of obesity and inactivity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 31(11), priloga, 663-667.
- Corbin, C. (2002). Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching Physical Education*, 21, 128-144.
- Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O. idr. (2004). *Young People's Health in Context, Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. (Health Policy for Children and Adolescents, No. 4). Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.
- Deforche, B., Lefevre, J., De Bourdeaudhuij, I., Hills, A.P., Duquet, W. in Bouckaert, J. (2003). Physical fitness and physical activity in obese and non-obese Flemish youth. *Obesity Research*, 11, 434-441.
- Fairclough, S.J. & Stratton, G. (2005). Physical education makes you fit and healthy: physical education's contribution to young people's activity levels. *Health Education Research*, 20(1), 14-23.
- Featherstone, M. (1991). The body in consumer culture. V: M. Featherstone, M. Hepworth in B.S. Turner (ur.), *The body – social process and cultural theory* (str. 36-102). London: SAGE Publications.
- Hardman, K. (2005). Trends in Physical education and society: challenges for the Physical education profession. V: D. Milanović in F. Prot (ur.) *4<sup>th</sup> International Scientific Conference on Kinesiology, Proceedings Book* (str. 9-17). Zagreb: Faculty of Kinesiology.
- Hardman, K. (2008). Physical education in Schools and PETE programmes in the European context: Quality issues. V G. Strac, M. Kovač in Bizjak, K. (ur.) *4<sup>th</sup> International Symposium Youth Sport 2008 – The Heart of Europe. Book of Abstracts* (str. 9-26). Ljubljana: Faculty of Sport.
- Himberg, C., Hutchinson, G.E. in Roussell, J.M. (2003). *Teaching Secondary Physical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jurak, G. (2006). Sports vs. the »cigarettes & coffee« lifestyle of Slovenian high school students. *Anthropological Notebooks* 12(2), 79-95.
- Jurak, G. in Kovač, M. (2009). Ali kurikularne spremembe dohajajo spremembe v življenjskih slogih otrok?. *Sodobna pedagogika*, 60(1), 318-333.
- Jurak, G., Kovač, M. in Strel, J. (2002a). How Slovene primary school pupils spend their summer holidays. *Kinesiologija Slovenica*, 8, št. 2, str. 35-43.
- Jurak, G., Kovač, M. in Strel, J. (2002b). Spending of summer holidays of Slovenian secondary school children. *Acta Universitatis Carolinae, Kínanthropologica*, 38, št. 1, str. 51-66.
- Jurak, G., Kovač, M., Strel, J., Majerič, M., Starc, G., Filipič, T. idr. (2003). *Sports activities of Slovenian children and young people during their summer holidays*. Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport.
- Jurak, G., Kovač, M., Strel, J. in Starc, G. (2005a). Analiza opravičevanja pri športni vzgoji. *Šport*, 53, št. 3, priloga Didaktika športa, str. 13-20.
- Jurak, G., Kovač, M., Strel, J., Starc, G., Žagar, D., Ceci Erpič, S., Paulič, O., Bednarik, J., Bučar Pajek, M. in Lorenci, B. (2005b). *Športno nadarjeni otroci in mladina v slovenskem šolskem sistemu*. Koper: Annales, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper.
- Katzmarzyk, P., Janssen, I. (2004). The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: an update. *Canadian Journal of Applied Physiology* 29, str. 90-115.
- Kovač, M. (2007). *Recenzija sprememb učnih načrtov za športno vzgojo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kovač, M., Doupona Topič, M., Bučar Pajek, M. (2005). Primerjava športno-rekreativne dejavnosti posameznih javnosti. V: M. Kovač in G. Starc (ur.), *Šport in nacionalna identifikacija Slovencev* (str. 121-161). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Kovač, M., Jurak, G., Starc, G. in Strel, J. (2007a). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Kovač, M., Leskošek, B., Strel, J. (2007b). The influence of different secondary-school programmes on the physical characteristics and motor abilities of Slovenian youth. V: G. Starc. (ur.), *Life in the time of conflicts: book of abstracts*, str. 33. Ljubljana: Slovene Anthropological Society.
- Kovač, M., Strel, J., Starc, G., Jurak, G. (2008). La Slovénie au début du XXI<sup>ème</sup> siècle. Chapitre 14 - Slovénie. In G. Klein and K. Hardman (eds.), *L'éducation physique et l'éducation sportive dans l'Union européenne. Tome 2, Europe de l'Est, Europe de l'Ouest ŠZČ, Europe du Nord* (p. 195-210). Paris: Editions Revue EP.S. (Dossiers EP.S, N. 72).
- Livingstone, S., d'Haenens, L., Hasebrink, U. (2001). **Children and Their Changing Media Environment: A European Comparative**

**Study.** Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates

- Lobstein, T., Baur, L., Uauy, R. (2004). Obesity in Children and Young People: A Crisis in Public Health, *Obesity Reviews*, 5, priloga 1, str. 1-104.
- MacKelvie, K., Khan, K., McKay, H., Sanborn, C. (2002). Is there a critical period for bone response to weight-bearing exercise in children and adolescents? a systematic review. *Br J Sport Med.*, 36, št. 4, str. 250-257.
- Oldrige, N. (2006). Costs of physical inactivity. V: *Abstract book of 11th World sport for all congress. Physical Activity: Benefits and Challenges*, str. 9. Havana: Cuban Olympic Committee.
- Pacolet, J., Bouten, R., Lanoye, H., Versieck, K. (2000). Social protection for dependency in old age in the 15 EU member states and Norway. Leuven: HIVA.
- Peternejl, B. (2007). Vpliv osemletnega vzgojno-izobraževalnega programa z dodatno športno ponudbo na izbrane motorične in psihosocialne dimenzije ter učni uspeh učencev in učenek. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Pi-Sunyer, F. X. (1993). Medical hazards of obesity. *Annals of Internal Medicine*, 119, str. 655-660.
- Planinšec, J. (2006). Indeks telesne mase učencev v prvem in drugem triletju. V: M. Kovač in A. Rot (ur.), 19. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije – Zbornik referatov (str. 157-160). Murska Sobota, 9. do 11. november 2006. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Poročilo o delu predmetne komisije za posodabljanje učnih načrtov. Dostopno 15.8.2009 na: [http://www.zrss.si/doc/SVZ\\_PREDLOG%20usklajen%20%20barvni%2010%20okt.doc](http://www.zrss.si/doc/SVZ_PREDLOG%20usklajen%20%20barvni%2010%20okt.doc)
- Poročilo o poteku simpozija Šport mladih (2008). <http://www.youthsport2008.si/dogodki.html> (15.12.2008).
- Riddoch, C.J., Andersen, L.B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebo, L., Sardinha, L.B. idr. (2004). Physical activity levels and patterns of 9- and 15-year-old European children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36, str. 86-92.
- Rychtecky, A. (2007). Active Lifestyles of Young People – Benefits and Outcomes. Chapter 11. V: W.D. Brettschneider in R. Naul (ur.), *Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles* (str. 199-218). Sport sciences international, št. 4. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Sallis, J., Prochaska, J., Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32, št. 5, str. 963-975.
- Sallis, J., Simons-Morton, B., Stone, E., Corbin, C., Epstein, L., Faucette, R. idr. (1992). Determinants of physical activity and interventions in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(6), 248-257.
- Stergar, E., Scagnetti, N. in Pucelj, V. (2006). *HBSC Slovenija - Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja v Republiki Sloveniji.
- Strauss, R., Pollack, H. (2001). Epidemic Increase in Childhood Overweight, 1986-1998. *Journal of the American Medical Association*, 286, str. 2845-2848.
- Strel, J., Bizjak, K., Starc, G., & Kovač, M. (2009). Longitudinal comparison of development of certain physical characteristics and motor abilities of two generations of children and youth, aged 7 to 18 in Slovenian primary and secondary schools in the period 1990-2001 and 1997-2008. In B. Bokan, International scientific conference Theoretical, methodology and methodical aspects of physical education (p. 21-33). Belgrade, December 11-12, 2008. Belgrade: Faculty of Sport and Physical Education of the University of Belgrade.
- Strel, J., Kovač, M., Jurak, G. (2004). Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. The case of Slovenia. Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport. <http://www.sp.uni-lj.si/didaktika/english.htm>. (30. 6. 2004).
- Strel, J., Kovač, M. in Jurak, G. (2007). Physical and motor development, sport activities and lifestyles of Slovenian children and youth – changes in the last few decades. Chapter 13. V: W.D. Brettschneider in R. Naul (ur.), *Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles* (str. 243-264). Sport sciences international, št. 4. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Strel, J., Kovač, M., Jurak, G., Bednarik, J., Leskošek, B., Starc, G., Majerič, M., Filipčič, T. (2003). *Nekateri morfološki, motorični, funkcionalni in zdravstveni parametri otrok in mladine v Sloveniji v letih 1990-2000*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Strel, J., Novak, H., Pisanski, M., Mesarič, V., & Štihec, J. (1993). *Psihosocialno in telesno stanje osnovnošolskih učencev z vidika obremenjenosti s šolskim delom*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Strel, J., Starc, G. in Kovač, M. (2008). *Podatkovna zbirka Športnovzgojni karton - poročilo za šolsko leto 2007/2008 in nekatere primerjave s šolskim letom 2006/2007*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Štemberger, V. (2003). *Kakovost športne vzgoje v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju devetletne osnovne šole*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Tomkinson, G.R., Leger, L.A., Olds, T.S. in Casonla, G. (2003). Secular trends in the performance of children and adolescents (1980 – 2000). *Sports Medicine*, 33, 285-300.
- Turner, B.S. (1996). *The body and society*. London: SAGE Publications.
- Turšič, B., Čuk, I., Kovač, M., Bučar Pajek, M., & Bricelj, A. (2007). Influence of material conditions on execution of gymnastics program from curricula for class 7-9 in primary school in Republic of Slovenia. In N. Smajlović, (Ed.), *Zbornik naučnih i stručnih radova* (p. 307-310). Sarajevo, 14. i 15. 4. 2007. Sarajevo: Univerzitet u Sarajevu, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.
- Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalag: Klub MT Zalag.
- Ule, M. idr. (2000). *Social vulnerability of youth*. Ljubljana: Office of Republic of Slovenia for youth.
- Wedderkopp, N., Froberg, K., Hansen, H.S., Andersen, L.B. (2004). Secular trends in physical fitness and obesity in Danish 9-year-old girls and boys: Odense School Child Study and Danish substudy of the European Youth Heart Study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 14(3), 150-155.
- Žakelj, A. (ur.) (2007). Smernice, načela in cilji posodabljanja učnih načrtov. Ljubljana: Komisija za spremljanje in posodabljanje učnih načrtov in katalogov znanj za področje splošnega izobraževanja in splošno-izobraževalnih znanj v poklicnem izobraževanju. Dostopno 10. 1. 2009 na: [http://www.zrss.si/pdf/\\_Smernice%20%207.5.%2007.pdf](http://www.zrss.si/pdf/_Smernice%20%207.5.%2007.pdf)
-



# Pilates v šoli

Maja Bučar Pajek, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

---

## Povzetek

Pilates je sistem vadbe z učinki stabilizacije telesa, ki povezuje krepilne in raztezne gimnastične vaje na poseben način. Glavni nameni vadbe so trije: krepitev mišic trupa, mobilizacija hrbtenice in izboljšanje gibljivosti. Pilates vadba ima več različnih pozitivnih učinkov, kot so izboljšanje telesne drže, zmanjšanje in odpravljanje bolečine v hrbtu, izboljšanje ravnotežja in koordinacije gibanja, preprečevanje osteoporoze in inkontinence. Dolgotrajno sedenje in premalo gibanja lahko tudi pri otrocih povzroči bolečine v hrbtu. S primerno vadbo za pravilno telesno držo in z zavestnim učenjem ustreznega gibanja lahko te bolečine v celoti preprečimo. V prispevku je predstavljena vloga gimnastične abecede na osnovnošolski in Pilates vaj na srednješolski ravni ter njen pomen pri poučevanju pravilne izvedbe krepilnih in razteznih gimnastičnih vaj skupaj z nekaterimi vsebinami nadzora položaja in gibanja lastnega telesa.

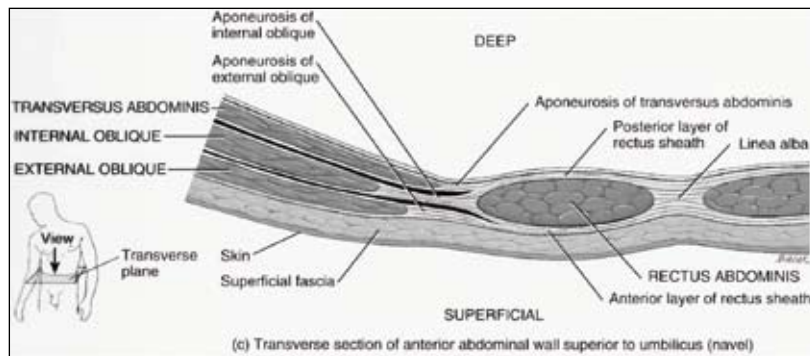
**Ključne besede:** pilates, gimnastična abeceda, stabilizacija hrbtenice, bolečina v hrbtu

---

## Kaj je pilates

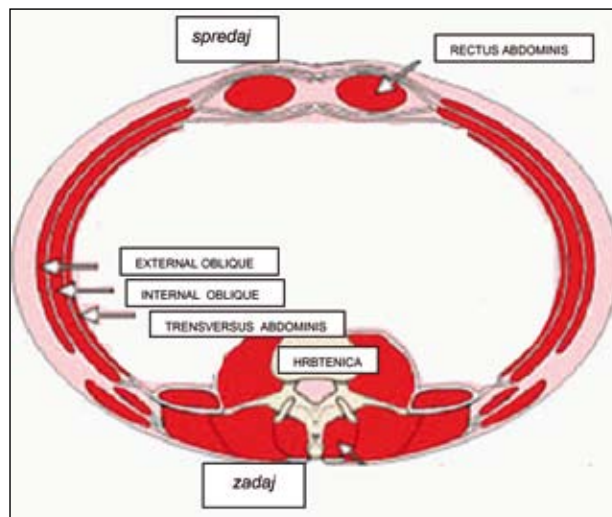
Pilates je poseben sistem vadbe, ki jo je razvil Joseph Pilates (1880-1967) med 1. svetovno vojno (Lately, 2001). V zadnjih dvajsetih letih je njegova priljubljenost skokovito narasla tako na področju rekreativne vadbe (Jago in sod., 2006; Segal in sod., 2004), kot na področju rehabilitacije (Johnson in sod., 2007; Kaesler in sod., 2007; Smith in Smith 2004). Pilates je ena od metod stabilizacije telesa, ki povezuje krepilne in raztezne gimnastične vaje na poseben način (Bučar Pajek in Pajek, 2009), pri tem pa upošteva nekatera osnovna načela Pilates vadbe; eno od osnovnih načel je naučiti se pravilne izvedbe Pilates vaj. V literaturi s področja Pilates vadbe najdemo različno število osnovnih načel (Craig, 2001; King, 2004; Merrithew, 2003; Siler, 2000; Ungaro, 2002). S pravilno izvedbo vaj spodbujamo vključevanje globokih stabilizatorjev trupa: mišice transversus in obliquus (zunanja in notranja), ki s hkratno aktivacijo mišic medeničnega dna ter mišic multifidus s transverzusom omogočajo popolnejšo stabilizacijo ledvenega dela.

V dostopni literaturi smo našli raziskavo, ki obravnava aktivacijo stabilizatorjev trupa med Pilates vadbo (Endleman in Critchley, 2008). Cilj raziskave je bil ugotoviti aktivacijo mišice transversus abdominus in mišice obliquus internus abdominis (slika 1) med izvedbo nekaterih tipičnih krepilnih vaj, ki jih izvajamo pri Pilatesu. Vaje so izvajali inštruktorji Pilates vadbe na dva načina: pravilno (z zavestno aktivacijo stabilizatorjev trupa) in nepravilno (brez zavestne aktivacije stabilizatorjev trupa). Rezultati kažejo, da je aktivacija stabilizatorjev trupa močna pri pravilni izvedbi in odsotna pri nepravilni izvedbi, kar potrjuje učinkovitost Pilates vadbe pri aktivaciji stabilizatorjev trupa.



**Slika 1:** Vodoravni prerez – pogled na sprednjo trebušno steno (vir: Pilates Institute UK, Pilates Matwork Fundamentals Certification Course, 2006).

Trebušne mišice (transversus abdominis, internal oblique, external oblique) se za razliko od drugih mišic ne pripenjajo od kosti do kosti, temveč se končujejo v vezivnih ovojnica (slika 1) in skupaj z mišico rectus abdominis kot naravni steznik obdajajo trup (slika 2).



**Slika 2:** Tlorisni pogled na mišice trupa – naravni steznik (vir: Pilates Institute UK, Pilates Matwork Fundamentals Certification Course, 2006).

Glavni nameni vadbe so trije, in sicer: krepitev mišic trupa, mobilizacija hrbtenice in izboljšanje gibljivosti.

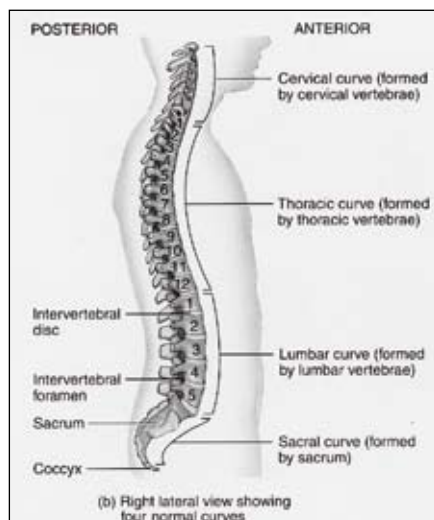
## Učinki pilates vadbe

Z nekaterimi prilagoditvami je Pilates vadba namenjena kar najširšemu krogu ljudi, saj s pravilno izvedbo vaj dosežemo več učinkov:

### **Izboljšamo telesno držo**

Za pravilno telesno držo je v veliki meri odgovoren položaj hrbtenice (s primerno podporo ustreznih mišic). Hrbtenica s pomočjo mišic omogoča lahkotno in udobno gibanje telesa. Sestavljena je iz vretenc in naravno oblikovana v obliki črke S (slika 3). Vretenca med seboj ločujejo medvretenčni diski. Zaradi naravnih krivin in medvretenčnih diskov hrbtenica deluje kot vzmet; absorbira udarce in daje gibanju večjo okretnost.

Zaradi sodobnega, predvsem sedečega načina življenja se naravna oblika hrbtenice (oblika črke S) počasi izgublja, kar se odraža na slabi telesni drži (primer: dolgotrajno sedenje spremeni ukrivljenost v ledvenem delu, posledično s tem se spremeni tudi ukrivljenost v prsnem in vratnem delu hrbtenice) (Slika 4).



**Slika 3:** Naravna oblika hrbtenice – črka S (vir: Pilates Institute UK, Pilates Matwork Fundamentals Certification Course, 2006).

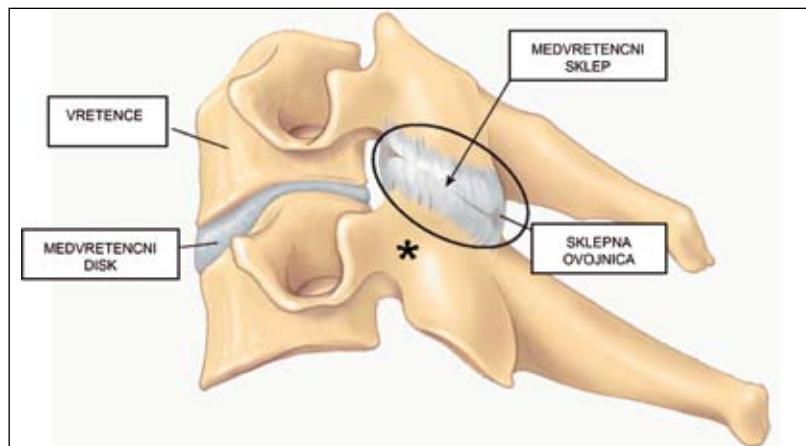
S pomočjo pravilne vadbe lahko popravimo položaj hrbtenice na način, da dosežemo naravno (nevtralno) krivuljo hrbtenice in s tem izboljšamo telesno držo. Naravni (nevtralni) položaj je najvarnejša drža za hrbtenico, saj so vsa tkiva na normalni dolžini, kar zmanjša pritisk na medvretenčne diske.

### **Zmanjšamo in odpravljamo bolečine v hrbtu**

Večina bolečin v hrbtu je povezanih s slabo telesno držo, neaktivnostjo hrbtenice in neustreznim gibanjem. Ko s pravilno vadbo popravimo položaj hrbtenice, izboljšamo telesno držo in se naučimo varnih gibov, bolečine v križu po navadi v celoti izzvenijo.

Vzroke za bolečine v hrbtu (križu) lahko razdelimo na štiri tipične skupine bolečin:

1. Bolečine, ki so posledice preobremenitev, natega ali mikrotravme spinalnih mišic in ligamentov ob hrbtenici. (Primer: celodnevno okopavanje njive, smučanje, sekanje drv). Te bolečine ob počitku in zmanjšani telesni aktivnosti navadno izzvenijo v nekaj dneh.
2. Bolečine, ki lahko nastanejo ob sunkovitih, nenadnih gibih in imajo za posledico rupturo s herniacije diska ali brez nje, kar se lahko odraža kot lumbalgija ali išijas.
3. Bolečine, ki so posledica degenerativnih sprememb hrbtenice ali t.i. sesedanja hrbtenice (slika 5). Zaradi propada medvretenčnih diskov se zoži medvretenčni prostor, kar povzroči drgnjenje in naleganje medvretenčnih sklepov. Dolgotrajno drgnjenje in naleganje medvretenčnih sklepov povzroči tvorbo nove kosti v spinalni kanal – spinalna stenoza.



Slika 5: Anatomski prikaz medvretenčnega diska in medvretenčnega sklepa (vir:Atlas of Human Anatomy, 1994)

4. Bolečine, ki so posledica spondilolize, spondilolisteze. Pri spondilolizi pride do zloma kosti v nivoju medvretenčnega sklepa (ponavadni v ledvenem vretencu L5). Pri spondilolistezi vretence drsi naprej, kar se kaže kot hiperlordoza (slika 6).



Slika 6. Spondilolisteza.

### **Izboljšamo ravnotežje in koordinacijo gibanja**

Ravnotežje in koordinacija gibanja se izboljšata kot posledica pravilnejšega položaja hrbtenice ter s krepitvijo mišic stabilizatorjev trupa. Ob dobro razvitem ravnotežju in koordinaciji gibanja se zmanjša tudi možnost poškodb.

### **Preprečujemo nastanek osteoporoze**

Določena mera obremenilne vadbe zmanjša tveganje za razvoj osteoporoze v kasnejšem življenju, saj vadba vse življenje stimulira kosti k tvorjenju novih celic in ojačitvi. Kost je živo tkivo s prekrvavitvijo, je sposobno rasti in obnavljanja ter se v odziv na obremenitve krepi (pri ojačanju mišic pride tudi do ojačanja kosti).

Kosti z leti postajajo tanjše in šibkejše in kot take so bolj izpostavljene zlomom. Pilates s svojim načinom vadbe vzpodbuja mišice, odgovorne za pravilno telesno držo, tako da se (stabilizatorji telesa) aktivno vključujejo v držo telesa in s tem razbremenijo skelet (tako lahko preprečimo velik del zlomov).

### **Preprečujemo inkontinenco**

Inkontinenca je nezmožnost nadzora uhajanja seča zaradi oslabelosti mišic medeničnega dna. Vzroki so različni, najpogostejši so stres, nosečnost, starostne spremembe in nekatere oblike vrhunskega športa. Pilates krepi mišice medeničnega dna in tako preprečuje nastanek te nepravilnosti.

### **Omogočamo dobro rehabilitacijo po poškodbah**

Pilates je stabilizacijska vadba s poudarkom na pravilnosti gibanja brez sunkovitih gibov, zato je priznana metoda pri okrevanju po športnih in drugih poškodbah (npr. nateg vratne hrbtenice). S pomočjo redne pilates vadbe v procesu treninga bi lahko preprečili veliko športnih poškodb.

---

## **Pomembnost preventivne (pilates) vadbe v šoli**

Z vstopom v šolo se izrazito poveča število ur, ki jih otroci presedijo tako v šoli kot doma. Strel in sod. (2005) v svoji raziskavi z naslovom Ocena gibalne/športne aktivnosti ter zdravja otrok in mladostnikov ugotavlja, da se s povečevanjem števila let šolanja povečuje tudi število ur, ki jih otroci presedijo v šoli. Povprečni čas sedenja v šoli s časom za šolsko delo po pouku kaže, da otrok v 4. razredu med šolskim tednom presedi povprečno 9,14 ure, v 7. razredu pa celo že 10,72 ure na dan.

Dolgotrajno sedenje in premalo gibanja lahko tudi pri otrocih povzroči bolečine v hrbtu. Murphy in sod. (2004) je preučeval, kako način sedenja v šoli vpliva na bolečine v hrbtu. V raziskavo je vključil 66 otrok starih med 11 in 14 let. Položaj sedenja je ugotavljal s prenosno ergonomsko metodo opazovanja (PEO). Ugotovil je statistično značilno povezanost med sedenjem z ukrivljeno hrbtenico naprej in bolečinami v križu. Isti avtor (Murphy in sod., 2007) je v raziskavi ugotavljal povezanost nekaterih faktorjev z bolečinami v vratu in križu med 11 in 14-letnimi šoloobveznimi otroci. V raziskavo je bilo vključenih 679 otrok, ki so izpolnili vprašalnik o zdravju in dejavnih tveganja v državni šoli. Rezultati kažejo, da ima 27% otrok bolečine v vratu, 18% otrok ima bolečine v zgornjem delu hrbta in 22% otrok ima bolečine v križu.

Glede na podatke lahko zaključimo, da bolečine v hrbtu ne predstavljajo problemov samo v odrasli dobi, temveč je vse več najstnikov s tovrstnimi težavami. S primerno vadbo za pravilno telesno držo in z zavestnim učenjem ustreznega gibanja lahko te bolečine v celoti preprečimo.

Že v ciljih šolske športne vzgoje lahko zasledimo, da je eden izmed najpomembnejših ciljev športne vzgoje razvoj zavestnega nadzora položaja in gibanja (Novak in sod. 2008). Kako torej doseči zastavljeni cilj? Ker je težko pričakovati, da bodo otroci v osnovni šoli zavestno in pravilno izvajali krepilne in raztezne gimnastične vaje, je naloga športnega pedagoga in razrednega učitelja, da izbereta take vsebine, ki bodo imele vpliv tako na razvoj pravilne telesne drže kot na razvoj zavestnega nadzora položaja in gibanja. Športni pedagogi in razredni učitelji imajo na voljo celo paleto gimnastičnih vsebin; med njimi je nepogrešljiva gimnastična abeceda. S pomočjo preprostih gibalnih vsebin znotraj gimnastične abecede najbolj celostno vplivamo na razvoj vseh gibalnih sposobnosti, pravilno telesno držo in skladno gibanje; pri gimnastični abecedi se gibanja izvajajo v vseh smereh (naprej, nazaj, gor, dol, levo, desno), z vrtenjem okoli vseh osi telesa, z menjavo opor na rokah in nogah, z delovanjem različnih sil na telo itd.

Gimnastično abecedo bi morali športni pedagogi in razredni učitelji vsaj delno uporabiti pri vsaki uri športne vzgoje, v celoti pa pri uresničevanju gimnastičnih vsebin iz učnega načrta. Žal pa raziskave na osnovni šoli kažejo, da učitelji izvedejo le dobrih 40% gimnastičnih vsebin učnega načrta, še največ v tretjem triletnem osnovne šole. Tudi zato se gibalne sposobnosti otrok in mladine še naprej slabšajo (Novak in sod., 2008). Predvsem razredni učitelji bi se morali zavedati pomembnosti obvladovanja teže lastnega telesa pri otrocih, saj je to sposobnost najlažje razviti v tem obdobju.

V srednji šoli lahko brez večjih težav izvajamo Pilates vadbo, saj dijaki in dijakinje že veliko bolj poznajo svoje telo. Za uspešno in pravilno izvedbo vaj je bistvenega pomena, da vsaj nekoliko poznamo anatomijo človeka, saj morajo vadeči pri posamezni vaji zavestno aktivirati mišico ali mišično skupino, ki bi bila lahko tudi neaktivna. Primer: pri preprosti vaji dvig trupa iz leže na hrbtu moramo zavestno stisniti mišice medeničnega dna in aktivirati mišice transversus in obliquus.

Pilates vadba je nastala iz preprostih krepilnih in razteznih gimnastičnih vaj. Smisel Pilates vadbe je pravilna izvedba krepilnih in razteznih gimnastičnih vaj, saj s tem dosežemo celo paleto pozitivnih učinkov na telo. Slovenski učni načrti za osnovno in srednjo šolo imajo Pilates že v svoji osnovi telesni pripravi in nadgrajen s preprostimi gimnastičnimi vsebinami. Zato je naloga razrednih učiteljev in športnih pedagogov preprosta: učence in dijake naučiti pravilne izvedbe krepilnih in razteznih gimnastičnih vaj skupaj z nekaterimi vsebinami nadzora položaja in gibanja lastnega telesa.

---

## Literatura

- Bučar Pajek, M. and Pajek, J. (2009). Low back pain and the possible role of Pilates in Artistic Gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*. 1(1): 51-57.
- Craig, C. (2001). *Pilates on the Ball*. Rochester, Vermont: Healing Arts Press.
- Endleman, I. and Critchley, D.J. (2008). Transversus abdominis and obliquus internus activity during pilates exercises: measurement with ultrasound scanning. *Arch Phys Med Rehabil*. Nov;89(11):2205-12.
- Jažo, R., Jonker, M.L., Missaghian, M. and Baranowski, T. (2006). Effect of 4 weeks of Pilates on the body composition of young girls. *Preventive Medicine*. 42 (3): 177–180.
- Jonson, E.G., Larsen, A., Ozawa, H., Wilson, C.A. and Kennedy, K.L. (2007). The effects of Pilates-based exercise on dynamic balance in healthy adults. *Journal Bodywork and Movement Therapy*. 11 (3): 238–242.
- Kaesler, D.S., Mellifont, R.B., Swete, Kelly, P. and Taaffe, D.R. (2007). A novel balance exercise program for postural stability in older adults a pilot study. *Journal Bodywork and Movement Therapy*. 11 (1): 37–43.
- King, M. (2004). *Student manual – gymstick Pilates level 1*. London: Pilates Institut UK.
- Latey, P. (2001). The Pilates method: history and philosophy. *Journal Bodywork and Movement Therapy*. 5 (4): 275–282.
- Merrithew, C. (2003). *Comprehensive matwork*. Toronto:Stott Pilates.
- Murphy, S., Buckle, P. and Stubbs, D. (2004). Classroom posture and self-reported back and neck pain in schoolchildren. *Applied Ergonomics*. 2 (35): 113-120.
- Murphy, S., Buckle, P. and Stubbs, D. (2007). A cross-sectional study of self-reported back and neck pain among English schoolchildren and associated physical and psychological risk factors. *Applied Ergonomics*. 6 (38): 797-804.
- Novak, D., Kovač, M. in Čuk, I. (2008). Gimnastična abeceda. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Segal, N.A., Hein, J. and Basford, J.R. (2004). The effects of Pilates on flexibility and body composition: an observational study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 85 (12): 1977–1981.
- Siler, B. (2000). *The Pilates Body*. New York: Broadway Books.
- Smith, K. and Smith, E. (2004). Integrating Pilates-based core strengthening into older adult fitness programs. *Topics in Geriatric Rehabilitation*. 21 (1): 57–67.
- Strel, J., Završnik, J., Pišot, R., Zorc, J. in Veronika, L. Krojež. (2005). Ocena gibalne/športne aktivnosti ter zdravja otrok in mladostnikov. V J. Završnik, in R. Pišot (ur.), *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Znanstveno-raziskovalno središče Koper: Založba Annales.
- Ungaro, A. (2002). *Pilates: body in motion*. New York: DK Publishing, Inc.

# Didaktični gradniki znotraj gibalnega učenja po metodi odprte spirale

Mojmir Flisek, Ensico S d.o.o., družba za športne inovacije, Ljubljana

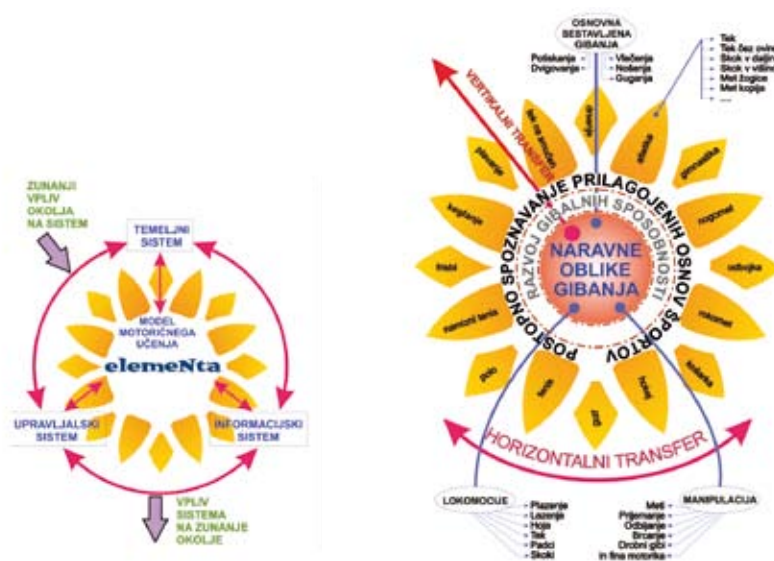
## Povzetek

Sodoben pristop k oblikovanju kakovosti gibalnega učenja zahteva vrhunska specialistična znanja in izkušnje, ki so hkrati nujno usmerjena v celovitost pedagoškega procesa ter so naravnana večdisciplinarno. Pričujoči koncept učenja teka na smučeh s pomočjo t.i. didaktičnih gradnikov po metodi odprte spirale se je v neposredni pedagoški praksi izkazal kot zelo pomemben prispevek k dvigu didaktične učinkovitosti in interesu otrok za tek na smučeh.

**Ključne besede:** kakovost, gibalno učenje, inovativnost, športna tehnologija, didaktika

## Uvod

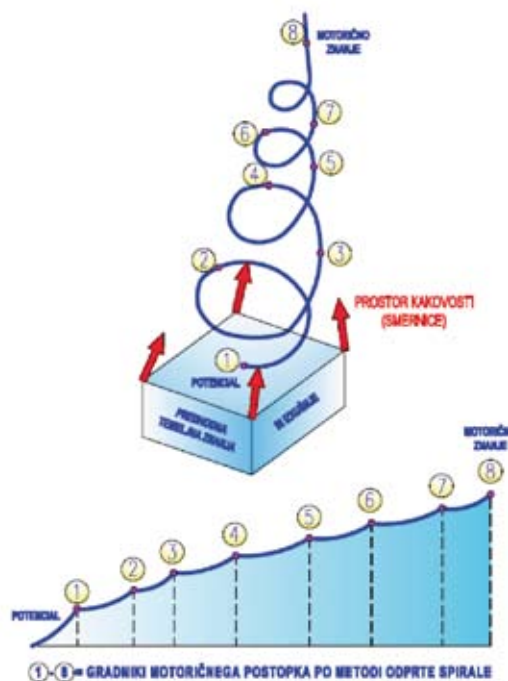
Gibalno učenje je kompleksen in dinamičen proces, za katerega je smiselno, da je zasnovan kot odprt sistem (Flisek 2001; Hosta 2008). Znotraj gibalnega učenja imamo v pedagoški praksi vse preveč didaktične neučinkovitosti in mehkih oblik nasilja s pedagoškega vidika. Zato je treba na vseh področjih nenehno iskati poti za dvig kakovosti gibalnega učenja. To izboljševanje je nenehen proces, ki je vse bolj usmerjeno k celovitemu pristopu. Najprej je treba oblikovati sistem, znotraj njega pa umestiti različne modele, kar je vidno iz spodnjih prikazov:



**Sliki 1 in 2:** Sistem gibalnega učenja v odnosu na okolje (Flisek, 2001 do 2008) in model gibalnega učenja elementa, ki je sestavni del sistema (povzeto po Flisek 2003 in Ensico S d.o.o., 2008)

Za uresničevanje modela gibalnega učenja v neposredni pedagoški praksi potrebujemo smernice pedagoškega dela, v katere uvrščamo najmanj etični kodeks, didaktična načela in metode dela, program dela (učni načrt .), itd. Vsak otrok ima v sebi določen gibalni potencial, v kakšni meri ga bo razvil v smislu pestrosti (širine) in stopnje znanja (raven), pa je odvisno predvsem od kakovostnega učnega okolja (Flisek 2001; Hosta, 2007; Videmšek 2008), v katerega v grobem uvrščamo športno igralnico, pedagoga, športno tehnologijo in otroka. V prvi vrsti mora učno okolje in gibalno učenje biti resnično prilagojeno razvojni stopnji otroka in njegovemu gibalnemu znanju. Najpogostejše napake so v nesistematičnosti in prezahtevnosti gibalnega procesa ter vnašanju mehkih oblik nasilja (športna tehnologija, pristopi, programi ...), (Flisek 1991; Petrovič 1989), zato je treba resnično izhajati od lažjega k težjemu in od enostavnejšega h kompleksnejšemu. Ta temeljna didaktična načela pa je v praksi zelo težko uresničiti, še zlasti če imamo pred očmi kakovost gibalnega učenja. Zavedati se moramo, da je dandanes znotraj gibalnega učenja praktično že vse odvisno od vsega. V tem kontekstu je zelo pomembno, da smo dosledni znotraj vsakega detajla gibalnega učenja! Učno okolje moramo v celoti spremeniti po resnični meri otrok tako, da upoštevamo športni prostor, športne tehnologije, športne programe kot tudi didaktične pristope in metode. Da bi v praksi lažje zagotavljali visoko raven kakovosti, smo oblikovali t.i. didaktične gradnike znotraj metode odprte spirale (Flisek, 2005). Pričujoči pristop nam zagotavlja resnično sistematičnost in postopnost gibalnega učenja in ne le zgolj navidezno oz. teoretično postopnost.

Posamezen gibalni problem ali sklop razdelimo na bistvene gradnike (točke posameznih gibalnih nalog, postopkov, ki jih znotraj gibalnega procesa ni smiselno izpustiti). Med posameznimi točkami - gradniki ima učitelj prostor za lastno ustvarjalnost. Torej tu ne gre za etapne cilje, temveč etapne gibalne naloge, ki jih naj ne bi izpustili, če želimo zagotoviti, da se bo gibalno učenje izvajalo znotraj opredeljenega prostora kakovosti. Gradniki se lahko združujejo in spreminjajo, pa vendar le do stopnje, ki zagotavlja ohranjanje osnovnega namena posameznega gradnika (gibalne naloge). Z gradniki zagotavljamo resnično postopnost gibalnega postopka in prav tako se tudi samo učenje ves čas nahaja znotraj opredeljenega prostora kakovosti.



Slika 3: Prikaz didaktičnih gradnikov v vektorskem prostoru kakovosti gibalnega učenja

## Primer motoričnega postopka učenja teka na smučeh

Pričujoči koncept učenja teka na smučeh je že več let preizkušen v neposredni pedagoški praksi vrtca Šentvid v okviru kurikulumu in v športni akademiji v popoldanskih dejavnostih. V nadaljevanju je prikazan postopek gibalnega učenja, ki resnično izhaja iz otrok za otroke, saj so pri oblikovanju postopka v veliki meri upoštevana izhodišča in stališča otrok, prav tako pa tudi mnenja otrok, kako se naj otroci učijo. Didaktična učinkovitost pristopa se kaže tudi v visoki stopnji funkcionalnega znanja, ki ga otroci usvojijo v zelo kratkem času (dejansko v istem dnevu).

### Znotraj prostora predhodnih temeljnih znanj in izkušenj so opredeljene naslednje gibalne sposobnosti in znanja:

Hoja, tek, stoja na eni nogi, hoja po petah in prstih, sonožni poskoki (z enim in dvema predskokoma), padci iz manjših višin, valjanja, hoja in tek čez in skozi različne ovire = tek s spremembami smeri, hoja in tek čez nizke in visoke ovire, obvladovanje ravnotežja in orientacije v prostoru, itd.



**Slike 4 do 7:** Prikaz nekaterih gibalnih dejavnosti pred začetkom učenja teka na smučeh kot prostor predhodnih temeljnih znanj in izkušenj

### Učenje teka na smučeh na poligonu v športni igralnici

**Didaktični gradnik št. 1** – spoznavanje opreme (številka čevljev, smuči, palice ...), razlaga dejavnosti in kratek opis postopka gibalnega učenja (čas, metode ...); različne gibalne naloge s čevlji in nato s palicami (hoja, tek ...) kot prilagajanje na nove oblike gibanja.

**Didaktični gradnik št. 2** – hoja s smučmi po didaktičnem tepihu, sprva ob črti naravnost, nato prehodi v blago krivuljo, vadba naj bo krožna, najprej brez palic, nato s palicami; hoja brez, nato pa s palicami vzporedno med črtami na didaktičnem tepihu; hoja najprej brez, nato s palicami po didaktičnih tepihih s spremembo smeri (različni radiji), kot tudi učenje prestopanja v novo smučino (vzporedno).





**Slike 8 do 13** – prikazujejo gibalne aktivnosti znotraj gradnika št. 2

**Didaktični gradnik št. 3** – hoja brez, nato s palicami prečno in vzdolžno na klančino (vzpenjanje in spuščanje) po rahli klančini; spoznavanje osnov vstajanja in padcev s smučmi, brez in s palicami; spuščanje po rahli klančini iz didaktičnih tepihov z asistenco učitelja (občutenje drsnosti).

### Učenje teka na smučeh na zunanjem poligonu

**Didaktični gradnik št. 4** – ponovitev gibalnih nalog od 1 do 3 na didaktičnem tepihu, postavljenem znotraj poligona na snegu.



**Slike 14 do 25:** Prikaz gibalne dejavnosti znotraj gradnika št. 4

**Didaktični gradnik št. 5** – hoja po poligonih iz didaktičnih tepihov, stožcev, obročev itd., kjer postopoma povečujemo razdaljo hoje po snegu, sprva brez, nato s palicami; poligon postopoma povečujemo, tako da dodajamo vzpenjanja in spuščanja, sprva brez palic in z asistenco ter didaktičnimi tepihi na snegu, nato samo po snegu s palicami;



**Slike 26 do 31:** Prikaz gibalne dejavnosti znotraj gradnika št. 5

**Didaktični gradnik št. 6** – poudarek na mestu in koordinaciji zabadanja palic in učenja, kako nam koristijo pri hoji.



**Sliki 32 in 33:** Prikaz gibalne dejavnosti znotraj gradnika št. 6

**Didaktični gradnik št. 7** – hoja (gibanje) po velikem poligonu (200mx200m ali več), sprva v manjših skupinah, nato samostojno.



**Slike 34 do 36:** Prikaz gibalne dejavnosti znotraj gradnika št. 7

**Didaktični gradnik št. 8** – iskanje zaklada (skupinska naloga) kot skupno preverjanje usvojenega znanja in spoznanja vrednosti znanja teka (hoje) na smučeh.



**Slike 37 do 39:** Prikaz gibalne aktivnosti znotraj gradnika št. 8

---

## Sklep

Kakovost gibalnega učenja je izredno kompleksno in občutljivo področje, zato ga moramo obravnavati čim bolj celostno, poglobljeno in večdisciplinarno. Pri oblikovanju kakovosti in njenem izvajanju v neposredni pedagoški praksi moramo biti nujno dosledni, kajti ločnica med kakovostjo gibalnega učenja in med mehкими oblikami nasilja je zelo, zelo, zelo tanka, na kar so že opozarjali mnogi avtorji (Flisek, 1993; Hosta 2004; Petrovič, 1990). Otroci se bodo z veseljem, zanosom in predanostjo ukvarjali z gibalno/športnimi dejavnostmi, če jim bodo resnično prilagojene v vsej svoji razsežnosti, zato gre vztrajati v vsakem, na videz še tako majhnem detajlu, ki prispeva k dvigu kakovosti gibalnega učenja. Pri tem pa je vsaka ideja, invencija in inovacija vredna zlata v kontekstu izoblikovanja kakovostnih izobraževalnih konceptov, ki naj bi imeli pozitiven vseživljenjski učinek. **Zato le vztrajanje v inovativnosti in doslednosti lahko doprinese k novi etični kakovosti, kajti prava kakovost je kot pot pingvinov, da nahrungijo svoj naraščaj.** Qman '09

---

## Literatura

- Flisek, M. (2006). *Metoda odprte spirale kot ena izmed komponent trajnostnega inovativnega razvoja sistema kakovosti motoričnega učenja*. Murska Sobota: Zbornik 19. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije.
- Flisek, M., Pinter, S., Videmšek, M., Goričan, V. in Štih, M. (2006). *Razvojni model motoričnega učenja kot celostni pristop do spoznavanja in usvajanja športnih vsebin*. Portorož: 4. mednarodni posvet »Otrok v gibanju«.
- Flisek, M. in Štemberger, V. (2006). *Etična kakovost kot resnična in smiselno prilagojena športna tehnologija v predšolskem obdobju in prvem triletju osnovne šole*. Portorož: 4. mednarodni posvet »Otrok v gibanju«.
- Žvan, M., Flisek, M., Flisek, D., Videmšek, M., Goričan, V., Štih, M., Pustovrh, J. (2006). *3D sistem učenja smučanja*. Portorož: 4. mednarodni posvet »Otrok v gibanju«.
- Flisek, M. in Pustovrh, J. (2007). *Metodični postopek poučevanja malčkov v smučarskih tekih*. Smučarska zveza Slovenije: licenčni seminar.
- Flisek, M. (2008). *Sodobna športna tehnologija*. Moskva.
- Flisek, M. (2009). *Sistem kakovosti motoričnega učenja*. Moskva.

# Smučarski izpit

Robert Grom, OŠ Rovte

## Povzetek

Smučanje je slovenski nacionalni šport. Slovenci imamo radi naravo, prav tako se radi podamo na bele strmine. Na žalost pa se le-te zadnje čase vse pogosteje zavijajo v črnino, kar je zelo zaskrbljujoče.

Kako vzgojiti mlade smučarje, je vprašanje, na katerega poskušam najti odgovor. V preteklosti so strokovnjaki različnih področij že prispevali pomembne korake za varnejše smučanje. A tehnika in tehnologija napredujeta, smučišča postajajo vse bolj sodobna, smučarji vse hitrejši. Tudi na področju varnosti je čas za korak naprej.

Predlagam, da se za učence v osnovni šoli uvede izpit iz poznavanja pravil vedenja in ravnanja na smučišču. Naj bo v rokah naših učencev dokument. Predstavlja naj jim zrelost, odgovornost in samostojnost. Smučišča niso nevarna, nevarni smo smučarji. Neuki še toliko bolj.

**Ključne besede:** osnovna šola, smučanje, smučarski izpit, odgovornost, 10 FIS pravil.

## Uvod

*V preteklosti so strokovnjaki iz različnih področij prispevali pomembne korake za varnejše smučanje. Po zaslugi Smučarske zveze Slovenije (SZS) in Združenja vaditeljev, učiteljev in trenerjev smučanja (ZVUTS) so bila pravila FIS že v sezoni 1969/70 vgrajena v občinske odloke o redu na smučiščih v občinah, v katerih so bila smučišča. Postavljeni so bili redarji, kršitve reda na smučiščih (pravil FIS) pomenijo prekršek. Na smučiščih so bile postavljene velike table z zapisom pravil in s karikaturami kršilcev dobrega vedenja na snegu ... (Dnevnik.si, sobota, 24. 1. 2009, Tomaž Marušič, Solkan)*

Zakonsko je bila določena tudi uporaba čelad za otroke. Varno in igranje na smučih je naslov brošure, ki jo je izdala Smučarska zveza Slovenije. Med nas je prišla v času, ko so klasične smučih postajale zgodovina. V brošuri je zapisano, da je treba smučati previdno in obzirno do drugih.

Smučišča postajajo vedno bolj moderna. Enosedelne, sidra, krožničke so nadomestile naprave, ki zmorejo prepeljati na uro veliko več smučarjev kot včasih. Smučarji z novo tehniko pa potrebujejo tudi več prostora na smučišču. Smučanje s smučmi s poudarjenim stranskim lokom pomeni povečevanje hitrosti iz zavoja v zavoj. Hitrosti današnjega smučarja presegajo 50 km/h. Odrasel smučar tehta pri trkih s tako hitrostjo nekaj ton.

Predlagam, da se za učence v osnovni šoli uvede izpit iz poznavanja pravil vedenja in ravnanja na smučišču. Morda v času zimske šole v naravi, če jo šola organizira, ali v okviru rednih ur športne vzgoje ali kot tečajno obliko razširjenih vsebin, ki jih izvajajo v CŠOD. To idejo mi je narekovala praksa sama. Izkušnje na športnih dnevih in v šolah v naravi, ko so učenci hoteli na smučeh prehiteti samega sebe ne glede na posledice, so me nagovorile, da na naši šoli uvedem interni smučarski izpit. Že več let ga izvajamo. Posredujem vam primer dobre prakse in predlagam, da se ideja oblikuje v nacionalni projekt. Ideja, da izpit preseže okvire naše šole, ni odraz letošnjih nesreč na smučiščih, je pa z njimi prav udarila na dan in kliče po uresničitvi.

Mladim in otrokom v šoli smo dolžni posredovati znanje, ki je preventivno potrebno za zagotavljanje večje varnosti tudi na smučišču, ne samo na cestišču. Prav od vseh smemo pričakovati, da pravila vedenja in ravnanja na smučiščih poznajo, od smučarjev pa tudi, da jih dosledno upoštevajo in spoštujejo.

»Varnosti na smučiščih ne more biti, dokler se ta ne začne tudi v glavah smučarjev« (Dnevnik, 25. januar 2009). Ta misel smučarskega strokovnjaka Milana Mavra učiteljem in drugim nalaga delo, celo zahteva od nas, da v prihodnje še bolj aktivno vzgajamo mlade. Zakaj se njegovemu mnenju pridružujem in predlagam ravno izpit? Ker smo ljudje za dobro delo radi nagrajeni in ker dokument o pridobljenem znanju pomeni vrednoto. Zato vas nagovarjam in pozivam: **Ponudimo otrokom to vrednoto in po svojih pedagoških močeh prispevajmo k ohranjanju zdravih vrednot in predvsem k večji varnosti in razgledanosti smučarjev!** Smučarski izpit bi hkrati lahko šteli za nadaljevanje tistih korakov na področju preventive in varnosti na smučarskih površinah, ki so bili pred tem že storjeni.

---

## Predmet in problem

Cilj v tem prispevku je poiskati odgovore na naslednja vprašanja?

1. Zakaj je smučarski izpit potreben?
2. Kdaj in na kakšen način naj bo smučarski izpit v osnovni šoli izpeljan?
3. V katero triletje osnovnošolskega izobraževanja naj bo uvrščen?

Nehote se sprašujem še:

- S čim moramo učence motivirati, da bodo naučeno spoštovali in udeleženi tudi v praksi?
- Kako doseči, da bodo učenci in širša javnost sprevideli, da ima varnost na smučišču prednost pred hitrostjo in umetniškim vtisom smučarja?

V uvodu je nekaj misli, ki sem jih že zapisal v Športu mladih (marec 2009). Razmišljanje o uvedbi smučarskega izpita sem v obliki dopisa poslal na naslednje naslove:

- MŠŠ, direktorat za šport g. Marko Rajšter
- SZS, g. Jaro Kalan in g. Roman Šturm
- ZUTS, g. Blaž Lešnik
- ZDŠPS, g. Marjan Plavčak (5.)
- ČŠOD, g. Matjaž Zajelšnik (2.)
- MNZ, sektor za odnose z javnostjo (1. in 3.)
- FŠ, g. Milan Žvan.
- g. Tomaž Marušič, dipl. pravnik. (4.)
- ZRSS, g. Niko Slana.

V nadaljevanje prispevka vam posredujem nekaj citiranih odgovorov na poslani dopis.

### **Ministrstvo za notranje zadeve 11. 3. 2009 (služba za odnose z javnostjo)**

*S spremembo Zakona o varnosti na smučiščih (Uradni list RS št. 3/06,17/08, v nadaljevanju ZVSmuč), ki je začel veljati 5. 3. 2008, smo vnesli več novosti na področju urejanja in zagotavljanja varnosti na smučiščih. ZVSmuč določa, da je za varnost na smučišču primarno odgovoren upravljavec smučišča, ki mora za vzdrževanje reda in varnosti zagotoviti ustrezno število nadzornikov smučišč. Nadzorniki smučišč so individualni nosilci javnega pooblastila, ki na smučišču izvajajo z zakonom določena pooblastila. Prav gotovo velja omeniti posebno pooblastilo nadzornika smučišč, to je prepoved smučanja in odvzem smučarske vozovnice smučarju, ki s svojim ravnanjem na smučišču ogroža druge smučarje.*

*Na smučiščih svoje naloge za zagotavljanje reda in varnosti izvaja tudi policija. Policija med drugim na smučiščih izvaja naloge, ki so ji določene tudi z ZVSmuč, kot so na primer preverjanje prishofizičnega stanja smučarjev, odvzem smučarske vozovnice in obravnavanje nesreč s hudimi telesnimi poškodbami ali smrtjo. Ob tem pa seveda velja omeniti, da ima v smislu ugotavljanja varnostnih ukrepov pristojnost nadzora nad upravljavcem smučišča in nadzorniki smučišč Inšpektorat RS za notranje zadeve, za varnost nad žičniškimi napravami pa*

Prometni inšpektorat. Seveda so za varnost na smučiščih v prvi vrsti odgovorni uporabniki smučišča sami. Ravnati morajo po načelu vzajemnega spoštovanja in razumevanja. Smučišče morajo uporabljati tako, da ne ogrožajo ali ne poškodujejo sebe, drugih oseb ali naprav na smučišču. Smučarji namreč ob odhodu na zimske radosti prepogosto pozabijo, da tudi na smučiščih veljajo določena pravila ravnanja, ki so zaradi varnosti namenjena prav njim. Tako se je treba zavedati, da se morajo smučarji ravnati po desetih mednarodnih FIS pravilih. Strinjamo se z vašo pobudo, da bi bilo primerno usposabljanje mlade in s tem zagotoviti še večji red in varnost na smučišču. Vendar takšna usposabljanja s predpisi niso predvidena in opredeljena – morda imate to predvideno le v internih šolskih programih. Izpit iz poznavanja pravil in ravnanju smučarja na smučišču pa zakonsko ni predpisan. Podpiramo pa vašo prizadevanja, da bi se potrebna znanja o ravnanju na smučiščih prenesla na mlade že v osnovnih šolah, predvsem v času zimskih šol v naravi. Program takšnih usposabljanj bi moralo podpreti in potrditi pristojno ministrstvo.

(pripravil: **Martin Kreč**)

Z vašim razmišljanjem o seznanjanju /in preverjanju/ z 10 FIS pravili pred odhodom na zimovanje ali športni dan, se strinjamo in ga pozdravljamo. S tem bi bilo smučanje na javnih smučiščih varnejše, delo učiteljev smučanja pa bolj učinkovito. Večina šolarjev, ki pride na zimovanja, običajno smuča že prvi dan, z varnostnimi pravili FIS pa se seznanjajo šele v večernih programih.

Želimo, da bi ravno tako kot pri pripravljanju otrok na kolesarski izpit ali kasneje na vozniški izpit vsak kandidat najprej opravil teoretični del (poznavanje prometnih znakov, pravil in predpisov) in šele nato pristopil k praktičnemu usposabljanju – v opisanem primeru učenju tehnike smučanja (podobno kot kasneje šofiranja, pilotiranja, plovbe...). Nenazadnje tudi zaradi ene izmed značilnosti sodobnega smučanja – bistveno večjih hitrosti smučanja in s tem povezanimi pogostejšimi in težjimi poškodbami.



**Robert Kralj** (policijski inšpektor na PU Kranj)

Ideja in vaše razmišljanje o vzgoji otrok, poznavanju smučarske kulture in FIS pravil je samo hvale vredna in odgovorni za varnost na smučišču (posredno tudi policija) bomo morali to prej ali slej uvideti. Navedli ste zelo preprosto primerjavo s cesto in kolesarskim izpitom. Prepričan sem, da bi s tem znanjem preprečili marsikatero nezgodo in omilili poškodbe na smučiščih, ki nastanejo zaradi nevedenja, nepoznavanja določenih zakonitosti in tudi objestnosti. Tak preizkus znanja bi bil potreben oziroma obvezen tudi za kategorizirane mlade tekmovalce, saj so na smučiščih velikokrat prav oni vzor še mlajšim nadobudnim bodočim smučarjem.

**Tomaž Marušič** (strokovnjak za smučarsko pravo), Solkan dne 23. marca 2009

Razumem Vašo zaskrbljenost zaradi naraščajočih smučarskih nesreč, tudi s tragičnimi posledicami, vendar ne gre za pomanjkanje predpisov (čeprav so nekatere določbe sporne), pač za kršenje že obstoječih pravil varnega in dobrega vedenja na smučanju, zapisanih v čl. 24 zakona o varnosti na smučiščih. Skušal bom odgovoriti na Vaše predloge. Primerjava cestnega prometa s »prometom« na smučarskih progah znotraj smučišča je poznana. Pred sprejemom desetih FIS pravil v letu 1967 so jih nekatera sodišča pri reševanju spornih odškodninskih zahtev zaradi nesreč na smučarskih progah (v pomanjkanju smučarskih vedenjskih pravil) skušala reševati analogno s cestnimi predpisi. To je imelo za posledico, da se je štela smučka (v tem primeru vozilo) za nevarno prometno sredstvo, kar je pomenilo, v skladu s pravnimi normami, objektivno odgovornost povzročitelja. Primerjava cestnega prometa s »prometom na smučiščih« je bila v nasprotju z dekalogom - pravili FIS in jo je dokončno ovrigel IV. pravniški kongres Skilex v Schladnimgu v letu 1974. Podrobnejši opis tega problema in odgovor na vprašanje o primernosti cestno – prometnih predpisov na smučišču obravnava knjiga Slovensko smučarsko pravo, izdana v založbi Uradni list RS – Ljubljana, 2006 na straneh 26 in 27.

Tudi vprašanje posebnega smučarskega izpita in pridobitvi atesta - potrdila o znanju smučanja je bilo predmet razprav na pravniško-smučarskem Forumu v Bormiu v letu 2005, ko so nekateri pravni teoretiki razpravljali o nujnosti licenc o obvladovanju tega športa za smučarje, ki se spustijo po »črni« progji. Seveda, stvar je ostala le pri razpravi, ki je šla v smer prevzema športnega rizika, ki bremeni smučarja samega in načelom samozaščite. Res da se ta problem, ki se nanaša zgolj za najtežavnejšo progjo, razlikuje od Vašega, ki bi kot del pedagoškega procesa zajemal šolsko mladino. Imate popolnoma prav in Vaše poklicne

izkušnje iz tega področja so dragocene. Vendar izkaz o opravljenem izpitu o znanju smučanja za šolsko mladino ne more obravnavati splošni zakon o varnosti na smučiščih. Po mojem bi se Vaš predlog realiziral v okviru šolskih predpisov in programov le za tiste učence, ki se odločijo, da bodo smučali. Ne moremo ga posplošiti za vse uporabnike smučišč, ker bi odprl vrsto vprašanj od kontrole o posedovanju potrdila o znanju smučanja do ocene, po katerih težavnostnih stopnjah prog sme smučati. Načenja tudi vprašanje pristojnosti institucije, ki znanje smučanja posreduje in izdaja potrdila o znanju smučanja. Menim, da sedanja zakonodaja primerno rešuje ta problem v čl. 16 že citiranega zakona, ko je učitelj smučanja dolžan poučiti svoje učence o smučarskem dobrem obnašanju, nadzornik na smučišču pa je dolžan opozarjati smučarje tudi na določbo drugega pravila FIS, ki zahteva od smučarja prilagajanje svojega znanja terenu oziroma progi, po kateri smuča. Prilagajanje znanja smučanja težavnosti proge je tudi zakonska zahteva po čl. 24 omenjenega zakona. Vsekakor s tem načenjamo vprašanje kulture smučanja oziroma obzirne uporabe smučarskih prog. Prvo znanje smučanja in kulturnega vedenja na snegu lahko pridobi predšolski otrok bodisi od svojih smučarsko kultiviranih staršev in otroških smučarskih šol. V šolskem obdobju pa na šolskih športnih dnevih ali tečajih dopolnjuje svoje znanje smučanja. Ne smemo pa zanemariti vloge staršev pri smučarski vzgoji otrok, da ne bodo prepuščeni samim sebi in največkrat divjali po smučišču. Vpisali ga bodo v smučarski klub ali dali v šolo smučanja.

Kolikor govorimo o izkazu o znanju smučanja lahko šola ali učitelj smučanja izda potrdilo, da je učenec opravil določeno število ur učenja smučanja, ki pa ne more biti javna listina, kolikor ni zakonsko predpisana. Isto velja za izkaz o znanju smučanja, ker stvar sodi v šolske predpise in programe, sicer nima nobene veljave. Vprašanje, ki ga načenjate, obravnava že omenjena publikacija na straneh 109 – 111.

Vaši predlogi načeloma potrjujejo stališče Smučarske zveze Slovenije (SZS), da bi moral zahtevati zakonodajalec opravljanje strokovnih funkcij, zlasti nadzor vedenja na smučiščih, le strokovno kvalificiranim osebam. Zato bom ponovno omenil drugo pravilo FIS o prilagojenem in kontroliranem smučanju, ki je bistvena zahteva za varno smučanje, zlasti pri današnjem množičnem smučanju. Prilagojeno obvladovanje smučke bo lahko ocenil le nekdo, ki ima smučarsko znanje. Ta bo takoj ocenil nekoga, ki (ne)zna smučati in lahko uspešno ukrepal. Zato SZS vztraja, naj bodo nadzorniki na smučišču le osebe, ki imajo kvalifikacijo najmanj smučarskega učitelja II. in pričakuje, da bo zakonodajalec zakon dopolnil v tej smeri.

#### **Informacije ZDŠPS 6/2009 - 5. 4. 2009**

Seznani smo se tudi s smučarskim izpitom, ki ga predlaga športni pedagog Robert Grom iz OŠ Rovte. Njegov predlog podpiramo, seveda v povezavi s kvalitetnim poučevanjem smučarjev v okviru šolskega izobraževalnega sistema ali kasneje v okviru smučarskih šol. Predlagamo tudi, da se predlog dodela in preizkusi v praksi. Vsekakor pa pričakujemo, da bo športnim pedagogom predstavljen na 22. strokovnem posvetu ZDŠPS na Otočcu.

Torej je po zaslugah učiteljev, vzgojiteljev, trenerjev in nadzornikov na smučiščih več reda kot v preteklosti. V šolah smučanja, v vrtcih, šolah, na športnih dnevih učence vzgajamo, kako se je treba na smučiščih obnašati, da bodo prišli varno v dolino.

Problem, o katerem razmišljam v tem prispevku, mi ponuja več vprašanj? Na prvo vprašanje iščem odgovor v že omenjeni primerjavi s kolesarskim izpitom. Pri smučanju se smučarji srečujejo s podobnimi situacijami kot udeleženci v cestnem prometu. Smučišča so v določenih situacijah še bolj nevarna od cest oziroma kolesarskih poti. Na smučiščih ni voznih pasov, ni omejitev hitrosti, pasov za prehitevanje in prepovedi krajših in daljših skokov. V skoraj vseh situacijah smo svobodni. Ta svoboda gibanja vabi na smučišča. Preveč svobode pa povzroča nevarne situacije in nesreče. Biti svoboden in vzgojen je odločitev, izbira, korak, ki mora biti primerno vrednoten. Zato je smučarski izpit potreben. Z izkaznico bi potrdili in ovrednotili znanje. Bila bi dokaz, da učenec ve, kako ravnati na smučiščih. Pri učencih bi spodbudila pozitiven odnos do pravil, ki se jih je potrebno držati. Menim, da bi izpit in izkaznica zavezovala k odgovornejši uporabi smučišč.

Na drugo vprašanje si moramo odgovoriti z dogovorom. Na naši šoli že več kot 10 let izvajamo zimsko šolo v naravi. Za pet dni se odpravimo na Pohorje. V pripravah na zimsko šolo v naravi vključujem tudi učenje 10 FIS

pravil. Učenci se dela lotijo z zanimanjem. Z veseljem ponavljamo 1., 2., ... ,10. pravilo. Za domačo nalogo dobijo pobarvanko, ki je na voljo na spletni strani [www.policija.si](http://www.policija.si). Pobarvanka – otroci barvajte FIS pravila. Na drugi strani so pravila na kratko razložena. Pred odhodom v šolo v naravi učenci pišejo preizkus znanja. Sestavljajo ga sličice, ki jih spoznajo na prej omenjenih pobarvankah. Ob njih morajo na kratko zapisati, kaj določena slika sporoča. Zahtevam, da se iz odgovorov učencev nedvoumno prepozna, da je razumel, kaj sporoča, razlaga ali zapoveduje posamezno pravilo. Če učenec reši vse prav, je opravil preizkus, sicer mora svoje znanje dopolniti do naslednje ure. Brez poznavanja vseh desetih FIS pravil ne more nihče na smučišče. Izkušnje so pokazale, da se učenci radi učijo pravila in s ponosom pokažejo, da so preizkus o poznavanju 10 FIS pravil opravili. Tudi za čas, kdaj podajati vsebine FIS pravil, vidim več možnosti: pred odhodom v zimsko šolo v naravi, med izvajanja zimske šole v naravi, na poti do smučišča v avtobusu, na oglasnih deskah v šoli, lahko se jih prebere po šolskem radiu in podobno. O obnašanju na smučišču pa se z našimi učenci pogovarjamo kar na smučišču, saj so vsa opremljena z velikimi tablami, na katerih so omenjena pravila. Ne gre zanemariti niti reka, da *zglede vlečejo*, zato se mi zdi smiselno o vedenju spregovoriti, kadar opazimo napačna in tudi, kadar opazimo pravilna ravnanja drugih navzočih smučarjev.

Če pa želimo, da bi bilo naše delo in učenje učencev nagrajeno z izkaznico, moramo korakati odločneje in z roko v roki. Iz odgovorov in mnenj, ki sem jih uspel pridobiti do sedaj, vidim nalogo, da skupaj izpeljemo širši državni projekt.

Kdaj je najprimernejši čas za opravljanje smučarskega izpita? Verjamem, da v drugem triletju osnovnega šolanja. V tem obdobju šolanja se šole najpogosteje odločajo za izvajanje zimske šole v naravi. Tudi vsebine drugih predmetov (predvsem področje naravoslovja), ki se v tem obdobju izobraževanja posredujejo učencem, se v obliki medpredmetne povezave zmorejo približati vzporedno pridobljeni splošni široki razgledanosti. Ne gre torej le za vzgojeno smučarsko znanje, ampak tudi za povezovanje znanj iz različnih področij. Tako bi lahko razširili in poglobili poznavanje alpskega smučanja, ker bi lahko veliko izvedeli tudi o drsenju smuči in drsnih lastnostih, o pogojih, da smuči zavijejo, o silah, ki delujejo na smučarja. Lahko bi govorili o tem, kako se primerno zaščitimo pred mrazom. Kaj sta topla in hladna fronta, kako vsaka vpliva na razmere na smučišču. Povezali bi znanja o nastanku sneženja, pa vedenje, da imamo različne vrste snega, in da so snežinke kristali s kemijsko zapovedano pravilno šeststrobo obliko. Tudi izrazoslovje za prehajanje snovi med agregatnimi stanji je učni standard v drugem triletju. Na prehrano pred in po aktivnosti tudi ne gre pozabiti. In končno, ekologija! Velikokrat opazimo smučine zunaj urejenega smučišča, zato bi nujno morali spregovoriti tudi o našem odnosu do živali in rastlin. Še bi lahko naštevali vsebine, ki bi jih lahko medpredmetno povezovali in posredovali učencem.

Na naši šoli bomo v letošnjem šolskem letu poskusili najti čim več vsebin, ki se nanašajo na alpsko smučanje. Vse ideje in izkušnje bomo objavili in ponudili drugim, z željo, da se količina idej in izkušenj poveča, vzgoja za odgovornost na smučiščih pa razmahne. Pridružite se nam, saj lahko skupaj bolj kakovostno prispevamo k smučarski vzgojenosti.

Tudi iz odgovora na dopis Ministrstva za šolstvo in šport z dne 9. 3. 2009 je razvidno, da predlog podpirajo. V odgovoru je zapisano: *»Na direktoratu za šport vaš predlog podpiramo in ga bomo odstopili direktoratu za vrtce in osnovno šolstvo.«* Računamo lahko torej tudi na njihovo podporo.

---

## Sklep

Smučarki izpit ne sme biti le zahteva, marveč mora postati želja in odgovornost vseh uporabnikov smučišč. Preveč nesreč se je že zgodilo, pa ne samo zaradi nevezgojenosti. Alpsko smučanje se pač razvija v smer vse večje gostote in vse večjih hitrosti na smučiščih. Uvedba izpita pomeni resen pristop k resnemu problemu. Z njim naj bi učenci izkazovali, da veliko vedo o alpskem smučanju, da poznajo pravila vedenja in ravnanja na smučiščih, hkrati pa bi jih dokument zavezoval k doslednemu spoštovanju naučenih pravil in k odgovornejšemu smučanju.



# Vpliv redne vadbe na gibalne sposobnosti oseb z motnjo v duševnem razvoju

Nives Markun Puhan, Zavod RS za šolstvo, OE Ljubljana  
Romana Andrejka Kavčič, Osnovna šola Roje, Domžale  
Tjaša Filipčič, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta  
Primož Ahačič, Osnovna šola Roje, Domžale

---

## Povzetek

V okviru inovacijskega projekta z naslovom Vpliv redne vadbe na gibalne sposobnosti otrok s posebnimi potrebami smo želeli ugotoviti, koliko lahko z načrtno in redno športno/gibalno vadbo vplivamo na gibalne sposobnosti otrok in mladostnikov z motnjo v duševnem razvoju. Gibalne sposobnosti in gibalne spretnosti otrok, starih od 8 do 15 let, smo na začetku in ob koncu vadbenega programa preverili s testnim inštrumentarijem ABC gibanja, z izbranimi nalogami iz športno- vzgojnega kartona in testom vodenja košarkarske žoge. Redna vadba, ki je temeljila na programu Gibanje in športna vzgoja za posebni program vzgoje in izobraževanja, je bila izvedena v obdobju od oktobra 2007 do junija 2008. Analiza rezultatov je pokazala, da so otroci napredovali v gibalnih sposobnostih, vendar ne na vseh področjih enako uspešno.

Za uspešno razvijanje gibalnih sposobnosti otrok ter mladostnikov z motnjo v duševnem razvoju so pomembna individualna navodila, kakovostni prikaz in spodbuda, dodatni pomočniki pri vadbi, veliko število ponovitev gibalne naloge in vadba, ki mora biti redna, sistematična ter motivacijska.

**Ključne besede:** gibalne sposobnosti, motnja v duševnem razvoju, športna vadba

---

## Uvod

V skupino otrok s posebnimi potrebami prištevamo tudi otroke z motnjami v duševnem razvoju. Ta skupina otrok je zelo raznolika. Učenci z motnjo v duševnem razvoju niso vključeni v redne programe osnovnih šol, ampak so na podlagi strokovnega mnenja komisije za usmerjanje vključeni v osnovne šole s prilagojenim izobraževalnim programom z nižjim izobrazbenim standardom ali pa v posebne programe vzgoje in izobraževanja.

Tisti, ki se z njimi ne srečujejo vsak dan, ali pa imajo z otroki z motnjami v duševnem razvoju malo izkušenj, bi jim radi prihranili marsikatero 'nevšečnost' - na primer napor pri gibalno/športnih dejavnostih, saj imajo ti otroci velikokrat tudi težave na gibalnem področju. Vendar pri tem pozabljamo, da je potreba po gibanju ena osnovnih potreb vsakega človeka.

Otroci z motnjami v duševnem razvoju in gibalno ovirani imajo, prav tako kot njihovi vrstniki, pravico do kakovostne gibalno/športne dejavnosti, kar pozitivno vpliva tudi na njihov intelektualni, emocionalni in socialni razvoj (Vidovič, Srebot, Cerar, Markun Puhan, 2003). Pri tem je treba poznati in upoštevati zakonitosti in prilagoditve športne vadbe, izbrati ustrezne učne metode in oblike, ustrezne pripomočke in

predvsem najti različna sredstva motiviranja. Pravila iger je mogoče poljubno spreminjati in prilagajati: tek nadomestiti s hojo, plazenjem, vožnjo z vozičkom-rolko, uporabiti lažje ali prilagojene športne pripomočke, žoge različnih velikosti ali balone, zmanjšati igralno površino, povečati število igralcev, prilagoditi pravila igre, povečati gol, znižati višino mreže. Za kakovostno pripravo individualiziranega programa je nujno usklajeno delovanje vseh članov strokovnega tima.

Pomena gibalne vzgoje se stroka zelo dobro zaveda. Posebni program vzgoje in izobraževanja namenja športni vzgoji 1245 ur v osnovnošolskem obdobju - 3 ure tedensko v prvem triletju, 4 ure tedensko v drugem in 5 ur tedensko v tretjem triletju. Program šol s prilagojenim programom z nižjim izobrazbenim standardom predpisuje 936 ur športne vzgoje v času osnovnošolskega izobraževanja, kar pa je še vedno več kot redni program športne vzgoje v osnovni šoli, ki namenja učencem v času obveznega šolanja 834 ur.

Napredovanje otrok z motnjo v duševnem razvoju tudi na področju gibalno/športne vzgoje poteka po majhnih, neznatnih korakih. Velikokrat se popolnoma ustavi, zgodi se celo, da otrok v nekem obdobju tudi nazaduje. Vendar nikoli ne moremo z gotovostjo trditi, da je nekdo že dosegel najvišjo raven svojih sposobnosti in znanja, zato velja pravilo, da nikoli ne obupajmo. Ponudimo jim malce več kot trenutno zmorejo in jim predvsem omogočimo dovolj pogosto ponavljanje gibalnih dražljajev in spodbud. Le tako lahko pričakujemo, da bo delo uspešno in učinkovito tudi za njihovo zdravje.

V okviru inovacijskega projekta *Vpliv redne vadbe na gibalne sposobnosti otrok s posebnimi potrebami* je bil za otroke z motnjo v duševnem razvoju pripravljen gibalno/športni program, s katerim smo poskušali pozitivno vplivati na gibalne sposobnosti vključenih otrok v starosti od 8-15 let. Pri tem so izvajalci vadbene procesa poleg same vadbe namenili tudi velik poudarek iskanju raznovrstnih načinov motiviranja udeležencev.

---

## Opredelitev problema

Razlogi za izpeljavo projekta: Otroci in mladostniki, ki so bili vključeni v projekt, obiskujejo oddelke, kjer se šolajo po posebnem programu vzgoje in izobraževanja. Ti otroci in mladostniki imajo poleg težav na drugih področjih zelo pogosto tudi težave na gibalnem področju. Zato smo v okviru našega projekta želeli ugotoviti, ali z redno, sistematično in motivacijsko bogato vadbo lahko izboljšamo osnovne gibalne sposobnosti ter kakovost gibanja (ABC testna baterija) otrok in mladostnikov z motnjo v duševnem razvoju.

---

## Metoda dela

### Opis vzorca

V inovacijski projekt je bilo vključenih 22 otrok in mladostnikov, 13 fantov ter 9 deklet, z motnjo v duševnem razvoju, starih od 8 do 15 let, ki obiskujejo šolo s posebnim programom vzgoje in izobraževanja (OŠ Roje in OŠ Gustava Šilih).

### Potek dela po korakih

1. korak: Začetno testiranje - oktobra 2007 smo izmerili gibalne sposobnosti in nekatera gibalna znanja oseb, vključenih v projekt
  - a) s testnim instrumentom ABC (Henderson in Sugden, 2005)
  - b) z izbranimi testnimi nalogami iz športno-vzgojnega kartona (ŠVK), (Strel, Ambrožič, Kondrič, Leskošek, Štihec in Šturm; 1996) in

- c) s testom vodenja košarkarske žoge, ki se uporablja tudi v programu specialne olimpijade (Jurišič idr. 1993).

Testne naloge so predstavljene v nadaljevanju.

2. korak: V obdobju oktober 2007 - junij 2008 je potekala redna, 3x tedenska organizirana gibalno/športna vadba po programu, ki je nastal na osnovi gradiva Nacionalne komisije za prenovo vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami 2003-2005 (2005) ter gradiva *Hopla, ena, dva, tri zame* (Vidovič idr., 2003).
3. korak: junija 2008 je sledilo ponovno testiranje gibalnih sposobnosti z istimi testi, kot je zapisano v prvem koraku.
4. korak: Izmerjeni podatki so bili obdelani s statističnim programom SPSS 13.0 za Windows. Analiza rezultatov je bila podlaga za zaključno poročilo in strategijo za delo v prihodnje.

### Zbiranje podatkov

#### 1. Testni inštrument ABC gibanja (Henderson in Sugden, 2005)

V zadnjih letih sta dva pomembna premika bistveno spremenila pristop k otrokom z gibalnimi težavami: skrb za otroke, ki imajo težave na gibalnem področju, se je povečala; danes sta prepoznavanje in pomoč otrokom z gibalnimi težavami uzakonjena; raziskovanje gibalnega razvoja in nadzor gibanja se je (predvsem v tujini) razmahnilo do te mere, da so raziskovalci dobili nove načine obravnavanja vrste gibalne oviranosti in strategij obravnave.

Odgovor na te spremembe je razvoj testnega inštrumenta za oceno otrokovega gibanja, ki ga v nadaljevanju imenujemo Test ABC gibanja (Henderson in Sugden, 2005). V Centru za diagnostična sredstva so priročnik prevedli v slovenščino. Cilj je bil, da bi ta test uporabljali tudi pri nas. Po našem vedenju ga že uporabljajo na Inštitutu RS za rehabilitacijo, predstavljen pa je tudi študentom na Pedagoški fakulteti. Nekatere značilnosti testa ABC gibanja so:

Test ABC gibanja je kombinacija kvantitativne in kvalitativne ocene, ki je namenjena prepoznavanju in opisovanju otrokovega gibalnega funkcioniranja. Tako test kot vprašalnik se med seboj dopolnjujeta in se lahko uporabljata na različne načine; razlog izbire je lahko teoretične ali praktične narave. Lahko se ga uporablja kot presejalni test, kot diagnostični inštrument, za pridobitev objektivne ocene otrokovih zmognosti ali kot zunanjo oceno kompetentnosti, ki jo otrok pokaže pri individualnem testiranju.

Uporaba je preprosta; test lahko uporabljajo različni strokovnjaki s področja šolstva in zdravstva. Izvedba osnovne oblike testa traja 20 do 40 minut.

Za potrebe našega projekta smo prilagodili testni instrument ABC gibanja posebnostim vadbene skupine. Za vse otroke in mladostnike ne glede na njihovo kronološko starost smo izbrali enotne testne naloge, in sicer štiri iz prve starostne skupine 4-6 let (lovljenje vrečke s fižolom, kotaljenje žoge v gol, ravnotežje na eni nogi, hoja po prstih) in eno nalogo iz druge starostne skupine 7-8 let (skakanje v kvadrate). Naloge zajemajo področja spretnosti z žogo ter statično in dinamično ravnotežje.

- a) Lovljenje vrečke, napolnjene s fižolom: Z razdalje 2 metrov vržemo vrečko na doseg otrokovih rok, otrok pa jo ujame z obema rokama. Pri metu se moramo prilagoditi otrokovi višini, mečemo v višino med otrokovimi ramami in pasom. Zapišemo število uspešnih poskusov od desetih.
- b) Kotaljenje žoge v gol: Otrok kleči pred črto, ki je oddaljena 2 metra od sprednjega dela podstavka, ki predstavlja gol. Ko je otrok pripravljen, položimo žogo na črto, da lahko sam izbere, katero roko bo uporabil. Žogo zakotali po tleh med podstavka, da zadane »gol«. Zapišemo število golov, doseženih v desetih poskusih.
- c) Ravnotežje na eni nogi: Otrok stoji 20 sekund na eni nogi. Roke sproščeno visijo ob telesu. Noga, ki je ne uporablja, je v kolenu pokrčena (nazaj). Ni potrebno, da je ves čas pod kotom 90°, ne sme pa se

dotikati tal ali druge noge. Dovoljeno je zibanje, roke lahko odroči. Merjenje se začne, ko otrok ujame ravnotežni položaj. Zapišemo, koliko sekund (do 20) otrok vzdrži ravnotežje, ne da bi naredil napako v postopku.

- d) **Hoja po prstih:** Na tla nalepimo 4,5 m dolg kos lepilnega traku. Merilec mora biti v takem položaju, da lahko med otrokovo hojo od strani opazuje njegova stopala. Otrok po prstih naredi 15 korakov. Zapišemo število pravih zaporednih korakov (do 15), ne da bi otrok naredil napako v postopku.
- e) **Skakanje v kvadrate:** Z lepilnim trakom naredimo na tla šest zaporednih kvadratov, velikih 45 x 45 cm, ki skupaj merijo po dolžini 2,7 m. Otrok stoji v prvem kvadratu s stopali skupaj (spojno) in izvede pet sonožnih skokov iz kvadrata v kvadrat, v zadnjem pa se ustavi. Če je otrok ohranil ravnotežje, doskok upoštevamo, tudi če stopali nista povsem skupaj. Zapišemo število pravih zaporednih skokov (največ 5), ne da bi otrok naredil napako v postopku.

### 2. Izbrane testne naloge športno vzgojnega kartona

V okviru merjenja gibalnih sposobnosti s ŠVK (Strel s sod., 1996) smo izbrali vse testne naloge, razen testa 'vesa v zgibi', ki je bil za otroke in mladostnike, vključene v projekt, prezahteven, ter teka na 60 in 600 metrov.

### 3. Test vodenja košarkarske žoge, ki se uporablja tudi v okviru specialne olimpijade

Cilj testa je oceniti otrokovo sposobnost v hitrosti in veščini vodenja košarkaške žoge. Test izvajajo v pasu dolžine 10 metrov in širine 1.5 metra. Otrok na znak začne z vodenjem ter vodi žogo z eno roko na razdalji 10 metrov. Čas otroka merimo od znaka »zdaj« pa vse dokler otrok ne prekorači zaključne črte in ne prime žoge ob koncu vodenja. Podroben opis testne naloge najdemo v priročniku Specialne olimpijade (Jurišič idr., 1993).

---

## Podrobnejša izostritev tistih ključnih problemov, ki so prispevali k uspešnemu zaključku projekta

Pri prvem testiranju se je izkazalo, da je 'ABC instrument' po starostnih skupinah prezahteven za skupino otrok, vključenih v projekt. Prav tako smo ugotovili, da bi ABC testiranje moralo potekati po individualnem pristopu in ne skupinskem, kot smo prvotno načrtovali. Zato smo začetno testiranje ponovili v individualnih okoliščinah z izbranimi enotnimi nalogami za vse otroke in mladostnike ne glede na njihovo starost. To nam metoda akcijskega raziskovanja tudi dovoljuje.

Večina otrok in mladostnikov z motnjo v duševnem razvoju pri vadbi potrebuje individualna navodila, prikaz in spodbudo. Ta problematika se je kot rdeča nit vlekla in prepletala skozi vse dejavnosti v projektu. Vadba je uspešnejša z uporabo dodatnih pomočnikov (individualnih spremljevalcev), saj na tak način lahko udeleženci pridejo večkrat »na vrsto« in imajo več možnosti za ponovitev gibalne naloge. Prav veliko število ponovitev je pri gibalnem učenju zelo pomembna komponenta, kar še toliko bolj velja za otroke in mladostnike z motnjo v duševnem razvoju.

---

## Program vadbe

Vadba je potekala od septembra 2007 do junija 2008 trikrat tedensko; strokovno sta jo vodila športni pedagog in specialna pedagoginja. Pomoč so nudili tudi študenti Pedagoške fakultete. Praktične vsebine so zajemale naslednja štiri področja:

1. naravne oblike gibanja – 4 ure na mesec;
2. elementarne igre – 3 ure na mesec;
3. športni program: atletika in košarka – 4 ure na mesec;
4. ples – 1 ura na mesec.

1. V okviru **naravnih oblik gibanja** so vadeči razvijali lokomocije s cilji: premagovati lastno telesno težo, razvijati gibljivost, razvijati prostorsko orientacijo, ravnotežje, vzdržljivost, koordinacijo rok in nog, razvijati pravilno telesno držo, krepiti mišice hrbta, rok in nog in krepiti srčno-žilni in dihalni sistem. Izvajali so plazenja in lazenja (prosto, pod ovirami, štafetno).

Poseben poudarek je bil namenjen hoji: prosta hoja, hoja s pravilnim postavljanjem stopal, hoja z dodatnimi nalogami (nošnja predmetov, sprememba položaja delov telesa, ploskanje v ritmu hoje, oponašanje živali), hoja čez in med ovirami, hoja v ritmu, daljša hoja – sprehod, pohod.

Tek so vadeči izvajali v različnih elementarnih oblikah: tek s pomočjo, samostojni tek za kotalečimi predmeti, prosto tekanje – lovljenje po prostoru, tek prek ovir, tek v ritmu, tek na znak.

Plezanje in vzpenjanje po telovadnih napravah (švedska klop, letvenik) in po plezalih je bila ena izmed dejavnosti, ki smo ji namenili precej pozornosti, zaključili pa smo jo z vzpenjanjem na hrib.

Poskoke in skoke smo razvijali s sonožnim in enonožnim odpravljanjem, preskakovanjem ovir, skakanjem v globino in izvajanjem poligonov z elementi preskakovanja nizkih ovir.

V okviru *manipulacij* smo razvijali natančnost zadevanja cilja, prostorsko orientacijo, koordinacijo oko – roka, krepili mišice prstov, zapestja, rok, ramenskega obroča, trupa. V tem sklopu smo izvajali: metanje (spuščanje kotaleče žoge, kotaljenje žoge proti cilju, metanje žoge z obema rokama, metanje žoge z eno roko, zadevanje cilja, podajanje v paru, podajanje v krogu); ujemanje (ujemanje kotalečih predmetov, ujemanje predmetov - žoge z razdalje, podajanje v paru, podajanje v krogu).

Na področju *sestavljenih gibanj* smo krepili moč rok in hrbtnih mišic in razvijali vzdržljivost. Za doseg tega cilja smo izvajali vaje visenje na letveniku, potiskanja in vlečenja različnih predmetov ter dviganje in nošenje različno težkih predmetov (nošenje na glavi, nošenje z rjuho).

2. Z **elementarnimi igrami** smo zadostili notranjo potrebo vadečih po gibanju, razvijali psihomotorične sposobnosti, prostorsko orientacijo in krepili posamezne mišične skupine. V vadbo smo vključevali različne igre za razvoj moči, koordinacije gibanja, ravnotežja in natančnosti in jih obogatili z igrami za razvoj orientacije v prostoru in igrami za razvoj hitrega odzivanja.

3. Pomemben del programa je predstavljal **športni program**. Z njim smo razvijali in utrjevali koordinacijo gibanja, krepili mišice posameznih delov in celotnega telesa, krepili srčno-žilni sistem itd. Izpostavili smo praktične vsebine atletike (hoja, tek, skoki, meti) in košarke (met v cilj, vodenje žoge, podaje in met na koš).

4. Zadnji, pa vendarle ne najmanj pomemben del programa je predstavljal **ples**; cilji so bili sproščanje, razvijanje koordinacije gibanja, razvijanje sposobnosti plesnega izražanja in občutka za ritem ter utrjevanje odzivanja na predvajani ritem. Praktične vsebine so bile sestavljene iz plesnega in ritmičnega izražanja ter ljudskih in družabnih plesov.

---

## Obdelava podatkov

Izmerjeni podatki so bili obdelani s statističnim programom SPSS 13.0 za Windows. Določen je bil minimalni, maksimalni in povprečni rezultat pri posameznih testnih nalogah, prav tako smo ločili rezultate merjenja po šolah.

---

## Predstavitev rezultatov in interpretacija spoznanj

Rezultati pri večini testov pokažejo napredek. Vadeči so napredovali na področju gibalnih sposobnosti, vendar, kar je razumljivo pri tako širokem naboru testov oziroma testiranih področjih, ne pri vseh sposobnostih enako uspešno. Napredka v rezultatih ne opazimo za vadeče z OŠ Roje pri skoku v daljino, poligonu nazaj in testu vodenje košarkarske žoge ter za vadeče z OŠ Gustava Šiliha pri testu lovljenja vrečke fižola. Vendar

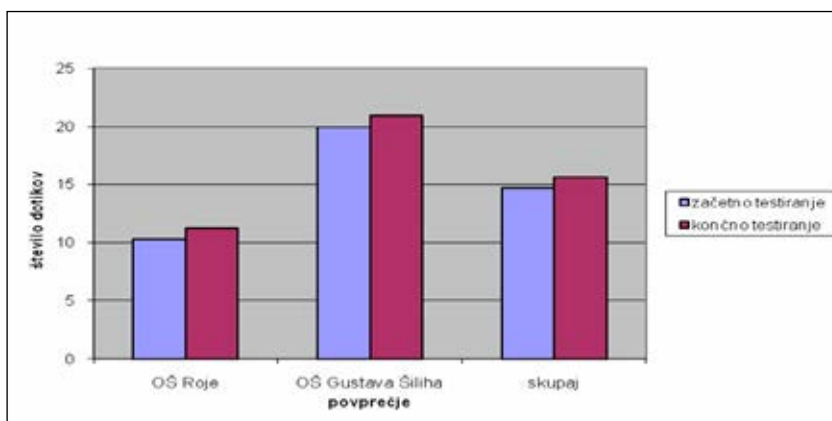
je pomembno pri testu lovljenja vrečke fižola pripomniti, da so otroci iz Gustava Šiliha že na začetnem testiranju dosegli visoke rezultate (8,6 uspešnih ulovitev od 10 možnih).

Kljub temu, da so pri večini testnih nalog otroci napredovali, so ti napredki majhni in bi bili verjetno večji, če bi se odločili za trening ožjega področja oziroma točno določene gibalne sposobnosti oz. gibalne spretnosti.

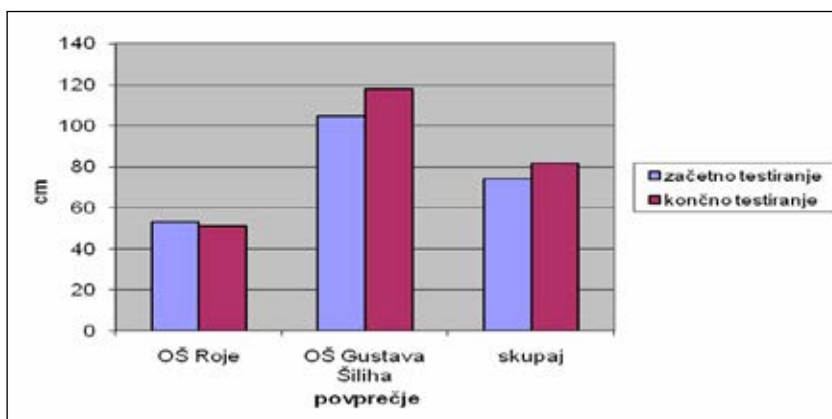
Z redno in motivacijsko vadbo lahko izboljšamo začetno stanje gibalnih sposobnosti otrok ter mladostnikov z zmerno motnjo v duševnem razvoju, vendar pa naj bi bilo področje, ki ga treniramo, zelo ozko določeno.

Izpostavili bi lahko precejšnjo razliko v rezultatih med OŠ Roje in OŠ Gustava Šiliha, čeprav so bili pri obeh šolah v projekt vključeni otroci ter mladostniki iz oddelkov vzgoje in izobraževanja. Razliko lahko pojasnimo z dejstvom, da je na OŠ Gustava Šiliha vključenih 2- do 3-krat več otrok ter mladostnikov v starosti od 8 do 15 let; tako so bili otroci oz. mladostniki, ki bi zaradi dodatne gibalne oviranosti ali nerazumevanja osnovnih navodil težje sodelovali, izključeni iz vzorca. Na OŠ Roje pa so v vzorcu otrok in mladostnikov z motnjo v duševnem razvoju sodelovali tudi tisti z dodatnimi gibalnimi motnjami. Razliko v rezultatih med šolama napove že vprašalnik ABC gibanja, s pomočjo katerega lahko ocenimo stopnjo tveganja za težave na področju gibanja. Na OŠ Roje merjenci dosegajo povprečni rezultat 76 točk, kar kaže na nedvomne gibalne težave, medtem ko je pri merjencih na OŠ Gustava Šiliha ta rezultat 30 točk, kar je ravno spodnja meja za dosežek, ki kaže le na višje tveganje na gibalnem področju.

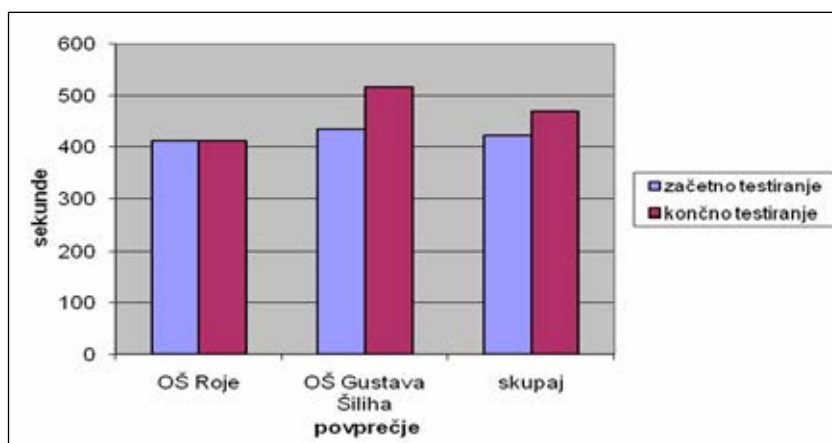
## 1. Športno vzgojni karton



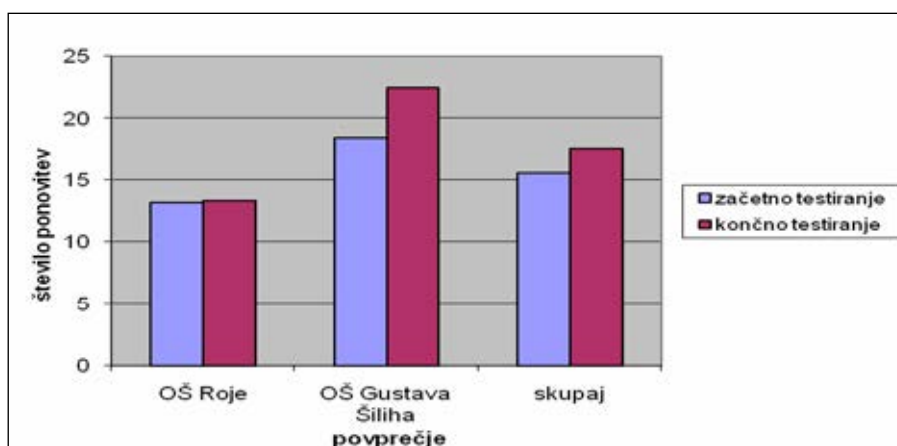
Prikaz 1: Dotikanje plošče z roko(20 sek.)



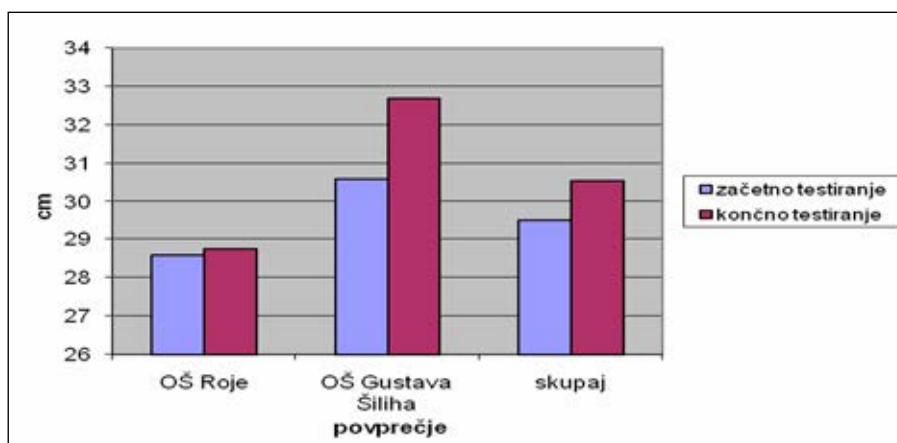
Prikaz 2: Skok v daljino z mesta



Prikaz 3: Poligon nazaj

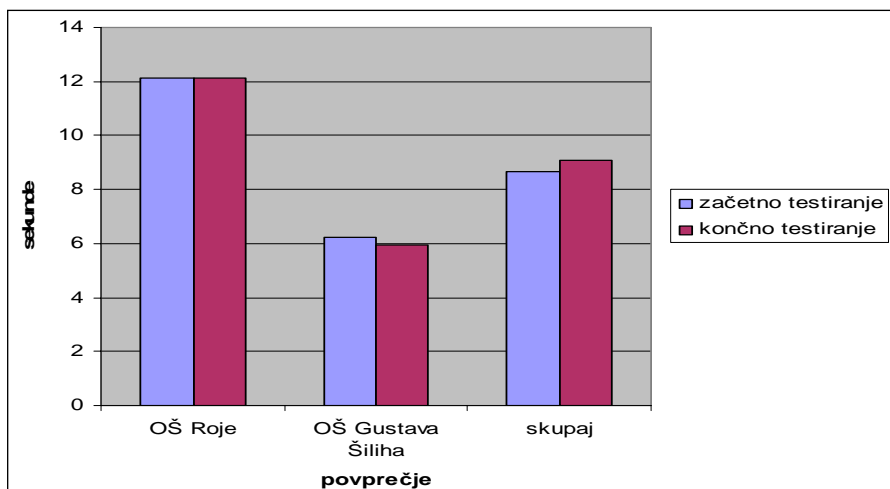


Prikaz 4: Dviganje trupa (60 sek.)



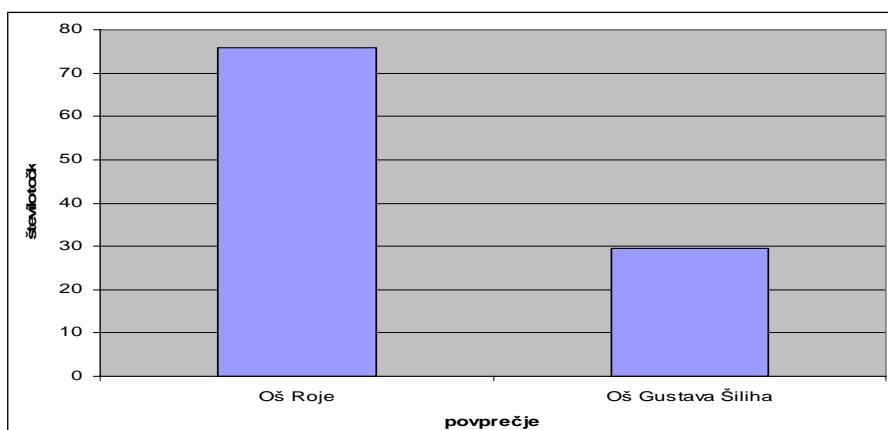
Prikaz 5: Predklon na klopci

## Test vodenja košarkarske žoge

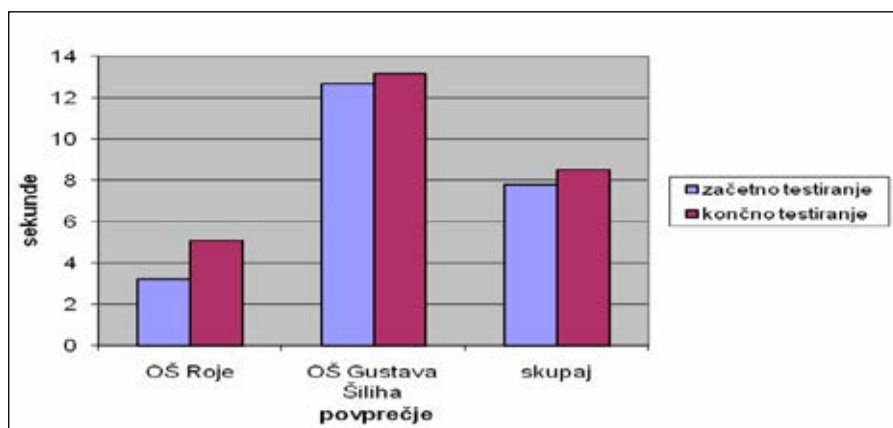


Prikaz 6: Test vodenja košarkarske žoge

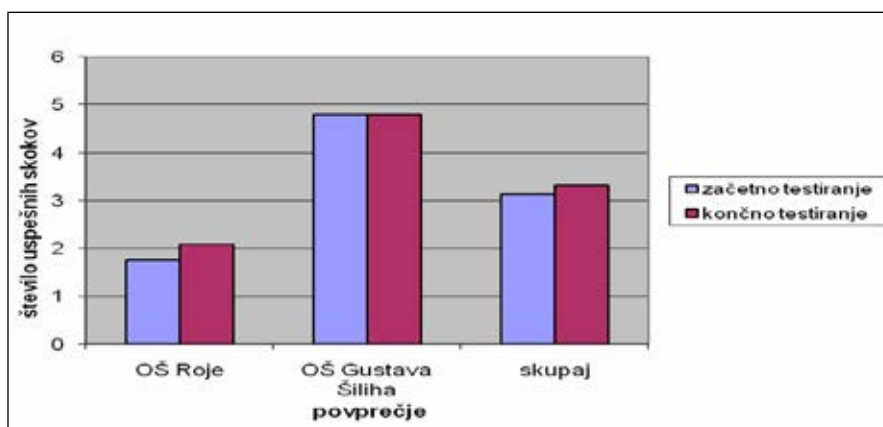
## Test ABC gibanja



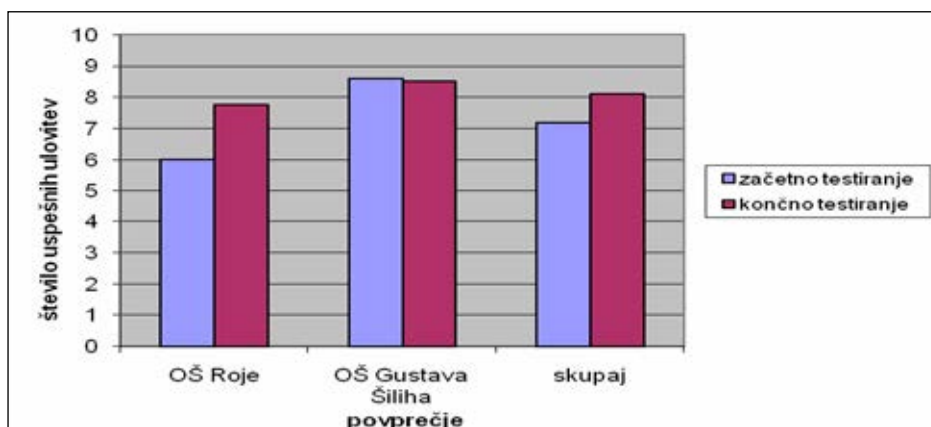
Prikaz 7: Vprašalnik ABC gibanja – ocena tveganja za težave na gibalnem področju



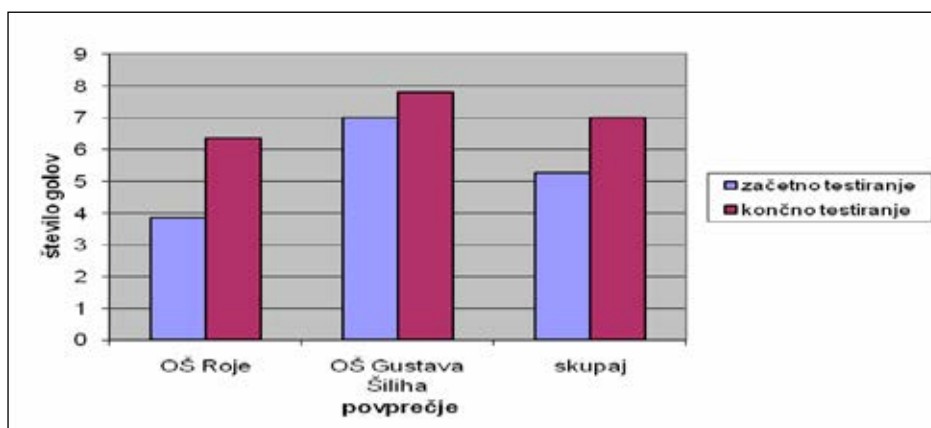
Prikaz 8: Ravnotežje na eni nogi



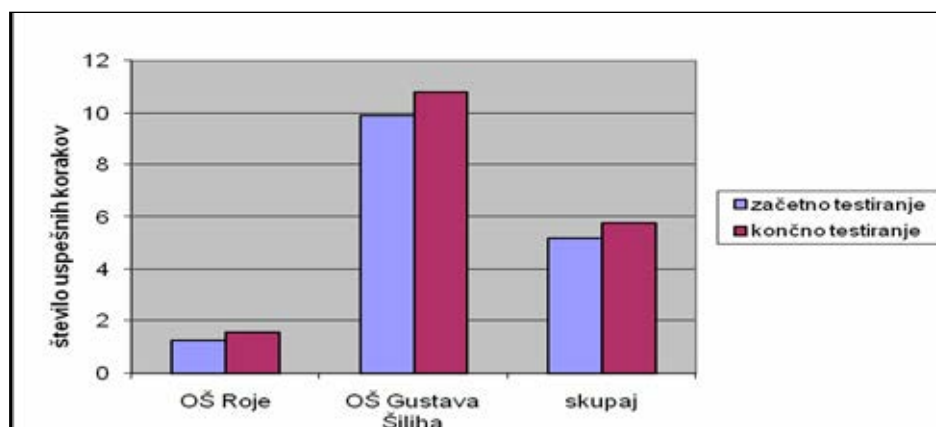
Prikaz 9 : Skakanje v kvadrate (v pet kvadratov)



Prikaz 10: Lovljenje vrečke fižola (10 ponovitev)



Prikaz 11: Kotaljenje žoge v gol (10 ponovitev)



Prikaz 12: Hoja po prstih (največ 15 korakov)

## Sklep

Prav vsi otroci potrebujejo gibanje. Če jim zagotovimo zadovoljevanje te temeljne potrebe, dosežemo, da so bolj zadovoljni, zbrani in uspešnejši tudi na drugih področjih učenja. S pomočjo inovacijskega projekta *Vpliv redne vadbe na gibalne sposobnosti otrok s posebnimi potrebami* smo želeli z metodo akcijskega raziskovanja ugotoviti napredek otrok z motnjo v duševnem razvoju na gibalnem področju. Pričakovali smo, da bomo med izvajanjem programa preizkusili tudi najrazličnejše metode motiviranja vadečih, kar nam je predstavljalo poseben izziv.

Še nekaj zaključnih poudarkov:

- Večina otrok in mladostnikov pri vadbi potrebuje **individualna navodila, večkratni prikaz in spodbudo**.
- Za uspešno vadbo so potrebni **dodatni pomočniki**. Na tak način lahko udeleženci pridejo večkrat »na vrsto« in imajo več možnosti za ponavljanje gibalne naloge.
- Pomembna komponenta napredka pri določeni gibalni sposobnosti je **veliko število ponovitev** gibalne naloge. Na splošno je prav ponavljanje pri gibalnem učenju zelo pomembna komponenta, to pa še toliko bolj velja za otroke in mladostnike z motnjo v duševnem razvoju.
- Potrebno je izbrati zelo **ozko področje** - samo določeno gibalno sposobnost, ki jo nato **daljše časovno obdobje** treniramo.
- Vadba mora biti **redna, strokovno vodena, sistematična in motivirajoča**.

## Literatura

- Andrejka Kavčič, R. (2008). *Poročilo IP – Vpliv redne vadbe na gibalne sposobnosti otrok s posebnimi potrebami*. Domžale: OŠ Roje (neobjavljeno gradivo).
- Galeša, M., Jurešič M., Jurgec I. in Knežević, R. (1999). *Priročnik za izdelavo individualiziranih programov za osebe z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju*. Maribor: Dravska tiskarna Maribor.
- Green, K. (2008). *Understanding Physical Education*. London: SAGE Publications.
- Henderson, S.E., Sugden, D.A. (2005). *Baterija za oceno otrokovega gibanja: priročnik* [prevod Mikuž, A in Kodrič, J.]. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.
- Kotar, V. (1999). *Povezava med posameznimi področji v oddelkih vzgoje in izobraževanja*. Diplomsko delo. Ljubljana.
- Nacionalna komisija za prenovu vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami: *Gibanje in športna vzgoja za posebni program vzgoje in izobraževanja za otroke z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju*. Potrjeno na 58., 69., 82. seji Strokovnega sveta za splošno izobraževanje 5. 6. 2003, 17. 6. 2004 in 14. 7. 2005.
- Special Olympisc (1993). *Basketball. Sports Skills Program*. ŠUr. Jurišič, B., Miličević, L., Praprotnik, J, Ferjančič, M.Č: Košarka – seminar. Specialna olimpijada Slovenije. Črna na Koroškem.
- Strel, J., Ambrožič, F., Kondrič, M., Leskošek, B., Štihec, J. in Šturm, J. (1996). *Športno-vzgojni karton*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Vidovič, I., Srebot, I., Cerar, M. in Markun Puhan, N. (2003). *Hopla, ena, dva, tri zame*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.





# Šport na univerzi naj bo nadaljevanje poslanstva in dela športnih pedagogov srednjih šol

Herman Berčič, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

---

## Povzetek

Šport na univerzi naj bi v različnih vsebinskih in organizacijskih oblikah pomenil nadaljevanje in nadgradnjo športa in športne vzgoje na srednjih šolah. Na podlagi preteklih izkušenj in sedanjih spoznanj naj bi tudi v prihodnje študentom omogočili kakovostno preživljati naporne študijske dni in ohranjati njihovo celovito biopsihosocialno ravnovesje. Zaradi številnih ugodnih učinkov na vsestransko osebnost in psihosomatični status študentov ima redna športna vzgoja kot temeljna dejavnost športnega udejstvovanja na univerzi izjemno pomembno in nezamenljivo mesto. V zadnjem obdobju so zaradi nezavidljivega sedanjega stanja športne vzgoje na univerzah po bolonjski reformi vsa prizadevanja usmerjena v spremembo le-tega in v kakovostni premik univerzitetnega športa nasploh. Potrebne so programske osvežitve športne vzgoje in obštudijske dejavnosti za vsesplošen dvig kakovosti akademskega športnega življenja.

**Ključne besede:** univerza, šport, bolonjska prenova

---

## Uvod

Športna vzgoja je bila v bližnji preteklosti na večini visokošolskih zavodov Univerze v Ljubljani (na nekaterih fakultetah je še danes) sestavina rednih študijskih programov, ki so jih vodili izbrani športni pedagogi oziroma predavatelji. Sledili so številnim ciljem, ki so bili skladni s spoznanji športne stroke in drugih strok ter širšega družbenega okolja. Med pomembnejšimi cilji so bili ohranjanje in izboljšanje zdravstvenega stanja študentov, izboljšanje njihovega psihosomatičnega statusa in ohranjanje celovitega ravnovesja. Pomembni so bili tudi izravnalni učinki športno-vadbenega procesa, povezani z naravo študija na posameznih fakultetah oziroma visokošolskih zavodih. V celoti je bilo sprejeto spoznanje, da je vsak študent na posamezni fakulteti ali visokošolskem zavodu v bistvu nedeljiva, biopsihosocialna celota, enkratna in neponovljiva osebnost, ki zahteva ne le humano, marveč tudi na strokovnih osnovah temelječo obravnavo.

Nekateri predavatelji športne vzgoje so svoje pedagoško poslanstvo nadgrajevali tudi z raziskovalnim delom. To je bilo usmerjeno predvsem v spodbujanje razvoja univerzitetnega športa. Ta proces je temeljil na teoretičnih spoznanjih in na pridobljenih izkušnjah s področja univerzitetnega športa oziroma neposrednega vodenja športno-pedagoškega vadbenega procesa študentov na posameznih fakultetah. Spodbujala ga je želja po pridobivanju novih spoznanj in po spreminjanju ter izboljšanju pedagoškega procesa na področju univerzitetne športne vzgoje.

Študenti, ki so bili deležni takšne obravnave, so kot diplomanti odšli s fakultete obogateni za pomembne

izkušnje in spoznanja. Še več. V svojem neposrednem bivalnem in delovnem okolju so širili in udeležali ideje o zdravem življenjskem slogu in njegovi nepogrešljivi sestavini – redni gibalno/športni oz. športnorekreativni dejavnosti.

---

## Od preteklih izkušenj do današnjih spoznanj

Iz dosegljivih virov je mogoče ugotoviti, da segajo začetki uvajanja redne športne vzgoje na ljubljanski univerzi v študijsko leto 1963/64. Začetki so bili skromni, vendar spodbudni. V študijskem letu 1969/70 pa je bil po dolgotrajnih prizadevanjih uveden redni predmet športna vzgoja za vse študente II. letnika na vseh fakultetah univerze, kar je pomenilo, da je bilo v redni proces športne vzgoje vključenih 34% vseh študentov. Nekatere fakultete so potem uvedle športno vzgojo tudi v višje letnike. Po letu 1971, ko je bila na takratni Visoki šoli za telesno kulturo ustanovljena Matična katedra za telesno vzgojo in šport na visokošolskih zavodih v SR Sloveniji, so se pogoji za strokovno rast in napredek telesne vzgoje ter športa na univerzi še izboljšali (Hiti, 2003; Stanič, 2003). K temu sta pomembno prispevala tudi dva strokovna elaborata: »Elaborat o postopni uvedbi telesne vzgoje v I. in II. letnike višjih šol« in »Elaborat o postopni uvedbi telesne vzgoje na fakultete ljubljanske univerze«, katerih nosilec je bil dr. Silvo Kristan (Kristan idr., 1968).

K širjenju športne kulture na univerzi so določen delež dodala tudi različna študentska športna tekmovanja, ki so se odvijala na različnih ravneh. Udeleževali so se jih tisti študentje, ki so želeli primerjati svoje znanje in sposobnosti v posameznih športnih zvrsteh. To so bili predvsem študentje, ki so bili ustrezno kondicijsko pripravljene, visoko motivirani in sposobni prenašati fizične in psihične napore tekmovanj. Postopoma se je povečevalo število študentov, ki so se udeleževali redne športne vzgoje, širili so se športni programi in obštudijske športne dejavnosti, povečevalo pa se je tudi število športnih pedagogov oziroma predavateljev na posameznih fakultetah. Pomembno vlogo sta pri tem odigrali Komisija za šport in Matična katedra za šport na Univerzi (kasneje Katedra za šport na Univerzi).

Zelo so se razmahnile tudi interesne športne dejavnosti, kjer so uvajali nove športne zvrsti skladno s takratnimi evropskimi in tudi širšimi športnimi tokovi. V eni od analiz je bilo ugotovljeno, da je na Univerzi v Ljubljani 10% gibalno oviranih študentov, zato je bilo dano priporočilo, da se zanje pripravijo posebni programi, oziroma organizira posebna vadba. Posebno skrb s prilagojenim študijskim režimom naj bi namenili tudi študentom – vrhunskim športnikom. Komisija za šport na univerzi si je ves čas prizadevala (v obdobjih, ko je obstajala) ne le za uvedbo redne športne vzgoje v prva dva letnika študija na vseh fakultetah in visokošolskih zavodih ter fakultativne športne vzgoje v višje letnike, marveč tudi za ustvarjanje materialne podlage za izvajanje športne vadbe. Ena od osrednjih nalog je bila namreč gradnja novih študentskih športnih objektov in dograjevanje oziroma posodabljanje že obstoječih.

V obdobju, ki je za nami, se je v strokovnih krogih povsem utrdilo spoznanje, da je šport v šolah in tudi na univerzi pomembna prvina zdravja, vzgoje in izobraževanja učencev, dijakov in študentov. Še posebej na univerzah je bila naglašena vrednost higiensko-zdravstvenih, razbremenilnih in izobraževalnih programov.

Danes je v celoti sprejeto stališče, da naj bi si bodoči intelektualci poleg športnih znanj in izkušenj pridobili tudi trajen pozitiven odnos do gibalne oziroma športne kulture. To naj bi kasneje s pridom uporabili v svojih bodočih družinah, tovrstna spoznanja pa naj bi širili tudi v delovnem okolju, kjer naj bi se po končanem študiju zaposlili. Ob svojem strokovnem delu in delovanju naj bi med ljudmi, v ožjem in širšem okolju, širili ideje o zdravem življenjskem slogu, obogatenu s telesnim gibanjem oziroma s športom. Tako naj bi tudi sami pomagali širiti športno kulturo med ljudmi in jo kakovostno bogatiti. Redno telesno gibanje in športno udejstvovanje naj bi tako mnogim postala vrednota.

Zaradi navedenega je toliko bolj nerazumljivo, da so ob bolonjski prenovi študija na slovenskih univerzah študijski programi redne športne vzgoje povsem izpadli iz prenovljenih študijskih programov. To je bil zagotovo korak nazaj in z vidika narodove športne kulture težko razumljivo dejanje. Skoraj štiri desetletja so študenti večine fakultet oziroma visokošolskih zavodov v indekse med drugim vpisovali tudi vzgojno-izobraževalni predmet športna vzgoja. S tem je bil naglašen edukativni vidik športne kulture, v dodatnih ponujenih športnih programih pa sta bila vključena tudi rekreativni in agonistični vidiki. V sedanjem obdobju pa celovito športno

kulturo študentov v glavnem predstavljala le organizacija in izvedba sicer raznolikih in potrebnih obštudijskih športnih dejavnosti, katerih nosilec je Center za univerzitetni šport (CUŠ). Te dejavnosti v bistvu vključujejo le manjši delež študentov, ki ne morejo nadomestiti rednega higijensko-zdravstvenega in izobraževalnega programa športne vzgoje. Ta pa je med drugim usmerjen tudi v ohranjanje in vračanje celovitega ravnovesja študentov ter v njihov zdrav življenjski slog med študijem in tudi po njem.

Zaradi nezavidljivega stanja športne vzgoje na fakultetah oziroma visokošolskih zavodih so v zadnjem obdobju vsa prizadevanja predavateljev oziroma športnih pedagogov ter naprednih univerzitetnih krogov usmerjena v spreminjanje stanja po bolonjski reformi. To spreminjanje naj privede do boljšega položaja športne vzgoje na posameznih fakultetah oziroma visokošolskih zavodih ter do vsesplošnega napredka športa na univerzah.

---

## Mariborska prizadevanja za spremembe

Na področju univerzitetnega športa so tudi v Mariboru stekla prizadevanja za spremembo sedanjega stanja tako znotraj univerzitetnih krogov kot tudi med športnimi pedagogi. Pri tem so kolegi in snovalci izhajali iz že navedenega dejstva, da je bila v procesu uvajanja bolonjske reforme sprejeta usmeritev, na podlagi katere naj bo športna vzgoja oziroma področje športa na univerzah izvzeto iz procesa študijske prenovne na posameznih fakultetah. Res je, da Bolonjska deklaracija ne govori o samem športu na univerzah, zato bi bilo za ureditev športa na univerzah smiselno upoštevati druge sprejete dokumente in priporočila Komisije Evropske skupnosti. V Mariboru je bila posebej naglašena »Bela knjiga o športu« (Evropska komisija, 2007), ki med drugim poudarja družbeno odgovornost članic EU za »spodbujanje javnega zdravja s telesno aktivnostjo in »spodbujanje vloge športa na področju izobraževanja in usposabljanja.«

Ob bolonjski reformi in prenovi študijskih programov bi na univerzah in na posameznih fakultetah lahko upoštevali gornje navedbe in priporočila Komisije Evropske skupnosti. Izhodišča za drugačno obravnavo športne vzgoje na univerzah pa poleg navedenega izhajajo tudi iz doktrinarnih spoznanj športne stroke in znanosti (športoslovja). Tovrstna spoznanja podpirajo tudi izsledki medicinske stroke in znanosti ter drugih strok, ki govorijo o pozitivnih in dolgoročnih učinkih rednega športnorekreativnega udejstvovanja študentov. Bistvena je tovrstna povezanost z gibalnimi in funkcionalnimi sposobnostmi študentov, s pridobitvijo gibalnih znanj in izkušenj v posameznih športih, s pridobivanjem njihovih trajnih gibalnih navad za zdrav življenjski slog, z dvigom športa na raven vrednote ter z njihovim celostnim zdravjem in biopsihosocialnim ravnovesjem.

V Mariboru so posebej razkrili neugodno stanje ter negativne trende na področju športne vzgoje na posameznih slovenskih univerzah, ki so posebej vidni v zadnjem obdobju. Glede na velik upad študentov v redni športni vzgoji oziroma pri redni športni vadbi na univerzah v akademskem letu 2008/2009 in vse slabše gibalne sposobnosti študentov bi morali storiti vse za zagotovitev redne športne vadbe. Ta naj bi potekala v različnih oblikah in programih, tako da bi preprečili nadaljnji upad v redno športno vadbo in športne tokove vključenih študentov. Na ta način naj bi v bodoče v športno vadbo vključili vsaj 50 odstotkov študentske populacije (Radmilovič, 2008).

Na podlagi usklajenih strokovnih mnenj je bil za spremembo neugodnega stanja izdelan predlog z naslednjimi vsebinsko opredeljenimi izhodišči gibalno/športnega udejstvovanja študentov (Radmilovič, 2008):

- Uvedba redne športne vzgoje oziroma športne vadbe v študijske programe v prve letnike fakultet.
- Uvedba izbirnega predmeta z ECTS točkami.
- Obogatitev obštudijske športne oziroma športnorekreativne dejavnosti.
- Obogatitev športne vadbe v Centrih za univerzitetni šport.
- Nadgraditev tekmovalnega študentskega športa znotraj posameznih univerz in med univerzami ter na mednarodni ravni.
- Osnovanje redno organizirane ter strokovno vodene športne vadbe za zaposlene na univerzah.

## Prizadevanja za spremembe v Ljubljani

Tudi v Ljubljani je bilo sprejeto temeljno izhodišče, da naj redna športna vzgoja in univerzitetni šport postaneta sestavina kakovostnega akademskega življenja tudi po bolonjski reformi. Ugotovljeno je bilo, da se učinki rednega športnega oziroma športnorekreativnega udejstvovanja študentov kažejo v boljših telesnih sposobnostih, v pozitivni delovni naravnosti, v boljšem duševnem zdravju, tudi ob večji duševni obremenitvi, v čustvenem življenju in večji duhovni prožnosti, v boljši socialni komunikaciji, v bolj harmoničnem zasebnem življenju in usklajenosti z okoljem. Vse to pa se posledično kaže v boljšem celostnem zdravju študentov. Prav skrb za zdravje študentov posredno izhaja tudi iz skrbno načrtovane in vodene športne vadbe. Zato je toliko bolj pomembno, da študentom omogočimo redno športno vzgojo in druge oblike športnega udejstvovanja na univerzah. Zdravstvena vrednost rednega in sistematičnega ukvarjanja z raznolikimi športnimi in gibalnimi dejavnostmi študentov je namreč dokazljiva, tako v preventivnem kot tudi v terapevtskem smislu (Berčič, 2008; Gerlovič, 2008).

V povezavi s prizadevanji za spremembe so bili razgrnjeni podatki o organiziranosti redne športne vzgoje na ljubljanski univerzi (Kürner, 2009) v posameznih razvojnih obdobjih. Podani so bili tudi podatki o številu vključenih študentov po posameznih fakultetah v študijskih letih 2001/2002 in 2008/2009 s projekcijo vključenosti študentov v študijskem letu 2009/2010 ter s pregledom športnih pedagogov oziroma predavateljev, ki so vodili pedagoški proces športne vzgoje.

Iz prikazanega je bilo vidno, da se je število vključenih študentov v redno športno vzgojo v odnosu na število vpisanih odstopkovno povečevalo od leta 1963 do leta 1981 (1963 – 13%; 1969 – 34%; 1981 – 63%), ko je bila ugotovljena najvišja udeležba študentov. Število je v letu 1993 upadlo (39%) in se v letu 2001 nekoliko dvignilo (49%), potem pa v letu 2008 doseglo le 30% udeležbo. Ta odstotek je še nekoliko nižji, kot je bil leta 1969, torej na pragu 70-tih let.

Tako stanje je po obdobju rasti in napredka gotovo zaskrbljujoče. Nazadovanje na tem izseku študentskega športnega udejstvovanja je vidno na celotni Univerzi, stanje pa je na posameznih fakultetah različno in ponekod bolj in drugod manj ugodno. V najboljšem položaju so študenti medicinske, filozofske in strojne fakultete ter fakultete za elektrotehniko. Na nekaterih fakultetah oziroma visokošolskih zavodih pa so posamezne oblike univerzitetnega športa in športnorekreativnega udejstvovanja študentov povsem opustili. Kljub raznolikim oblikam obštudijske dejavnosti in razmeroma pestri ponudbi športnih programov celotno število vključenih študentov v univerzitetne športne tokove ni zadovoljivo.

V Ljubljani sprejete ugotovitve so:

- Iz dosedanjih spoznanj športne stroke in kineziološke znanosti (športoslovja), medicinske stroke in znanosti ter drugih izhaja, da je redna športna vzgoja pomembna oblikovalka celovite osebnosti študentov s preverjenimi pozitivnimi učinki na njihov psihosomatični in zdravstveni status. To je temeljna oblika univerzitetnega športnega življenja, tako da njen obstoj ob ustrezni organiziranosti na univerzi ne more in ne sme biti vprašljiv.
- Celovite prenove in dopolnitve že obstoječih dejavnosti, ki so vključene v univerzitetni šport, ni mogoče izvesti brez aplikativnega raziskovalnega projekta, s katerim bo mogoče dobiti zadostno količino verodostojnih podatkov in informacij (Berčič, 2003). Podrobna analiza naj bi predvsem zajela potrebe, interese in želje študentov, programe univerzitetnega športa, kadrovske problematiko, športne objekte, organiziranost raznolikih športnih dejavnosti in materialno-finančna sredstva, ki so potrebna za izvedbo celovite dejavnosti.
- Tudi na tem posvetu je bila posebej poudarjena nezamenljiva vloga Katedre za šport na univerzi, ki mora še bolj kot doslej usmeriti svoje sile v strokovno, pedagoško in znanstveno rast športa na univerzi.
- Vodstva univerz naj v kratkoročnih in dolgoročnih investicijskih načrtih predvidijo finančna sredstva za gradnjo in posodabljanje že obstoječih športnih objektov za univerzitetni šport. Gradnja športnih objektov naj ima enako obravnavo oziroma enakovreden »status« kot druge investicije.
- Izenačijo naj se pogoji in možnosti za izvedbo športnih dejavnosti na državnih in zasebnih univerzah

kot tudi na posameznih visokošolskih zavodih, kjer naj bo ob postavljenih standardih športna vzgoja oziroma športna dejavnost študentov definirana kot sestavina kakovosti akademskega življenja.

- Katedra za šport na univerzi naj še naprej ostane temeljna in pomembna organizacijska enota Fakultete za šport, ki naj skrbi za strokovni, pedagoški in znanstveni razvoj svojih učiteljev in celotno razvejano področje univerzitetnega športa.

---

## Sklep

Študenti na univerzi potrebujejo redno športno vzgojo in šport ter raznolike oblike športnorekreativnega udejstvovanja kot nasprotno utež napornemu študiju in zahtevnemu vsakodnevemu ritmu študijskih obveznosti, ki mnogim krnijo psihofizične sposobnosti in jemljejo preveč prilagoditvene (adaptacijske) energije. Hkrati s tem pa naj bo športna vzgoja v okviru univerzitetnega športa sestavina kakovosti akademskega življenja študentov.

Izsledki številnih študij, zlasti s področja športne (športoslovja) in medicinske znanosti, dovolj argumentirano govorijo o smiselnosti rednega športnega oziroma športno-razvedrilnega udejstvovanja študentov in tudi vseh zaposlenih na univerzi. Študenti naj bi po študiju s fakultet odšli obogateni s športnimi izkušnjami in znanjem ter s pozitivnim odnosom do rednega razvedrilnega športnega udejstvovanja. S tem naj bi si vsakodnevno bogatili zdrav življenjski slog in življenje svojih družin. Predvsem ostaja temeljno poslanstvo bodočih intelektualcev, ki se poslavljajo od študentskega življenja na posameznih fakultetah, da bodo kot vodilni strokovnjaki na različnih strokovnih in znanstvenih toriščih v narodovem jedru razvijali in udeleževali pozitiven odnos do športa in hkrati bogatili svoje okolje z lastnimi zgledi. Neprecenljiv je namreč lahko njihov vpliv na narodovo zavest v sedanjem neskončno virtualnem svetu potrošništva in dobrin ter zbledelih vrednot.

---

## Literatura

- Berčič, H. (2003). Raziskovanje na področju univerzitetnega športa – neločljiva sestavina pedagoškega dela na univerzi. V: A.L.Vest in J. Stanič (ur), *Zbornik 40 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963 – 2003* (str. 89-98). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Berčič, H. (2008). Šport na univerzi je še vedno nepogrešljiva sestavina kakovosti življenja študentk in študentov. *Univerzitetni šport*, 2(2), 15.
- Gerlovič, D. (2008). Univerzitetna športna odličnost. *Univerzitetni šport*, 2(2), 2.
- Hiti, G. (2003). Razvoj športa na Univerzi v Ljubljani. V: A.L. Vest in J. Stanič (ur), *Zbornik 40 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963 – 2003* (str. 15 -22). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kristan, S. idr. (1968). *Elaborat o postopni uvedbi telesne vzgoje v I. in II. letnike višjih šol in Elaborat o postopni uvedbi telesne vzgoje na fakultete ljubljanske univerze*. Pisno gradivo. Ljubljana.
- Radmilovič, P. (2008). Šport na univerzi v Mariboru. *Univerzitetni šport*, 2(2), 5 - 6.
- Stanič, J. (2003). Razvoj športa na Univerzi v Ljubljani od 1974 do 1993. V: A.L. Vest in J. Stanič (ur), *Zbornik 40 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963 – 2003* (str. 15 -22). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Evropska komisija (2007). *Bela knjiga o športu*. Luxembourg: Urad za uradne publikacije Evropskih skupnosti.



# Vodja aktiva športne vzgoje

Matej Gaberšček, Osnovna šola Franceta Bevka, Tolmin

---

## Povzetek

V članku je opisana vloga in dejavnosti vodje aktiva športnih pedagogov na naši šoli. Ker sem kot vodja aktiva v to vlogo postavljen v triletnih ciklih, je delo toliko težje, saj je tukaj veliko dejavnikov, ki vplivajo na uspešnost in pravočasnost. Poleg tega je vodenja povezano tudi z drugimi strokovnimi delavci na šoli. Zato je delo odgovorno in seveda zahteva natančnost in doslednost.

Na našem področju sodelujejo tudi učitelji in učiteljice na razredni stopnji, ki imajo pouk športne vzgoje sami ali v kombinaciji z nami, športnimi pedagogi. Prav tako pa pomembno vlogo nosi tudi sodelovanje s podružničnimi šolami, ki so del matične šole. Prav zato sem naredil letni koledar, ki mu sledim in ga seveda tudi vsako leto dopolnjujem ter popravljam. Pomaga mi pri načrtovanju in pravočasnosti. Koledar in načrt sta individualna, izkušnje pa lahko pomagajo tudi drugim.

**Ključne besede:** aktiv, letni načrt, načrtovanje, koledar

---

## Izhodišča in namen

Ker sistem strokovnih aktivov (in njihovo delovanje) v našem šolstvu ni točno določen, se vsak ravnatelj odloči, kako bo združeval in kako bo organiziral svoje strokovne delavce, da bodo delo opravili v skladu z Letnim delovnim načrtom šole. Pri tem se seveda podreja potrebam, številom delavcev in možnostim šole.

Na nekaterih šolah športni pedagogi tako na žalost sedijo skupaj na strokovnih sestankih z naravoslovci, drugje z glasbenikom ali likovnikom in mogoče kje tudi z anglisti ipd.

Menim, da moramo v aktivih sedeti učitelji iste stroke, ker bo le tako načrtovanje in delo opravljeno profesionalno, pedagoško celovito in odgovorno. Poleg tega pa bomo samo mi znali oceniti težo našega problema in uspešno poiskali njegovo rešitev.

Na naši šoli, kjer delam, smo zaposleni trije profesorji športne vzgoje in ker imamo sistem strokovnih aktivov naravnano tako, da smo združeni po strokovnih področjih, smo v našem aktivu samo športni pedagogi. Tako si sami določamo naš strokovni letni delovni načrt in naše dejavnosti. Prav tako sami opredelimo naše probleme in na koncu analiziramo samo naše strokovno delo in naše rezultate. Seveda pa smo podrejeni Letnemu delovnemu načrtu šole in delujemo v skladu z njim.

Tako pride vsak učitelj na vrsto kot vodja le vsake tri leta.

Prav zato mi to dodatno delo vsake tri leta pomeni nek izziv, poleg tega pa tudi določene obveznosti in organizacijska dela, ki jih drugače ne bi imel.

Problem pa se seveda pojavi:

- ker je vsake tri leta kar nekaj oziroma veliko novega;
- ker se sistemi in zahteve spreminjajo;
- in seveda, ker je človek – učitelj pozabljiv.

Star »jugo« pregovor pravi: *pameten si zapiše, neumen pa zapomni!*

In ker je pozabljivosti vsako leto več, sem si že pred leti naredil spisek dejavnosti in opravil, ki jih kot vodja aktiva športne vzgoje moram opraviti.

Spisek je seveda živ in se z leti, oziroma skoraj vsako leto spreminja, vendar velika večina del ostaja. Ta spisek del je namenjen delu na naši šoli in se lahko zelo razlikuje od podobnih del na drugih šolah. Na sosednji šoli je lahko popolnoma drugačen, oziroma se ujema samo v nekaterih skupnih točkah.

Sicer pa si mora vsak aktiv oziroma posameznik sam narediti svoj način, obliko, kako, kdaj, kaj in komu kaj narediti.

V nadaljevanju je predstavljen moj letni koledar vodje aktiva, kjer so opredeljene dejavnosti in opis le-teh.

**Preglednica 1:** Dejavnosti vodje aktiva športne vzgoje po mesecih

<b>JULIJ</b>	<p><b>1. PREVZEM VODENJA</b> <b>2. NAČRTOVANJE</b></p> <p><b>1.</b> Vodja aktiva po končanem šolskem letu na zadnji konferenci poda še sklepno poročilo in preda dolžnost naslednjemu kolegu.</p> <p><b>2.</b> Novi vodja aktiva mora zaradi Letnega delovnega načrta šole in tiskanja publikacij narediti načrt za novo šolsko leto. Ta načrt vključuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- časovnik športnih dni in organizatorje na predmetni stopnji;</li> <li>- šole v naravi in vodje;</li> <li>- 20-urni tečaj plavanja za 1. triletje in vodjo;</li> <li>- tekmovanja, ki se jih bomo udeležili;</li> <li>- tekmovanja, ki jih bomo organizirali;</li> <li>- nabavo športne opreme, potrebne za nemoteno izvajanje pouka;</li> <li>- nabavo športne opreme za učitelje;</li> <li>- interesne dejavnosti in izvajalce na naši šoli;</li> <li>- projekte;</li> <li>- drugo.</li> </ul>
<b>AVGUST</b>	<p><b>1. USKLAJEVANJE URNIKOV</b> <b>2. DELOVNI SESTANEK</b></p> <p><b>1.</b> Pred začetkom pouka so že znani urniki športne vzgoje. Prav tako je izdelan načrt, kdo kaj poučuje. Vodja mora uskladiti še urnike telovadnice med učitelji na razredni stopnji in tudi učitelji podaljšane bivanja.</p> <p><b>2.</b> Prvi delovni sestanek pred začetkom pouka je namenjen pripravi športnih pripomočkov, ki so potrebni za pouk. Vse športne pripomočke je potrebno pregledati in v primeru neustreznosti odstraniti ali popraviti. Poleg tega pa je potrebno tudi uskladiti učne načrte in kriterije ocenjevanja med učitelji.</p>

<b>SEPTEMBER</b>	<b>1. ŠVK - SOGLASJA</b> <b>2. NAČRT TEKMOVANJ ZA PODROČNI CENTER</b> <b>3. NAROČANJE PRIZNANJ – KONJIČKI, DELFINČKI ...</b> <b>4. NAROČANJE OSEBNIH ŠVK KARTONOV</b>
	<p><b>1.</b> Za učence 1. razredov je potrebno pripraviti soglasja za testiranje Športno vzgojnega kartona in jih razdeliti med učitelje v 1. triletju. Podpisana soglasja učitelji ponavadi vrnejo po prvem roditeljskem sestanku, ki je v začetku septembra. Vsa ta soglasja vodja arhivira in naredi tudi spisek tistih, ki se ne strinjajo s testiranjem. Moram poudariti, da na naši šoli skoraj ni učenca, ki ne bi sodeloval na testiranju.</p> <p><b>2.</b> Na področni center (pri nas v Novi Gorici) je potrebno poslati seznam tekmovanj na področnem nivoju, ki se jih bomo kot šola udeležili, in tekmovanj, ki jih nameravamo organizirati. Poleg tega se je potrebno tudi udeležiti sestanka na področnem nivoju, kjer se usklajujejo organizatorji in termini tekmovanj.</p> <p><b>3.</b> Preko spletne aplikacije <a href="http://www.sportmladih.net">www.sportmladih.net</a> je potrebno naročiti:  - priznanja in medalje za plavalni tečaj 1. triletja (konjičke in delfinčke);  - knjižice za športna programa Krpan in Zlati sonček.</p> <p><b>4.</b> Naročiti zadostno število osebnih kartonov za testiranje Športno vzgojnega kartona (1. in 5. razred).</p>
<b>OKTOBER</b>	<b>1. KOLEDAR OBČINSKIH TEKMOVANJ</b>
	<p><b>1.</b> Na skupnem sestanku vseh vodij aktivov občinskih in medobčinskih šol in predstavnika Zavoda za šport je potrebno določiti termine in organizatorje tekmovanj na našem nivoju. Ta tekmovanja so tudi prva stopnica za udeležbo na višjem nivoju tekmovanja (področna, četrtfinale ...).</p>
<b>JANUAR</b>	<b>1. PRIJAVA NA PROGRAME ZAVODA ZA ŠPORT</b>
	<p>1. Ko Zavod za šport razpiše programe, kjer šola lahko kandidira, se je potrebno skupaj z ravnateljem odločiti, za katere programe se bo šola prijavila. Tu pride v poštev predvsem sofinansiranje programov Krpan, Zlati sonček, tečaji in interesne dejavnosti za najmlajše.</p>
<b>MAREC</b>	<b>1. PLANICA</b> <b>2. NACIONALNO PREVERJANJE ZNANJA</b>
	<p><b>1.</b> Vsako leto Zavarovalnica Triglav pelje tudi naše učence na ogled smučarskih poletov v Planico. Zato je potrebno:  - med vsemi učenci zadnjega razreda določiti tiste, ki so si izlet najbolj zaslužili;  - obvestiti otroke in starše ter pridobiti soglasje staršev za udeležbo;  - poskrbeti za spremstvo (vodja ponavadi otroke tudi spremlja na ogledu).</p> <p><b>2.</b> V kolikor je šola izbrana za nacionalno preverjanje znanja iz športne vzgoje (kar je naša šola v šol. letu 2008-2009 bila), je potrebno pripraviti skupno gradivo in ga skupaj z drugimi učitelji čim bolj praktično posredovati učencem.</p>

<b>APRIL</b>	<p><b>1. TESTIRANJE - ŠPORTNO VZGOJNI KARTON</b></p> <p><b>1.</b> Športno vzgojni karton od vodje zahteva kar precej dela. Potrebno je:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- narediti urnik testiranja v telovadnici za razredno stopnjo;</li> <li>- izvesti kratko obnovitev merskih postopkov in izvedbe testiranja za učitelje na razredni stopnji;</li> <li>- nuditi pomoč pri testiranju na razredni stopnji;</li> <li>- poskrbeti za podružnične šole, da testiranje opravijo pravočasno (prevozi, stadion, telovadnica);</li> <li>- rezervirati stadion in narediti urnik testiranja za razredno stopnjo;</li> <li>- vnesti imena vseh učencev v program za obdelavo kartona;</li> <li>- poskrbeti, da so vneseni vsi rezultati v sezname, ki so na prenosniku;</li> <li>- poslati rezultate na Fakulteto za šport;</li> <li>- prejete obdelane rezultate analizirati skupaj z ostalimi učitelji športne vzgoje na šoli;</li> <li>- rezultate razredne stopnje fotokopirati in jih razdeliti razrednim učiteljem;</li> <li>- nuditi pomoč razrednim učiteljem pri analizi rezultatov njihovih učencev.</li> </ul>
<b>MAJ</b>	<p><b>1. SEZNAM ZA PRIZNANJA</b> <b>2. IZBOR ŠPORTNIKA IN ŠPORTNICE</b></p> <p><b>1.</b> Učitelji športne vzgoje skupaj sestavijo širši seznam učencev 9. razreda, ki so na športnem področju uspešno zastopali našo šolo. Le-ti na valeti dobijo športno priznanje za udeležbo na športnem področju. Poleg tega pa je potrebno narediti tudi seznam vseh učencev, ki so se kakorkoli udeležili športnih aktivnosti na šoli ali zunaj nje. Sezname prejmejo razredniki za izdano potrdila o dejavnosti.</p> <p><b>2.</b> Med vsemi, ki zaključujejo osnovno šolo, pa se je potrebno odločiti, kdo je najbolj zaslužen za naziv Športnik in Športnica naše šole za tekoče leto. Ko imamo imena, je potrebno naročiti primerni priznanji, ki ga prejmeta na zaključni slovesnosti.</p>
<b>JUNIJ</b>	<p><b>1. PRIZNANJA ZA ŠPORTNE PROGRAME ( KRPAN ...)</b> <b>2. ZAKLJUČNO POROČILO</b></p> <p><b>1.</b> Potrebno je sestaviti seznam in število učencev, ki so uspešno opravili naloge programa Krpan, Zlati sonček, Naučimo se plavati (delfinčki, konjički ...). Vodja vse to zbere in osvojena priznanja razdeli učiteljem, ki poučujejo učence. Zbrano število osvojenih priznanj gre tudi v zaključno poročilo vodje aktiva.</p> <p><b>2.</b> Zaključno poročilo vključuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizo športnih dni;</li> <li>- analizo šol v naravi;</li> <li>- analizo 20-urnega tečaja plavanja za 1. triletje;</li> <li>- analizo tekmovanj in dosežkov, ki smo se jih udeležili;</li> <li>- analizo tekmovanj, ki smo jih organizirali;</li> <li>- potrebo po novi športni opremi;</li> <li>- število osvojenih priznanj za različne programe (Zlati sonček, Krpan, plavanje ...);</li> <li>- uspešnost izvedbe interesnih dejavnosti;</li> <li>- izvedene projekte;</li> <li>- zapisnike sestankov aktivov športne vzgoje;</li> <li>- analizo nacionalnega preverjanja znanja.</li> </ul>

<b>CELO LETO</b>	<b>1. SESTANKI AKTIVA</b> <b>2. SODELOVANJE Z DRUGIMI DELAVCI IN VODJI</b>
	<p><b>1.</b> Vodja vodi sestanke aktiva, zapiše dnevni red in ugotovitve in vse skupaj pošlje ravnatelju v vednost. Zapisnike tudi hrani in jih priloži zaključnemu poročilu.</p> <p>Na sestankih :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rešujemo aktualno problematiko v zvezi s pedagoškim delom in učenci;</li> <li>- izmenjujemo mnenja o tekmovanjih, rezultatih;</li> <li>- analiziramo dneve dejavnosti (športni dnevi, šole v naravi ...);</li> <li>- ugotavljamo materialne potrebe za izvedbo pouka;</li> <li>- usklajujemo cilje za določen razred;</li> <li>- urejamo športne pripomočke;</li> <li>- pogovarjamo se o razpisanih programih spopolnjevanja;</li> <li>- analiziramo in se pripravljamo na nacionalno preverjanje znanja.</li> </ul> <p><b>2.</b> Tukaj je nadvse pomembno sodelovanje z vsemi drugimi delavci na šoli (tako pedagoškimi kot drugimi, ki ustvarjajo naše delovno okolje – hišniki, kuharice ...).</p> <p>Velikokrat se je potrebno sestati tudi z vodji drugih področji, da usklajujemo določene dejavnosti za celo šolo.</p>

## Sklep

Vodenje aktiva športne vzgoje na šoli, kjer je 550 otrok in kjer so trije učitelji športne vzgoje, ni enostavno, sploh če se zavedamo, da vsak pride na vrsto le enkrat v treh letih. V tem času se lahko pojavi veliko novosti, določene stvari pa izgubijo svoj prvotni pomen in smisel. Zato je toliko bolj pomembno, da si vse beležimo in zapisano s pridom uporabimo ob naslednji priložnosti. Naše izkušnje pa lahko koristijo tudi drugim.

SportBlog

http://sportblog.si/ RSS Google

Jabuček - pa... Glavne jedi Free Vector Vectorportal Digitalfly Im... destination Stock Photo... es & Photos http://mail... lu.com/mail/ FreePhotosB... by - Nature

SportBlog

iskanje ...   uporabniško ime: .....

domov | kazalo | kontakt

prva stran o sportlogu klub ekipnost

**Informativni dan na Fakulteti za šport odlično obiskan**  
17.02.2009 - majajn  
13. in 14.2. je na Fakulteti za šport potekal informativni dan, ki se ga je v treh predstav

**Na Fakulteti za šport je naše vodilo spremljanje in uvajanje novosti**  
09.02.2009 - majajn  
Na Fakulteti za šport se zavedamo svojih priložnosti, ki nam jih ponuja čas v katerem živimo

**Zakaj študentje Fakultete za šport pravijo, da je to fakulteta z velikim F-om?**  
06.02.2009 - majajn  
"Fakulteta za šport je fakulteta z velikim F-om. Je posebna, ker nudi mnogo več kot le prido

**45 Zlata lisica**  
22.01.2008 - Jan Ternjak  
Slovenska atletka smučarka Tina Maze je na velistatistični tekmi v Mariboru na 45 Zlati lisici, os

**Brigita Langerholec ima svoj sportblog**  
31.03.2008 - Marica



**Frankfurt po Frankfurtu!**  
Ne zamudi razstave pruzanih literarnih del!

**Preizkusite svoje pameti!**  
Najbolj popularen kviz na svetu tudi v Slovenčini

**SLOVARJI IN SLOVNICE**  
Obogatite svoje znanje jezikov z Založbo PTVECI

**V boj proti stresu!**  
Z vitamini GOGO Multivitamin Antistres

**Blogosfera ekspertov** ?

**MOJA AFRIKA**  
24.02.2009 - brigita  
MOJA AFRIKA. Sedim pod hrastovim drevesom in obdajem Ansin vrt, ki pa bo drugo leto zamenjal s

**Mentorska pedagoška praksa 2008-09 za poletni semester**  
03.02.2009 - majajn  
Skladno z navodili študentje v poletnem semestru opravljajo mentorsko pedagoško prakso po razpored

**Kaj se dogaja z velikanom??**  
21.01.2009 - robarino  
Kot na brž že veste vsi, ki spremljate vsaj malo nogomet, da letos Realu na gre ravno vse po načrt

**Spletni prenos X iger**  
21.01.2009 - vrhovnik  
S pisanjem bloga smo res prišli, da se kadi ... Kakor koli že, v nedeljo od 20. do 21. ure bomo v n

**699 športnih dogodkov** ?

23.11.2012 - gbracko praksa

**Prijava**

uporabniško ime:

geslo:

Zelo se veselimo vaših komentarjev, vprašanj, predlogov, kritik in drugih prispevkov!

Kuhalnik vode  
**KENWOOD JK 455 Eco**  
Telesna cena: 10000 S,00

**35,94 EUR**



Loading "http://sportblog.si/", completed 39 of 41 items

# Sportblog.si za izmenjavo informacij in znanja na področju športa

Matej Majerič, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
Marko Kolenc, Mestna občina Ljubljana; Oddelek za šport

---

## Povzetek

V današnji družbi je znanje uporabe sodobne informacijsko komunikacijske tehnologije nepogrešljivo. V prispevku predstavljamo namen in uporabo spletnih dnevnikov v e-učeči skupnosti Sportblog.si. Za vzpostavitev bloga na [www.sportblog.si](http://www.sportblog.si) posameznik ne potrebuje znanja programiranja, vzpostavitev je hitra, ravnanje z njim pa enostavno. Avtorstvo bloga je mogoče zaščititi z CC licenco, ki je prerasla v globalno gibanje za zaščito avtorstva. Blogi pospešujejo komunikacijo in sodelovanje med uporabniki na področju športa. Uporabljate jih lahko v osebne ali poklicne namene. So idealno sredstvo za vseživljenjsko učenje na področju športa in so medij, ki lahko trži uporabnika kot blagovno znamko in mu s tem omogoča dostop do aktualnih in novih uporabnikov prek svetovnega spleta. Blog je lahko tudi »oglasna deska« za učence in dijake ter njihove starše.

**Ključne besede:** blogi, znanje, učenje, šport, učeča organizacija

---

## Uvod

V študijskem letu 2006-07 smo izpeljali pilotski projekt »Sportfolio.si«, s katerim smo na področju praktičnega pedagoškega usposabljanja študentov Fakultete za šport vzpostavili e-učečo organizacijo. Glavni namen je bil izmenjava informacij in znanja med študenti 4. letnika in učitelji-mentorji s pomočjo blogov. Pri vzpostavitvi e-učeče organizacije smo upoštevali teoretična izhodišča Dimovskega in sodelavcev (2005), ki pravijo, da je za sodobno učečo se organizacijo značilno, da pospešuje komunikacijo in sodelovanje med posamezniki, tako da je vsak vpet v prepoznavanje in reševanje problemov, kar ji omogoča nenehno eksperimentiranje in izboljševanje njenih zmožnosti. Njene značilnosti so enakost, vsem dostopne informacije, nizka stopnja hierarhije in kultura, ki spodbuja prilagodljivost in sodelovanje ter s tem porajanje idej pri vseh vključenih. Na ta način smo v vzpostavljeni učeči se organizaciji »sportfolio.si« želeli vzpostaviti kulturo ravnanja z znanjem, ki temelji na ideji, da »lastno znanje lahko razvijaš, če ga deliš z drugimi«.

Analiza, ki smo jo opravili (Kolenc in Majerič, 2007; Majerič in Kolenc, 2007; Majerič, Kovač in Kolenc, 2007; Majerič, Žvan in Kolenc, 2008), kaže, da je skoraj 90% študentov in 80% mentorjev označilo e-učečo organizacijo »sportfolio.si« kot zelo koristno za izmenjavo informacij in znanja. Podrobna analiza Kolenca in Majeriča (2007) je sicer pokazala nekatere pomanjkljivosti, ki kažejo, da je raven znanja uporabe spleta 2.0 med uporabniki relativno nizka, prav tako pa med njimi še ni v zadostni meri razvite komunikacijske kulture s pomočjo blogov. Pričakujemo pa, da se bo ta raven v prihodnjih treh letih pri nas močno izboljšala. To kažejo tudi podatki drugih, informacijsko bolj razvitih držav. Tam se je število uporabnikov blogov od 2007 skoraj podvojilo (takrat 70 milijonov uporabnikov). Zadnji podatki pa kažejo, da je v svetu že več kot 120

milijonov uporabnikov blogov (Lombardi, 2008). V Slovenijo ta trend prihaja z nekajletno zamudo, vseeno pa opazamo, da uporaba blogov močno narašča, kar kažejo tudi podatki iPROMA in Valicoma (2008). Pri nas se letno število blogov poveča za 3%. Leta 2007 je bloge prebiral 69% uporabnikov interneta, 6% pa jih je pisalo. Leta 2008 pa jih je prebiral 75%, od tega jih je 9% pisalo (Poslovni utrip, 2009).

Pozitivne izkušnje in dober odziv uporabnikov pilotskega projekta »Sportfolio.si« so nas spodbudili, da smo konec 2008 vzpostavili športno blogosfero Sportblog.si. S tem želimo uporabnikom na področju športa omogočiti medsebojno povezovanje in izmenjevanje različnih informacij in znanj s pomočjo blogov. V tem prispevku želimo predstaviti, kako uporabljati to sodobno informacijsko komunikacijsko tehnologijo.

---

## Kaj so blogi?

Današnji splet je več kot le medij za prenos datotek po elektronski pošti. Kot tak je postal osnovna platforma učečih se organizacij v ekonomiji znanja. Današnji splet mnogi označujejo s številko 2.0.

Blogi so tipični predstavnik spleta 2.0 in sodijo med pomembnejše elemente ekonomije znanja. Ti so neke vrste osebni spletni dnevniki (ang. blog = web + log) posameznikov, ki v ekonomiji znanja lahko tvorijo učeče se organizacije. Za vzpostavitev bloga posameznik ne potrebuje znanja iz programiranja (kot je bilo to treba pri spletu 1.0), vzpostavitev je hitra, ravnanje z njim pa je enostavno. Z blogom lahko posamezniki objavljajo zaznamke (ang. post) v obliki teksta, slik, fotografij, videa, audia, spletnih povezav na druge bloge ipd.. Avtorstvo bloga je mogoče zaščititi z CC licenco (<http://creativecommons.si>), ki je prerasla v globalno gibanje za zaščito avtorstva na spletu in upošteva nacionalno zakonodajo na tem področju. Sicer večina e-učečih organizacij za zaščito avtorstva deluje po principu samoregulative. To pomeni, da imajo uporabniki možnost, da preprečujejo objavo neprimernih vsebin z lastnimi komentarji. Na ta način lahko izločajo uporabnike, ki objavljajo »sporno« vsebino ali ne upoštevajo pravil učeče organizacije oz. e-skupnosti.

Pomemben element blogov so komentarji, ki jih lahko bralci zapisujejo na posamezne zaznamke in omogočajo odlično komunikacijo med posamezniki učeče se organizacije. Format bloga je standardni in enak po vsem svetu; to je dve ali tri kolonska postavitev strani, komentarji na zaznamke in RSS (Really Simple Syndication).

Blogi lahko pospešujejo komunikacijo in sodelovanje med uporabniki. Spodbujajo enakost, vsem dostopne informacije, nizko stopnjo hierarhije in kulturo, ki spodbuja prilagodljivost in sodelovanje ter s tem porajanje idej pri vseh zaposlenih.

Ob hitro naraščajoči količini podatkov in informacij bo v prihodnje izredno pomembno znanje uporabe ustrezne in sodobne tehnologije. Na vrata že trka splet 3.0 oziroma semantični splet, ki naj bi bil po zamisli Tima Berners-Leeja, avtorja spleta, za uporabnika še prijaznejši.

---

## Kaj je sportblog.si?

Sportblog.si je športna blogosfera, ki omogoča vzpostavitev bloga in izmenjevanje najrazličnejših informacij o športu. Izdelan je v odprtokodnem spletnem okolju WordPressMU in podpira delovanje vseh sodobnih spletnih orodij (YouTube, Flickr, Slideshare ipd.).

Sportblog.si je več kot osebni dnevnik. Lahko postane nov način za izmenjavo informacij in znanja ter pridobivanja novih kompetenc. Pomaga lahko razvijati nove kompetence znotraj celotne e-skupnosti.

## Kako uporabljati sportblog

Sportblog.si je za uporabo zelo preprost.

### Prijava oz. registracija uporabnika

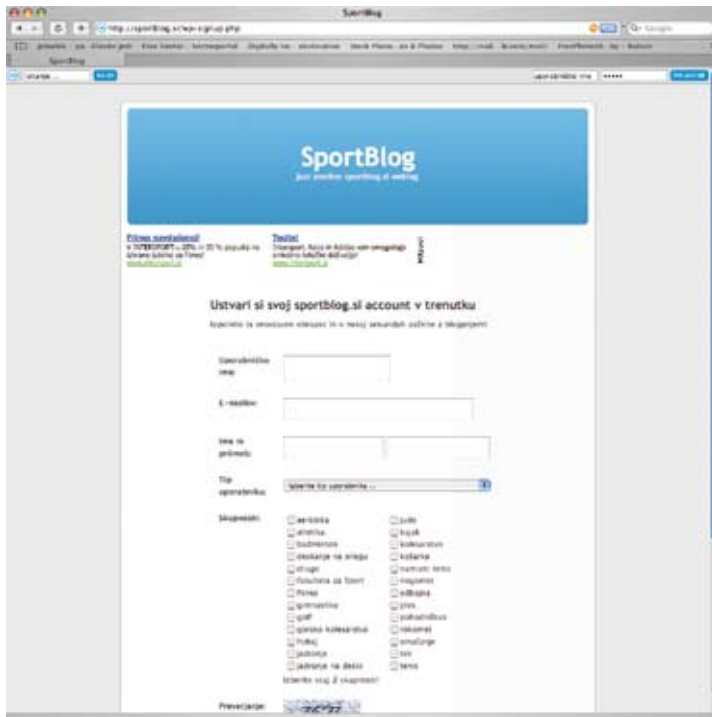
**Slika 1:** Vstopna strani www.sportblog.si



Uporabniki portala sportblog.si se morajo registrirati. Vsak mora pridobiti uporabniško ime in geslo.

- 1. Prva registracija:** s klikom na povezavo prijava se vam pokaže obrazec za vnos obveznih podatkov (uporabniško ime, geslo, elektronski naslov in ime ter priimek). **Pomembno:** Uporabniško ime pomeni hkrati tudi vaš spletni naslov. Če si za uporabniško ime izberete »janez«, bo vaš spletni naslov »http://janez.sportblog.si«.
- 2. Potrjevanje prijave:** kmalu po prijavi boste na svoj elektronski naslov dobili sporočilo administratorja portala sportblog.si. V sporočilu je povezava za potrditev veljavnosti prijave.

**Sliki 2 in 3:** Prijava in prijavno okno



## Kako začeti z izdelavo svojega bloga?

Z registracijo in potrditvijo registracije ste že izdelali svoj sportblog.si s svojo spletno domeno »http://UporabniškoIme.sportblog.si«. S tem ste brezplačno prišli do svojega spletnega naslova in lastne spletne strani. Za urejanje svojega bloga se morate prijaviti kot lastnik bloga.

**Sliki 4 in 5:** Nadzorna plošča uporabnika bloga in primer izgleda bloga



V svoj blog lahko vstopate s prijavo na strani <http://sportblog.si> ali kar s svojega bloga s klikom na povezavo »Upravnik strani«. V polja za prijavo morate vpisati uporabniško imena in geslo. Z vpisom pravega uporabniškega imena in gesla vstopite v okolje urednika bloga. Kot urednik bloga lahko na svoj blog s

čarovniki dodajate in urejate zaznamke, urejate uporabnike vašega bloga, ravnate s komentarji, ki jih pišejo bralci vašega bloga, urejate lahko zanimive spletne povezave in jih delite z drugimi, spreminjate in urejate izgled bloga ter ravnate z drugimi nastavitvami bloga.

Za izdelavo, urejanje in kasnejšo uporabo bloga ne potrebujete nobenega posebnega znanja iz programiranja, saj vas pri urejanju in ravnanju bloga vodijo čarovniki.

### Izgled in struktura bloga

Vsak blog ima v glavi naslov bloga. Pod glavo je osrednji del bloga, kjer se objavljajo zaznamki. Vsak zaznamek je sestavljen iz naslova, celotnega teksta ali povzetka teksta, avtorja zaznamka, datuma objave zaznamka in povezave na komentarje. Na desni oz. levi strani bloga je ponavadi meni s kratko predstavitevijo avtorja in bloga. Pod tem so nanizane kategorije zaznamkov, arhiv objav zaznamkov po mesecih in povezave. V nogi bloga so ponavadi informacije o avtorju bloga in avtorski zaščiti vsebine bloga oz. licenci Creative Commons (CC).

### Dodajanje in urejanje zaznamkov na blogu (slika 6)

Spletnega dnevnika – bloga ni brez vsebine oz. zaznamkov. Za objavo zaznamka v nadzorni plošči kliknite na povezavo »PIŠI« v zgornjem menijskem delu. Vsak zaznamek mora imeti naslov, tekst in najmanj eno kategorijo. Z vpisom novega zaznamka se zaznamku samodejno vpiše kategorija »splošno«. Kategorije si lahko dodajate sami in jih kasneje dodeljujete zaznamkom. Urejanje teksta v zaznamku je povsem enako kot v kateremkoli urejevalniku teksta. Nad poljem za vnos teksta so funkcije za urejanje teksta in vstavljanje slik, povezav in drugih objektov. Zaznamki osvežijo blog, če so poleg teksta objavljene še fotografije ali filmi. Za objavljanje fotografij predlagamo uporabo spletnega servisa flickr.com; za video vsebine YouTube.com; za power point predstavitve pa slideshare.com .

Tehnična podpora in predstavitev, kako objavljati fotografije, video vsebine in power point predstavitve je na <http://klub.sportblog.si/>.

**Sliki 6 in 7:** Dodajanje zaznamkov – prispevkov bloga in ravnanje s svojim blogom na nadzorni plošči



### Ravnanje z blogom (slika 7)

S klikom na povezavo »URED / PRISPEVKI« lahko zaznamke tudi urejate. Poleg tega lahko s klikom na povezavo UREDI / STRANI urejate in dodajate podstrani vašega bloga s statično vsebino (tekstom, slikami ...) in s klikom na povezavo UREDI / KATEGORIJE urejate kategorije zaznamkov za bolj pregledno razvrščanje in objavljanje zaznamkov na blogu.

Vaš blog lahko postane tudi sredstvo za komunikacijo med uporabniki bloga. Vsakemu zaznamku lahko uporabniki – bralci bloga dodajajo komentarje. Komentarje lahko urejate in pregledujete s klikom na povezavo UREDI / KOMENTARJI. Kdo lahko piše komentarje, odločate vi kot urednik. Lahko se odločite, da lahko komentarje pišejo samo registrirani uporabniki. To storite s klikom na povezavo MOŽNOSTI / POGOVOR.

Ko se uporabniki registrirajo, jih lahko s klikom na povezavo UPORABNIKI / AVTORJI & UPORABNIKI urejate in jih tudi sami dodajate. Uporabnikom lahko dodajate različne vloge, na primer lahko sooblikujejo vsebino bloga z njihovimi zaznamki.

Vsak blog ima tudi možnost objavljanja vaših priljubljenih spletnih povezav ali povezav na bloge vaših prijateljev. S klikom na povezavo SEZNAM BLOGOV boste lahko povezave na druge bloge in spletne strani urejali in jih razvrščali v različne kategorije.

Blogi se med seboj razlikujejo po vsebini in informacijah, ki jih avtorji objavljajo, ter po izgledu – videzu. S klikom na povezavo PREDSTAVITEV / IZGLED lahko izbirate med različnimi temami izgledov – videzov bloga.

Poleg vsega tega lahko vašemu blogu nastavite še vrsto drugih splošnih lastnosti. To lahko storite s klikom na povezavo MOŽNOSTI.

---

## RSS naročanje na novice izbranih blogov

S tem branje blogov postane preprosto kot branje elektronske pošte. S pomočjo RSS tehnologije vam ni treba več skrbeti za spremljanje novosti na vaših izbranih spletnih straneh oz. blogih. Za spremljanje blogov priporočamo, da uporabljate RSS odjemalce. Delujejo podobno kot program za branje elektronske pošte. Vaš RSS odjemalec sam poskrbi za spremljanje novih objav na blogih. Tako kot prejmete elektronsko pošto, vaš RSS odjemalec poskrbi, da v vaš predal dobite obvestilo o vseh novih objavah na izbranih blogih skupaj s celotno vsebino. Tako vam ni treba niti brskati po blogih. RSS odjemalec si lahko nastavite kar v spletnem brskalniku Mozilla Firefox ali v novem Internet Explorer-ju. Če ste že uporabnik Google, pa lahko uporabite tudi Google Reader. Več o uporabi RSS tehnologije in napotkih si lahko preberete na povezavi: [http://www.nasvet.com/doc/blog\\_rss.php](http://www.nasvet.com/doc/blog_rss.php)

### Zaščita avtorskih pravic

Vsak je sam urednik svojega bloga in sam odgovarja za objavljene vsebine. Na vsako objavljeno sporočilo je mogoče komuniciranje znotraj e-skupnosti s pomočjo komentarjev.

Za avtorsko zaščito vaših vsebin, objavljenih na sportblog.si, priporočamo, da jih objavite s prosto dostopnimi licencami Creative Commons. Ideja Creative Commons (CC) je prerasla v globalno gibanje, ki se odziva na spremenjene okoliščine ustvarjanja, kot jih prinaša razvoj digitalnih tehnologij, medijev in načinov kulturne produkcije.

Creative Commons (CC) ponuja ustvarjalcem vnaprej pripravljene prostodostopne licence, s katerimi jasno določijo dovoljene in nedovoljene uporabe svojih del, tako da lahko dela svobodneje in zakonito krožijo med uporabniki.

Ustrezno licenco o zaščiti vašega avtorskega dela lahko izberete na spletni strani <http://creativecommons.si/>. Z izbrano licenco lahko zaščitite vaš blog ali pa posamezno elektronsko gradivo (tekst, slika, zvok, video). Priporočamo vam, da dokumente, ki ste jih izdelali z urejevalnikom besedil ali predstavitev (word, powerpoint), shranite v obliko ».PDF«.

Seveda pa opozarjamo, da ne kršite avtorskih pravic drugih, kar pomeni, da morajo biti izdelki vaše

lastno delo. Več o prosto dostopnih licencah in njihovi uporabi si lahko ogledate na spletni strani <http://creativecommons.si/>.

### Pomoč uporabnikom

Najpogostejša vprašanja in odgovori ter napotki bodo objavljeni na uradni strani kluba uporabnikov <http://klub.sportblog.si/>.

## Sklepi

Sportblog.si je tipični predstavnik spleta 2.0, ki po nekaterih podatkih tujih avtorjev (Sifry, 2008) v informacijsko razvitejših državah igra pomembno vlogo v ekonomiji znanja. Predvidevamo, da bo v nekaj letih tako tudi pri nas. Za vzpostavitev bloga na [www.sportblog.si](http://www.sportblog.si) posameznik ne potrebuje znanja iz programiranja, vzpostavitev je hitra, ravnanje z njim pa enostavno (podobno kot pri e-pošti). Avtorstvo bloga je mogoče zaščititi z CC licenco za zaščito avtorstva. Blogi pospešujejo komunikacijo in sodelovanje med uporabniki. Spodbujajo enakost, nudijo vsem dostopne informacije, imajo nizko stopnjo hierarhije in kulturo, ki spodbuja prilagodljivost in sodelovanje ter s tem porajanje idej pri vseh zaposlenih.

Vabimo vas, da na [www.sportblog.si](http://www.sportblog.si) vzpostavite svoj blog; tako imate svojo spletno stran, ki je zelo preprosta za uporabo. S pomočjo YouTubea imate lahko celo svojo TV. Lahko ga uporabljate v osebne ali poklicne namene.

V e-učeči skupnosti Sportblog.si lahko izmenjate informacije in znanja o športu. Izdelate lahko svoj koledar aktualnih športnih dogodkov ali pa izmenjate svoje športne dogodke s prijatelji. Izmenjate lahko tudi informacije o športni opremi in programih. Na ta način ste seznanjeni z različnimi športnimi informacijami. Podobno kot pri Facebooku lahko spoznavate nove športne prijatelje. Blog lahko uporabljate tudi kot elektronski portfolio, kjer zbirate in objavljate svoje reference. Na ta način je blog vaš medij, ki trži vas kot blagovno znamko in vam omogoča dostop do aktualnih in novih uporabnikov prek svetovnega spleta. Vaš blog je lahko tudi »oglasna deska« za učence in dijake ter njihove starše. Hkrati lahko na njem predstavite svoje strokovno ali raziskovalno delo. S pomočjo komentarjev drugih lahko bogatite svoje znanje. Tako je blog lahko tudi idealno sredstvo za vseživljenjsko učenje.

## Literatura

- Dimovski V., Penger S., Škerlavaj M., Žnidaršič J. (2005). *Učeča se organizacija, ustvarite podjetje znanja*. Ljubljana: GV Založba.
- Iprom.si (2007). *V Sloveniji blogajo predvsem mladi in najbolj spletno pismeni*. Pridobljeno iz <http://www.iprom.si/press.html?id=126>
- Kolenc, M. in Majerič, M. (2007). Slovenska športna industrija v ekonomiji znanja-primer vzpostavljanja učeče se organizacije na Fakulteti za šport. *Šport* (55)3, 5-11.
- Lombardi, C. (2008). *There's a blog born every half second* (Pridobljeno s svetovnega spleta, 14.10.2009: [http://news.cnet.com/2100-1025\\_3-6102935.html](http://news.cnet.com/2100-1025_3-6102935.html)).
- Majerič M. in Kolenc M. (2007). Sportfolio.si – vzpostavljanje e-skupnosti za razvoj poklicnih kompetenc in vseživljenjsko učenje učiteljev športne vzgoje. *Šport* (55)2, 5-12.
- Majerič M., Kovač M. in Kolenc (2007). *Analiza pilotskega projekta »Model praktičnega pedagoškega usposabljanja študentov Fakultete za šport«*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Majerič M., Žvan, M. in Kolenc, M. (2008). An example of an e-learning community for lifelong learning by physical education teachers. *Acta Univ. Palacki. Olomuc.* (38),1 59-67.
- Poslovni utrip (2009). *Število blogerjev se povečuje* (Pridobljeno s svetovnega spleta, 14.10.2009: <http://www.poslovni-utrip.si/?p=1073>).
- Sifry D. (2007). *The State of the Live Web, April 2007*. Technorati. Pridobljeno iz <http://www.sifry.com/alerts/archives/000493.html>

Course: Projektni dan OI 2009

http://eucnica08.esnm.si/course/view.php?id=358

Course: Projektni dan OI 20...

**EKONOMSKA ŠOLA NOVO MESTO**  
**SPLETNA UČILNICA**  
 2008/09

You are logged in as mojablus mojablus (Logout)

Spletna učilnica ES Nm » Projektni dan OI 2009

**Activities**

- Assignments
- Chocies
- Forums
- Quizzes
- Resources

**Search Forums**

Advanced search

**Administration**

- Enrol me in this course
- Profile

**Course categories**

- POS - Poslovni sekretar
- EN - Ekonomist
- RČN - Računovodja
- EXG - Ekonomska gimnazija
- EKT - Ekonomski tehnik
- MET - Medijski tehnik
- TRG - Program trgovec
- PTI - Poklicno tehnično izobraževanje
- Splšno - razno

All courses ...

**Topic outline**

- Forum novice
  - učna priprava na delavnico
- 1 SPLOŠNO O PROJEKTU**
  - Predstavitve projekta
  - Učna priprava - obrazec
  - Forum: Zbiranje idej
  - Kratica anketa: Vodenje administracije preko spletne učilnice
  - Seznam delavnic po programih (doc)
  - Urniki
  - Razporeditev delavnic po učilnicah
  - Urniki atletskega tekmovanja
- 2 GRADIVA PROJEKTNEGA DNE**
  - Oddaja obrazca: Učni cilji
  - Oddaja delovnih gradiv nastalih v projektu
  - Oddaja vprašanj za preverjanje
  - oddaja učnih priprav
- 3 MATEMATIKA - MOJCA PLUT**
  - STATISTIKA
  - PROJEKTNNA NALOGA IZ STATISTIKE
  - OLIMPIJSKE IGRE - projektni dan-komentar
  - STATISTIKA
- 4 ZGODOVINA - VIOLETA GERDEN**
  - POVEZOVALNI ELEMENTI STARIH GRKOV
  - OLIMPIJSKE IGRE
- 5 FOTOGALERIJA - UTRINKI S PROJEKTNIH DNI**
  - Fotografije: 1.dan
  - Fotografije: 2.dan
  - Fotografije: 3.dan
- 6 MATEMATIKA- Zdenka Škrbec**
  - Medalje
  - Oi moderne dobe
  - Seminarska naloga iz statistike za 1.b
  - Oddajanje seminarske naloge iz statistike za 1.b

**MATEMATIKA- Zdenka Škrbec**
- 7 KEMIJA - Jasna Korbar**  
**M 1 - PROJEKTI IN POSLOVANJE PODJETJA - Blažena Košmerl**
  - Uvod in navodila za delo pri predmetu kemija
  - Navodila - M1- PPP - začetek
  - Navodila za izdelavo mape
  - Navodila za izdelavo kataloga - M1
  - Igra - Doping
- 8 KEMIJA IN ZGODOVINA - 1. a**  
**Jasna Korbar in Marjetka Lekše**
  - Uvod in navodila za delo v delavnicah
  - Navodila za delo
- 9**
- 10**

**Projektni dan Olimpijske igre 2009**

**Recent Activity**

Activity since Friday, 30 October 2008, 07:26 AM

Full report of recent activity...

Nothing new since your last login

**Calendar**

November 2008

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
						30

**Events Key**

- Global
- Course
- Group
- User

You are logged in as mojablus mojablus (Logout)

[Home](#)

# Informacijska podpora skupinskemu delu pri izvedbi projekta olimpijske igre nekoč in danes

Lorena Ignaz, Ekonomska šola Novo mesto  
Zdenko Potočar Ekonomska šola Novo mesto

---

## Povzetek

V prispevku je predstavljena informacijska podpora skupinskemu delu pri vodenju projekta Olimpijske igre nekoč in danes na Ekonomski šoli Novo mesto. Projekt je potekal v šolskem letu 2008/09 v okviru didaktičnega posodabljanja gimnazijskega programa. Učitelji so ob uvedbi sistema upravljanja učenja uporabili nove metode dela pri dejavnostih, ki so potekale v okviru projekta. Sodelovanje med udeleženci in koordinatorji dejavnosti je potekalo ob informacijski podpori v okviru spletne učilnice Ekonomske šole Novo mesto.

Analiza rezultatov dela učiteljev in dijakov nam pokaže, da uvedba sistema upravljanja učenja s pomočjo spletne učilnice omogoča učinkovito sodelovalno delo med udeleženci in hkrati nudi dobro podporo vodenju in organiziranju projektnih dejavnosti.

**Ključne besede:** upravljanje učenja, sistemi, projektno vodenje, spletna učilnica

---

## Uvod

Ob uvedbi informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) v izobraževanju smo pričali velikim spremembam pri načinu poučevanja in dela z učenci (dijaki). Z uvajanjem IKT pa posegamo tudi na področje organiziranja in vodenja kompleksnejših dejavnosti na šoli.

Učitelji so tako postavljeni pred nove izzive, ki jih prinaša tehnološki razvoj informacijskih in komunikacijskih tehnologij in s tem tudi novih učnih metod ter pristopov pri vodenju dejavnosti, ki jih lahko rešijo samo s stalnim izobraževanjem in usposabljanjem (Catone, 2009).

Sistemi za upravljanje učenja (ang. Learning Management System – LMS) in sistem za upravljanje e-vsebin (ang. Learning Content Management System – LCMS) omogočajo učitelju uvajanje novih metod dela, ki jih zahteva prenovljen proces učenja (Sulčić, 2007), hkrati pa LMS omogoča projektno vodenje in organiziranje dejavnosti.

V okviru prenove gimnazijskih programov smo na Ekonomski šoli Novo mesto v šolskem letu 2008/09 izvedli projektne dneve z naslovom *Olimpijske igre nekoč in danes*. V projektu je sodelovalo prek 20 učiteljev v okviru različnih strokovnoteoretičnih predmetov ter okoli 150 dijakov. Projekt je bil v celoti

informacijsko podprt in voden v obstoječem sistemu upravljanja učenja, ki je bil na Ekonomski šoli Novo mesto uveden leta 2008.

---

## **IKT v izobraževanju in e-učenje**

Uporaba IKT v izobraževanju je v zadnjem obdobju v velikem porastu in je prinesla korenite spremembe za učitelje in učence ter tudi za same izobraževalne zavode. Razvoj interneta je omogočil dostopnost izobraževanja ter spremenil procese poučevanja in tudi vodenje aktivnosti v okviru izobraževalnega procesa. Tako IKT v izobraževalnem procesu ni več samo pomoč pri administrativnih procesih, pač pa posega v proces upravljanja učenja. E-učenje prinaša večjo učinkovitost v primerjavi s klasičnim učenjem, kar dokazujejo številne v zadnjem času izdelane študije (U. S. Department of Education: Evaluation of Evidence – Based Practices in Online Learning; dosegljivo na spletnem naslovu: <http://www.ed.gov/rschstat/eval/tech/evidence-based-practices/finalreport.pdf>, september, 2009).

Vloga učenca se je v procesu upravljanja učenja z IKT spremenila in dijaka postavila v aktivno vlogo v središču izobraževalnega procesa.

### ***Upravljanje učenja***

Sistem za upravljanje e-učenja omogoča upravljanje z učno vsebino in nadzor nad dejavnostmi. S pomočjo teh sistemov lahko opravljamo različne dejavnosti, ki so potrebne za uspešno izvedbo e-učenja, načrtovanja in izvajanja učnih in drugih dejavnosti. Sistem omogoča sledenje aktivnostim udeleženca v procesu izobraževanja ali aktivnostim pri projektnem delu. Nadzorujemo lahko količino vložene delo, uspešnost pri preverjanju znanja, pregledujemo aktivnosti učečih ter sledimo porabljenemu času pri posameznih aktivnostih (Dinevski, 2003).

### ***Spletna učilnica – Moodle***

Moodle je najpopularnejša odprtokodna tehnologija LMS v šolstvu. Izvajalcem e-izobraževanj omogoča gradnjo priložnostnih e-učnih vsebin, spremljanje dejavnosti učencev, komunikacijo z učenci, upravljanje z e-učnimi vsebinami, učenci in e-učnimi procesi, prav tako pa vključuje celo vrsto dodatnih e-učnih orodij. Moodle omogoča tudi zelo dobro terminsko načrtovanje izvedbe posameznih dejavnosti in vodenje projektnega dela.

---

## **Izvedba projekta *Olimpijske igre nekoč in danes***

V sklopu prenove gimnazijskih programov smo želeli nekoliko drugače organizirati atletski športni dan. Ker tematika olimpijskih iger omogoča vključevanje različnih predmetov in vsebin iz učnega načrta za program ekonomske gimnazije, smo to temo izbrali za projektne dneve.

Dijaki so spoznavali olimpijske igre v najširšem pomenu. Niso bili samo telesno dejavni, prav tako niso le doživljali vzdušja na atletskem športnem tekmovanju, temveč so olimpijske igre spoznavali z različnih vidikov – zgodovine, gospodarstva, grške kulture, družbene ureditve v stari Grčiji in okoliščin, ki so pripeljale do nastanka tako svetovno znanega gibanja, kot so olimpijske igre.

Projektne dnevi so bili načrtovani v treh sklopih.

Prvi sklop so predstavljale delavnice znotraj posameznih predmetov, na katerih so dijaki poglobljali svoje znanje o olimpijskih igrah ter spoznali Grčijo in njeno zgodovino.

Drugi sklop je bil načrtovan kot atletske športni dan na stadionu, kjer so dijaki tekmovali v troboju in teku na 1000 metrov ter spoznavali olimpijske vrednote.

V tretjem sklopu je potekala predstavitev delavnic na zaključni prireditvi. Zasnovana je bila kot vodena predstava, ob kateri so dijaki razvijali svoje retorične sposobnosti in se učili osnov javnega nastopanja.

Zaradi kompleksnosti načrtovanja projektnih dni, potrebe po enotnem načrtovanju dejavnosti in zelo velike usklajenosti vseh učiteljev se je spletna učilnica s svojimi zmožnostmi pokazala kot zelo primerna podpora v organizaciji projektnih dni.

Učitelji so v spletno učilnico oddajali učne cilje, vsebine delavnic, opise dejavnosti, kvize, razna gradiva za delavnice, preverjanja znanja, evalvacijski vprašalnik, zaključno preverjanje znanja ter vsa gradiva in prispevke, ki so nastali v delavnicah.

Prednosti take oblike dela so naslednje: dostopnost podatkov vsem sodelujočim učiteljem, nadzor nad delom učencev, večja inovativnost in kreativnost dijakov in učiteljev, lažje delo učiteljev v delavnicah in pri izvajanju pedagoškega procesa, večji učinek medpredmetnega povezovanja. Prav tako so dijaki spoznavali nove oblike učenja, uporaba spletne učilnice pa je omogočila lažjo organizacijo projektnih dni.

### ***IKT podpora projektne delu Olimpijske igre nekoč in danes***

Za potrebe projekta smo v okviru obstoječe spletne učilnice Ekonomke šole Novo mesto odprli nov predmet *projekt Olimpijske igre nekoč in danes* (dostopno na naslovu <http://eucilnica08.esnm.si>).

V spletni učilnici predmeta smo določili vsebine za pomoč pri objavi različnih informacij in obvestil, delovna gradiva, nastala pri dejavnostih projekta, komunikacije med udeleženci, terminsko načrtovanje in nadzor nad dejavnostmi udeležencev projektne delu in drugo.

Glavna poglavja v spletni učilnici projekta:

- Splošno o projektu  
Poglavje vsebuje e-dokumente z osnovnimi podatki o poteku projektnih dejavnosti. Objavljeni so urniki dejavnosti, razporedi nosilcev in lokacij posameznih dejavnosti, urniki športnih tekmovanj ...
- Gradiva projektne dne  
Poglavje vsebuje delovna gradiva, ki so nastajala v različnih dejavnostih projektne delu. Učitelji so lahko oddali različne delovne liste, predstavili posamezne delavnice z učnimi cilji, pripravili zbirke vprašanj za preverjanje znanja ... Gradiva so bila dostopna na vpogled vsem učiteljem, s tem pa je bila omogočena izmenjava izkušenj pri delu ter zbiranje idej.
- Komunikacija med udeleženci  
Pomemben del pri vodenju projekta smo namenili komunikaciji med udeleženci. Učitelji so s pomočjo sinhrono in asinhrono komunikacije izmenjavali izkušnje, reševali probleme in iskali nove rešitve ter obveščali drug drugega o dejavnostih, ki so potekale v okviru projekta.  
  
Komunikacija je potekala s pomočjo forumov o konkretnih temah, klepetalnic ob določenem in vnaprej dogovorjenem času in kratke ankete, s katero so učitelji merili zadovoljstvo dijakov pri njihovem delu v posameznih delavnicah.
- Delo v delavnicah  
Poglavje Delo v delavnicah vsebuje dokumente, ki so nastali v posameznih delavnicah projekta. Učitelji so pri posameznih strokovnoteoretičnih predmetih skupaj z dijaki izvedli

različne dejavnosti. Dijaki so pridobivali nova znanja s posameznih področij, vezanih na temo o olimpijskih igrah nekoč in danes.

Dijaki so izpolnjevali učne liste in jih oddajali v spletno učilnico, reševali so samostojne vaje in si ogledali elektronske prosojnice z različnimi vsebinami. Svoje pridobljeno znanje so preverjali na kvizu – preverjanju znanja s posameznega področja. Analize rezultatov pridobljenega znanja so si učitelji in učenci ogledali v spletni učilnici.

Učenci so z orodji, ki jih omogoča sistem upravljanja učenja, gradili bazo znanja o olimpijskih igrah ter se urili v sodelovalnem učenju. Ves čas dela v delavnicah so s pomočjo e-dnevnika objavljali rezultate svojega dela in jih izmenjevali z drugimi sošolci.

- Terminalska razporeditev dejavnosti

V spletni učilnici so imeli udeleženci na voljo terminalske razporeditve vseh dejavnosti, ki so potekale. Vsi napovedani dogodki so bili predhodno objavljeni, kar je zelo poenostavilo načrtovanje dejavnosti in srečanj udeležencev.

---

## Sklep

Na osnovi izkušenj pri upravljanju učenja s pomočjo spletne učilnice iz prejšnjih let smo v letošnjem letu uvedli podoben način dela tudi pri dejavnostih, ki so potekale v okviru projektne dni *Olimpijske igre nekoč in danes*. Projekt je potekal v okviru prenove gimnazijskih programov. Zanimalo nas je, ali lahko spletno učilnico uporabimo ne samo za podporo izobraževalnemu procesu, temveč tudi za vodenje projektne dejavnosti.

Rezultati dela so pokazali, da sistem upravljanja učenja v okviru spletne učilnice v večini popolnoma zadosti potrebam vodenja, organiziranja, koordiniranja in nadzora dejavnosti, ki potekajo v okviru projektne dela.

Večina učiteljev se je pri svojem delu učenja s pomočjo spletne učilnice dobro znašla in je nov način poučevanja sprejela ter začela z uporabo novih metod, ki jih omogoča delo v spletni učilnici. Učitelji so učilnico uporabljali po svoji lastni presoji glede na vsebino in tematiko posameznih delavnic ob uporabi različnih možnosti aktivnih metod poučevanja ter preverjanja znanja dijakov. Rezultati merjenja dejavnosti dijakov kažejo, da so bili med projektom ves čas zelo aktivni in so vložili veliko časa v izpeljavo naloženih nalog.

Med prednostmi takega načina sodelovanja pri projektne delu so učitelji navedli enostavnost dostopa do vseh potrebnih informacij, povezanih z organizacijo in izvedbo dela na projektu, enostavnost dostopa do raznih obrazcev in poročil, ki so jih morali izpolnjevati. Prav tako so bili zelo zadovoljni z možnostjo vpogleda v delovno gradivo (učne priprave, delovni listi ...) drugih kolegov, kar je omogočilo izmenjavo idej in izkušenj. Učitelji so lahko ob uporabi skupnih dokumentov poiskali stične vsebine posameznih tem delavnic in tako izpeljali vsebinske medpredmetne povezave.

V spletni učilnici so imeli učitelji in učenci pregled nad sprotne nastajanjem gradiv in bazo znanj, ki so jo gradili. Ker je bilo gradivo zbrano na enem mestu, so bili komunikacija, sodelovanje in izmenjava izkušnje, idej in virov znanja zelo enostavni.

Vodenje projektne aktivnosti se je ob uporabi spletne učilnice močno poenostavilo. Vodja in koordinator je vse informacije objavil na enem mestu, kjer je tudi pridobil vse potrebne informacije od udeležencev in dobil vpogled v njihovo delo. Komunikacija je potekala izključno prek različnih forumov in klepetalnic. Vsem udeležencem je bil nov in drugačen način dela všeč in so pokazali večjo aktivnost kot ob klasičnem načinu dela.

Evalvacija dela dijakov in analiza statističnih podatkov obiskov v spletni učilnici nam je podala rezultate, ki

kažejo na visoko aktivnost dijakov. Dijaki so opravili vse zahtevane naloge in aktivnosti, kot so preučevanje gradiva in različnih virov, samoučenje s pomočjo e-gradiv, izdelava samostojnih nalog, preučevanje in komentiranje dela sošolcev ter reševanje preverjanj znanja.

---

## Literatura in viri

- Dinevski, D. (2003). Organizacija in tehnologija e-izobraževanja na Univerzi v Mariboru. V *e-Izobraževanje – doživetji in izpeljati*, Zbornik strokovne konference. Maribor: Doba.
- Sulčič, V. (2007). *Uporaba e-učilnice v terciarnem izobraževanju: študij primera*. Univerza na Primorskem, Fakulteta za management, Koper.
- U. S. Department of Education. 2009. *Evaluation of Evidence-Based Practices in Online Learning*; (dostopno na <http://www.ed.gov/rschstat/eval/tech/evidence-based-practices/finalreport.pdf>, september, 2009)



# Uporaba avdio-vizualnih pripomočkov pri športni vzgoji v prvem triletju devetletne osnovne šole

Kristina Rupret, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta  
Vesna Štemberger, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta

---

## Povzetek

Uporaba učnih pripomočkov pri športni vzgoji je več ali manj zreducirana na uporabo športnih orodij in pripomočkov. V raziskavi nas je zanimalo, kako pogosto učitelji pri pouku športne vzgoje v prvem triletju uporabljajo avdio-vizualne pripomočke. V raziskavo je bilo vključenih 66 učiteljev, od tega 54 razrednih učiteljev in 12 športnih pedagogov, ki poučujejo športno vzgojo v prvem triletju. S pomočjo vprašalnika smo zbrali odgovore o splošni uporabi avdio-vizualnih pripomočkov in mnenje o DVD-ju, ki smo ga izdelali za potrebe raziskave. Na DVD-ju so predstavljeni izbrani standardi znanj pri športni vzgoji v prvem triletju osnovne šole, pripomoček pa je bil namenjen učiteljem za pomoč pri preverjanju in ocenjevanju znanja. Ugotovili smo, da večina učiteljev pri športni vzgoji ne uporablja avdio-vizualnih pripomočkov, saj jih na šolah v večini primerov nimajo. Sicer v tovrstnih pripomočkih vidijo veliko didaktično in uporabno vrednost in bi jih uporabljali, če bi jim bili na voljo. Mnenje o posnetem DVD-ju je bilo zelo pozitivno in kaže na to, da si učitelji tovrstnih pripomočkov želijo. Opozorili so namreč na pomanjkanje gradiv, tako pisnih kot drugih virov, ki bi jim bili v pomoč pri pripravi in izvedbi pouka ter jih pri tem vsaj deloma razbremenili.

**Ključne besede:** športna vzgoja, prvo triletje, avdio-vizualni pripomoček, preverjanje in ocenjevanje znanja

---

## Uvod

Uporaba učnih sredstev in pripomočkov v vzgojno-izobraževalnem procesu je davno presegla vlogo sredstva za dodatno motiviranje učencev. Ustrezna izbira didaktičnih pripomočkov ni le popestritev pouka, ampak daje le-temu dodano vrednost, izboljšuje njegovo kakovost.

Pouk športne vzgoje pri tem ni izjema. Različna športna orodja in športni pripomočki so stalni spremljevalci poučevanja v telovadnici, česar za avdio-vizualne nosilcev informacij ne moremo trditi. Kljub temu, da so kot posredovalci slike in zvoka izjemen medij, njihov potencial v praksi še zdaleč ni izkoriščen. Predvsem se njihova vloga pokaže takrat, ko učitelj zaradi različnih vzrokov poseže po posrednem prikazu (demonstraciji). Ob današnjem razvoju računalniške opreme je tudi uporaba tovrstnih pripomočkov v telovadnici bolj prijazna do uporabnika.

## **Predmet in problem**

Učitelji pri pouku športne vzgoje uporabljajo najrazličnejše učne pripomočke, s katerimi učence dodatno motivirajo, jim približajo učne vsebine, olajšajo doseganje učnih ciljev in dvigujejo kakovost pouka. Pestrost uporabljenih pripomočkov je zelo velika, med njimi pa le redko najdemo avdio-vizualne pripomočke, torej CD-je, DVD-je ali nekoliko starejše videokasete. Ugotovitev izhaja iz dejstva, da je tovrstnih učnih pripomočkov na trgu izjemno malo, pa še teh na šolah običajno nimajo. Štembergerjeva (2003) je v raziskavi ugotavljala materialne pogoje za izvedbo športne vzgoje na osnovnih šolah. Ugotovitev, ki ni ravno v prid uporabi avdio-vizualnih pripomočkov pri športni vzgoji, je, da nobena od šol v kabinetu športne vzgoje ni imela videopredvajalnika, kar možnost njegove uporabe še dodatno omeji.

Kakšno je stanje uporabe avdio-vizualnih pripomočkov pri športni vzgoji danes, smo ugotavljali z raziskavo, ki je bila opravljena za potrebe diplomskega dela (Rupret, 2009). V okviru istega projekta smo izdelali tudi avdio-vizualni pripomoček z izbranimi standardi znanja pri športni vzgoji v prvem triletju devetletne osnovne šole, ki bi bil učiteljem v pomoč pri preverjanju in ocenjevanju izbranih standardov znanj. Za posnetke standardov znanj smo se odločili zato, ker mnogo (razrednih) učiteljev nima predstave, kakšno je pravilna, primerna izvedba posameznih gibalnih nalog in (tudi zato) ne morejo oblikovati ustrezne opisne ocene, ki bi izražala dejansko doseženo raven znanja.

---

## **Cilji**

Skladno s predmetom in problemom smo pri raziskavi postavili naslednje cilje:

1. Preveriti stanje uporabe avdio-vizualnih pripomočkov pri športni vzgoji.
2. Poiskati razloge za njihovo (ne)uporabo.
3. Zbrati mnenja o splošni uporabnosti posnetega DVD-ja pri organizaciji in izvedbi pouka športne vzgoje.
4. Zbrati mnenja o uporabnosti posebnega DVD-ja za namene preverjanja in ocenjevanja izbranih vsebin pri športni vzgoji.

---

## **Metode dela**

Namensko izbrani vzorec merjencev vključuje 66 učiteljev (54 razrednih učiteljev in 12 športnih pedagogov), ki poučujejo športno vzgojo na osnovni šoli. Prihajajo iz 12 osnovnih šol in enega Centra šolskih in obšolskih dejavnosti.

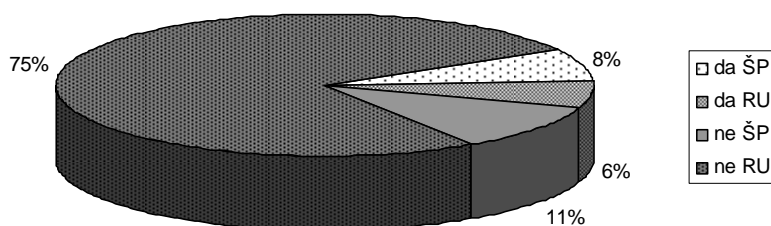
Učitelji so po pošti prejeli DVD »ABC športne vzgoje« ter vprašalnike, s katerimi smo dobili potrebne podatke za analizo stanja uporabe AV pripomočkov na splošno ter za oceno posnetega DVD-ja. DVD je vseboval posnetke prikazov 14 standardov znanj za športno vzgojo v prvem triletju osnovne šole iz učnih sklopov atletska abeceda, gimnastična abeceda in igre z žogo.

Dobljene podatke smo statistično obdelali s programom SPSS. Za ugotavljanje osnovnih značilnosti vzorca smo uporabili metode osnovne statistike – frekvenčna in odstotkovna porazdelitev odgovorov, z analizo variance smo ugotavljali razlike med skupinama merjencev, pri vprašanih odprtega tipa pa smo analizo izvedli tako, da smo pomensko enake odgovore združili v skupine in prešteli število enot v vsaki skupini.

## Rezultati in razlaga

V prvem delu raziskave nas je zanimalo, kakšna je **splošna uporaba** avdio-vizualnih pripomočkov pri športni vzgoji.

**Prikaz 1:** Splošna uporaba avdio-vizualnih pripomočkov pri športni vzgoji



Iz prikaza 1 je razvidno, da tovrstne pripomočke pri športni vzgoji uporablja le 14 % vprašanih (9 učiteljev; 4 RU in 6 ŠP). Takšen način dela uporablja le manjšina razrednih učiteljev, a skoraj polovica športnih pedagogov. Da prihaja do statistično značilnih razlik, smo ugotovili tudi pri enosmerni analizi variance za ugotavljanje razlik med skupinama merjencev. Razloge za takšno stanje prikazujeta naslednji tabeli.

**Preglednica 1:** Razlogi za uporabo in neuporabo A-V pripomočkov

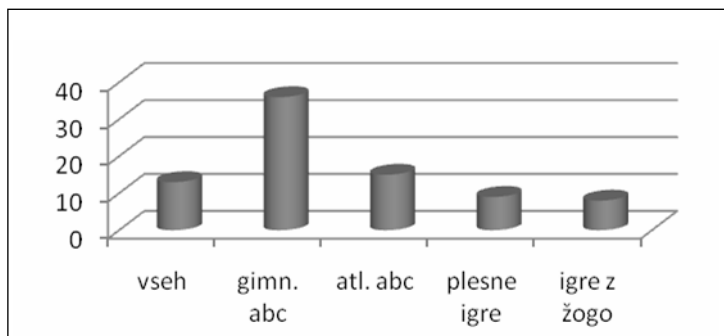
Razlogi za uporabo	RU	ŠP	Razlogi za ne uporabo	RU	ŠP
DVD z ustrezno vsebino	2	2	Nimamo takih pripomočkov	38	5
Varnost	0	1	Sam(a) zmorem prikazati vse	17	3
Neznanje	0	1	Veliko časa za pripravo	3	1
Boljši posredni prikaz	2	5	Drugo	8	1
Drugo	3	0			

Pri razlogih za uporabo se je največ učiteljev opredelilo za možnost, »kadar je posredni prikaz (demonstracija) boljša«. Še vedno velja, da je najboljša neposredni učiteljev prikaz (demonstracija), vendar ta v določenih situacijah zaradi objektivnih razlogov (varnost, neznanje) ni takšna, kot bi morala biti. V tem primeru je priporočljivo, da učitelj uporabi ostala sredstva, ki so mu na voljo, da zagotovi čim večjo kakovost pouka. Preseneča odgovor športnega pedagoga, da posredni prikaz uporablja zaradi neznanja, saj bi takšen odgovor prej pričakovali pri razrednih učiteljih. So pa vsebine v prvem in tudi še v drugem triletju relativno nezahtevne in jih lahko ustrezno prikaže tudi razredni učitelj.

Največkrat izbrana možnost v preglednici 2, da »takih pripomočkov nimajo«, potrjuje našo domnevo, da je A-V sredstev, ki bi jih učitelji lahko uporabili pri pouku športne vzgoje v prvem triletju, zelo malo, pa še teh na naših šolah običajno nimajo.

V nadaljevanju nas je zanimalo, pri katerih vsebinah iz učnega načrta bi A-V pripomočke uporabili. Spodnji prikaz kaže pet najpogosteje izbranih učnih sklopov.

**Prikaz 2:** Uporabnost DVD-ja v različnih učnih sklopih



Najpogosteje izbrana učna sklopa sta bila gimnastična in atletska abeceda. Zahtevnost metodičnih enot, ki jih vsebujeta, od učitelja zahteva natančen prikaz, natančnost pri opazovanju učenja in napredovanja otrok ter sprotno sistematično korigiranje napak pri izvedbi.

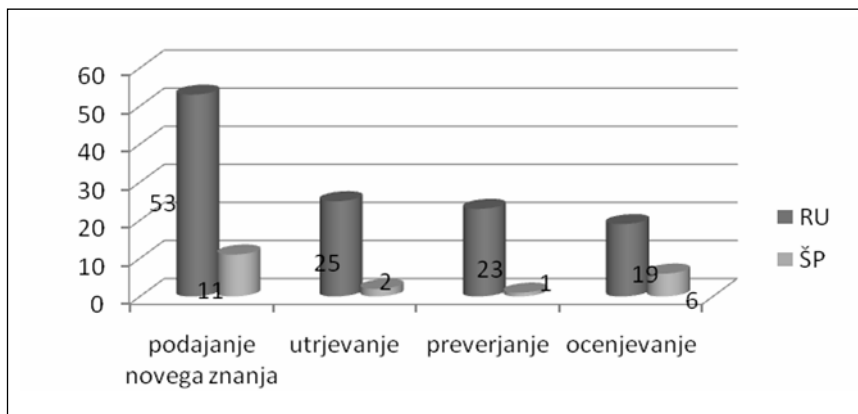
Kompleksnost gibanj se odraža tudi pri ocenjevanju. Učiteljeva pozornost ni usmerjena le na celotno izvedbo gibanja, temveč tudi na njegove posamezne elemente. Dobra teoretična osnova tako ni potrebna le za kakovostno spremljavo napredka otrok, omogoča tudi dobro pripravo na ocenjevanje, izdelavo kriterijev ocenjevanja, ocenjevalnih list ipd.

Preostali izbiri (plesne igre, igre z žogo), ki vključujeta manj zahtevna gibanja, si lahko razložimo z utemeljitvijo, da si na teh področjih učitelji želijo popestriti pouk in pridobiti kakšno novo idejo za njegovo izvedbo. Predvsem pri plesu, ki ga je skozi celotno šolanje zelo malo, učitelji verjetno zaznavajo pomanjkanje izkušenj in idej, s katerimi bi te vsebine popestrili. Glede na to, da ples ni enako priljubljen pri vseh otrocih, je potrebne tudi nekaj dodatne motivacije, ki bi učence aktivno vključila v pouk.

V nadaljevanju se izsledki raziskave nanašajo na **konkreten avdio-vizualni pripomoček** »ABC športne vzgoje.

Gradivo je bilo posneto z namenom, da pomaga učiteljem pri pripravi na preverjanje in ocenjevanje standardov znanja. Neodvisno od te informacije so učitelji presojali, v katerih etapah učnega procesa bi pripomoček še lahko uporabili.

**Prikaz 3:** Uporabnost DVD-ja v različnih etapah učnega procesa

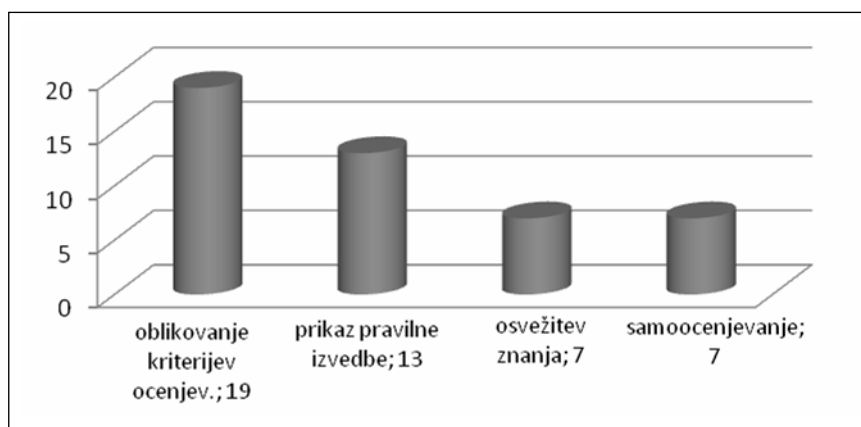


Večina vprašanih (83 % razrednih učiteljev in 17 % športnih pedagogov) bi pripomoček uporabila v prvi etapi učnega procesa, podajanju novega znanja. Izbiro lahko utemeljimo z dejstvom, da je večina tovrstnih učnih pripomočkov, s katerimi učitelji razpolagajo, temu res namenjena. Mnenje kaže na to, da se učiteljem

predstavitve metodičnih enot zdi dovolj ustrezna, da jo uporabijo pri podajanju novih vsebin in prikazu novih metodičnih enot. Tudi ustna razlaga ne vsebuje prezahtevnega izrazoslovja, ki ga otroci ob sprotnih pojasnilih ne bi razumeli, ravno nasprotno, na ta način se potrebnih izrazov tudi naučijo. DVD je sicer namenjen učiteljem in ne učencem.

Pogosti mnenji sta bili tudi uporaba v fazah utrjevanja (42 % vprašanih) in preverjanja (37,5 % vprašanih). Učitelji menijo, da bi DVD lahko uporabili za primerjavo izvedbe gibanja pri učencih z izvedbo, prikazano na posnetku, analizo najpogostejših napak ipd. Vseeno ocenjujemo, da je pripomoček pri takšnih načinih uporabe v večjo pomoč učiteljem pri njihovi analizi napredka otrok kot učencem, saj je potrebno napake korigirati na drugačen, njim primernejši način, predvsem s praktičnimi korekcijskimi vajami.

**Prikaz 4:** Možnosti uporabe DVD-ja v fazah preverjanja in ocenjevanja znanja



32 % učiteljev bi si s pripomočkom pomagalo pri oblikovanju kriterijev ocenjevanja. Te je na podlagi posnetkov dokaj enostavno določiti, saj kriterije predstavlja pravilna izvedba posameznih elementov v vsaki metodični enoti, ti pa so na različne načine (počasni posnetki, bližnji posnetki, ustna razlaga) izpostavljeni in jih učitelji zlahka prepoznajo.

Kot drugi način je izpostavljen prikaz pravilne izvedbe. Po predhodnem ponavljanju in odpravljanju napak bi si učenci še enkrat ogledali pravilno izvedbo, da si osvežijo znanje o tem, na kaj morajo biti pozorni, in bi se pri samem ocenjevanju bolj osredotočili na to, da ne ponovijo napak, ki so se pojavljale v fazi utrjevanja.

Pripomoček lahko služi učiteljem tudi za osvežitev znanja. Natančno poznavanje pravilne izvedbe je osnova za kakovosten pouk že v njegovih uvodnih etapah, še posebno pa pri ocenjevanju, ko mora biti učitelj osredotočen na opazovanje pomembnih elementov pri izvedbi.

12 % učiteljev je izpostavilo možnost samoocenjevanja. Če bi učitelj imel možnost posneti izvedbo otrok, bi si ti lahko kasneje posnetke ogledali in svojo izvedbo primerjali s pravilno izvedbo na posnetku. Na ta način bi se naučili prepoznavati svoje napake in napake drugih, jih argumentirati ter kritično vrednotiti svoje delo.

## Sklepi

Opravljen raziskava je potrdila naša predvidevanja glede uporabe avdio-vizualnih sredstev in pripomočkov pri pouku športne vzgoje v prvem triletju osnovne šole. Le manjšina učiteljev uporablja pri pouku tovrstne pripomočke, razlog za njihovo neuporabo pa je v večini primerov, da takšnih pripomočkov na šolah nimajo.

Kljub temu so njihovi uporabi naklonjeni in bi jih pri pouku uporabili, če bi jih imeli na voljo, najpogosteje v učnih sklopih gimnastična abeceda, atletska abeceda, plesne igre in igre z žogo, torej z več vidikov zahtevnejših vsebinah, ki so predmet učnega načrta za osnovno šolo.

Uporabnost A-V pripomočkov in DVD-ja »ABC športne vzgoje« vidijo v vseh etapah učnega procesa, predvsem pa v uvodni - podajanju novega znanja. Pomagali bi si tudi pri preverjanju in ocenjevanju znanja, saj bi na podlagi posnetih standardov lažje postavili kriterije ocenjevanja, izdelali ocenjevalne liste ali le osvežili svoje znanje in znanje učencev. Pripomoček bi jim bil v pomoč tudi pri predstavitvi standardov znanj otrokom in staršem na začetku šolskega leta.

Učitelji so podali tudi ideje in predloge, kako DVD »ABC športne vzgoje« še izboljšati. Predlogi so se v veliki meri nanašali na metodiko posnetih učnih vsebin; metodične postopke, najpogostejše napake, korekcijske vaje ter asistence in varovanja.

Vse naštetje ugotovitve kažejo, da si učitelji želijo različnih pripomočkov, kjer bi bile učne vsebine pri športni vzgoji predstavljene na enem mestu, bodi si v obliki opisov posameznih gibanj in kinogramov, bodisi avdio-vizualnih pripomočkov. Zaželeni so vsi viri informacij, ki bi učitelje pri pripravi na pouk in njegovi izvedbi razbremenili in jim bili v pomoč v situacijah, ko sami zaradi objektivnih razlogov ne morejo zagotoviti optimalne kakovosti pouka.

---

## Literatura

- Rupret, K. (2009). *Standardi znanja pri športni vzgoji v prvi triadi devetletne osnovne šole. Avdio-vizualni pripomoček z izbranimi standardi znanja*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Štemberger, V. (2003). *Zagotavljanje kakovosti športne vzgoje v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju devetletne osnovne šole*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.



# Vpliv šestmesečnega šolskega dela na gibalni in kognitivni razvoj učencev 1. razreda

Branko Peternel, Osnovna šola Miroslava Vilharja, Postojna  
Dušica Boben, Center za psihodiagnostična sredstva d. o. o, Ljubljana

---

## Povzetek

Osnovni namen predstavljene študije je bil ugotoviti, kolikšen je vpliv 6-mesečnega šolskega dela na motorični in kognitivni razvoj učencev 1. razreda ter ali obstajajo razlike v raziskovanih vsebinah med skupinama učencev, ki so bili vključeni v dodatni športni program, in tistimi, ki so bili v "običajnem" oddelku.

V eksperiment so bili vključeni štiri oddelki učencev (N=74) OŠ M. Vilharja iz Postojne, ki so bili spremljani v prvem letu šolanja. 26 učencev je bilo vključenih v dodatni športni program (eksperimentalna skupina), 48 pa v običajen šolski program (kontrolna skupina). V kontrolni skupini so bili tudi učenci s podružnične šole Hruševje.

Vzorec spremenljivk, s katerimi smo spremljali morfološki in motorični razvoj, so predstavljale spremenljivke športnovzgojnega kartona; za kognitivno področje smo uporabili Barvne progresivne matrice (Raven, Raven in Court 1999a). Progresivne (regresivne) spremembe smo spremljali na osnovi dveh meritev v obdobju 6 mesecev (oktober – april).

Statistično značilno razlike v začetnem stanju med skupinama smo dobili ne glede na metodo izračuna (T-test, ancova s kovarianto intelektualne sposobnosti) pri telesni višini (učenci kontrolne skupine so v povprečju višji), poligonu, dvigovanju trupa in povprečni vrednosti standardiziranih motoričnih spremenljivk, kjer so boljše rezultate dosegli učenci v eksperimentalni skupini. Ne glede na metodo izračuna (t-test, ancova s kovarianto intelektualne sposobnosti) pa ne dobimo statistično značilnih razlik med eksperimentalno in kontrolno skupino, če ju primerjamo le v končnem stanju. Pri prikazu napredka in nastalih razlik med skupinama v času eksperimenta, izraženih v %, pa so le-te izrazitejše.

S pomočjo analiza variance za ponavljajoče meritve smo dokazali statistično pomembne razlike med prvo in drugo meritvijo v vseh odvisnih spremenljivkah športnovzgojnega kartona, razen kožne gube pri obeh skupinah.

V splošni intelektualnih sposobnostih ni bilo značilnih razlik med skupinama ne v začetnem ne v končnem stanju, so pa učenci obeh skupin napredovali v 6 mesecih za 14.7 %.

V spremenljivkah socialno-ekonomskega statusa so statistično značilne razlike v izobrazbi staršev, povprečnem odstotku mesečnega družinskega proračuna, ki ga nameni družina za šport in rekreacijo, v kakovosti stanovanja in oceni trenutne športne aktivnosti staršev, vse v prid učencev, ki so vključeni v dodatni športni program.

**Ključne besede:** športna vzgoja, dodatni športni program, intelektualne sposobnosti, osnovna šola

## Uvod

Športna vzgoja je pomemben člen v vzgojno-izobraževalnem sistemu šole. Temeljne specifične naloge športne vzgoje so razvijanje motoričnih sposobnosti in športnih znanj, skrb za razvoj pozitivne samopodobe in socializacije ter skrb za psiho-fizično kondicijo in zdravje mladih (Auweele, Bakker, Biddle, Durand in Seiler, 1999; Kovač in Novak, 1998). Lahko bi tudi rekli, da je cilj športne vzgoje oblikovanje trajnih pozitivnih navad do športnih dejavnosti oziroma vzgoja za zdrav življenjski slog (Škof, Zabukovec, Cecič Erpič in Boben, 2005).

Otroke vključimo v programe šolske športne vzgoje v obdobju, ko so za vzgojne vplive športne vzgoje in biološke prilagoditve zelo dovzetni (Kovač in Strel, 2002). Programi šolske športne vzgoje so dolgotrajni, saj trajajo ves čas šolanja. Še zlasti so učinkoviti takrat, ko njena organizacija omogoča izbirnost vsebin, bolj osebni stik v različnih oblikah individualiziranega in diferenciranega pouka ter kompenzacijsko vlogo pri odpravljanju razvojnih primanjkljajev otrok iz družin z nizkim socialno-ekonomskim statusom.

Uspešnost šole je odvisna od številnih in različnih dejavnikov (Marentič Požarnik, 1988), kot na primer fiziološko-psiholoških in družbeno-socialnih dejavnikov šolskega okolja. Vrednotimo jo lahko po znanju (učnem uspehu) učencev in njihovi uspešnosti v zunajšolskih dejavnostih – športnih, kulturnih ..., torej ne zgolj na učnem področju.

Osnovni namen predstavljene študije je bil ugotoviti, koliko ponujeni programi športne vzgoje prispevajo k razvoju motoričnih in kognitivni sposobnosti v obdobju 6 mesecev. Ugotoviti smo želeli tudi, ali ima socialno-ekonomski status domačega okolja vpliv na vključitev otrok v dodatni športni program na šoli ter ali obstajajo razlike med eksperimentalno in kontrolno skupino v raziskovanih kazalnikih.

---

## Metode dela

### **Vzorec udeležencev**

Vzorec je vključeval učence treh oddelkov na osnovni šoli Miroslava Vilharja v Postojni in enega oddelka na podružnični šoli Hruševje v šolskem letu 2008/2009. V vzorcu je bilo 74 učencev in učenk. V eksperimentalni skupini je bilo 26 učencev (11 fantov in 15 deklet) vključenih v program z dodatno športno ponudbo. Kontrolna skupina pa je bila sestavljena iz 48 učencev (22 fantov in 26 deklet) splošnih oddelkov.

### **Merski instrumenti**

Za vrednotenje intelektualnih (kognitivnih) sposobnosti smo uporabili Barvne progresivne matrice (J. Raven, Raven in Court, 1999). Surove vrednosti smo po slovenskih normah (Raven, Raven in Court, 1999 a) spremenili v percentile glede na polletne starostne skupine 5(9)-6(2), 6(3)-6(8), 6(9)-7(2) in 7(3)-7(8).

### **Kratek opis vprašalnika SES**

Kot merski instrument socialno-ekonomskega statusa družin je bila uporabljena anketa (vprašalnik), ki je zajemala 17 vprašanj. Združimo jih lahko v tri podsisteme: socializacijski (starost staršev, narodnost, velikost družine, izobrazba staršev itd), posledični (lastništvo avtomobila, stanovanjski pogoji, subjektivno razvrščanje na socialni lestvici, ocena zdravstvenega stanja staršev, čas in način preživljanja letnega dopusta, ukvarjanje s športom ter višina denarnih sredstev mesečnega proračuna, porabljenih za športno rekreacijo) ter podsistem stališč (količina športno rekreacijskih površin in ponudba organiziranih oblik športnorekreacijskih dejavnosti).

**Motorika (kratek opis – kaj predstavlja spremenljivka XT)**

Za merjenje motoričnih sposobnosti in morfoloških značilnosti smo uporabili teste športnovzgojnega kartona, ki se uporablja na slovenskih šolah več kot 20 let. Izbrani testi so bili: taping z roko 20 sekund, skok v daljavo z mesta, poligon nazaj, predklon na klopici, dvigovanje trupa 60 sekund, vesa v zgibi ter teka na 60m in 600m. Povprečje standardiziranih (T) vrednosti vseh osmih testov predstavlja spremenljivka XT.

**Postopek**

Vzorec udeležencev smo spremljali šest mesecev v 1. razredu, to je od oktobra 2008 do aprila 2009. Učenci eksperimentalne skupine so bili vključeni v program z dodatno športno ponudbo. V program z dodatno športno ponudbo so bili vključeni učenci iz dveh paralelek, ki so imelo dodatno po dve uri športne vzgoje na teden, tri ure pa so imeli skupaj s sošolci iz svojega oddelka. Dodatne ure športne vzgoje je poleg učiteljice razrednega pouka poučevala še učiteljica športne vzgoje. Učenci splošnih oddelkov pa so imeli samo tri ure tedensko športno vzgojo, ki jo je poučevala razredna učiteljica. Učenci obeh skupin so bili vključeni v 5-dnevno zimovanje na Kopah.

**Statistične metode**

S pomočjo statističnega paketa STATISTICA smo izračunali osnovne statistične kazalnike za vse uporabljene spremenljivke. Za izračun statistične pomembnosti razlik v posameznih spremenljivkah med skupino otrok v eksperimentalnem programu in kontrolno skupino ob končanju šolanja je bil uporabljen t-test za neodvisne vzorce. S pomočjo analize variance (ANOVA) za ponavljajoče meritve in analizo kovariance (ANCOVA) s kovarianto intelektualne sposobnosti smo ugotavljali, ali obstajajo statistično značilne razlike med eksperimentalno in kontrolno skupino ob koncu šolskega leta glede na morfološke in motorične spremenljivke ob kontroliranju splošno-intelektualne sposobnosti.

**Rezultati****Razlike med skupinama v začetku šolskega leta**

Osnovni podatki o skupinah so prikazani v preglednicah 1 in 2. Želeli smo ju izenačiti (ali vsaj kontrolirati) po starosti, spolu, pa tudi po splošno-intelektualnih sposobnostih in socialno-ekonomskem statusu. Podatke o družini so dali njihovi starši. Splošno intelektualno-sposobnost je izmerila šolska psihologinja ob pomoči športnega pedagoga – prvega avtorja članka.

**Preglednica 1:** Opis eksperimentalne in kontrolne skupine

	<b>Eksperimentalna</b>	<b>Kontrolna</b>
Št. fantov (%)	11 (42,3 %)	22 (45,8 %)
Št. deklet (%)	15 (57,7 %)	26 (54,2 %)
Št. skupaj	26	48
Povprečna starost (standardni odklon)	6 let 4 mes. (3,4 mes.)	6 let 5 mes. (3,7 mes.)

	<b>Eksperimentalna</b>	<b>Kontrolna</b>
Povprečna sp. intelekt. sposobnost (standardni odklon)	52 percentil (20)	50 percentil (26)
Povprečna starost staršev	37,8 (4,9) let	36,8 (4,8) let
<b>Povprečna izobrazba staršev (1-7)</b>	<b>4,7 (0,9)</b>	<b>3,7 (1,0)</b>
Povprečno število članov gospodinjstva	4,0 (0,7)	4,2 (1,1)
<b>Posedovanje stanovanja</b>	<b>1,1 (0,3)</b>	<b>1,4 (0,5)</b>
Povprečno število avtomobilov	3,3 (1,6)	3,0 (1,4)
Povprečna ocena SES (1-5)	2,7 (0,6)	2,6 (0,5)
Povprečno število dni dopusta	15,7 (8,7) dni	13,5 (7,9) dni
Povprečno število odhodov na dopust (1-3)	2,0 (0,9)	1,8 (0,8)
Povprečna ocena preteklega šport. dejav. (1-3)	1,3 (0,3)	1,4 (0,4)
<b>Povprečna ocena sedanje šport. dejav. (1-3)</b>	<b>1,3 (0,3)</b>	<b>1,6 (0,4)</b>
Povprečna ocena ustreznosti ŠR površin (1-3)	2,0 (0,6)	1,8 (0,6)
Povprečna ocena ustreznosti organizacije ŠR (1-3)	1,9 (0,6)	1,7 (0,6)
<b>Povprečen % mesečnega druž. proračuna za ŠR</b>	<b>6,6 (6,8)</b>	<b>2,9 (3,7)</b>
Povprečna ocena lastnega zdravstvenega stanja (1-5)	4,0 (0,6)	4,1 (0,7)

Opazne so večje razlike v povprečnem odstotku mesečnega družinskega proračuna, ki ga nameni družina sodelujočega učenca za šport in rekreacijo. Statistični izračuni (t-test) pa so pokazali značilne statistične razlike tudi med izobrazbo, stanovanjem in ocena trenutne športne aktivnosti staršev.

**Preglednica 2:** Povprečne standardizirane vrednosti (T) in standardni odkloni (SD) morfoloških in motoričnih spremenljivk za eksperimentalno in kontrolno skupino ter pomembnost razlik (t-test) – prva meritev

Sprem.	<b>Eksperimentalna skupina (N = 26)</b>		<b>Kontrolna skupina (N = 48)</b>		t	P
	T	SD	T	SD		
ATV1T	33,4	9,2	41,7	13,4	-2,80210	<b>0,006518</b>
ATT1T	43,5	7,6	47,5	9,7	-1,83858	0,070102
AKG1T	45,5	6,2	43,5	9,9	0,94080	0,349952
TAP1T	49,5	9,9	48,1	9,3	0,63028	0,530505
SDM1T	45,3	9,2	44,1	8,3	0,57057	0,570065
PON1T	49,0	9,7	41,5	7,9	3,59124	<b>0,000598</b>
DT1T	53,7	8,1	49,8	7,9	2,00948	<b>0,048235</b>

PRE1T	48,8	7,2	45,9	8,8	1,46841	0,146349
VZG1T	53,5	6,1	52,7	10,2	0,34356	0,732180
M60_1T	42,3	8,5	41,0	8,0	0,63469	0,527643
M600_1T	44,6	5,8	43,5	6,6	0,73648	0,463832
XT1	48,3	5,2	45,7	4,5	2,24971	<b>0,027525</b>

Opomba: ATV= telesna višina, ATT= telesna teža, AKG= kožna guba nadlahti, TAP= taping z roko, SDM= skok v daljino z mesta, PON= poligon nazaj, DT= dvigovanje trupa, PRE= predklon na klopci, VZG= vesa v zgibi, M60= tek na 60m, M600= tak na 600m, XT= povprečna vrednost; končnica 1T pomeni prvo meritev.

Povprečne vrednosti vseh merjenih odvisnih spremenljivk glede na eksperimentalno in kontrolno skupino pri prvi meritvi so v preglednici 2. Izračunane so statistično značilne razlike na ravni  $p < 0,05$  (\*) oz.  $p < 0,01$  (\*\*). V skupnem razlik ni, tudi ne med spoloma. Statistično značilne razlike v začetnem stanju dobimo ne glede na metodo izračuna (t-test, ancova s kovariantno intelektualne sposobnosti) pri telesni višini (učenci so v povprečju višji v kontrolni skupini), poligonu nazaj, dvigovanju trupa in skupni spremenljivki (povprečje motoričnih spremenljivk), kjer pa so boljše rezultate dosegli v eksperimentalni skupini.

**Preglednica 3:** Opisna statistika absolutnih povprečnih (M) vrednosti v morfoloških, motoričnih in kognitivnih spremenljivkah eksperimentalne in kontrolne skupine – prva meritev

Sprem.	Eksperimentalna skupina (N = 26)		Kontrolna skupina (N = 48)		% ES:KS
	M	SD	M	SD	
ATV	1156.31	53.09	1200.17	74.22	96
ATT	223.08	27.53	241.88	42.01	92
AKG	12.50	2.67	14.25	5.77	88
TAP	22.15	3.55	21.52	3.33	103
SDM	108.77	15.60	106.83	14.86	102
PON	232.27	87.06	280.00	72.46	83
DT	27.85	5.45	28.71	25.07	97
PRE	41.96	4.35	39.96	5.21	105
VZG	21.89	10.95	24.56	20.44	89
M60	145.35	15.62	148.15	12.94	98
M600	229.31	23.68	234.50	25.78	98
Kog	22.58	4.42	22.50	5.38	100

Opomba: ATV= telesna višina, ATT= telesna teža, AKG= kožna guba nadlahti, TAP= taping z roko, SDM= skok v daljino z mesta, PON= poligon nazaj, DT= dvigovanje trupa, PRE= predklon na klopci, VZG= vesa v zgibi, M60= tek na 60m, M600= tak na 600m, Kog= kognitivne sposobnosti; SD= standardni odklon. Nižje vrednosti v PON, M60 in M600 pomenijo boljši rezultat.

Eksperimentalna skupina je imela za 4% nižje vrednosti v telesni višini, za 8% pri telesni teži, ima pa kar 12% manj podkožnega maščevja (preglednica 3). Izmed motoričnih spremenljivk ima slabše vrednosti od kontrolne skupine pri dvigovanju trupa (3%) in vesi v zgibi (11%). V vseh drugih motoričnih spremenljivkah

pa so boljši od sošolcev za 2 do 17% (poligon nazaj). Pri merjenju kognitivnih sposobnosti razlik ni bilo. Zaznali pa smo večjo razpršenost (SD) večine podatkov kontrolne skupine.

### **Razlike med skupinama ob koncu šolskega leta**

Povprečne vrednosti vseh merjenih odvisnih spremenljivk glede na eksperimentalno in kontrolno skupino pri drugi meritvi so v preglednici 4. Ne glede na metodo izračuna (t-test, ancova s kovariantno intelektualne sposobnosti) ne dobimo statistično značilnih razlik med eksperimentalno in kontrolno skupino, če ju primerjamo le v končnem stanju.

**Preglednica 4:** Povprečne standardizirane vrednosti (T) in standardni odkloni (SD) morfoloških in motoričnih spremenljivk za eksperimentalno in kontrolno skupino ter pomembnost razlik (t-test) – druga meritva

	Eksperimentalna skupina (N = 26)		Kontrolna skupina (N = 48)		t	p
	T	SD	T	SD		
ATV2T	46,2	7,4	50,8	11,3	-1,85525	0,067654
ATT2T	48,2	6,8	50,5	9,9	-1,03702	0,303199
AKG2T	45,8	4,6	44,6	6,5	0,80003	0,426324
TAP2T	56,2	9,8	55,6	10,8	0,23262	0,816719
SDM2T	52,5	10,0	49,2	8,2	1,52755	0,131005
PON2T	56,8	9,4	52,8	8,2	1,91405	0,059589
DT2T	59,8	8,5	57,4	7,7	1,24944	0,215550
PRE2T	53,3	8,3	50,0	9,8	1,45656	0,149585
VZG2T	58,0	6,5	56,0	8,3	1,06099	0,292239
M602T	50,5	8,8	48,1	7,8	1,22453	0,224743
M6002T	53,6	8,7	50,2	8,6	1,62951	0,107573
XT2	55,1	6,6	52,4	5,2	1,92679	0,057953

Opomba: ATV= telesna višina, ATT= telesna teža, AKG= kožna guba nadlahti, TAP= taping z roko, SDM= skok v daljino z mesta, PON= poligon nazaj, DT= dvigovanje trupa, PRE= predklon na klopici, VZG= vesa v zgibi, M60= tek na 60m, M600= tek na 600m, XT= povprečna vrednost; končnica 2T pomeni drugo meritvo.

Še največje približanje statistični značilnosti je ostalo pri telesni višini, poligonu nazaj in povprečni XT vrednosti.

**Preglednica 5:** Opisna statistika absolutnih povprečnih (M) vrednosti v morfoloških, motoričnih in kognitivnih spremenljivkah eksperimentalne in kontrolne skupine ob koncu šolskega leta

Sprem.	Eksperimentalna skupina (N = 26)		Kontrolna skupina (N = 48)		% ES:KS	Napredek ES v %	Napredek KS v %
	M	SD	M	SD			
ATV	1224.15	42.96	1252.43	63.74	98	106	104
ATT	239.62	29.52	257.38	49.58	93	107	106
AKG	12.04	2.24	13.06	3.67	92	96	92
TAP	24.89	3.99	24.35	4.08	102	112	113
SDM	120.85	17.46	115.29	13.75	105	111	108
PON	180.54	45.48	201.58	43.23	90	78	72
DT	32.39	6.30	30.40	5.51	107	116	106
PRE	44.50	4.71	42.27	5.83	105	106	106
VZG	30.58	15.35	28.38	16.35	108	140	116
M60	133.00	12.55	135.94	10.51	98	92	92
M600	198.77	27.69	212.48	27.12	94	87	91
Kog	25.88	5.96	25.81	6.96	100	114.7	114.7

Opomba: ATV= telesna višina, ATT= telesna teža, AKG= kožna guba nadlahti, TAP= taping z roko, SDM= skok v daljino z mesta, PON= poligon nazaj, DT= dvigovanje trupa, PRE= predklon na klopici, VZG= vesa v zgibi, M60= tek na 60m, M600= tek na 600m, Kog= kognitivne sposobnosti; SD= standardni odklon. Nižje vrednosti v PON, M60 in M600 pomenijo boljši rezultat.

Pri drugi meritvi (preglednica 5) so učenci eksperimentalne skupine zmanjšali razlike v spremenljivkah morfoloških značilnostih. Pri spremenljivki *premagovanje ovir nazaj (PON)* je kontrolna skupina zmanjšala razlike za 7%, eksperimentalna skupina pa je svoje zaostanke za kontrolno skupino v spremenljivkah *dvigovanje trupa* in *vesi v zgibi* spremenila v pozitivnega na 7% oz 8% (preglednica 5).

### **Razlike med 1. in 2. meritvijo v morfoloških značilnostih in motoričnih sposobnostih**

S pomočjo analize variance za ponavljajoče meritve smo ugotavljali, ali obstajajo statistično značilne razlike med eksperimentalno in kontrolno skupino ob koncu šolskega leta glede na morfološke in motorične spremenljivke ob kontroliranju splošno intelektualne sposobnosti (preglednici 6 in 7). Dokazali smo statistično značilne razlike (preglednica 7 - čas) neodvisno od skupine med prvo in drugo meritvijo za vse odvisne spremenljivke razen kožne gube. Delno je to pričakovano zaradi razvoja otrok, še bolj pa zaradi sistematične tri- oziroma petkrat tedenske športne vzgoje v tem obdobju. Razlike med eksperimentalno in kontrolno skupino (preglednica 7 - skupina) so bile statistično značilne le za telesno višino ter v poligonu nazaj in povprečnem XT rezultatu (v prid eksperimentalni skupini). Gledano skupaj (interakcija) pa so razlike, ki bi jih lahko pripisali posebnemu delu z eksperimentalno skupino, le na telesni višini in skoku v daljino z mesta (preglednica 7 – skupina x čas).

**Preglednica 6:** Skupni vpliv na razlike med skupinama v spremenljivkah športnovzgojnega kartona v odvisnosti od skupine in časa

	Lambda	Rao's R	df 1	df 2	p-level
skupina	0,806413	1,22030	12	61	0,290471
čas	0,078859	59,37777	12	61	<b>0,000000</b>
medsebojna korelacija skupina : čas	0,787557	1,37122	12	61	0,204537

Razlike med učenci v morfoloških značilnostih in motoričnih sposobnostih niso statistično značilno odvisne od skupine, pač pa so odvisne od časa (tabela 6,  $p=0,000$ ). To pomeni, da so vsi učenci statistično značilno napredovali v obdobju 6 mesecev.

**Preglednica 7:** Razlike med skupinama v posameznih spremenljivkah športnovzgojnega kartona v odvisnosti od skupine in časa

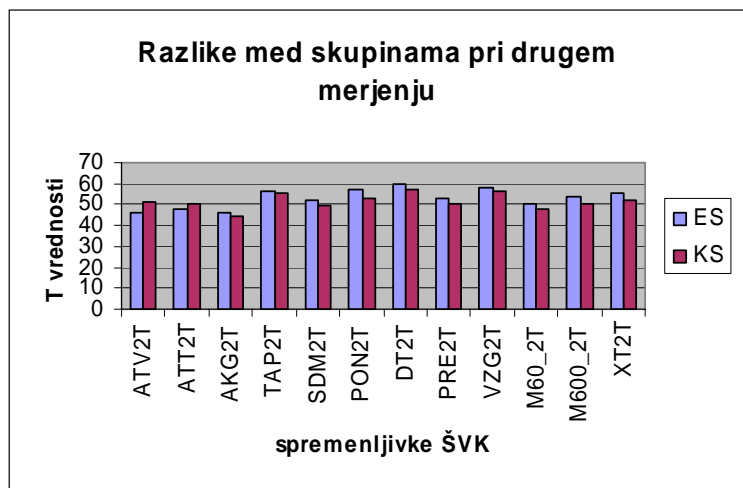
spremenljivke	skupina	čas	Skupina x čas
	p	p	
<b>TATV</b>	<b>0,016877</b>	<b>0,000000</b>	<b>0,010721</b>
<b>TATT</b>	0,145091	<b>0,000000</b>	0,063159
<b>TAKG</b>	0,317427	0,447660	0,637664
<b>TTAP</b>	0,646157	<b>0,000000</b>	0,662416
<b>TSDM</b>	0,253969	<b>0,000000</b>	0,216343
<b>TPON</b>	<b>0,003680</b>	<b>0,000000</b>	<b>0,043650</b>
<b>TDT</b>	0,063972	<b>0,000000</b>	0,452417
<b>TPRE</b>	0,087368	<b>0,000366</b>	0,878641
<b>TVZG</b>	0,464768	<b>0,000008</b>	0,451245
<b>TM60</b>	0,318361	<b>0,000000</b>	0,442068
<b>T600</b>	0,148418	<b>0,000000</b>	0,246632
<b>TX</b>	<b>0,033150</b>	<b>0,000000</b>	0,911804

Opomba: ATV= telesna višina, ATT= telesna teža, AKG= kožna guba nadlahti, TAP= taping z roko, SDM= skok v daljino z mesta, PON= poligon nazaj, DT= dvigovanje trupa, PRE= predklon na klopici, VZG= vesa v zgibi, M60= tek na 60m, M600= tek na 600m, XT= povprečna vrednost;

Učenci eksperimentalne skupine so imeli boljše rezultate kot njihovi sošolci iz splošnih oddelkov, vendar so bile razlike statistično neznačilne. Vsi merjenci, ne glede na skupino pa so statistično značilno napredovali od prvega do drugega merjenja (preglednica 7 - čas) v vseh spremenljivkah razen kožni gubi nadlahti. Menimo, da je to lahko posledica biološkega razvoja in vsekakor kakovostne športne dejavnosti v obeh skupinah. Urnik so imeli tako usklajen, da je pouk obvezne športne vzgoje (3 krat na teden) ob pomoči drugih razrednih učiteljic v vseh treh paralelkah na centralni šoli poučevala ista vzgojiteljica, kot je bila prisotna pri vseh dodatnih športnih dejavnostih vključno z dvema dodatnima urama športne vzgoje s športnim pedagogom.

Pri primerjanju absolutnih vrednosti (preglednica 5) moramo vseeno izpostaviti napredek učencev eksperimentalne skupine v vrednosti motoričnih spremenljivk *skok v daljavo z mesta* (11%), *taping z roko* (12%), *poligon nazaj* (22%), *dvigovanje trupa* (16%), *tek na 60m* (13%) in *vesi v zgibi* (40%). Kontrolna skupina pa je najbolj izboljšala rezultate v *tapingu* (13%), *poligonu nazaj* (28%) in *vesi v zgibi* (16%).

**Prikaz 1.** Razlike med skupinama ob drugem merjenju



Opomba: ATV= telesna višina, ATT= telesna teža, AKG= kožna guba nadlahti, TAP= taping z roko, SDM= skok v daljino z mesta, PON= poligon nazaj, DT= dvigovanje trupa, PRE= predklon na klopci, VZG= vesa v zgibi, M60= tek na 60m, M600= tek na 600m, XT= povprečna vrednost; končnica 2T pomeni drugo meritev.

Iz prikaza 1 so lepo vidne razlike med kontrolno in eksperimentalno skupino. Kljub temu, da so učenci, ki so obiskovali dodatni športni program, nižji in lažji od svojih sošolcev, ki niso bili vključeni v ta program, so imeli boljše rezultate v vseh merjenih spremenljivkah ob koncu 1. razreda.

## Razprava in zaključki

Najpomembnejši zaključki študije so:

- Dokazali smo statistično značilne razlike od prve do druge meritve za vse spremenljivke športnovzgojnega kartona razen kožne gube.
- Učenci eksperimentalnega programa so bili ob zaključku 1. razreda uspešnejši v rezultatih merjenja motoričnih sposobnostih od vrstnikov v običajnem šolskem programu. Pri njih so bile izmerjene tudi bolj želene telesne dimenzije. Statistično značilne razlike med skupinama so bile le v telesni višini, poligonu nazaj in XT vrednosti.
- Razlike v kognitivnih sposobnostih so ostale približno enake kot pri prvem merjenju. Pri obeh meritvah so bili boljši učenci eksperimentalne skupine.

Učenci, ki so obiskovali dodatni športni program se statistično značilno ne razlikujejo od učencev v splošnih oddelkih pri spremenljivkah športnovzgojnega kartona. Analiza pa je pokazala, da imajo učenci in učenke oddelkov z dodatno športno ponudbo ob koncu 1. razreda ugodnejšo telesno sestavo in bolj razvite motorične sposobnosti kot njihovi sošolci, ki so obiskovali oddelke z običajnim šolskim programom v vseh merjenih spremenljivkah. Največji porast razlik je v skoku v daljavo, vesi v zgibi ter teku na 60m in 600m.

Razlike v kognitivnih sposobnostih so bile že na začetku minimalne in se do konca prvega razreda niso bistveno povečale. To je bilo pričakovati, saj rezultati različnih študij nakazujejo, da je velik delež

intelektualne sposobnosti, ki smo jo merili, prirojen (Raven, Raven in Court, 1999 b), kar pa ne velja za znanje in izkušnje. Prav zaradi tega si upamo napovedati, da bodo verjetno učenci, ki so obiskovali dodatni športni program, bili uspešnejši pri šolskem delu od njihovih sovrstnikov, ki takega programa niso obiskovali. Med merjenci je bilo nekaj otrok, ki bi po prikazanih rezultatih še ne sodili v 1. razred. Bilo pa je še več takih, za katere bi lahko trdili, da sodijo med nadarjene učence, saj so bili njihovi dosežki v 10 % najboljših po slovenskih normah. Zanimivo pa je, da je bilo veliko več učencev z najnižjimi in najvišjimi rezultati v skupini, ki ni obiskovala dodatnega športnega programa. Potrebno pa je poudariti, da sta obe skupini v času trajanja eksperimenta veliko napredovali (za 14.7%; preglednica 5) ter da so se razlike (SD) znotraj skupin povečale.

Pri primerjanju skupin glede na socialno-ekonomski status družin smo ugotovili (t-test) podobno kot Peternej (2009), da so statistične razlike med skupinama v izobrazbi staršev, vrsti stanovanja, oceni trenutne športne dejavnosti staršev ter v povprečnem odstotku mesečnega družinskega proračuna, ki ga nameni družina sodelujočega učenca za šport in rekreacijo. Vse te razlike so v prid skupini, ki je obiskovala dodatni športni program, kljub statistični neznačilnosti razlik med skupinama v večini merjenih spremenljivk. Razlike pa so izrazite izražene, ko primerjamo napredovanje absolutnih vrednosti posameznih spremenljivk v odstotkih.

Znano je, da je raven telesnih sposobnosti in sestave telesa (kondicijsko stanje) pomemben indikator in merilo zdravja človeka (M. Mišigoj-Duraković idr., 2003). Prav tako je obče znano dejstvo, da redna in vsebinsko primerna športna dejavnost pozitivno vpliva na številne dejavnike zelenega bio-psiho-socialnega razvoja mladih. Ena od osrednjih nalog športne vzgoje, ki je v predmetniku naših osnovnih šol od 2 do 3 ure tedensko, je tudi skrb za psiho-fizično kondicijo in zdravje mladih, oblikovanje trajnih pozitivnih navad do športnih dejavnosti ter privzgojitev zdravega življenjskega sloga. Zato je razvoj motoričnih sposobnosti in usvajanje športnih znanj, kot dveh osnovnih ciljev športne vzgoje, še kako pomembno. Na osnovi dobljenih rezultatov je z gotovostjo mogoče trditi, da so programi z dodatno športno ponudbo v teh ciljih uspešni in zelo koristni.

Morda je bilo pričakovati le še bolj izrazite razlike v nekaterih motoričnih sposobnostih (vzdržljivost, hitrost, eksplozivna moč). Toda program je bil bolj kot storilnostno naravnana predstavitev posameznih športnih dejavnosti (planinstvo, dejavnosti na snegu itd.), učenje posameznih športnih veščin (akrobatika, igre z žogo, smučanje itd.) in izpopolnjevanja naravnih gibanj. Zato predvidevamo, da bi bile razlike med učenci in učenkami eksperimentalne in kontrolne skupine prav gotovo še bolj kot v sposobnostih izražene v športnih znanjih, navadah in izkušnjah. To je tudi za nadaljnji razvoj zdravega načina življenja in pozitivnega odnosa do aktivnega življenja s športom veliko pomembnejše kot nekoliko višji status trenutnih motoričnih sposobnosti. Tudi z vidika biološkega razvoja in razvoja človekove motorike je široka športna ponudba – možnosti z ukvarjanjem in spoznavanjem (učanjem) različnih športno-gibalnih dejavnosti v obdobju otroštva veliko pomembnejša kot poudarjen razvoj motoričnih sposobnosti.

---

## Literatura

- Auweele, Y.V., Bakker, F., Biddle, S., Durand, M. in Seiler, R. (1999). *Psychology for Physical Educators*. Human Kinetics.
- Kovač, M. in Novak, D. (1998). *Učni načrt. Program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ljubljana: Urad za šolstvo.
- Kovač, M. in Strel, J. (2002). Spremembe v šolskem športu v Sloveniji. Ljubljana: Šport, 50(2), 11-16.
- Mišigoj – Duraković, M. idr., (2003). *Telesna vadba in zdravje. Znanstveni dokazi, stališča in priporočila*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu, Zavod za šport Slovenije.
- Peternej, B. (2007). *Vpliv osemletnega vzgojno-izobraževalnega programa z dodatno športno ponudbo na izbrane motorične in psiho-socialne dimenzije ter učni uspeh učencev in učenk.* (neobjavljena doktorska disertacija). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Raven, J., Raven, J. C. in Court, J. H. (1999 a). *Priročnik za Bavrove progresivne matrice in besedne lestvice*. Barvne progresivne matrice. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.
- Raven, J., Raven, J. C. in Court, J. H. (1999 a). *Priročnik za Bavrove progresivne matrice in besedne lestvice*. Splošni pregled. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.
- Strel, J., Ambrožič, F., Kondrič, M., Kovač, M., Leskošek, B., Štihec, J. in Šturm, J., (1996). *Športnovzgojni karton*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Škof, B., Zabukovec, V., Cecič Erpič, S. in Boben, D. (2005). *Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

# Ptujski šolarji na mednarodnih športnih igrah

Anica Ternovšek, OŠ Mladika, Ptuj

## Povzetek

Delegacija mladih slovenskih športnikov iz osnovnih šol in njihove spremljevalne ekipe so sodelovale na 43. mednarodnih športnih igrah mladih, ki so bile letos v Atenah. Začetki iger izvirajo iz Slovenije, njihov namen pa je predvsem druženje in spoštovanje temeljnih vrednot športa. Iger se je udeležilo devet od štirinajstih slovenskih mest, ki so pristopila k slovenskemu združenju. Mestne občine vsako leto prirejamo slovenske igre šolarjev, letos že desete, ki bodo potekale na Ptujju.

**Ključne besede:** šport, osnovnošolci, mednarodne igre, druženje

## Uvod

V družbi udeležencev iz devetih občin se je tudi MO Ptuj udeležila mednarodnih iger šolarjev. Letos so v Atenah potekale že triinštiridesete.



**Slika 1:** Slovenski logotip letošnjih iger v Atenah

Poleg športnih rezultatov ima velik pomen druženje športnikov vsega sveta in razvijanje prijateljstva med mladimi, ne glede na raso, veroizpoved in prepričanje. Geslo mednarodnih iger je: »SKUPAJ SMO IZBRALI ŠPORT«.

Zanimivo je, da so bili prav Slovenci pobudniki za izvedbo tako velikega in za celoten svet povezovalnega projekta. Prve mednarodne igre so bile v Celju že 1968; njihov pobudnik in organizator je bil Metod

Klemenc. Slovenci imamo svoje združenje, v katerega je vključenih 14 slovenskih mest. Naš predsednik je g. Igor Topole, ki je hkrati tudi podpredsednik mednarodnega združenja. Letos bodo desete slovenske igre šolarjev potekale na Ptuj. Vsako mesto je eno leto organizator iger.



## SLOVENSKO ZDRUŽENJE MEDNARODNIH IGER ŠOLARJEV

**Slika 2:** Logotip Slovenskega združenja mednarodnih iger šolarjev

---

### Slovenski šolarji na mednarodnih igrah

Iger v Atenah so se udeležili predstavniki devetih slovenskih mest: Slovenj Gradec, Ravne na Koroškem, Mislinja, Celje, Maribor, Pesnica, Šentilj, Ptuj in Murska Sobota, skupaj približno dvesto slovenskih udeležencev.

Iger sem se udeležila kot vodja 18-članske ekipe ptujskih šolarjev. Sestavljali smo jo vodja ekipe, štirje trenerji in trinajst tekmovalcev. Udeležili smo se tekmovanja v nogometu, gimnastiki, atletiki in tenisu, možna pa je bila še udeležba na tekmovanju v plavanju, odbojki in košarki. Atletika sodi med obvezne športe na vseh mednarodnih in slovenskih igrah. Druge športe predlaga organizator.



**Slika 3:** V pričakovanju otvoritve iger

»Skupaj vsi prijatelji«, je bil slogan letošnjih iger, kjer so organizatorji želeli poleg medkulturnega sodelovanja vključiti tudi otroke s posebnimi potrebami. Župan Aten Nikitas Kaklamanis je dejal: »S to izkušnjo smo postali prijatelji in samo skupaj smo lahko konkurenčni.« Poudaril je, da je velika čast, ker so gostili letošnje igre in da so se od otrok in delegacij iz celega sveta veliko naučili.

V Atenah je nastopilo je prek **2000 učencev iz 90 mest iz 36 držav sveta**. V štirih dnevih so bila na devetih krajih v Atenah tekmovanja v sedmih športih. Otroci invalidi so se letos prvič preizkusili v dveh športnih disciplinah. Podelili so 546 medalj, prek 300 prostovoljcev je usmerjalo gostujoče ekipe. Organizatorji so z igrami želeli pri mladih doseči in spodbuditi: pošteno igro, spoštovanje, timsko solidarnost, ustvarjalnost, zaupanje, veselje, srečo, bratstvo, moč, prijateljstvo in mir.



**Slika 4:** Ptujška ekipa

Ptujski šolarji in trenerji so se polni vtisov in novih spoznanj vrnil iz Aten, kjer so se med 23. in 30. junijem udeležili 41. mednarodnih iger šolarjev. Ob tem so povedali:

**Nastja Klajnšek:** »Za nas je bilo nepozabno doživetje in upamo, da se bomo še kdaj lahko udeležili podobnih iger z isto ekipo. Zahvaljujemo se trenerjem, ki so nas vzpodbujali in navijali za nas.«

**Larisa Lara Popošek:** »Biti del tako izjemnega dogodka je res nekaj izjemnega. S svojim rezultatom sem povprečno zadovoljna, čaka me še veliko dela, da se bom lahko kosala z najboljšimi. Najverjetneje veliko otrok sanja o udeležbi na podobnem velikem mednarodnem tekmovanju. Meni se je želja uresničila. Dogodek, ki mi bo za zmeraj ostal v spominu, je bilo zagotovo zaključno srečanje z drugimi tekmovalci, kjer smo imeli možnost izmenjati spominska darila. Najljubši spomin s tega srečanja je športna majica, ki mi jo je podarila tekmovalka iz Mehike; majica že ima častno mesto v moji sobi. V prihodnosti si želim vrniti v Atene, da bom lahko obudila spomine na svoje prvo veliko nepozabno tekmovanje.«

**Blaž Pintarič:** »Imeli smo dobre učitelje in spremljevalce. Z ekipo smo se dobro razumeli. Mesto Atene je zelo lepo, ker imajo dosti znamenitosti, najlepša zame je Akropola. Imeli smo se super!«

**Alen Frlež:** »Spoznal sem veliko novih prijateljev. Najbolj me je navdušilo mesto samo, saj je čudovito. Če pogledam športne dosežke, bi rekel, da smo lahko zadovoljni. Mislim, da si vsi fantje zaslužimo pohvalo za bolj ali manj dobro odigrane tekme. Dali smo vse od sebe in smo lahko ponosni!«

**Urh Krajnc Domiter:** »Organizacija je bila zelo dobra, že sama otvoritev in vse drugo. S svojimi nastopi sem delno zadovoljen, saj sem najprej premagal Nizozemca in nato še Grka, v četrtfinalu pa me je izločil Romun, ki je kasneje zmagal tudi v finalu. Morda bi ob nekoliko boljši igri prišel še dlje. Sam turnir je bil močan, saj bi ga lahko primerjal s turnirji 1. ali 2. ranga v Evropi.«

**Mojca Gramc,** trenerka atletske ekipe: »Zanimivo je spoznati in videti na enem mestu toliko otrok iz vsega

sveta, ki navezujejo nova prijateljstva in obenem tekmujejo v različnih športnih panogah. Lahko bi rekla, da gre za olimpijske igre mladih do 15 let, kjer se v ospredje ne postavlja rezultat. To je bila za vse nepozabna izkušnja in potrdilo, da se splača vlagati v mlade, odraščajoče otroke.«

**Boštjan Zemljarič**, trener nogometne ekipe: »Navdušen sem nad samo organizacijo, ne samo nogometnega dela, ampak s celotnim potekom iger. Ob tej priložnosti bi čestital vsem našim tekmovalcem, ki so v močni konkurenci dosegali odlične rezultate in se še enkrat zahvalil vsem, ki so nam pomagali, da smo zastavljen projekt uspešno pripeljali do cilja.«



**Sliki 5 in 6:** Otvoritvena slovesnost

---

## Organizacija iger

Že od samega odprtja naprej je bilo vse na izredno visoki ravni. Prostovoljci, ki jih je bilo veliko, so bili zelo prijazni in skrbni, sama tekmovanja so bila odlično organizirana. Lahko rečem, da je celo mesto živelo za te igre in to je bilo zares neverjetno.

Slovenijo so na otvoritvi posebej izpostavili, predvsem zaradi organizacije prvih iger. Velika čast za Slovenijo je bila, da je bil z nami Metod Klemenc, kljub svoji visoki starosti. Kot zanimivost nam je povedal, da se je prvih iger udeležilo šest držav, potem pa se je to gibanje iz leta v leto širilo.

Naslednje leto bo gostitelj Bahrajn, leta 2011 Škotska, tudi za naprej je že znan seznam držav kandidatk. Interes za organizacijo je precejšen, kljub temu da država gostiteljica poskrbi za vse stroške bivanja. V glavnem je organizacija promocija mesta gostiteljice; tudi mi smo si v Atenah lahko ogledali nekatere največje znamenitosti mesta.

Športniki so bili za nas odlični, še posebej če upoštevamo visoko vročino in tremo ob prvem takšnem nastopu. Čeprav so trenerji od nekaterih pričakovali nekoliko več, pa so prav vsi s temi nastopi pridobili pomembno izkušnjo, ki jim bo zagotovo prišla še prav v njihovih nadaljnjih nastopih.

---

## Sklep

Za Slovensko združenje mednarodnih iger šolarjev sem izvedela na enem od atletskih tekmovanj, kjer sem se o tem pogovarjala s kolegi. Nad tem sem bila navdušena, saj želim dati otrokom širok pogled na šport in jim dati nekaj več, kot samo redne ure športne vzgoje. Povezala sem se s predsednikom Slovenskega združenja, g. Igorjem Topoletom in sekretarjem mednarodnega združenja, g. Richardom Smithom. Na prvem srečanju z županom MO Ptuj smo dobili njegovo podporo in podpisali pristop v slovensko združenje šolarjev.

Zanimivo je bilo spoznati in videti na enem mestu toliko otrok iz vsega sveta, ki navezujejo nova prijateljstva in obenem tekmujejo v različnih športnih panogah.



# Mažoretna dejavnost v Laškem

Majda Marguč, OŠ Primoža Trubarja, Laško

## Povzetek

Mažoretna dejavnost pozitivno vpliva na različne gibalne sposobnosti (predvsem koordinacija gibanja in natančnost), znanje lahko uporabimo pri rednih urah športne vzgoje v sklopu ritmične gimnastike, mažoretna dejavnost je lahko tudi vsebina interesne dejavnosti na šoli, nastope mažoret pa uporabimo na šolskih prireditvah.

V članku so predstavljene prvine začetne in nadaljevalne stopnje ter razvoj mažoretna dejavnosti v Laškem.

**Ključne besede:** mažoretna dejavnost, program, organiziranost

## Uvod

Pred dvajsetimi leti sem v Laškem začela z mažoretno dejavnostjo. Z razpisom smo povabili deklice, stare od 10 do 12 let, ki bi se želele ukvarjati z za naš kraj zelo neznano dejavnostjo. Začeli smo s skupinico šestnajstih deklet, nekaj osnovnih elementov nam je pokazala takrat že uveljavljena mentorica. Veliko elementov sem povezala z znanjem ritmične gimnastike, ki sem ga pridobila pri gospe Neži Novak v času študija. Tako sem ritmični kij zamenjala za mažoretno palico.

Že v drugem letu delovanja sem začela vaditi z mlajšo skupino, tako danes vadimo v treh starostnih skupinah. V mojem aktivnem delovanju v mažoretni dejavnosti sem vzgojila nekaj mentoric, ki so mi bile in so mi še v pomoč pri delu z mlajšimi deklicami.

Mažorete so oblečene v uniformo, v rokah vrtijo mažoretno palico ter ob glasbi orkestra korakajo ali izvajajo druge plesne korake. Pri svojih nastopih lahko uporabljajo tudi druge pripomočke, kot so pom-pom, zastavice ali poji. Večina uporabljamo glasbo, zapisano v 2/4 in 4/4 taktu.

O izvoru besede mažoteta obstaja več teorij. V Franciji so v 18. stoletju povezovali z besedo TAMBORIN-MAJOR, v Švici so povezovali mažorete z metalci zastav, ameriška teorija iz leta 1865 pa navaja, da so na Millsaps collegu v Missisipiju športnice klicali mažorette. V Sloveniji so se mažorete prvič pojavile v Logatcu in Novi Gorici.

## Potek učenja

### Začetna stopnja

Mažorete najprej naučim pravilnega korakanja, pri dvigovanju nog so stegnjeni prsti – »špičke« vedno obrnjene navzdol, med izvajanjem si dekleta štejejo poudarke od 1-8. Deklice na začetni stopnji si najbolj

želiyo vadbe s palico, zato je prav, da spoznajo osnovo vrtenja palice, ki ga lahko potem izvajajo v različnih prostorskih kombinacijah (koreografijah). Osnovni elementi so horizontalno in vertikalno vrtenje; palico lahko vrtimo v predročenju, odročenu in priročenju. Mažorete morajo osvojiti nekaj osnovnih postavitev, kot so kolona, vrsta, krog in poznati preproste menjave mest. Ko mažorete obvladajo preproste elemente s palico, sestavimo koreografijo, ki jo delamo najprej na štetje in potem na glasbo, vendar za začetnice tempo ne sme biti prehiter.

### **Nadaljevalna stopnja**

Delo s palico – osnovna vrtenja v levi roki:

- čelni krog,
- mlin (preprijevanje palice pred telesom iz desne roke v levo in nazaj),
- rol okoli vratu, pasu, čez komolec, čez zapestje, čez stegno in okoli kolen (rol pomeni, da se palica zavrti okoli določenega dela telesa),
- meti iz vodoravnega vrtenja, palični meti, meti s počepom, meti z menjavo mest, meti z enim, dvema in tremi obrati.

Gibanje v prostoru:

- eden ali dva kroga,
- oblika V,
- zrcalno V,
- diagonala,
- zvezda.

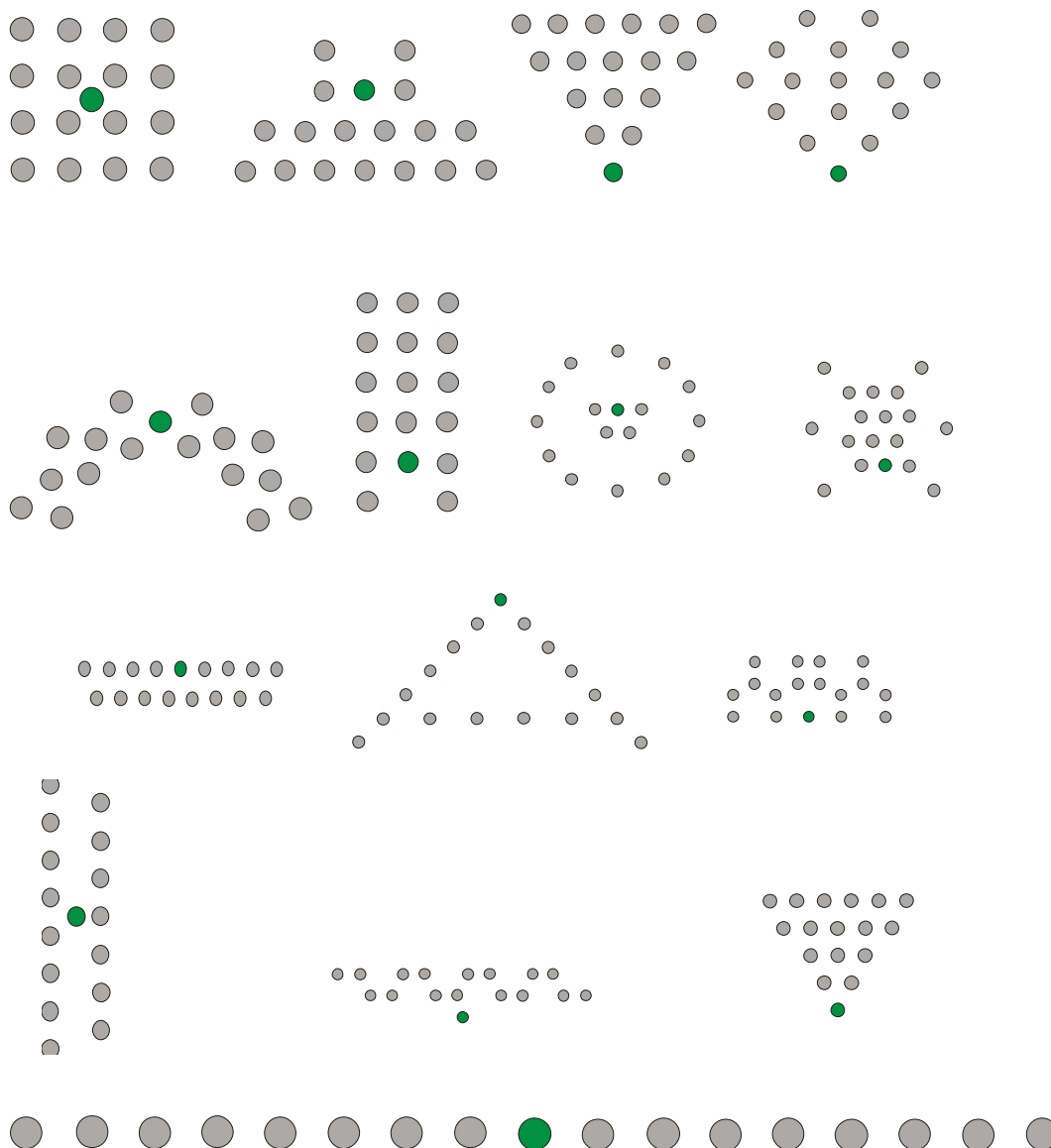
Večja stopnja prostorskega znanja se kaže v tem, da skupina hitro prehaja iz ene prostorske postavitve v drugo. V nadaljevalni stopnji sestavljamo že bolj zahtevne koreografije, uporabljamo bolj zapletene tehnične elemente in figurativne postavitve. Mažoretna skupina nastopa na glasbo, ki jo izvaja orkester v živo, lahko pa nastopajo tudi na glasbeni posnetek.

Vaje mažoret potekajo tako, da v uvodnem delu tečemo, korakamo ali pa se ogrejemo s preprostimi plesnimi koraki. Sledijo raztezne vaje ob glasbi. Nadaljujemo z individualno vadbo s palico. Pri tem delu vadbe vsaka posameznica vadi elemente, pri katerih ima težave, ponavadi so to dvojni obrati. Sledi vadba koreografije na štetje in potem na glasbo. To je primer vadbene ure v predtekmovalnem obdobju, ko je koreografija že sestavljena. Za koordinacijo v prostoru vadim skoke z obratom na prožni ponjavi. Med samo vadbo s kamero posnamemo izvedbo in jo potem analiziramo. V zaključnem delu še sledi individualna vadba težjih elementov.

---

## **Mažoretno tekmovanje**

Na tekmovanju se mora skupina predstaviti z dvema točkama in sicer v paradi in figurativi. Parada se izvaja na progi, dolgi 100 metrov, tekmovalke jo morajo odplesati v 3 minutah. Figurativa se izvaja na prostoru 14x14m, dolžina glasbe mora biti od 2 do 6 minut. Glasba je po lastnem izboru, vendar v samem glasbenem posnetku naj ne bi bilo slišati elektronskih pripomočkov ali inštrumentov.

**Primer figurative - Francija 2009**

V naši mažoretni skupini vadi okoli 70 mažoret, ki to dejavnost obiskujejo brezplačno. Plačilo mentorja, uniforme in pripomočki se financirajo prek društva. Mažoretna skupina je kot sekcija vključena v društvo, ki se financira prek sponzorja, za katerega opravimo večino nastopov.

Vsako leto se udeležimo državnega tekmovanja, v organizaciji MAŽORETNE IN TWIRLING ZVEZE SLOVENIJE.

V letošnjem letu smo se že enajstič udeležile evropskega tekmovanja v organizaciji zveze EMA (Evropska mažoretna zveza) v Franciji in osvojile 4. mesto, kar je za Slovenijo v kategoriji senior najboljši uvrstitev do sedaj.

Vsako leto 1. septembra nastopamo na sprejemu prvošolčkov v šolo, prek leta pa opravimo okoli 40 nastopov. Med najodmevnejše si štejemo sprejem športnikov, dobitnikov olimpijskih medalj, veliko nastopamo po Sloveniji, gostovale pa smo tudi v Nemčiji, Avstriji, Franciji, Angliji, Slovaškem, Češkem, Poljskem, Hrvaškem in v Črni gori.

Mažoretna dejavnost je lahko izziv vsem, ki se ukvarjajo z mladimi v izobraževalnem procesu, saj pozitivno vpliva na različne gibalne sposobnosti (predvsem koordinacija gibanja, natančnost), znanje lahko uporabimo pri rednih urah športne vzgoje v sklopu ritmične gimnastike. Ritmični kij zamenjamo za mažoretno palico, potek ure organiziramo v obliki ustvarjalnih delavnic. Mažoretna dejavnost je lahko tudi vsebina interesne dejavnosti na šoli, nastope mažoret pa uporabimo na šolskih prireditvah.

---

### Literatura

Ščuric, A. (1997). Natjecateljska trenerska in sudačka pravila i naputci mažoret-plesa. Zagreb: Us nadopune za vrijeme od 1997-2006.



# Analiza športnega počitniškega programa Poletje na Fakulteti za šport

Katarina Bizjak, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

---

## Povzetek

Marsikateremu staršu predstavlja organizacija prostega časa otrok v času poletnih počitnic velik izziv. Zaradi sodobnega načina življenja otroci pogosto nimajo možnosti za spontano igro na dvoriščih, prav tako veliko družin ne more poslati otrok k sorodnikom, zato starši pogosto vključujejo otroke v organizirane oblike vadbe. Poletje 2009 je Zveza za šport otrok in mladine Slovenije že drugo leto zapored pripravila aktivne počitnice za osnovnošolce. Program Poletje na Fakulteti za šport je potekal devet tednov prek celotnega poletja. Otroci so bili dejavni od ponedeljka do petka od 7. do 17. ure. Vsak dan so imeli organizirano tudi zdravo prehrano. Dejavnosti so izvajali strokovno usposobljeni inštruktorji in učitelji. Program je oblikovan tako, da so udeleženci spopolnjevali znanje nekaterih dejavnosti prek celotnega tedna, z drugimi pa so se ukvarjali le enkrat v tednu.

Število udeležencev se je v primerjavi z letom 2008 skoraj podvojilo. Želeli smo, da bi program razširili tudi po drugih krajih v Sloveniji. V letošnje leto smo ga tako izvedli tudi v Mariboru na OŠ Tabor. Naši cilji v naslednjih treh letih so: razširiti mrežo krajev, ki bodo otrokom ponujali športno vadbo med poletnimi počitnicami, s privlačnim programom tako vsebinsko kot tudi z zunanjo celotno podobo motivirati kar največ otrok, njihovih staršev in vaditeljev za aktivno udeležbo, nadgraditi obstoječi program počitnic, usposobiti strokovni kader za izvajanje projekta na drugih lokacijah, pripraviti gradiva za uspešno usposabljanje in pripravo projektov drugje po Sloveniji.

**Ključne besede:** športne dejavnosti, otroci, počitnice

---

## Uvod

Sodobni način življenja povzroča, da otroci pogosto nimajo najosnovnejših pogojev za gibanje in igro, ki sta nujna za skladen telesni in duševni razvoj. Gibanje in igra sta otrokovi pravici in dolžnost celotne družbe je, da ponudi pogoje, kjer bo otrok in mladostnik lahko ustrezno uresničil svojo željo po gibanju in igri. Gibalna dejavnost v mladosti je naravna potreba otroka in hkrati protitež sedečemu načinu življenja. V povprečju slovenski otroci do 11. leta starosti kar štiri do pet ur dnevno presedijo pred televizijskim ekranom (Kovač idr., 2007). Raziskave kažejo, da si veliko otrok in mladostnikov ne zna organizirati svojega domačega dela in ne zna uravnati svojega prostega časa (Jurak, Kovač in Strel, 2001). Prav zato imajo starši pri tem izredno veliko vlogo. V otroških letih najlažje oblikujejo osnovni gibalni programi, otrok si razvija ne le gibalne in funkcionalne sposobnosti, temveč tudi intelektualne, navaja se na higieno, delo v skupini, spoštovanje pravil (Kovač in Novak, 1998). Sedeči način življenja (šola, učenje doma, televizija, računalnik) pa otroka tako zaposli, da mu za šport in druge dejavnosti ne ostane dovolj časa. V času poletnih počitnic imamo tako priložnost, da otroke razbremenimo sedenja in ga od včasih nasilne ponudbe medijev in informatike preusmerimo na športne dejavnosti (Kovač, Jurak in Strel, 2003).

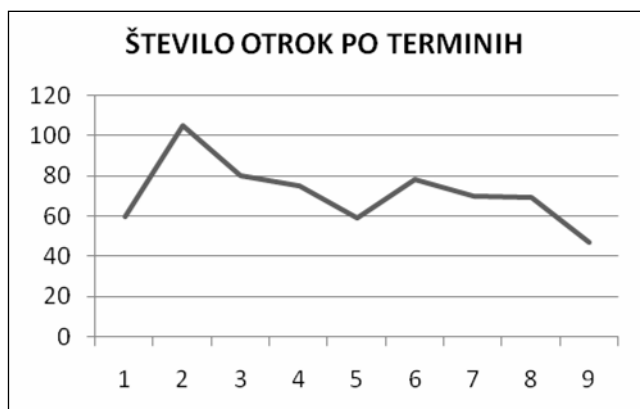
## Obisk

Leta 2009 je Zveza za šport otrok in mladine Slovenije že drugo leto zapored pripravila aktivne počitnice za osnovnošolce. Projekt Poletje na Fakulteti za šport je potekal devet tednov prek celotnega poletja. Analiza kaže, da so bili najbolj obiskani drugi, tretji in presenetljivo šesti teden. V nasprotju s pričakovanjem nista bila dobro obiskana prvi in deveti termin; ta je bil celo najslabše obiskan od vseh. Slabša obiskanost prvega tedna je lahko posledica tega, da si starši takoj po zaključku šole organizirajo skupne družinske počitnice in šele nato iščejo dodatne možnosti v svoji okolici. Pri devetem terminu pa ugotavljamo, da je slabša zasedenost posledica priprave na šolo. Veliko staršev si namreč v tem času vzame čas za pripravo in nakup šolskih potrebščin skupaj z otrokom; tako mu zagotovijo optimalen vstop v novo šolsko leto. Skupno se je letos programa udeležilo 643 otrok iz Ljubljane in okolice.

**Preglednica 1:** Potek projekta

termini	datum poteka	št. otrok
1.	29.6. - 3.7.2009	60
2.	6.7. - 10.7.2009	105
3.	13.7. - 17.7.2009	80
4.	20.7. - 24.7.2009	75
5.	27.7. - 31.7.2009	59
6.	3.8. - 7.8.2009	78
7.	10.8. - 14.8.2009	70
8.	17.8. - 21.8.2009	69
9.	24.8. - 29.8.2009	47
<b>skupaj</b>		<b>643</b>

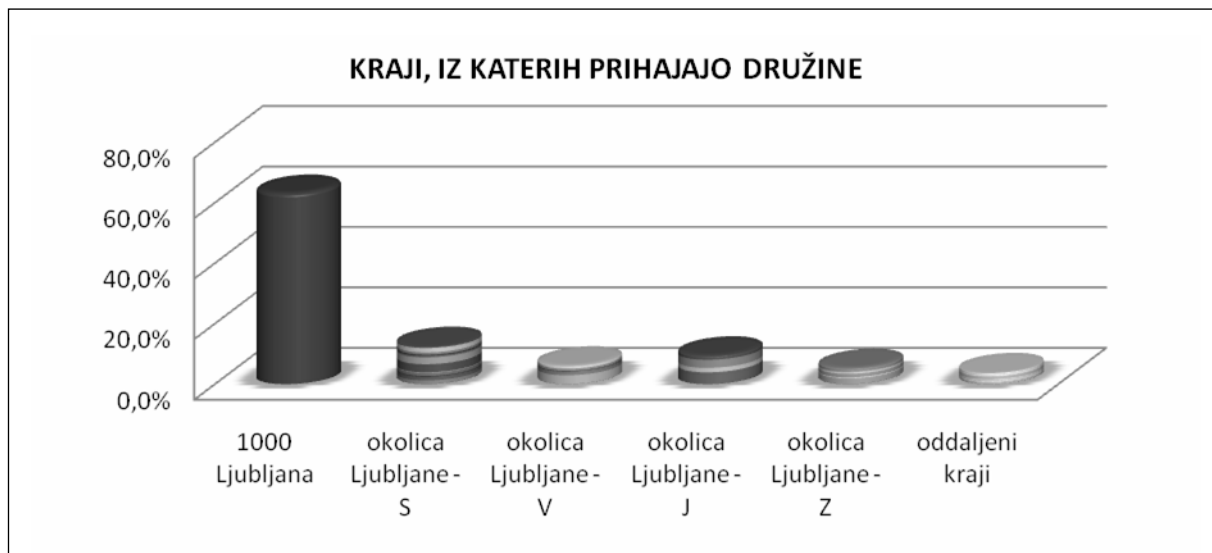
**Prikaz 1:** Število vključenih otrok



Starši iščejo počitniške programe v okolici bivanja ali delovnega mesta. Zato je po pričakovanju največ vključenih otrok, skoraj 63%, bilo iz Ljubljane. Iz okolice Ljubljane se je programa udeležilo največ otrok

iz krajev severno od glavnega mesta (12,5%), kar je lahko tudi posledica reklamnih oglasov medijskega sponzorja Radia Hit, ki v večji meri pokriva prav to področje.

**Prikaz 2:** Od kod prihajajo vključeni otroci



## Program

Zato, da smo program čim bolj prilagodili staršem, smo ponudili dve možnosti. Krajši program je potekal od ponedeljka do petka od 9. do 15. ure. Vključeval je dopoldanske športne in popoldanske ustvarjalne in poučne delavnice. Otroci so opoldne pojedli tudi kosilo. Daljši program je vključeval še jutranje (med 7. in 9. uro) in popoldansko varstvo (med 15. in 17. uro), otroci pa so imeli tri obroke (zajtrk, kosilo in malico).

Preglednica 2: Urnik dejavnosti

ČAS	PROGRAM	PREHRANA *
7 <sup>00</sup> – 9 <sup>00</sup>	JUTRANJE VARSTVO	ZAJTRK
9 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	DOPOLDANSKE DELAVNICE	
12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>		KOSILO
13 <sup>00</sup> – 15 <sup>00</sup>	POPOLDANSKE DELAVNICE	
15 <sup>00</sup> – 17 <sup>00</sup>	POPOLDANSKO VARSTVO	MALICA

\*Pijača – na voljo ves čas

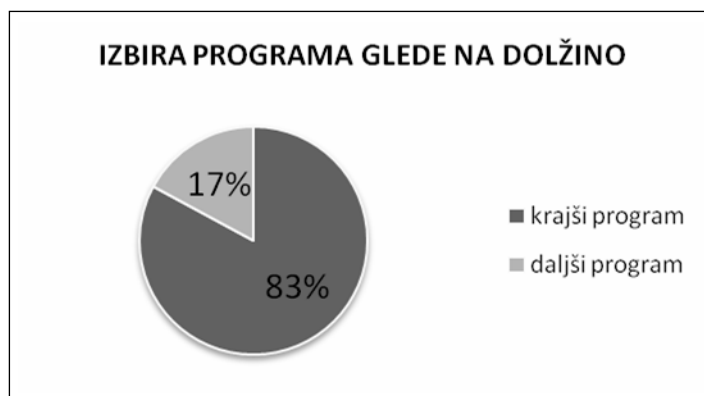
Dopoldne so se otroci vključili v različne športne programe, kjer so spoznavali nove športne zvrsti in nadgrajevali že obstoječe znanje. Ponudili smo jim naslednje športne panoge: plavanje in vodne igre, ples, gimnastiko, igre z žogo, atletiko in igre z loparji. Otroci so bili v vseh delavnicah razdeljeni v skupine po starosti. Tako smo oblikovali skupine, v katere so bili vključeni otroci od 1. do 3. razreda, in skupine, ki so združevale otroke od 4. do 9. razreda. Ob prijavi so starši skupaj z otrokom izbrali eno od dopoldanskih delavnic, ki jo je nato otrok obiskoval ves teden.

V posameznem tednu smo organizirali pet popoldanskih delavnic. Otroci so se vsako popoldne udeležili druge. V program smo uvrstili:

- ustvarjalne delavnice, npr. z raketo na luno, aviotehnika, stripi, filmska delavnica;
- delavnice socialnih veščin, npr. nuklearni izziv;
- športne delavnice: zabijanje, lov na zaklad, igre brez meja, starinske igre;
- zabavno poučne delavnice, npr. telo - moja skrb, narava je zakon, korenine in male sive celice ter glasbena delavnica.

Ugotavljamo, da staršem veliko bolj ustreza daljši program (od 7<sup>00</sup> do 17<sup>00</sup>) kot krajši. Vzrok je lahko starost otrok, saj se je programa udeležilo veliko več otrok iz nižjih razredov osnovne šole. Prav tako starši bolj zaupajo starejšim osnovnošolcem, ki so že lahko nekaj časa tudi sami doma.

Prikaz 3: Izbira dolžine programa



---

## Namen in cilj projekta

Poleg splošnih vzgojno-izobraževalnih ciljev smo poskušali uresničevati tudi naslednje:

- s športno bogatimi programi ponuditi otroku raznovrstno in zanimivo preživljanje prostega časa med poletnimi počitnicami,
- otrok naj spozna, da je sodelovanje pri vadbi pomembnejše od storilnosti,
- otrok naj spozna pomembnost aktivnega preživljanja prostega časa s športnimi vsebinami, kar mu bo koristilo tudi v kasnejših starostnih obdobjih,
- otrok nadgradi športne vsebine, ki jih spozna pri redni športni vzgoji,
- vplivati na otrokov telesni in gibalni razvoj ter ustvarjalnost,
- povečati število aktivnih udeležencev v interesnih programih športa otrok in mladine med počitnicami,
- med poletnimi počitnicami razbremeniti starše s kakovostnim programom, ki mu lahko zaupajo.

---

## Promocija

Promocijske dejavnosti za projekt Poletje na Fakulteti za šport so potekale od maja do avgusta 2009; pri tem smo uporabili letake, plakate, velike obcestne plakate, napoved dogodka v tiskanih in elektronskih medijih, elektronsko pošto, internetne strani. Dejavnost smo predstavili v radijskem intervjuju, radijskih oddajah, z radijskimi oglasi in v televizijskem prispevku. Straši so ob koncu programa izpolnili anketo. Povezali pa smo se tudi s podjetji, ki so sponzorirala našo dejavnost.

Na dve tretjini terminov so starši prijavi otroke pred začetkom programa. Prijave so bile mogoče tudi med programom, kar je bilo še posebno izrazito v mesecu avgustu. Najmočnejše prijavno obdobje je bilo od 30.5. do 26.6.2009; takrat so bile promocijske dejavnosti najštevilčnejše. Ugotavljamo, da bi bilo treba v naslednjem letu s promocijo začeti prej, saj številne družine načrtujejo poletne počitnice zelo zgodaj.

Prikaza 4 in 5: Analiza vključenosti otrok v program

---

## Sklep

Kakovostno preživljanje prostega časa v različnih športnih programih ima številne pozitivne vplive na otroke. Zato bi morala država in lokalne skupnosti nameniti več finančnih sredstev za promocijo in njihovo uresničevanje, kar bi omogočalo, da bi bili programi dostopni vsem, tudi tistim iz slabših socialnih sredin. Namen Zveze za šport otrok in mladine je razširiti program športno aktivnih počitnic na več mest po Sloveniji. Veliko šol, ki ima prav v tem času zaprta vrata telovadnic, bi lahko v svojih okoljih ponudilo kakovostne programe z dolgoročnimi cilji. Dobra telesna pripravljenost otrok in mladine pa omogoča, da bodo jeseni lažje začeli s šolskimi obveznostmi.



---

## Literatura

- Jurak, G., Kovač, M. in Strel, J. (2001). *Športna aktivnost osnovnošolcev med poletnimi počitnicami*. V: Uvajanje novosti pri šolski športni vzgoji – Zbornik prispevkov 14. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije. Kranjska Gora: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije 2001: 438-449.
- Kovač, M., Jurak, G., Starc, G. in Strel, J. (2007). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Kovač, M., Jurak, G. in Strel, J. (2003). Izhodišča učiteljevega načrtovanja v 1. triletju devetletne osnovne šole. *Zbornik 16. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije*. Nova Gorica, 2003: 47-56.
- Kovač, M. in Novak, D. (1998). *Učni načrt za športno vzgojo – osnovna šola*. Ljubljana: Urad za šolstvo.



# Kako zaznavajo svojo didaktično usposobljenost študenti 4. letnika Fakultete za šport

Katarina Bizjak, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
Gregor Jurak, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
Matej Majerič, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

---

## Povzetek

S pomočjo posebnega protokola so študenti 4. letnika Fakultete za šport ocenili svoje didaktične kompetence, ki so jih pridobili v študijskem letu 2007/08 pri praktičnem pedagoškem usposabljanju. Ker nas je zanimal učinek praktičnega pedagoškega usposabljanja, so ocenili različne kazalnike svoje kompetentnosti pred izvajanjem praktičnega pedagoškega usposabljanja in po njem.

Ugotovili smo, da obstajajo pri vrednotenju didaktičnih znanj načrtovanja, izpeljave in evalvacije pouka statistično značilne razlike v usvojenosti posameznih kompetenc pred praktičnim pedagoškim usposabljanjem in po njem. Študenti sami zaznavajo, da imajo največje težave pri izpeljavi organizacijsko zahtevnejših didaktičnih pristopov, s katerimi ima večina tudi najmanj predhodnih izkušenj. Največje težave opažajo pri uporabi informacijsko-komunikacijske tehnologije in izpeljavi medpredmetnih povezav, ki od njih zahtevajo tudi poznavanje drugih področij predmetnika in sodelovanje z drugimi učitelji na šoli.

Visoko ovrednotenje kompetentnosti kaže na majhno samokritičnost študentov. Rezultati analize so pokazali, kje se študenti počutijo manj kompetentni, zato bomo v študijskem procesu temu namenili posebno pozornost.

**Ključne besede:** športna vzgoja, študenti, praktično pedagoško usposabljanje, evalvacija

---

## Uvod

Sodobno izobraževanje učiteljev poudarja povezovanje teoretičnih principov, ki jih študenti spoznajo v času študija, s prakso. Zato je praktično pedagoško usposabljanje (v nadaljevanju PPU) eden najpomembnejših delov edukacijskih študijskih programov (Cvetek, 2002; Strel idr., 2006). Študenti razvijajo pedagoški način razmišljanja in delovanja, ki ne temelji le na občutkih in predhodnih implicitnih zaznavah, pridobivajo nujno potrebno samozavest in se navajajo na samostojnost v pedagoškem ravnanju. S pomočjo usmerjenih samevalvacijskih tehnik, ki omogočajo kritično in usmerjeno razmišljanje o njihovem znanju, in nasvetov učiteljev-mentorjev spoznajo tudi svoje prednosti in pomanjkljivosti, kar jim pomaga pri oblikovanju v avtonomno učiteljsko osebnost (Cvetek, 2002; Maynard in Furlong, 1994).

Naključno opazovanje največkrat ne daje ustreznih učinkov, saj je nesistematično in preveč subjektivno (Adamič in Štefanc, 2004). Študenti najpogosteje opazujejo le tisto, kar trenutno vzbudi njegovo pozornost. Primernejše je sistematično opazovanje s posebnimi inštrumenti, kjer predmet in vidike opazovanja določimo vnaprej. Tako spodbujamo študente k sistematični, a kritični in selektivni samoevalvaciji, hkrati pa jih opozarjamo na pomembnost strukturiranosti in dinamike (Adamič in Štefanc, 2004; Kovač, Jurak, Bizjak in Majerič, 2009).

Da bi študenti Fakultete za šport lažje in kakovostneje spremljali svoj napredek, smo v študijskem letu 2006/07 pripravili poseben obrazec – protokol opazovanja študentov *Spremljava didaktične usposobljenosti študentov na praktičnem pedagoškem usposabljanju* (Kovač in Jurak, 2007). Ker z enakim vprašalnikom sočasno ocenjujejo študente tudi učitelji-mentorji, lahko študent primerja svojo oceno z oceno mentorja. Tako dobi dober vpogled v svojo kompetentnost za poučevanje.

Poleg tega, da študent s pomočjo protokola opazuje svoj napredek, ima samoevalvacija tudi širši namen. Vprašalnik opomni študenta na področja, ki jih je teoretično spoznal na predavanjih in vajah med študijem, da jih poskuša prenesti v pouk. S kritičnim samoopazovanjem pri praktičnem delu analizira svoje poznavanje vsebine predmeta, tehnike poučevanja in psiho-pedagoške pristope.

S primerjavo ocen začetnega in končnega stanja lahko izdelamo profil napredka študenta. Ocena začetnega stanja pomaga študentu, da se pri delu osredotoči predvsem na tista področja, kjer je opazil, da ima težave. Iz profila napredka študent vidi svoja močna področja in svoje šibke točke. S primerjavo ovrednotenja učitelja-mentorja pa lahko ugotovi tudi, v kolikšni meri je bil kritičen do svojega usposabljanja. S pomočjo analize osebnih profilov študentov učitelji na Fakulteti za šport ugotavljamo tudi, kje so pomanjkljivosti v pripravi študentov na bodoči poklic (Kovač idr., 2009).

---

## **Potek mentorske pedagoške prakse pri predmetu Didaktika športne vzgoje**

Za vse študente v četrtem letniku poteka pri predmetu Didaktika športne vzgoje praktično pedagoško usposabljanje. PPU ima štiri dele (Kovač idr., 2009; Strel idr., 2006):

1. Hospitacije so namenjene kritičnemu in selektivnemu opazovanju ter argumentiranemu analiziranju didaktičnih značilnosti pouka pri učni uri, ki jo vodi izkušen učitelj.
2. Uvodni učni nastopi so namenjeni sistematičnemu opazovanju posameznega študenta pri njegovem prvem vodenju ure, analizi njegove priprave in izvedbe ure ter svetovanju glede nadaljnjega dela.
3. Mentorska pedagoška praksa na mentorskih osnovnih in srednjih šolah, ki poteka dvakrat po dva meseca, in strjena tedenska praksa omogočajo, da študenti pridobivajo prve izkušnje s poučevanjem in spoznajo tudi druge športno-vzgojne dejavnosti, kot so športni dnevi, interesne dejavnosti, športna tekmovanja.
4. Na koncu sledi še zagovor didaktične mape študenta, ki vključuje tudi analizo samoevalvacijskega obrazca in primerjavo ocen študenta z ocenami učitelja-mentorja.

---

## **Metode dela**

### **Vzorec merjencev**

V študijskem letu 2007/08 so študenti 4. letnika Fakultete za šport opravljali PPU na 69 osnovnih in srednjih šolah pod vodstvom učiteljev-mentorjev, ki so imeli najmanj naziv mentor. Študenti so izvedli PPU v dveh dvomesečnih obdobjih (24 ur na osnovni in 24 ur na srednji šoli) ter 20-urno tedensko mentorsko pedagoško prakso na osnovni ali srednji šoli. Na koncu smo pridobili samoocene 164 študentov.

**Vzorec spremenljivk**

Vzorec spremenljivk je vključeval tri širše sklope. V drugem sklopu smo spremljali didaktično usposobljenost študentov, tako da smo se osredotočili na:

- didaktična znanja načrtovanja;
- usposobljenost za izpeljavo pouka;
- usposobljenost za evalvacijo.

Študenti so svojo usposobljenost ocenili z ocenami na petstopenjski lestvici ob začetku PPU in po njem. Ocena 5 pomeni največjo, 1 pa najmanjšo kompetentnost.

**Metode zbiranja in obdelave podatkov**

Podatke smo zbrali z obrazcem *Spremljava didaktične usposobljenosti študentov na praktičnem pedagoškem usposabljanju* (Kovač in Jurak, 2007) v poletnem semestru študijskega leta 2007/2008. Pri obdelavi podatkov smo uporabili statistični program SPSS za Windows. Izračunali smo osnovne kazalnike opisne statistike in uporabili T-test za odvisne vzorce.

**Rezultati in razprava**

Pri vseh kompetencah, povezanih z načrtovanjem pouka, obstajajo statistično značilne razlike med začetnim in končnim stanjem ovrednotene kompetentnosti (preglednica 1). Ob začetku prakse so študenti opazili največjo pomanjkljivost pri diferenciaciji pouka in načrtovanju preverjanja. Ob koncu prakse so študenti ocenili vse svoje kompetence z ocenami, višjimi od 4. Največ so po njihovem mnenju napredovali ravno pri znanju določanja ciljev za posamezne ure v skladu z učnim načrtom, programom in situacijo v razredu. Pri predmetu Didaktika športne vzgoje študenti v 3. letniku opravijo poseben sklop vaj iz načrtovanja pedagoškega procesa, ki je osnova za delo v praksi. Tudi pri vajah opažamo, da imajo s postavljanjem ciljev velike težave.

**Preglednica 1:** Spremljava didaktičnih znanj načrtovanja pred in po končanem PPU

<b>Področje opazovanja</b>	<b>spremljava</b>	<b>SV</b>	<b>SD</b>	<b>korelacija</b>	<b>t</b>	<b>Sig.</b>
Znam določiti cilje za posamezne ure skladno z učnim načrtom, programom in situacijo v oddelku	začetek	3,57	0,748	0,58	-8,294	0,000
	konec	4,38	0,547			
Znam izbrati ustrezne vsebine (metodične enote) glede na postavljene cilje in učni načrt	začetek	3,76	0,703	0,61	-7,093	0,000
	konec	4,40	0,528			
Znam predvideti ustrezne učne oblike	začetek	3,78	0,689	0,58	-6,707	0,000
	konec	4,39	0,561			
Znam predvideti ustrezne učne metode	začetek	3,93	0,746	0,68	-6,338	0,000
	konec	4,47	0,571			

Znam načrtovati obremenitev na uri	začetek	3,63	0,773	0,55	-6,608	0,000
	konec	4,31	0,550			
Znam načrtovati ure tako, da se cilji in vsebine nadgrajujejo	začetek	3,71	0,790	0,63	-7,200	0,000
	konec	4,41	0,598			
Znam sproti prilagajati program glede na spremembe, ki jih zaznam med opravljanjem PPU	začetek	3,73	0,837	0,67	-6,619	0,000
	konec	4,38	0,622			
Znam ustrezno diferencirati pouk	začetek	3,43	0,757	0,65	-6,409	0,000
	konec	4,02	0,619			
Znam načrtovati preverjanje po koncu tematskega sklopa (izbor nalog in meril)	začetek	3,51	0,839	0,66	-7,233	0,000
	konec	4,24	0,599			

Študenti navajajo, da imajo večje težave pri izpeljavi pouka kot pri načrtovanju. Tudi pri izpeljavi pouka opazamo statistično značilne spremembe med začetnim in končnim stanjem v vseh opazovanih kazalnikih (preglednica 2). Študenti menijo, da so imeli pred izvajanjem PPU največje težave pri povezovanju snovi športne vzgoje s snovjo drugih predmetov, z uporabo učnih pomagala, smiselno uporabo IKT in z individualizacijo ter diferenciacijo pri pouku. Največji napredek so naredili na področju organizacije in časovne izpeljave pouka, pri uporabi primernih metodičnih postopkov in pri povezovanju snovi športne vzgoje s snovjo drugih predmetov. Ocenjujejo, da je njihovo znanje po PPU največje pri smiselni izpeljavi posameznih delov ure (pripravljalni, glavni in sklepni del ure). Na PPU so študenti v najmanjši meri (za 0,17) izboljšali znanje ustreznega prikaza (demonstracije), kar je razumljivo, saj so to zanje že v začetku ocenili z izredno visoko povprečno oceno (4,42). Tudi študij pri posameznih predmetih na Fakulteti za šport je izrazito usmerjen v pridobivanje teh kompetenc. Pri usposabljanju študentov pa bomo morali dati večji poudarek smiselni uporabi učne tehnologije. Ne le, da so se študenti ocenili, da imajo pri tem težave, tudi napredek je bil v času PPU pri usvajanju teh znanj med najnižjimi (0,33). Pedagoški proces na Fakulteti za šport je na tem področju zagotovo manj učinkovit tudi zaradi izpeljave vaj pri predmetu Didaktika športne vzgoje v velikih skupinah in preskromne opremljenosti fakultete, tudi šole, kjer poteka PPU, so preslabo opremljene. Vzrok je v veliki meri tudi premajhno znanje učiteljev o uporabi informacijsko-komunikacijske tehnologije.

**Preglednica 2:** Spremljava didaktičnih znanj izpeljave pouka pred in po končanem PPU

<b>Področje opazovanja</b>	<b>spremljava</b>	<b>SV</b>	<b>SD</b>	<b>korelacija</b>	<b>t</b>	<b>Sig.</b>
Znam organizirati pouk kot celoto	začetek	3,77	0,752	0,65	-7,542	0,000
	konec	4,45	0,536			
Znam smiselno izpeljati posamezne dele ure (pripravljalni, glavni in sklepni del)	začetek	4,24	0,660	0,58	-5,556	0,000
	konec	4,72	0,502			

Poznam in uporabljam ustrezne metodične postopke	začetek	3,73	0,769	0,69	-6,875	0,000
	konec	4,35	0,607			
Znam nuditi pomoč in varovati, če je potrebno	začetek	4,33	0,705	0,64	-4,212	0,000
	konec	4,69	0,490			
Znam primerno razložiti snov	začetek	3,86	0,711	0,60	-5,978	0,000
	konec	4,43	0,609			
Pri razlagi povezujem snov ŠV z drugimi predmeti	začetek	3,17	0,950	0,75	-6,141	0,000
	konec	3,79	0,869			
Znam ustrezno prikazati (demonstrirati)	začetek	4,42	0,638	0,77	-2,679	0,000
	konec	4,59	0,553			
V ure vključujem pogovor kot učno metodo	začetek	3,84	0,926	0,76	-5,225	0,000
	konec	4,34	0,734			
Uporabljam ustrezne učne oblike glede na število učencev in vsebino	začetek	3,83	0,682	0,56	-5,877	0,000
	konec	4,40	0,605			
Pri pouku uporabljam učna pomagala (učne kartone, plakate, učne lističe ...)	začetek	3,31	1,092	0,81	-5,168	0,000
	konec	3,84	1,010			
Smiselno uporabljam IKT (merilniki srčne frekvence, kamera, računalniški program ...)	začetek	3,51	1,122	0,71	-4,204	0,000
	konec	4,04	0,857			
Časovno uspešno izpeljati uro po načrtu	začetek	3,67	0,835	0,53	-6,578	0,000
	konec	4,42	0,598			
Ure, ki jih izvedem, so zanimive za učence	začetek	3,73	0,687	0,64	-5,911	0,000
	konec	4,25	0,615			
Znam individualizirati in diferencirati pouk	začetek	3,52	0,815	0,71	-6,274	0,000
	konec	4,09	0,650			

Študenti so svoja znanja evalvacije statistično značilno izboljšali (preglednica 3). Veliko večje težave imajo z ocenjevanjem učencev kot z analizo lastnega dela. Na začetku PPU so najslabše ovrednotili svoje znanje ocenjevanja ob koncu tematskega sklopa; prav v tem pa so med PPU tudi najbolj napredovali (za 0,75). Pri predmetu Didaktika športne vzgoje ocenjevanju namenimo le eno vajo, kar je premalo, da bi se študenti počutili kompetentne in samozavestne, prav tako pa obstaja velika razlika med ocenjevanjem pri vajah, ki potekajo s pomočjo video-gradiva, in ocenjevanjem v realni situaciji.

**Preglednica 3:** Spremljava didaktičnih znanj evalvacije pred in po končanem PPU

<b>Področje opazovanja</b>	<b>spremljava</b>	<b>SV</b>	<b>SD</b>	<b>korelacija</b>	<b>t</b>	<b>Sig.</b>
Znam analizirati svoje delo (zavedam se pomanjkljivosti in dobrih potez)	začetek	4,09	0,812	0,67	-4,844	0,000
	konec	4,55	0,558			
Pisne analize ure, ki jih opravi, so natančne	začetek	3,57	0,902	0,77	-4,566	0,000
	konec	3,99	0,820			
Poznam postopke ocenjevanja, uporabljam ustrezna merila	začetek	3,56	0,837	0,59	-5,222	0,000
	konec	4,13	0,674			
Znam organizacijsko izpeljati ocenjevanje po določenem tematskem sklopu	začetek	3,51	0,894	0,57	-6,345	0,000
	konec	4,26	0,650			

## Sklepi

Ocenjujemo, da je znanje načrtovanja učnega procesa na visoki ravni že v začetku opravljanja praktičnega pedagoškega usposabljanja zaradi obsežnejšega sklopa vaj (15 ur) pri predmetu Didaktika športne vzgoje, kjer se morajo študenti poglobiti v različne vidike načrtovanja in izdelati številna gradiva. Slabše študenti ocenjujejo svoje znanje izpeljave pouka. Na začetku PPU imajo težave z organizacijo pouka, uporabo različnih pomagal in IKT, izpeljavo ocenjevanja ter z vključevanjem sodobnih didaktičnih pristopov (diferenciacija in individualizacija, medpredmetno povezovanje) v poučevanje. Prav te dejavnosti je težko primerno izpeljati pri vajah Didaktike športne vzgoje. Izvajamo jih tako, da študenti simulirajo pouk – »poučujejo« svoje kolege, kar precej odstopa od realne situacije na šolah, kjer na poučevanje vplivajo številni dejavniki (drugačna starost, različne sposobnosti in znanja ter motivacija učencev, opremljenost šole, velikost skupine ...).

Na podlagi analize lahko sklenemo, da je PPU učinkovito za pridobivanje osnovnih poklicnih kompetenc študentov, ki zahtevajo bolj pragmatične pristope. Več pozornosti pa bo v prihodnje treba nameniti usposabljanju študentov za vključevanje posameznih sodobnih didaktičnih pristopov v šolsko prakso. Zato bi bilo smiselno v študijskih programih na Fakulteti za šport v vseh letnikih dati večji poudarek uporabi IKT, kjer bi študente pripravili na sodobnejše načine pouka. Majhni napredki prav v teh kompetencah kažejo, da imajo tudi učitelji-mentorji težave s sodobnejšo zasnovo pouka. Tudi za njih bi bilo treba na tem področju pripraviti dodatna usposabljanja. Verjetno bi bilo treba tudi podaljšati PPU, saj Calderhead (1987, v Furlong in Maynard, 1995) prepoznava v procesu učenja za učiteljski poklic tri obdobja; šele v tretjem obdobju, ki sledi obdobju prilagajanja in posnemanju mentorja ter podrejanju zahtevam izpita, začnejo študenti eksperimentirati z vsebino in organizacijo učne ure, vodenjem aktivnosti v razredu ipd., kar pa je ključno pri zagotavljanju njihove strokovne samozavesti.

Praksa je pomembna za razvoj študentov v avtonomne učiteljske osebnosti. Postopen prehod k samostojnemu poučevanju je ključ hitrega napredovanja v kompetencah, potrebnih za samostojno delo, ob tem pa potrebuje študent različne povratne informacije. Eden od načinov je tudi samoevalvacija, ki študenta usmerja na kritično opazovanje svojih dejavnosti. Visoke ocene kažejo, da so študenti ocenjevali svoje delo premalo kritično, zato jih moramo v prihodnje bolj spodbujati k samokritiki in jih nato v pogovoru usmerjati k postopkom za izboljševanje njihovih šibkih področij.

## Literatura

- Adamič, M. in Štefanc, D. (2004). *Didaktično opazovanje in analiza pouka*. Ljubljana: Filozofska fakulteta. Oddelek za pedagogiko in andragogiko.
- Cvetek, S. (2002). *Razvoj profesionanega znanja v začetnem izobraževanju učiteljev angleškega jezika*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Furlong, J. in Maynard. T. (1995). *Mentoring Student Teachers: The Growth of Professional Knowledge*. London: Routledge.
- Kovač, M., Jurak, G., Bizjak, K. in Majerič, M. (2009). Spremljava praktičnega pedagoškega usposabljanja študentov Fakultete za šport. *Šport* 57(1/2), 13-19.
- Kovač, M. in Jurak, G. (2007). Obrazec za spremljavo didaktične usposobljenosti študentov Fakultet za šport na praktičnem pedagoškem usposabljanju. Ljubljana: Fakulteta za šport. Katedra za šolsko športno vzgojo.
- Maynard, T. in Furlong, J. (1994). Learning to teach and models of mentoring. V D. McIntyre, H. Hagger, M. Willkin (ur.) *Mentoring: perspective on school-based teacher education* (str. 69–85). London: Kogan Page.
- Strel, J., Kovač, M., Majerič, M., Jurak, G. in Starc, G. (2006). Praktično pedagoško usposabljanje študentov Fakultete za šport - navodila za študente Fakultete za šport in učitelje – mentorje. Priročnik. Ljubljana: Fakulteta za šport. Pridobljeno 20. 9. 2007 iz <http://projekt.sportfolio.si/2006/09/28/prirocnik-za-ppu-2006-07/>.



# Analiza opravičevanja študentov oddelka za razredni pouk

Pedagoške fakultete pri vajah Didaktike športne vzgoje  
Vesna Štemberger, Franjo Krpač, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta

---

## Povzetek

Odnos do športa je lahko povezan tudi z izkušnjami, ki so jih imeli sedanji učitelji s športno vzgojo v času svojega šolanja. Negativne izkušnje s športno vzgojo lahko posledično pripeljejo tudi do opravičevanja pri tem predmetu. Način opravičevanja na fakulteti ni posebej opredeljen (v splošnem veljajo zdravniška opravičila), saj je za realizacijo programa in uspešno usvojitve potrebnih kompetenc za poučevanje športne vzgoje zahtevana 100% aktivna udeležba na vajah pri predmetu Didaktika športne vzgoje. Glede na izkušnje opažamo, da je število študentov, ki se opravičujejo pri vajah didaktike športne vzgoje, majhno. Zato nas je bolj zanimalo, kakšne vrste zdravniških opravičil prinesejo, kdo izda zdravniško opravičilo (splošno zdravnik, specialist) in kako pogosto zdravnik opredeli, katere naloge lahko študent opravlja. V treh spremljanih študijskih letih so študentje prinesli 36 opravičil (kar predstavlja 10% vseh študentov), od katerih prevladujejo opravičila za krajše časovno obdobje (do 14 dni), glavni razlog pa je največkrat akutno obolenje in okrevanje po bolezni. Večinoma na zdravniških opravičilih ne najdemo navodil za delo pri predmetu didaktika športne vzgoje.

**Ključne besede:** pedagoška fakulteta, študenti, didaktika športne vzgoje, opravičevanje

---

## Uvod

Športne dejavnosti otrok in mladine si ne moremo predstavljati brez šole, kjer se učenci izobražujejo in vzgajajo. Pri tem imajo zelo pomembno vlogo učitelji, ki so še posebej v prvih letih otrokovega šolanja izredno močan vzor in zgled. V prvih letih šolanja so otroci do učiteljev še vedno relativno nekritični in jih sprejemajo le na dveh polih – ali jih imajo zelo radi ali pa jih sploh ne marajo. Sčasoma se tudi pri otrocih razvije bolj kritičen odnos do oseb, ki jih obdajajo. Takrat postanejo vsa učitelja ravnanja in dejanja še toliko bolj pomembna za razvoj otrokovega odnosa, v našem primeru do športne vzgoje in športa nasploh. Zato je zelo pomembno, da imajo do športa pozitiven odnos tudi učitelji, ki z najmlajšimi učenci delajo na področju športne vzgoje. Odnos do športa je lahko povezan tudi z izkušnjami, ki so jih imeli sedanji učitelji s športno vzgojo v času svojega šolanja. Negativne izkušnje s športno vzgojo pa lahko posledično pripeljejo tudi do opravičevanja pri tem predmetu. V raziskavi, ki jo je Mlinarjeva (2008) opravila na vzorcu 58 študentov Oddelka za razredni pouk Pedagoške fakultete v Ljubljani, je bilo ugotovljeno, da se je v času osnovnega šolanja pri športni vzgoji pogosto opravičevalo 8,6% študentov, v srednji šoli pa je ta odstotek narasel na 24,1% v vzorec vključenih študentov. Kot razloge so študentje najpogosteje navajali sledeče:

V osnovni šoli:

- Zdravstvene težave,
- strah,
- trend med dekleti,
- negativen odnos do športne vzgoje,
- premalo motivacije.

V srednji šoli:

- lenoba,
- neprijazen odnos učitelja,
- zdravstvene težave,
- občutek brezdelja,
- ponavljanje vsebin,
- občutek, da so jih preveč »mučili«,
- možnost učenja za drug predmet,
- slabo pripravljene ure,
- neprijetni občutki,
- neprimeren prostor.

Zaradi majhnosti vzorca rezultatov seveda ne moremo posploševati na vse študente, upoštevati pa je potrebno tudi to, da so na vprašalnik najverjetneje odgovarjali študenti, ki imajo nekoliko bolj pozitiven odnos do športa in športne vzgoje. Rezultati pa so kljub temu za delo s študenti Oddelka za razredni pouk zelo pomembni, saj smo dolžni prilagajati delo na tak način, da študentom omogočimo tudi pozitivno doživljanje športa in posledično spreminjanje njihovega odnosa do tega pomembnega segmenta.

Področje opravičevanja v osnovni šoli ureja Pravilnik o pravicah in dolžnostih učencev (Uradni list, 1996). V osnovni in srednji šoli je opravičevanje pri športni vzgoji možno na podlagi zdravniškega opravičila ali opravičila staršev, v praksi pa pogosto tudi brez takih opravičil. Način opravičevanja na fakulteti ni posebej opredeljen (v splošnem veljajo zdravniška opravičila), saj je za realizacijo programa in uspešno usvojitve potrebnih kompetenc za poučevanje športne vzgoje nujno potrebna 100% aktivna udeležba na vajah pri predmetu Didaktika športne vzgoje. Kljub temu pa je pričakovati, da nekateri študenti zaradi različnih vzrokov ne bodo mogli (želeli?) sodelovati pri pedagoškem procesu. V takem primeru so dolžni prinesiti zdravniško opravičilo, ki ga napiše bodisi študentov osebni zdravnik, bodisi zdravnik specialist. Zaradi specifičnega načina dela pri vajah didaktike športne vzgoje študentom predlagamo, da zdravniku predložijo učni načrt predmeta in prosijo za mnenje (ki ga zdravnik napiše) o tem, kaj lahko in česa ne smejo delati. Podobno kot velja za učence in dijake, da so lahko športne vzgoje opravičeni delno ali popolno (Jurak s sod., 2005), velja tudi za študente. Pri delni opravičenosti študent v času trajanja opravičila izvaja naloge, ki jih skladno z zdravstvenim stanjem sme izvajati, ostale naloge pa izvede, ko čas trajanja opravičila poteče, oziroma ko mu zdravstveno stanje to zopet omogoča. V primeru popolne opravičenosti imamo za študente pripravljene nadomestne aktivnosti, ki mu prav tako omogočijo pridobitev večine kompetenc, potrebnih za vodenje športno-vzgojnega procesa od 1. do 5. razreda osnovne šole (do sedaj primerov popolne opravičenosti nismo imeli).

Glede na izkušnje opažamo, da je število študentov, ki se opravičujejo pri vajah didaktike športne vzgoje majhno. Zato nas je bolj zanimalo, kakšne vrste zdravniških opravičil prinesejo, kdo izda zdravniško opravičilo (splošno zdravnik, specialist) in kako pogosto zdravnik opredeli, katere naloge lahko študent opravlja.

---

## Cilji

Skladno z opredeljenim predmetom in problemom smo postavili naslednje cilje:

- Ugotoviti število študentov, ki v enem študijskem letu prinesejo zdravniško opravičilo k vajah

- didaktike športne vzgoje.
- Ugotoviti, kdo napiše opravičilo (splošni zdravnik ali zdravnik specialist).
- Ugotoviti, ali je opravičilo splošno oziroma ali vsebuje tudi napotke za delo pri vajah didaktike športne vzgoje.

---

## Hipoteze

H1: Predvidevamo, da se v enem študijskem letu z zdravniškim opravičilom opraviči manj kot 10% študentov.

H2: Predvidevamo, da več kot polovico opravičil napišejo splošni zdravniki.

H3: Predvidevamo, da je večina opravičil splošnih in ne vsebuje napotkov za prilagojeno delo študenta pri didaktiki športne vzgoje.

---

## Metode dela

### **Vzorec merjencev**

Za potrebe raziskave smo zbrali opravičila študentov treh študijskih let. Vseh opravičil je bilo 36.

### **Vzorec spremenljivk**

Vzorec spremenljivk predstavljajo naslednji podatki:

- kdo je napisal opravičilo (splošni zdravnik, zdravnik specialist),
- čas trajanja opravičila,
- razlog za zdravniško opravičilo,
- diagnoza.

### **Način zbiranja podatkov**

Podatke smo zbrali iz zdravniških opravičil, ki so jih študentje prinesli v študijskih letih 2006/2007, 2007/2008 ter 2008/2009.

### **Metode obdelave podatkov**

Podatki so bili vneseni v program Excel in s tem programom tudi obdelani. Izračunali smo frekvence odgovorov ter odstotke (f in f%).

---

## Rezultati in razprava

V nadaljevanju so predstavljeni rezultati v istem vrstnem redu, kot si sledijo postavljene hipoteze.

**H1: Predvidevamo, da se v enem študijskem letu z zdravniškim opravičilom opraviči manj kot 10% študentov.**

Preglednica 1: Število vpisanih študentov v 4. letnik posameznega študijskega leta ter število opravičil

študijsko leto	število vpisanih študentov	število opravičil	% opravičil
<b>2006/2007</b>	122	12	9,8%
<b>2007/2008</b>	119	16	13,4%
<b>2008/2009</b>	119	8	6,7%
<b>SKUPAJ</b>	360	36	10%

Število opravičil v študijskem letu 2007/2008 je večje od siceršnjega števila opravičil na letni ravni, saj so se v tem letu 4-je študenti poškodovali pri vajah didaktike športne vzgoje in so opravičila posledica teh poškodb. Hipotezo lahko na podlagi dobljenih rezultatov potrdimo.

**H2: Predvidevamo, da več kot polovico opravičil napišejo splošni zdravniki.**

Preglednica 2: Število in odstotek opravičil, ki jih napiše splošni zdravnik oziroma zdravnik specialist

študijsko leto	število opravičil - splošni zdravnik	% opravičil - splošni zdravnik	število opravičil - specialist	% opravičil - specialist
<b>2006/2007</b>	9	75,0%	3	25,0%
<b>2007/2008</b>	15	93,8 %	1	6,2%
<b>2008/2009</b>	8	100,0%	0	0,0%
<b>SKUPAJ</b>	32	88,9%	4	11,1%

Glede na to, da lahko splošni zdravnik napiše opravičilo za (ne)sodelovanje pri športni vzgoji tudi pri kroničnih obolenjih, pričakovano največ opravičil napišejo prav splošni zdravniki. Poleg tega je splošni zdravnik študentom »bolj dostopen«, saj ga obiskujejo pogosteje kot zdravnika specialista. Ker študent praviloma opravičila ne potrebuje vnaprej za morebitne potrebe pri študiju, zanj na pregledu pri specialistu niti ne prosí. Poleg tega pa se večina opravičil oziroma opravičenih izostankov še vedno nanaša ali na respiratorne infekcije (prehlad, gripa ipd) ali na stanje po preboleli bolezni in manj na kronične bolezni, ki pestijo študente.

**H3: Predvidevamo, da je večina opravičil splošnih in ne vsebuje napotkov za delo študenta pri didaktiki športne vzgoje.**

Preglednica 3: Število in odstotek opravičil z napotki za delo študenta, ki jih napiše zdravnik splošne medicine oziroma zdravnik specialist

študijsko leto	število opravičil z napotki – splošni zdravnik	% opravičil z napotki - splošni zdravnik <sup>1</sup>	število opravičil z napotki - specialist	% opravičil z napotki - specialist
<b>2006/2007</b>	2	16,7%	0	0,0%
<b>2007/2008</b>	2	12,5%	0	0,0%
<b>2008/2009</b>	2	25,0%	0	0,0%
<b>SKUPAJ</b>	6	18,8% <sup>2</sup>	0	0,0%

Študentom vsako leto svetujemo, naj zdravnike prosijo, da glede na diagnozo napišejo priporočila, kaj študentje smejo in česa ne smejo delati pri vajah didaktike športne vzgoje. Odstotek opravičil, ki vsebuje napotke za delo študenta, je nizek, kar je verjetno posledica dejstva, da ni veliko opravičil, ki bi jih študentje potrebovali zaradi kroničnih obolenj. Vseeno pa je zanimivo, da niso zdravniki specialisti napisali niti enega opravičila, ki bi vsebovalo napotke (priporočila) za delo. Napotki na opravičilih so sicer relativno splošni (v smislu, česa študent ne sme delati), ne najdemo pa primera, kjer bi bile zapisane možne prilagoditve. Takšna opravičila lahko športnemu pedagogu pomagajo le delno, saj zapisane omejitve ne pomenijo tudi ustreznosti prilagoditev, ki jih izbere športni pedagog. Ob tem se pokaže nujnost sodelovanja obeh strok, saj mnogokrat tudi zdravniki navajajo, da ne vedo natančno, kaj otroci/študenti pri športni vzgoji delajo in ne morejo napisati ustreznega opravičila. Včasih zdravniki tudi ne vedo, kaj pomenijo posamezne aktivnosti, zato ne napišejo napotkov za delo.

V nadaljevanju nas je zanimajo, kakšna je vsebina opravičil, ki jih prinesejo študentje.

Preglednica: Najpogostejši vzroki težav (oziroma zapisi na opravičilih)

vzroki težav	št. odgovorov
bolezen, zdravstvene težave	15
diagnoza <sup>3</sup>	12
kronično obolenje	8
poškodba	4
samo opravičilo, brez kakršnekoli navedbe	3
nosečnost	2
bolan otrok – bolniška za nego otroka	1

Zakon o varovanju osebnih podatkov (2007) zdravniku ne dopušča, da na opravičilo napiše diagnozo, pač pa lahko napiše le splošno opravičilo, da je posameznik pri pouku manjkal zaradi bolezni. Večina opravičil je torej napisana na ta način, saj je tudi večina odsotnosti študentov posledica akutnih bolezni ali prehladov.

Pri kroničnih obolenjih zdravniki večinoma napišejo diagnozo ali pa diagnozo pove študent sam. Pri kroničnih bolnikih delo že od samega začetka prilagajamo študentovemu zdravstvenemu stanju ter omejitvam, ki jih bolezen s seboj prinaša. V teh primerih je sodelovanje študentov s profesorji ter z zdravnikom ponavadi zelo odgovorno ter odprto. »Diagnoze«, ki so se največkrat pojavile so:

- kratkovidnost v povezavi z visokim pritiskom v očesu,
- okvara hrbtenice,
- okvara ledvic,
- alergija,
- težave s sluhovodom,
- sklepna revma,
- slabokrvnost,
- epilepsija.

Pri študentih z nekaterimi kroničnimi obolenji se bolj kot vprašanje sodelovanja pri pedagoškem procesu v času študija pojavlja vprašanje o ustreznosti izbire poklica, za katerega se izobražujejo. Nekatera obolenja se namreč ne izboljšujejo oziroma študentu včasih popolnoma onemogočajo normalno življenje in delo. Poklic razrednega učitelja pa lahko na marsikatera, že prisotna obolenja vpliva le še negativno (npr. okvare hrbtenice, težave s sluhovodom, težave z glasilkami).

Opravičila so lahko trajna ali začasna, zato nas je zanimalo, za kakšno časovno obdobje so študentje opravičeni sodelovanja pri pedagoškem procesu.

**Preglednica 5:** Čas odsotnosti oziroma opravičenosti

čas	število
do 14 dni	13
brez navedbe	12
mesec dni	4
en dan	3
popolno – za čas nosečnosti	2
6 mesecev	1

Prevladujejo opravičila, ki jih študentje prinesejo zaradi odsotnosti zaradi akutne bolezni (npr. prehlad, gripa, angina) oziroma stanja po bolezni. V opravičilih, ki jih prinesejo kronični bolniki, ponavadi čas trajanja opravičenosti ni napisan, saj naj bi veljala konstantno. Najdemo pa nekaj opravičil, kjer ni zapisano nobenega drugega podatka kot le čas trajanja opravičila.

Opravičila, ki veljajo mesec dni, ponavadi prinesejo študentje po hujši (daljši) akutni bolezni in času, ki je namenjen rekovalescenci. Opravičila za en dan so ponavadi povezana z odsotnostjo zaradi zdravniškega pregleda. Dve opravičili, ki sta ju prinesli noseči študentki, sta veljali za ves čas trajanja nosečnosti, vendar sta obe študentki pri pedagoškem procesu sodelovali, kolikor je bilo največ mogoče. Opravičilo za šest mesecev je prinesla študentka, ki ji niso uspeli postaviti diagnoze, zato je zdravnik v izogib poslabšanju stanja napisal opravičilo za čas trajanja pedagoškega procesa. Študentka se je pedagoškemu procesu v celoti pridružila v naslednjem študijskem letu (ponavljanje letnika).

## Sklep

Po pregledu rezultatov lahko ugotovimo, da je opravičil, ki jih prinesejo študentje k predmetu Didaktika športne vzgoje, malo (v povprečju 10% v posameznem študijskem letu). Večina opravičil se nanaša na stanje po preboleli bolezni oziroma na samo bolezen, ki je ponavadi akutnega značaja (respiratorne infekcije, obolenja prebavil), kar se odraža tudi v številu opravičil, ki jih napišejo splošni zdravniki oziroma specialisti (prvi jih napišejo več). Študentje se ne opravičujejo vseprek, pač pa le takrat, ko je to potrebno zaradi njihovega zdravstvenega stanja. Vprašanje se seveda postavlja, kako bi bilo z opravičevanjem, če predmet ne bi bil obvezen (obvezna je 100% prisotnost), če bi bila to redna športna vzgoja (v smislu »rekreacije« študentov) ter če na koncu študijskega leta študenti ne bi imeli praktičnega dela izpita, kjer preverjamo znanje in kompetence, pridobljene na vajah pri omenjenem predmetu.

Nekatera opravičila sicer vsebujejo napotke za delo študenta, vendar je teh opravičil zelo malo (6 od 36 opravičil), navodila za delo s študentom pa so še vedno premalo natančna. Zato bi bilo potrebno vzpostaviti še več sodelovanja z zdravniki, ki zdravijo posameznega študenta (predvsem v primerih kroničnih obolenj), kar pa je včasih predvsem zaradi neodzivnosti posameznih zdravnikov težko doseči.

Diagnoze na opravičilih praviloma ne najdemo, še največkrat jo pove študent sam (v primeru kroničnega

obolenja) oziroma je napisana na opravičilu, ki ga napiše zdravnik specialist.

Prevladujejo opravičila za krajše časovno obdobje, ki so največkrat napisana zaradi prebolele akutne bolezni ter rekovalence, ki ji sledi.

Ugotavljamo, da se odnos študentov do športne vzgoje in športa nasploh po opravljenem programu didaktike športne vzgoje spremeni (rezultati vsakoletnih anket, ki jih izvajamo med študenti). Delno se to odraža tudi v številu opravičil, ki jih študentje prinesejo, ter tudi nasploh v (ne)opravičevanju pri vajah didaktike športne vzgoje. Študentje na vaje redno prihajajo ter na vajah tudi aktivno sodelujejo. Mnogi navajajo, da so se začeli tudi bolj redno ukvarjati s športom ter da se na splošno bolje počutijo. Tako lahko potrdimo, da se študentje opravičijo le takrat, ko je to nujno potrebno.

---

## Literatura

Jurak, G., Kovač, M., Strel, J., & Starc, G. (2005). Kako zmanjšati opravičevanje pri športni vzgoji. *Šport*, 53 (3), str. 21-27. priloga.  
Mlinar, M. (2008). Šport in študentje Oddelka za razredni pouk. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.  
Zakon o varovanju osebnih podatkov. Uradni list RS, št. 94/2007.

---

### Opombe

- 1 V odstotkih je upoštevano skupno število opravičil, ki so jih napisali splošni zdravniki v posameznem študijskem letu (glej tabelo 2).
- 2 Odstotek se nanaša na le na zdravnike splošne medicine, ki so napisali zdravniška opravičila v spremljanih treh letih.
- 3 V ta segment smo šteli vsa opravičila, kjer je zapisana diagnoza. Ista opravičila se pojavijo še v dveh rubrikah, in sicer »kronično



# Gorniški športni dan

Borut Peršolja, PD Domžale

Besedilo je objavljeni z dovoljenjem avtorja, najdete pa ga tudi na: <http://borut.blog.siol.net/2009/09/05/gorniski-sportni-dan/>.

## Uvod

Športni dan je bil poleg ravnateljevega dne (ko je kar tako odpadel pouk) eden najbolj pričakovanih dogodkov v vseh letih šolanja. Podobno razpoloženje opažam tudi pri Kaji in Luku, kar kaže na to, da je želja po gibanju, igrivosti in druženju del kodnega zapisa v našem ustroju. Enako je z izleti, ki so nedvomno najbolj motivacijski del gorništva. Brez njih gorništva preprosto ni. Dobitna kombinacija pa je zagotovo športni dan z gorniško vsebino ali povedano drugače: med tednom, v času pouka, zlesti iz jesenske dolinske megle pod zlate macesne.

Kot vodnik lahko rečem, da je tudi vodenje športnega dne velik izziv in svojevrsten užitek. Moje prve tovrstne izkušnje segajo že skoraj 25 let nazaj, ko smo na predlog Frenka Vengusta, športnega pedagoga z Brda, sicer pa trenerja lokostrelcev in štrikratnega "trenerskega" udeleženca olimpijskih iger (Moskva 1980, Los Angeles 1984, Barcelona 1992, Atlanta 1996), pomagali pri izvedbi:

28. 9. 1985

Kamniška Bistrica–Kamniško sedlo in nazaj

80 udeležencev, OŠ Janka Kersnika Brdo

20. 10. 1987

Kamniška Bistrica–Kamniško sedlo in nazaj

54 udeležencev, OŠ Janka Kersnika Brdo

Za prostovoljnega vodnika je takšno vodenje preizkus dejanske vodniške usposobljenosti, saj vodenih ne pozna, svoje naredi tudi njihova številčnost in paleta miselnih predstav, želja in strahov, ki jih zjutraj skupaj čutimo pred vrati šole. Ob izvedbi se pokaže tudi kopica logističnih zadreg, saj se je treba vrniti v času odprte šolske kuhinje, skupina je zelo raznolika, slabo obuta, za nameček pa so še (športni) učitelji tisti, ki med hojo najbolj negotujejo. Že kmalu po prvih sodelovanjih s šolami sem se lotil priprave programa športnih dni za vse razrede, od 1. do 8. (danes devetega) razreda.

## Resnične gore in Gorniški športni dan

O tem sem tudi govoril na Katedri za gorništvo, športno plezanje in aktivnosti v naravi Fakultete za šport, pisal, predaval in nazadnje dobil priložnost, da o vsem tem zelo odkrito in neposredno spregovorim kar v volčjem brlogu – na 19. strokovnem posvetu Zveze društev športnih pedagogov Slovenije, ki je bil 9. 11. 2006 v Murski Soboti. Imel sem vabljeno predavanje z naslovom **Resnične gore**. Čez dobro leto pa je sledilo še povabilo dr. Marjete Kovač (iskrena hvala!), ene od urednic knjige **Športni dan**, da naj svoje poglede in izkušnje razčlenim v poglavju **Gorniški športni dan**.

V knjigi, ki je izšla letos pozimi, so še naslednja poglavja: **Medpredmetno povezovanje pri izpeljavi športnega dne** (Neja Markelj in Vojko Vučkovič), **Fair play kot nosilna tema športnega dne** (Stanko Pinter

in Bernarda Pinter), **Atletski peterboj** (Marjan Plavčak), **Alpsko smučanje na športnem dnevu** (Matej Majerič, Blaž Lešnik in Marjeta Kovač), **Veslanje na športnem dnevu** (Nives Markun Puhan in Živa Cankar) ter **Večdisciplinski športni dan** (Matej Gaberšček).

Knjiga je na voljo v kopirnici Pero v pritličju Fakultete za šport Univerze v Ljubljani po ceni 6 EUR.



Naslovnica priročnika Športni dan.

Besedilo poglavja Gorniški športni dan je v celoti dostopno na: [gornistvo](#) (PDF 1,69 Mb)

---

## Povezovanje vrtcev in šol s planinskimi društvi

V obeh omenjenih prispevkih sem predstavil svoja opažanja in primere dobre prakse, zlasti nujo po sodelovanju planinskih društev z vrtci in šolami (v vse skupaj pa so vtakane dolgoletne izkušnje matičnega Planinskega društva Domžale in gradiva, ki smo jih pripravili v tem času). Opozoril sem na različni izhodišči, ki pa se lahko dopolnjujeta in povezujeta:

- Usposabljanje za gornišтво – **kot način življenja** članstva planinskih organizacij, ki vključuje hojo, plezanje in turno smučanje, prostovoljno vodništvo, alpinizem, športno plezanje, planinske poti in kočje, varstvo gorske narave, odprave v tuja gorstva, založništvo, gorsko reševanje in poklicno vodništvo – je predvsem naloga planinskih organizacij (Planinske zveze Slovenije in vanjo vključenih planinskih društev).
- Usposabljanje za gornišťvo – **kot prostočasno športno in turistično dejavnost** obiskovalcev gora – pa je tudi “del identitete slovenskega naroda” (Kristan 1993, 25), zato je v vrtčevskem in šolskem sistemu zagotovljeno in dostopno vsem državljanom Republike Slovenije. Skupščina Planinske zveze Slovenije je maja 2000 sprejela več sklepov in stališč, med drugim tudi oceno, »da je planinstvo v učnih programih vrtcev in šol zastopano tako, kot ni bilo še nikoli doslej. K temu dodatno pripomoreta

tudi športna programa Zlati sonček in Krpan.« Nedvomno je – to je moje osebno mnenje – k temu s svojo strokovno doslednostjo, pa tudi neomajnostjo, največ prispeval dr. Silvo Kristan.

Formalno stanje je torej odlično, do težav pa prihaja pri izvedbi, kjer ponavadi naletimo na dva tesno povezana problema:

- na pomanjkanje ustrezno motiviranih in usposobljenih strokovnih delavcev v športu s področja gorništva ter
- na različne normative za vodenje po gorah.



Malica in počitek sta najlepši del izleta. (Fotografija: Borut Peršolja)

Ker so sprehodi, izleti in pohodi sestavni del rednega programa vrtcev in šol, država vsem strokovnim delavcem na področju izobraževanja (torej ne samo učiteljem športne vzgoje) **priznava pravico vodenja**, ki obsega tudi vodenje v gore. Tako izlete v gore vodijo neusposobljeni učitelji, saj temu ne posvečamo dovolj pozornosti. Krpač in Samida (2004) ugotavljata, da kar petina vprašanih učiteljev meni, da za vodenje niso usposobljeni, nekaj manj kot polovica pa, da so samo deloma usposobljeni. Avtorja navajata zaskrbljujoč podatek, da učitelj športne vzgoje, ki je strokovno najbolj usposobljen za vodenje gorniškega usposabljanja, kot mentor planinskega krožka deluje v izbranem vzorcu le v enem primeru. Tako šole za izvedbo gorniških vsebin ob lastnih kadrovskih možnostih potrebujejo tudi pomoč zunanjih sodelavcev – usposobljenih strokovnih delavcev v športu s področja gorništva. Šola s 700 učenci potrebuje za uspešno in varno izveden izlet v gore okrog 50 usposobljenih učiteljev ali vodnikov Planinske zveze Slovenije. Ob tem je treba tudi reči, da je sedanje vodstvo Planinske zveze Slovenije s horuk intervencijo čez noč ukinilo uspešno učiteljsko oz. mentorsko gorniško usposabljanje, ki je potekalo pod imenom Srečno v gore.



Izlet začnemo in končamo v dolini oz. doma. (Fotografija: Borut Peršolja)

Za kakovostno izvedbo gorniške dejavnosti imamo pri načrtovanju števila vodnikov na voljo več, v statusnem, vsebinskem in pravnem pogledu, različnih izhodišč:

- šolske normative iz Odredbe o normativih in standardih v osnovni šoli, ki jih na izvedbeni ravni dopolnjuje stališče Katedre za gorništvost, športno plezanje in aktivnosti v naravi Fakultete za šport Univerze v Ljubljani (Kristan 1993, str. 79),
- priporočila iz Učnega načrta za športno vzgojo in
- normative Planinske zveze Slovenije.

To pa močno otežuje sodelovanje, kar se kaže tudi tako, da vodnik Planinske zveze Slovenije svoje vodene vodi, država pa v svoji uredbi namesto izraza vodnik (cinično?) uporablja izraz spremljevalec ...



Zadovoljstvo je rezultat osebne varnosti. (Fotografija: Borut Peršolja)

---

## Sklep

Opozoril sem tudi, da **gore ostajajo slabo razumljive in prepoznavne**, "čeprav jih človeku natančno opiše in razloži že srednja šola" (Horvat 2006, 107). Enako bi lahko rekli tudi za "zglede vzorno organizirane gorniške vzgoje na šolah" (Kristan 1993, 69), saj izvedba športnih dni z gorniško vsebino kaže izjemno velik razkorak med teorijo in prakso. Ob iskanju cilja za gorniški športni dan največkrat ostajamo na vsakoletnih in ponavljajočih se ciljih, vse pre pogosto pa pozabljamo na postopnost oz. stopnjevanje zahtevnosti in dolžine izletov. Tovrstne težave lahko odpravimo samo z izdelavo večletnega programa izletov po načelu postopnosti, ki upošteva starost, znanje in sposobnosti otrok posameznega razreda. "Izleti morajo biti fiziološko učinkoviti, poučni, prijetni in zabavni" (Kristan 1993, 69). Tako se lahko izognemo nekaterim "začetniškim" napakam, kot je na primer izpeljava ture takoj na začetku šolskega leta, ko so v nasprotju s pričakovanji otroci zelo slabo kondicijsko pripravljani.

---

## Literatura

- Horvat, J. (2006). *Tihožitje z goro*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Kristan, S. (1993). *V gore ... – izletništvo, pohodništvo, gorništvost*. Radovljica: Didakta.
- Krpač, F. in Samida, S. (2004). Uresničevanje planinske vzgoje na razredni stopnji. V R. Pišot (ur.), *Zbornik posveta Otrok v gibanju*. (7 str.). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.

# Vpliv športne dejavnosti na psihično počutje nosečnice

Anja Podlesnik Fetih, OŠ Gradec, Litija

## Povzetek

Analizirali smo počutje in športno dejavnost 163 nosečnic ob koncu drugega trimesečja nosečnosti. Eksperimentalno skupino predstavlja 69 nosečnic, ki so redno organizirano aktivne v športnih centrih ali so redno neorganizirano aktivne 3 do 4-krat tedensko. Kontrolno skupino predstavlja 94 nosečnic, ki so aktivne le občasno ali pa sploh ne. Vprašalnik zajema 45 postavk s področja počutja; posameznice opredelijo svoje psihično počutje na petstopenjski lestvici za vsako posamezno postavko. Analizirali smo počutje obeh skupin in ugotovili, kako redna športna dejavnost vpliva na psihično počutje nosečnic. Ugotovitve kažejo, da redna športna dejavnost ugodno vpliva na počutje in duševno zdravje nosečnic.

**Ključne besede:** Športna dejavnost, nosečnost, psihično počutje

## Uvod

Športna dejavnost po priporočilih izsledkov mnogih raziskav (Brown, 2002; Bung, 1999; Lochmuller in Friese, 2004) sprošča in ugodno vpliva na psihično počutje, krepi srce in ožilje, pomaga pri vzdrževanju telesne teže ter preprečuje bolečine v križu in drugih sklepih. Vadba pripomore k lažjemu premagovanju nekaterih nosečniških težav, kot so: zaprtje, utrujenost, jutranja slabost in bruhanje, pogostejše uriniranje, zaspanost in bolečine v spodnjem delu trebuha. Trening mišic medeničnega dna poleg močnih in vzdržljivih mišic v času nosečnosti vpliva tudi na skrajšanje druge porodne dobe, saj se nosečnica dobro zaveda delovanja omenjenih mišic in jih zato lahko ob pravem času sprost. Tako lahko aktivno sodeluje pri porodu, kar vodi k hitrejšemu in lažjemu porodu (Gamberger in Videmšek, 2005). Učinek redne športne dejavnosti je izboljšanje celotne fizične in psihične kondicije in s tem ohranjanje delovnih sposobnosti, ohranjanje občutka varnosti in s tem veselja do gibanja. To omogoča razvijanje pozitivnega odnosa do nosečnosti, dobro duševno počutje, vedrost in dobro razpoloženje, ohranjanje duševne uravnovešenosti in preprečevanje depresije (Klun, 1992). K boljšemu psihičnemu počutju pripomore tudi vadba pilatesa, s pomočjo katerega se nosečnice bolj zavedo svojega spreminjajočega se telesa (King in Green, 2002; Selby, 2002).

V drugem trimesečju nosečnosti, od štirinajstega do sedemindvajsetega tedna, se večina nosečnic počuti blagodejno, so polne življenja in že videz kaže, kako dobro se počutijo. V tem obdobju nosečnosti večina žensk nič več ne trpi zaradi jutranje slabosti in splošne utrujenosti, ki spremljata prve tedne. Imele naj bi več moči in se kljub trebuhu živahno gibale. To je najprijetnejši čas nosečnosti; nosečnici se fizično zavedajo, otrok pa še ni tako velik, da bi jih oviral ali spremenil njihovo gibanje in držo (Charlish, 1997).

Psihološki vidik razmišljanja o nosečnosti izhaja iz dejstva, da gre za enkratno obdobje v življenju, ko sta dva osebka združena v enem, in pomembno je, kako to dilemo združenja ženska v sebi razrešuje (Raphael-Leff, 1992). Posebno se izpostavlja stanja, povezana z zanositvijo, izkušnjo dveh v enem telesu, spremembo telesnega izgleda, dvome v sposobnost materinstva in zmožnost zorenja ploda. Nosečnost

je sama po sebi psihičen stres (Velikonja, 1998). V težjih okoliščinah in pri čustveno motenih osebnostih so te obremenitve še večje. V času nosečnosti in poroda so pogoste mešane in labilne čustvene reakcije in stanja, ne pa, kot se pogosto misli, zgolj občutje zadovoljstva. Okoli 50% nosečnic normalne populacije trpi zaradi nespečnosti, anksioznosti, skrbi in depresije. Vsaka ženska izkusi nosečnost na individualen način in njen odnos do lastne nosečnosti je močno pod vplivom neposrednega okolja. Organski fenomen nosečnosti se napolni s psihičnim materialom in vsaka fiziološka faza nosečnosti ima svoje specifične psihične spremljevalce.

V drugem trimesečju nosečnosti večini nosečnic uspe vzpostaviti pravo razmerje, distanco med seboj in plodom ter med svojo materjo in seboj kot otrokom (Raphael-Leff, 1991). Ob koncu tega dela nosečnosti je večina žensk srečnih, marsikatera še nikoli ni bila tako polna uživanja, večina jih zelo uživa v gibanju. Ženske se zdijo same sebi privlačne zaradi dobrega izgleda in dejansko dobrega počutja. Seveda vse to drži, če je ženska zdrava in srečno noseča.

V raziskavi smo analizirali počutje športno dejavnih ter športno nedejavnih nosečnic. Ugotovili smo, kakšne so povezave med redno športno dejavnostjo in počutjem v drugem trimesečju nosečnosti, v katerem so ženske najpogosteje in najlažje športno dejavne. Ugotovitve kažejo razlike v strukturi faktorjev oziroma v vsebini, ki pojasnjuje posamezen faktor pri eksperimentalni in kontrolni skupini in s tem potrjujejo, da redna športna dejavnost ugodno vpliva na psihično počutje in duševno zdravje nosečnic.

---

## Metode dela

### ***Vzorec merjencev***

Vzorec merjencev zajema 163 nosečnic ob koncu drugega trimesečja nosečnosti. Nosečnice se delijo na eksperimentalno in kontrolno skupino. Eksperimentalno skupino predstavlja 68 nosečnic, ki so redno organizirano dejavne v športnih centrih ali so redno neorganizirano dejavne 3 do 4-krat tedensko. Kontrolno skupino predstavlja 95 nosečnic, ki so dejavne le občasno ali pa sploh niso dejavne.

### ***Vzorec spremenljivk***

Anketna vprašanja zajemajo področje športne dejavnosti in 45 postavk s področja počutja. Posameznice opredelijo svoje psihično počutje na petstopenjski lestvici za vsako posamezno postavko. Od tega ima 20 postavk prevalenco pozitivnega počutja in 25 prevalenco negativnega počutja.

### ***Metode obdelave podatkov***

Podatki so obdelani z računalniškim paketom SPSS. Poleg osnovne statistike spremenljivk so za zmanjšanje dimenzije matrike spremenljivk uporabljeni analiza glavnih komponent oz. faktorjska analiza. Uporabljena je bila Varimax rotacija faktorjev. Vse hipoteze so preverjene na ravni 5% statističnega tveganja ( $P=0.05$ ).

---

## Rezultati

V skupini 163 nosečnic imamo dejavnih 69 in nedejavnih 94 nosečnic. Vsa čustva so lahko posameznice izbirale na lestvici od 1 – nikoli do 5 – skoraj vedno, kakor so doživljale sebe v zadnjih dneh.

### ***Počutje nosečnic, ki so redno športno dejavne***

**Preglednica 1:** Pojasnjena varianca

Faktor	Začetna lastna vrednost			Vsota kvadratov			Vsota kvadratov po rotaciji		
	Skupaj	% Variance	Kumulativa %	Skupaj	% Variance	Kumulativa %	Skupaj	% Variance	Kumulativa %
1	13,23	29,41	29,41	12,68	28,17	28,17	10,58	23,51	23,51
2	3,60	8,01	37,41	3,03	6,74	34,91	5,13	11,40	34,91
3	2,92	6,49	43,91						
4	2,39	5,30	49,21						
5	1,81	4,03	53,24						
6	1,78	3,96	57,20						
7	1,58	3,52	60,72						
8	1,41	3,13	63,85						
9	1,39	3,08	66,92						
10	1,28	2,85	69,78						
11	1,14	2,54	72,31						
12	1,02	2,28	74,59						

Dvanajst faktorjev ima lambda večjo kot ena. Za pojasnjevanje prostora športne dejavnosti in počutja smo izločili dva najmočnejša faktorja, ki skupaj pojasnita 34,91% variance, od tega prvi 23,51%, drugi pa 11,40%. Drugi faktorji pojasnijo bistveno manjši delež variance in bi za pojasnjevanje njihove vsebine morali upoštevati tudi druga področja osebnostne strukture.

### **Počutje nosečnic, ki niso športno dejavne**

**Preglednica 2:** Pojasnjena varianca

Faktor	Začetna lastna vrednost			Vsota kvadratov			Vsota kvadratov po rotaciji		
	Skupaj	% Variance	Kumulativa %	Skupaj	% Variance	Kumulativa %	Skupaj	% Variance	Kumulativa %
1	12,50	27,79	27,79	11,92	26,49	26,49	8,75	19,45	19,45
2	4,31	9,57	37,36	3,69	8,19	34,68	6,86	15,24	34,68
3	2,39	5,31	42,67						
4	2,20	4,89	47,56						
5	1,79	3,97	51,54						
6	1,69	3,76	55,30						
7	1,54	3,43	58,73						
8	1,37	3,05	61,78						
9	1,31	2,92	64,70						
10	1,21	2,69	67,39						
11	1,10	2,45	69,84						

Enajst faktorjev ima lambda večjo kot ena, vendar smo tudi tukaj iz istega razloga kot pri dejavnih izločili dva faktorja, ki skupaj pojasnita 34,68% variance, od tega prvi 19,45%, drugi pa 15,24%.

**Preglednica 3:** Postavke psihičnega počutja, ki vsebinsko pojasnjujejo prvi izločeni faktor obeh skupin

<b>Športno dejavne nosečnice</b> <b>Faktor dobrega počutja</b>	<b>Športno nedejavne nosečnice</b> <b>Faktor slabega počutja</b>
Sproščena	Otožna
Zadovoljna	Napeta
Prijetna	Razdražljiva
Ni črnogleda	Potrta
Privlačna	Nervozna
Ponosna	Črnogleda
Srečna	Občutljiva
Sprejeta	Nemirna
Vesela	Naveličana
Ljubljena	Zaskrbljena

Pri dejavnih nosečnicah se kot prvi izloči faktor, na katerega se vežejo pozitivna čustva. Ta skupina nosečnic opredeljuje svoje počutje s postavkami sproščena, zadovoljna, prijetna, ni črnogleda, privlačna, ponosna, srečna in sprejeta. Na drugi faktor se vežejo postavke čustev, kot so občutljiva, jezava, ranljiva, občutljiva, raztresena in jokava. Počutje dejavnih nosečnic je torej pojasnjeno s prvim najmočnejšim faktorjem kot pozitivno, vmesna obdobja mešanih čustev so pričakovana in povsem normalna tudi za zdrave aktivne ženske.

Pri nedejavnih nosečnicah, ki niso športno dejavne, se kot prvi izloči močnejši faktor, na katerega se vežejo negativna čustva. Ta skupina nosečnic opredeljuje svoje počutje s postavkami otožna, napeta, razdražljiva, potrta, nervozna, črnogleda, občutljiva in nemirna. Na drugi šibkejši faktor se vežejo postavke pozitivnih čustev, kot so vesela, prijetna, ponosna, prijazna, srečna, živahna, privlačna in sproščena. Počutje nedejavnih nosečnic je torej pojasnjeno s prvim najmočnejšim faktorjem kot negativno in bolj nagnjeno k otožnosti. Obdobja pozitivnih čustev so redkejša kot pri dejavnih nosečnicah.

## Razprava

V vzorcu anketirank je redno dejavnih 41 odstotkov anketirank, 59 je takih, ki športno niso dejavne. Pri dejavnih nosečnicah je v ozadju prvega faktorja vsebina, ki jo opisujejo pozitivni občutki. Ugotovitve potrjujejo, da redna športna dejavnost ugodno vpliva na psihično počutje nosečnic. Rezultati se pridružujejo izsledkom mnogih raziskav (Brown, 2002; Bung, 1999; Lochmuller in Friese, 2004; Klun, 1992), ki ugotavljajo, da športna dejavnost sprošča, ugodno vpliva na psihično počutje, pripomore k oblikovanju pozitivnega odnosa do nosečnosti, ohranjanju duševne uravnovešenosti in preprečevanju depresije. V ozadju drugega faktorja je vsebina mešanih občutkov, ki so povsem običajni za zdrave nosečnice. V času nosečnosti in poroda so pogoste mešane in labilne čustvene reakcije in stanja, občasno se tudi pri zdravih dejavnih nosečnicah pojavljajo čustva, kot so: občutljiva, jezava, ranljiva, raztresena in jokava. Sicer pa so po pričakovanjih dejavne ženske bolj pozitivno orientirane. Pri nedejavnih nosečnicah je močnejši faktor, ki

ga s svojo vsebino opredeljujejo čustva, kot so: otožna, napeta, razdražljiva, potrta, nervozna, črnogleda, občutljiva in nemirna. Ugotovitve kažejo, da 50% nosečnic normalne populacije trpi zaradi nespečnosti, anksioznosti, skrbi in depresije (Velikonja, 1998). Naše ugotovitve kažejo, da so nedejavne nosečnice bolj nagnjene k negativnemu razpoloženju in pogosteje trpijo zaradi omenjenih tegob. Po drugi strani pa vemo, da je ob koncu tega dela nosečnosti večina žensk srečnih in zadovoljnih. Ženske se zdijo same sebi privlačne zaradi dobrega izgleda in dejansko dobrega počutja (Raphael-Leff, 1991). Torej je razumljivo, da, čeprav po drugem šibkejšem faktorju, tudi nedejavne ženske pozitivno opredeljujejo svoje psihično počutje. Poleg že omenjenega prihaja zaradi redne športne dejavnosti v nosečnosti do minimalne izgube aerobne moči in hkrati do manjšega pridobivanja telesne teže na račun sprotnega porabljanja maščob (Carpenter et al., 1990; Clapp in Little, 1995). Ker raziskave (Abraham, Taylor in Conti, 2001) kažejo povezanost med pridobivanjem telesne teže in spremenjeno telesno podobo ter poporodno depresijo, ima tukaj športna dejavnost pomembno preventivno vlogo. Omogoča počasnejše in kontrolirano pridobivanje telesne teže in s tem ohranja pozitivne samopodobe ter dobrega razpoloženja. Prav tako se po porodu aktivne nosečnice hitreje vrnejo v formo in na telesno težo pred nosečnostjo.

Čas nosečnosti je čas velikih sprememb in prilagajanje na novo stanje pri posameznici povzroča različne občutke. Z doživljanjem sebe in svojim počutjem pa nosečnica ne vpliva samo nase, ampak tudi na plod. Vsi možni vplivi, ki zadevajo mater, se odražajo tudi na plodu. Prenesen je normalen, vsakodnevni program matere. Gre za skupek kemijskih in fizikalnih lastnosti telesnih tekočin, katerih oscilacije imajo isto vrednost kot senzorni dražljaji ali dražljaji, izzvani od zunaj (Milaković, 1986). Dobro počutje v nosečnosti torej ne vpliva le na mater, temveč tudi na še nerojenega otroka.

Dejavnikov, ki sovplivajo na kar se da sproščeno vzdušje in izogibanje vrtincem negativnih čustev, je več. Naš članek se pridružuje izsledkom predhodnih raziskav, da je športna dejavnost pomembna. Glede na ugotovitve je treba nosečnice v čim večjem številu seznanjati s priporočljivo športno dejavnostjo in njenimi pozitivnimi učinki. To bo pripomoglo k boljšemu počutju matere in otroka ter prijetnejšemu preživljanju nosečnosti.

---

## Literatura

- Abraham, S.F., Taylor, A. in Conti, J. (2001). Postnatal depression, eating, exercise and vomiting before and during pregnancy. *J Eat Disord*, 29, 482-487.
- Brown, W. (2002). The benefits of physical activity during pregnancy. *J Sci Med Sport*, 5(1), 37-45.
- Bung, P. (1999). Schwangerschaft und Sport. *Gynakologe*, 32, 386-392.
- Carpenter, M.W., Sady, S.P., Sady, M.A. idr. (1990). Effect of maternal weight gain during pregnancy on exercise performance. *J Appl Physiology*, 1173-1176.
- Charlish, A. (1997). *Zdrava nosečnost*. Vodnik po dopolnilnem zdravljenju. Ljubljana: DZS.
- Clapp, J.F.III. in Little, K.D. (1995). Effects of recreational exercise on pregnancy weight gain and subcutaneous fat deposition. *Med Sci Sport Exercise*, 27, 170-177.
- Gamberger, Ž., Videmšek, M. in Karpljuk, D. (2005). Trening mišic medeničnega dna. *Šport*, 53 (4), 29-32.
- King, M. in Green, Y. (2002). *Pilates for pregnancy* ŠPilates za nosečniceČ. London: Octopus Publishing Group Limited.
- Klun, J. (1992). *Nosečnost in porod*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Lochmuller, E.M. in Friese, K. (2004). Schwangerschaft und Sport. *Gynakologe*, 37, 459-466.
- Milaković (1986). *Kada su majka in dete bili zajedno*. Sarajevo: Svjetlost.
- Raphael-Leff J. (1991). *Psychological process of childbearing*. London: Chapman & Hall.
- Selby, A. (2002). *Pilates for pregnancy* ŠPilates za nosečniceČ. London: HarperCollinsPublishers.
- Velikonja, V. idr. (1989). Razlike v vedenjskih reakcijah donošenih in nedonošenih novorojencev. *Zdravstveno varstvo*, 28, 163-166.



# Ugotavljanje kroničnega ali akutnega anksioznega stanja učiteljev EGSŠ Radovljica

Nevenka Osredkar, Srednja šola Jesenice

---

## Povzetek

Stres na delovnem mestu je čedalje večji problem. Emocionalni in psihični pritiski ter šoki povzročajo različna obolenja in so posledica kratkotrajnega stresnega vpliva ali dolgotrajne izpostavljenosti stresnim okoliščinam na delovnem mestu. Stres vpliva na našo delovno sposobnost in produktivnost, ki sta zaradi njegovega daljšega delovanja manjši. V zadnjih letih se telesne in fizične obremenitve pri delu spreminjajo – vedno več je psihičnih obremenitev. Najbolj značilne oblike stresa na delovnem mestu so t.i. mobing ali grožnje nadrejenih zaposlenim delavcem. V študiji sem s pomočjo anketnega vprašalnika ugotavljala, ali učitelji EGSŠ Radovljica dobro obvladujejo stres. Rezultati so zelo pozitivni, saj več kot polovica kolektiva obvladuje stresne situacije, čeprav nekaterim učiteljem grozi odpuščanje z delovnega mesta zaradi osipa dijakov.

**Ključne besede:** stres, učitelji srednje šole, športna aktivnost, vprašalnik

---

## Uvod

Ugotavljanje indikatorjev kroničnega anksioznega stanja, kot npr. "zmanjšala se mi je odpornost proti boleznim ali pri svojem delu ne čutim več zadovoljstva", je odraz anksioznega stanja. Pri tem najbolj trpijo nadledvične žleze. Te so pri stresu ves čas aktivirane in če se to dogaja dlje časa, pride do izgorelosti. Dokler traja stres, se ne moremo regenerirati.

Anksiozno stanje je stanje reaktivnega uma, ki je na preži in je aktiviran ter vedno hoče braniti oziroma obvladovati situacijo. Reaktivni um je forma aktivnosti samoohranitve, ki naj bi jo odrasel človek začel presegati z zavedanjem samega sebe.

Stres lahko razvrednotimo tako, da se soočamo z občutki, ki ga povzročajo, in jih samo opazujemo brez reakcije nanje. Pri tem dihamo brez odmora med vdihom in izdihom, sinusno kontinuirano s trebušno predpono in pri tem pazimo, da dihamo s spodnjim delom pljuč, da lahko izostane reakcija na občutke, ki jih čutimo.

Na ta način je mogoče obvladati stres edino tako, da ga nevtraliziramo tam, kjer je nastal. Tako se vsa energija, ki je skrita v napetostih in frustracijah, pretoči v zavest. Nezavedne reakcije, ki imajo sedež v reaktivnem umu, ne "kradejo" več energije organizmu in človek postane gospodar situacij in samega sebe.

Človeka je treba obravnavati kot triado, sestavljeno iz telesa, uma in duha, ki ga znanost opredeljuje kot »zavest«. Novejše znanstvene raziskave kažejo, da je zavest element, ki aktivno deluje v evoluciji življenja in človeka ter ima pomembno vlogo pri ohranjanju in krepitvi njegovega zdravja. Kakor pove znani rimski rek »Zdrav duh v zdravem telesu«, zavest skrbi za harmonijo med telesom in umom. Ko smo umsko preobremenjeni, se vez »telo-um-zavest« razrahlja, kar povzroča slabo počutje in lahko pripelje tudi do sindroma izgorelosti.

Zavest se v človeku udejanja kot »pozornost«, »zavedanje« o prisotnih mislih in čustvih, o dihanju in gibanju telesa. Ko smo v fitnesu, krepimo mišice, ko vadimo »tehnike pozornosti«, krepimo zavest. V poznane tehnike sproščanja sodijo tudi telesna dejavnost, na primer sprehod v naravi, meditacija in masaža, ki direktno vplivajo na reaktivni um, tako da se ta pomiri. Potem se lahko začne počivanje nadledvičnih žlez, ki so odgovorne za upravljanje s stresom. Če je slednji pretiran, nadledvične žleze tudi »pregorijo«, tako da človek ne more več reagirati in lahko podleže bolezni, da o kronični utrujenosti ne govorimo.

Signali, ki gredo direktno v telo (na primer: nagla reakcija, refleksi, odskok pred avtom) prikrajšajo zavest za informacijo in dokler traja stres, informacija ne pride do korteksa. Zavemo se šele takrat, ko je mimo. Če je stres kroničen, je naše zavedanje realnosti okrnjeno in ne moremo uporabljati sposobnosti, ki jih imamo, da bi razumno reševali probleme.

---

## Stres

Stres je neprijetno stanje napetosti, ki se pojavi pri človeku, kadar nastane neskladje med zaželenim stanjem oz. opravljenim delom in dejansko opravljenim delom oz. pričakovanjem. Na začetku se na stres odzovemo z mišično napetostjo, s hiperaktivnostjo, z razdražljivostjo, razburjenostjo ali jezo. Sledi obdobje prilagajanja na stres, ki lahko traja nekaj tednov. Po dolgotrajnem stresu, ki traja leto ali več, ko izčrpamo svoje rezerve, postanemo pasivni, brezvoljni, pretirano utrujeni, malodušni, z depresivnimi občutki, vse bolj zaspani in izčrpani. Stres vpliva na našo delovno sposobnost in produktivnost, ki sta zaradi daljšega delovanja stresa manjši. V zadnjih letih se telesne in fizične obremenitve pri delu spreminjajo – vedno več je psihičnih obremenitev. Specialne oblike stresa na delovnem mestu so t.i. mobing ali grožnje nadrejenih zaposlenim delavcem. Vse več je nesreč in kriznih situacij ter tako posledično psihičnih težav. Stresna ogroženost je velika, kadar delovna situacija zahteva naslednje pogoje: veliko dela – preveč dela, nizko zahtevna dela pri visoki poklicni kvalifikaciji, malo samostojnosti pri izvajanju delovnih operacij, malo podpore kolegov in sodelavcev oz. nadrejenih in oporečni delovni pogoji.

---

## Stres na delovnem mestu

Stres na delovnem mestu je čedalje večji problem. Emocionalni in psihični pritiski ter šoki povzročajo obolenja in so posledica kratkotrajnega stresnega vpliva ali dolgotrajne izpostavljenosti stresnim okoliščinam na delovnem mestu. Zaslužek je pogosto zasenčen s stresom, ki ga zahteva ohranjanje življenjskega sloga. Biti ujet v zlato kletko pomeni, da smo se zavedno ali nezavedno odločili, da menjamo življenjske vrednote, kot so prosti čas, konjički in odnosi, za drag avtomobil, razkošno stanovanje ali druge materialne dobrine. Vse več je takšnih, ki bi zlato kletko raje podarili, kot pa bili ujetniki v njej, saj prinaša več skrbi kot užitka.

O stresu se veliko razpravlja zlasti v zadnjem desetletju. Nestalni eksistenčni pogoji so idealno okolje za množenje stresnih klic. Med glavnimi razlogi za stres je v zadnjih letih pri nas predvsem podaljševanje delovnega časa, ki je obenem tudi vse bolj nepredvidljivo – ne vemo, kdaj se bo delovni dan končal in zavoljo tega trpi vsa družina. Prav tako je stres na preži na vseh ravneh piramide, ne le na najnižji ali le na najvišji ravni. Za Slovence velja, da stres najraje zdravimo z begom v najrazličnejša somatska obolenja.

Psihiatri so pri nas še vedno precejšen tabu. Najbolj se jih branijo višje izobraženi, saj ti težje priznajo, da nečemu niso kos.

---

## Prihaja generacija izčrpanih

Neopravljeno delo, prevelike odgovornosti, hitre spremembe, zbranost in druge obveznosti povzročajo stres, ki se mnogokrat razvije v tako imenovano menedžersko bolezen. Američani jo poznajo tudi pod imenom »burn out sindrom«, kar v prevodu pomeni sindrom izčrpanosti ali preprosteje »biti na koncu svojih moči«. Zaradi dolgotrajne napetosti in pomanjkanja prostega časa se pri mnogih pojavijo težave. Sindrom izgorelosti bi najkrajše opredelili kot kronično stanje skrajne psihofizične in čustvene izčrpanosti. Christina Maslach, vodilna raziskovalka izgorelosti v svetu, pa ga opredeljuje kot psihološki sindrom, ki se izraža v obliki čustvene izčrpanosti, odtujenosti in zmanjšane učinkovitosti ter je posledica kroničnih stresorjev v medosebnih odnosih pri delu.

Včasih delavci ne vidijo svojega prispevka in smisla pri delu ter ocenjujejo svoje delo kot neperspektivno, polno strahu in socialno-ekonomske negotovosti. Velikokrat jim primanjkuje motivacije, podpore in priznanja vodilnih oz. sodelavcev. Vse pogosteje pa se na delovnem mestu pojavlja tudi nasilje v obliki zastraševanja in grožnje o odpuščanju, kar stres še povečuje. Največkrat pregorijo prav najsposobnejši in najučinkovitejši posamezniki, tisti, ki so bili do zloma uspešnejši od povprečja. Če bi držalo, da izgorijo ljudje, ki se »nepravilno« odzivajo na stres, ti sploh ne bi mogli postati uspešni, saj je za doseganje tega statusa nujno potrebno premagati številne ovire in obvladovati stresne situacije.

---

## Anketa o obvladovanju stresa na delovnem mestu kolektiva EGSŠ Radovljica

Odpuščenje z delovnega mesta je eden temeljnih vzrokov za stres. Glede na to, da je na Ekonomski gimnaziji in srednji šoli (v nadaljevanju EGSŠ) Radovljica to eden glavnih problemov, sem se odločila preveriti, ali zaposleni dobro obvladujejo stresne situacije.

V kolektivu EGSŠ Radovljica je zaposlenih 37 profesorjev – 5 moških in 32 žensk. V anketo je bilo vključenih 27 profesorjev, 5 moških in 21 žensk. Rezultati so izračunani na osnovi 26-ih anketnih vprašalnikov, ker sem eno izločila - pri vseh vprašanih so bili enaki odgovori. 15 jih je zapisalo tudi svojo starost; njihova povprečna starost je 42,8 let, kar v povprečju kaže na nekoliko starejši kolektiv.

Vprašalnik je vseboval 20 trditev, 18 o obvladovanju stresa in 2 kontrolni trditvi o športni dejavnosti posameznika.

Z 18 trditvami o obvladovanju stresa sem določila, kako moji sodelavci na EGSŠ Radovljica obvladujejo stres na delovnem mestu, torej v šoli. Vsaka trditev je bila točkovana z oceno od 0 (ne drži) do 4 (povsem drži). Vsi anketirani so morali oceniti vsako trditev posebej.

Vsak posameznik je lahko dosegel največ 72 točk. Tisti, ki imajo manj doseženih točk, bolje obvladujejo stres v šoli.

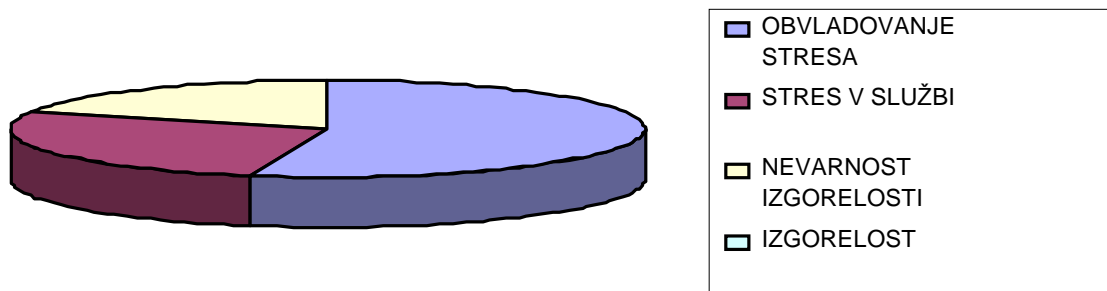
S pomočjo kriterija v spodnji preglednici sem preverjala, kako dobro obvladujejo stres v šoli.

0-22 točk:	Stres v šoli dobro obvladujete.
23-36 točk:	Trpite za stresom v šoli. Skušajte se naučiti obvladovanja stresa.
37-57 točk:	Naučite se tehnik obvladovanja stresa, da se boste izognili "izgorelosti" (sindrom "burn out").
58-72 točk:	Ste že v fazi izgorevanja, zato vam priporočamo, da si pripravite načrt obvladovanja stresa.

14 anketiranih stres v šoli dobro obvladuje, saj so dobili oceno od 6 do 21 točk (povprečno 15 točk). To nakazuje na dobro polovico zelo zdravega kolektiva.

7 anketiranih trpi za stresom v šoli. Dobili so od 13 do 36 točk (povprečno 29 točk). Le 5 profesorjem grozi stanje izgorelosti, vendar so še vedno na ravni, ko počutje lahko popravijo, če si to želijo. Slednji so dosegli od 37 do 43 točk, kar je v prvi polovici tega kriterija (od 37 do 57 točk). Nihče v kolektivu ni v fazi izgorevanja, kar je pomemben podatek, še posebej zato, ker so bili sodelavci anketirani ob koncu šolskega leta 2007/08 (4.7.2008).

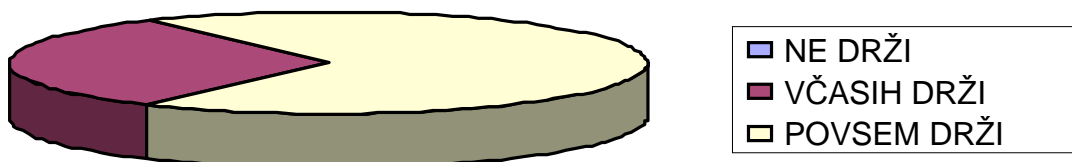
### OBVLADOVANJE STRESA



### Telesna dejavnost sprošča

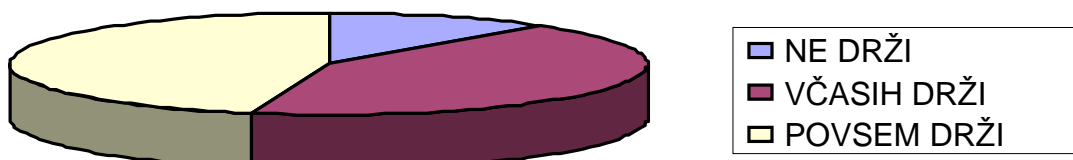
Zanimalo me je tudi, če kolege EGSŠ sprošča telesna dejavnost. Rezultati so kar zanimivi, saj je kar 18 (69%) učiteljev potrdilo, da jih sprehod v naravo najbolj sprošča. Ostalih 8 (31%) je odgovorilo, da jih narava včasih sprošča. Prav nihče ni odgovoril, da jih narava ne pomirja.

### SPREHOD V NARAVO ME NAJBOLJ SPROSTI



12 (46%) učiteljev se ukvarja s telesno dejavnostjo za sprostitvev, kar je skoraj polovica. Za 11 (42%) učiteljev delno drži, da jih telesna dejavnost sprošča in le trije (12%) se s telesno dejavnostjo za sprostitvev ne ukvarjajo. Slednji odgovor je mogoče povezan tudi s starostjo kolektiva, saj je najstarejša oseba stara 60 let.

### ZA SPROSTITEV SE UKVARJAM S TELESNO DEJAVNOSTJO



## Sklep

Iz dobljenih rezultatov lahko sklenemo, da več kot polovica kolektiva obvladuje stres. Nihče od zaposlenih ni v skupini izgorelosti. S tem kažejo na kar dobro ozaveščenost v iskanju notranjega miru s pomočjo umirjanja v naravi ter aktivnim ukvarjanjem s telesno dejavnostjo. Glede na to, da je kolektiv razmeroma star (povprečno nad 42 let), je njihova ozaveščenost visoka. Očitno je kolektiv toliko profesionalen, da ločuje poučevanje mladine od osebnega življenja. To pripomore pri konstruktivnem soočanju s problemi dijakov in nadrejenih, saj ne vpletajo osebnih težav v ta odnos.

## **Viri:**

<http://www.lek.si/slo/skrb-za-zdravje/stres/vprasanik/stres-sluzba/>  
<http://www.revija.mojedelo.com/hr/konstanten-stres-na-delovnem-mestu-pot-proti-izgorelosti-471.aspx>  
[http://www.cek.ef.uni-lj.si/u\\_diplome/stavanja2222.pdf](http://www.cek.ef.uni-lj.si/u_diplome/stavanja2222.pdf)  
<http://www.scholarpedia.org/article/Amygdala>  
<http://www.cdk.si/du/vprasanja/meditacija.htm>  
<http://nevrosemantika.tuditi.delo.si/2006/10/>

---

