

# ZBORNİK

# 23. mednarodnega posveta

## športnih pedagogov Slovenije



Murska Sobota, 18.–20. 11. 2010





**triglav**

ZAVAROVALNICA TRIGLAV, D.D.

**ZBORNİK**  
**23. MEDNARODNEGA POSVETA**  
**ŠPORTNIH PEDAGOGOVSLOVENIJE**

**Zbornik 23. mednarodnega posveta športnih pedagogov Slovenije**  
**Murska Sobota, 18. do 20. november 2010**

Organizator: **Zveza Društev Športnih pedagogov Slovenije**

Organizacijski odbor: **Marjan Plavčak**  
**dr. Marjeta Kovač**  
**Jasmina Mauko Dimovski**  
**Ladislav Kepe**  
**Mitko Nasevski**

Založnik: **Zveza društev športnih pedagogov Slovenije**  
**Za ZDŠPS: Marjan Plavčak**

Urednika: **dr. Marjeta Kovač**  
**Marjan Plavčak**

Recenzentki: **dr. Marjeta Kovač**  
**dr. Maja Bučar Pajek**

Avtorica fotografij: **Katarina Bizjak**  
(naslovnica, stran VI in 105)

Oblikovanje in prelom: **Darinka Knapič**

Tisk: **NTD, d.o.o.**

Naklada: **150 izvodov**

Za avtorstvo in lektoriranje so odgovorni avtorji prispevkov.

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

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

MEDNARODNI posvet športnih pedagogov Slovenije (23 ; 2010 ; Murska  
Sobota)

Zbornik 23. mednarodnega posveta športnih pedagogov Slovenije,  
[Murska Sobota, 18. do 20. november 2010] / [organizator Zveza  
društev športnih pedagogov Slovenije ; urednika Marjeta Kovač,  
Marjan Plavčak]. - Ljubljana : Zveza društev športnih pedagogov  
Slovenije, 2010

ISBN 978-961-92965-0-9  
1. Kovač, Marjeta, 1956- 2. Zveza društev športnih pedagogov

Slovenije  
253214464

# Kazalo

- 7 **POŠKODBE SLOVENSКИH OSNOVNOŠOLCEV  
IN SREDNJEŠOLCEV PRI ŠPORTNI VZGOJI**  
Maja Meško<sup>1</sup>, Mateja Videmšek<sup>2</sup>, Damir Karpljuk<sup>2</sup> in Jože Štihec<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Univerza na Primorskem, Fakulteta za management, Koper  
<sup>2</sup>Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
- 12 **PRIMERJAVA ŠOLSKE ŠPORTNE VZGOJE  
V SREDNJEŠOLSKIH PROGRAMIH**  
Miloš Tul  
Znanstveni Lincej France Prešeren, Trst, Italija
- 21 **DR. FRANC PEDIČEK IN NJEGOV PRISPEVEK K  
BOGATENJU ŠPORTA, ŠPORTNE VGOJE IN ŠPORTNE  
KULTURE SLOVENCEV**  
Herman Berčič  
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
- 26 **TEORIJA IN PRAKSA Z ROKO V ROKI – PRIMER  
ŠPORTNEGA CENTRA FAKULTETE ZA ŠPORT**  
Katarina Bizjak, Gregor Jurak in Maja Bučar Pajek  
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
- 30 **MODEL ŠPORTNO-POČITNIŠKEGA VARSTVA NA  
FAKULTETI ZA ŠPORT**  
Maja Bučar Pajek, Gregor Jurak in Katarina Bizjak  
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
- 36 **VPLIV RAZLIČNIH VRST PODLAGE NA REZULTAT PRI  
TESTU KOORDINACIJE POLIGON NAZAJ**  
Stanislav Matjaž Ferkolj  
Šolski center Novo mesto
- 41 **MOTIVI MLADIH KOŠARKARJEV ZA UKVARJANJE S  
ŠPORTOM**  
Jaka Fetih  
Gimnazija Ljubljana Šentvid

45

**PROJEKT CELOVITE PODPORE ŠPORTNIKOM V  
NOGOMETNIH INTERNATSKIH ODDELKIH GIMNAZIJE  
ŠIŠKA**

Desa Kapelj Gorenc  
Gimnazija Šiška, Ljubljana

48

**GIBALNO MANJ KOMPETENTNI OTROCI V ZAČETNIH  
LETIH ŠOLANJA**

Marjeta Kovač, Katka Rogelj, Janko Strel in Gregor Starc  
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

57

**ANALIZA OPRAVIČEVANJA PRI ŠPORTNI VZGOJI  
NEKOČ IN DANES**

Marjeta Kovač in Gregor Jurak  
Fakulteta za šport

63

**ODNOS DO ŠPORTNE VZGOJE IN PRIHODNOST  
ŠOLSKIH ŠPORTNIH TEKMOVANJ**

Rok Križaj  
Osnovna šola Medvode

66

**PRIMERJAVA POZORNOSTI UČENCEV, KI IMAJO  
AKTIVNI ODMOR, Z UČENCI, KI GA NIMAJO**

Franjo Krpač, Janez Jerman in Nika Kos  
Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta

70

**TWIRLING - NOV ŠPORT V SLOVENIJI**

Anita Omerzu  
Mažoretina in twirling zveza Slovenije

78

**PROJEKTNI DAN : ANTIKA KOT USPEŠEN NAČIN  
MEDPREDMETNEGA SODELOVANJA ZA 1. LETNIKE  
GIMNAZIJE BEŽIGRAD**

Anja Pirc in Marjana Brenčič Jenko  
Gimnazija Bežigrad, Ljubljana

82

**UČITELJ ŠPORTNE VZGOJE – VZOR ZDRAVE  
OSEBNOSTI  
(PRIKRITI ASPEKT UČITELJEVEGA PROFESIONALIZMA)**

Anja Podlesnik Fetih  
OŠ Jožeta Krajca, Rakek

85

**ŠPORT KOT DEJAVNIK ZMANJŠANJA PITJA ALKOHOLA  
V NOSEČNOSTI**

Anja Podlesnik Fetih  
OŠ Jožeta Krajca Rakek

90

**METODA TAKOJŠNJE VIDNE POVRATNE INFORMACIJE  
PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE**

Igor Prša  
Osnovna šola Kapela

94

**PLES NA OŠ HRUŠEVEC ŠENTJUR**

Claudia Rabuza  
OŠ Hruševac, Šentjur

97

**TELESNE ZNAČILNOSTI IN GIBALNE SPOSOBNOSTI  
UČENCEV TER ŠPORT V 15 LETIH NA OŠ HRUŠEVEC  
ŠENTJUR**

Claudia Rabuza  
OŠ Hruševac, Šentjur

101

**VSEBINE V SPLETNI UČILNICI (MOODLE) PRI  
POUČEVANJU ŠPORTNE VZGOJE V DEVETEM  
RAZREDU V OŠ HRUŠEVEC ŠENTJUR**

Viljem Škornik  
OŠ Hruševac, Šentjur



# POŠKODBE SLOVENSКИH OSNOVNOŠOLCEV IN SREDNJEŠOLCEV PRI ŠPORTNI VZGOJI

Maja Meško<sup>1</sup>, Mateja Videmšek<sup>2</sup>, Damir Karpljuk<sup>2</sup> in Jože Štihec<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Univerza na Primorskem, Fakulteta za management, Koper

<sup>2</sup>Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

*Uvodno vabljeno predavanje*

## Povzetek

Iz dneva v dan smo priča številnim poškodbam otrok, ki se zgodijo med gibalnimi/športnimi dejavnostmi v šoli ter na zunanjem igrišču zaradi neustreznih igral in površin pod njimi, nepremišljenega vedenja otrok in dijakov ter slabega nadzora s strani staršev ali učiteljev. Ker je problem zelo aktualen in pereč, smo želeli analizirati poškodbe pri gibalnih/športnih dejavnostih otrok in mladostnikov ter ugotoviti pogostost pojavljanja njihovih poškodb pri športni vzgoji v osnovni in srednji šoli.

**Ključne besede:** osnovna šola, srednja šola, športna vzgoja, poškodbe

## Uvod

Športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki (Erčulj, 2003). Učitelji si morajo prizadevati, da z izbranimi cilji, pestrimi vsebinami in metodami dela prispevajo k skladnemu razvoju mladega človeka, sprostivši, kot tudi kompenzaciji negativnih učinkov večurnega sedenja v šolskih klopeh (Erčulj, 2007; Mosebach, 1998; Opperman, 1998).

Športna vzgoja ima svojo specifičnost, zato obstaja tudi tveganje, da se otroci in mladostniki med gibanjem poškodujejo (Miki, 2000; Erčulj, 2007). Pri ostalih področjih dejavnosti, ki so zajete v vzgojno-izobraževalnem procesu v šoli, je verjetnost poškodb razmeroma majhna oziroma zanemarljiva in praviloma ni povezana z naravo učne vsebine. Določene poškodbe se lahko pojavijo pri tistih predmetih, ki so praktično naravnani, zlasti v srednjih in poklicnih šolah (Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2003).

Raziskave so pokazale ([www.digitalmedia.si](http://www.digitalmedia.si)), da je v 40 % razlog obiska urgence pri otrocih, starih od 5 do 14 let, poškodba, povezana s športno dejavnostjo. Kljub temu da so visoko razvite države uspele zmanjšati število poškodb tudi do 50% v zadnjih tridesetih letih, problematika še vedno ostaja aktualna, saj predstavljajo nenamerne poškodbe otrok 40% vseh smrtnih primerov otrok (World Report on Child Injury Prevention, 2008).

Otroci se lahko poškodujejo med izvajanjem organiziranih športnih dejavnosti v vrtcu, šoli, društvih in klubih ter v času, ko izvajajo dejavnosti brez strokovnega vodstva (Mota, Santos, Guerra, Ribero in Darte, 2003). Abernethy, MacAuley, McNally in McCann (2003) navajajo podatke raziskave, ki je pokazala, da se med urami športne vzgoje pri otrocih in mladostnikih zgodi 20% telesnih poškodb, 62% med organizirano športno dejavnostjo v prostem času in 18% med neorganizirano športno dejavnostjo - dejavnostjo, ki se ne izvaja pod strokovnim vodstvom v prostem času. Hergenroeder (1998) je v svoji raziskavi ugotovil, da je poškodb otrok in mladostnikov med neorganizirano športno dejavnostjo 40%, Knight, Vernon, Fines in Dean (1999) pa so ugotovili, da se 20% vseh poškodb pri otrocih in mladostnikih, starih 5 do 18 let, zgodi tudi zunaj časa pouka v prostorih šole oziroma v vrtcu med dejavnostmi, ki se ne izvajajo pod strokovnim vodstvom.

V mnogo primerih športne poškodbe prizadenejo gibalni aparat (Vidmar, 1992). Največkrat so prizadete spodnje okončine, vendar je lokalizacija športnih poškodb različna v statistikah za posamezne športne zvrsti (Erčulj, 2003). Na

spodnjih okončinah predstavljajo najpogostejšo lokalizacijo skočni in kolenski sklep, pogosto lokalizacijo športnih poškodb pa predstavljajo tudi prsti rok in obraz športnika (Vidmar, 1992; Erčulj, 2003).

Otroci so najbolj dovzetni za poškodbe glave in tistih delov telesa, ki so v fazi najbolj intenzivne rasti, na primer konci dolgih kosti, ki zaradi razvoja še niso do konca pokosteneli. Najpogostejše poškodbe so zlomi kosti; okoli 15 odstotkov vseh zlomov kosti doživimo v otroštvu. Zlomi so dvakrat pogostejši pri dečkih kot pri deklicah. Pri dečkih so zlomi najpogostejši med 14. in 16. letom starosti, medtem ko so deklice najbolj ogrožene med 11. in 13. letom (Videmšek, Mlinar, Meško in Karpljuk, 2008).

Nekateri strokovnjaki poudarjajo, da so najbolj pogoste poškodbe posledica preobremenitve. Ozka specializacija in prepogosti naporni treningi so namreč velikokrat prisotni že pri mlajših otrocih (Videmšek, Mlinar, Meško in Karpljuk, 2008).

Vendar pa je manj verjetno, da se bodo otroci poškodovali v šoli kot pa doma, kjer se zgodi večina nesreč s smrtnim izidom, ki niso povezane s prometom, na primer utopitev v kadi, bazenu, padec z višine itd. (Thacker, Addiss, Goodman, Holloway in Spencer, 1992, v Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2003). Tudi rezultati raziskave (Huber, Marshand-Martella, Martella in Wood, 1996) kažejo, da starši tri do petletnih otrok navajajo naslednje primere nesreč: padce čez predmete (80%), na ledu (59%), mokrih tleh (60%), v kadi (48%), poškodbe pri neustrezni uporabi igrač in drugih pripomočkov (51%); vzgojitelji oziroma učitelji pa poleg naštetega dodajajo nezgode na otroškem igrišču (45%). Avtorji navajajo podatek, da se v ZDA vsak mesec smrtno poškoduje 400 otrok do 4. leta starosti, več smrtnih primerov beležijo na podeželju kot v mestih. Kar dve tretjini zlomov in poškodb glave beležijo na domu oziroma v njegovi neposredni bližini. Phelen, Khoury, Kalkwarf in Lanphear (2001) so ugotovili, da se je tri četrtine poškodb (brez smrtnih primerov) zgodilo na javnih otroških igriščih pri vrtcih in šolah. Več kot 70% smrtnih primerov se je zgodilo na domačem igrišču; kar 56% otrok se je zadušilo, 20% pa jih je umrlo zaradi padca na podlago igrišča. Raziskava Tinswortha in McDonalda (2001) je pokazala, da se na javnem igrišču otroci največ poškodujejo na plezalih, na domačem igrišču pa na gugalnicah.

---

## Namen raziskave

Namen pričujoče raziskave je analizirati poškodbe pri gibalnih/športnih dejavnostih otrok in mladostnikov ter ugotoviti pogostost pojavljanja njihovih poškodb pri športni vzgoji v osnovni in srednji šoli, pri skupinskih in individualnih športih.

---

## Metode dela

### Udeleženci

V vzorec smo vključili 2842 učencev iz devetih osnovnih šol iz Slovenije ter 1235 dijakov iz petih srednjih šol iz Slovenije. Učenci so bili stari od 7 do 14 let, dijaki pa od 15 do 19 let.

### Pripomočki

V raziskavi je bil uporabljen vprašalnik Športne poškodbe v osnovnih in srednjih šolah, ki je bil izdelan v okviru ciljnega raziskovalnega projekta Preprečevanje športnih poškodb v RS. Vprašalnik je zajel naslednje spremenljivke oziroma sklope spremenljivk: šola, spol, starost, tedensko število ur športne vzgoje v šoli in zunaj šole, prisotnost poškodb v kolektivnih ter individualnih športih.

### Postopek

Anketni vprašalnik so izpolnjevali učenci in dijaki med urami športne vzgoje. Predhodno jim je bil predstavljen namen anketiranja. Za sodelovanje so se odločili prostovoljno. Vsi podatki so bili pridobljeni v skladu z zahtevami Zakona o varovanju osebnih podatkov (Uradni list, št. 59/1999). Pridobljeni podatki so bili obdelani s statističnim programom SPSS 15.0. Izračunane so bile frekvence odgovorov.

## Rezultati

V spodnjih preglednicah so prikazane frekvence in deleži poškodb učencev in dijakov pri športnih dejavnostih pri športni vzgoji, skupinskih in individualnih športih.

Preglednica 1: Poškodbe učencev in dijakov pri športnih dejavnostih pri športni vzgoji

ŠTEVILO POŠKODB				
	Osnovna šola		Srednja šola	
	Št. odg.	% odg.	Št. odg.	% odg.
Nič	2387	84,0	1109	89,8
1-krat	318	11,2	88	7,1
2-krat	85	3,0	23	1,9
3-krat	24	0,8	9	0,7
4-krat	7	0,2	5	0,4
5-krat	13	0,5	1	0,1
6-krat	3	0,1	0	0
7-krat	1	0,0	0	0
8-krat	0	0	0	0
9-krat	0	0	0	0
10krat	4	0,1	0	0
skupaj	2842	100,0	1235	100,0

Preglednica 2: Poškodbe otrok in mladostnikov v skupinskih športih pri športni vzgoji

POŠKODBE V SKUPINSKIH ŠPORTIH					
Osnovna šola			Srednja šola		
Število poškodb	Število učencev	% odg.	Število poškodb	Število dijakov	% odg.
nič	2514	88,5	nič	1121	90,8
vsaj 1	328	11,5	vsaj 1	114	9,2
skupaj	2842	100,0	skupaj	1235	100,0

Preglednica 3: Poškodbe pri posameznih skupinskih športih

SKUPINSKI ŠPORTI	OSNOVNA ŠOLA	SREDNJA ŠOLA
Športne zvrsti	Število poškodb	Število poškodb
Košarka	92	39
Odbojka	79	57
Rokomet	46	8
Nogomet	94	25
Igre z žogo	100	25
Skupaj	411	154

Preglednica 4: Poškodbe učencev in dijakov v individualnih športih pri športni vzgoji

POŠKODBE V INDIVIDUALNIH ŠPORTIH					
Prosti čas			Športna vzgoja		
Število poškodb	Število učencev	% odg.	Število poškodb	Število dijakov	% odg.
nič	2687	94,5	nič	1190	96,4
vsaj 1	155	5,5	vsaj 1	45	5,6
skupaj	2842	100,0	skupaj	1235	100,0

## Razprava

Pri športni vzgoji se je vsaj enkrat v letu poškodovalo 15,8 % učencev ter 10,2 % dijakov. Glede na rezultate Erčuljeve (2007), ki je preučevala poškodbe osnovnošolcev v ljubljanski regiji, so rezultati poškodb pri procesu športne vzgoje razmeroma spodbudni. Erčuljeva (2007) je namreč v šolskem letu 2002/2003 zabeležila kar 32,3 % poškodb učencev pri športni vzgoji. Hergenroeder (1998) je v svoji raziskavi dobil še višji odstotek poškodovanih otrok in mladostnikov v neorganiziranih športnih dejavnostih – kar 40%. Pri skupinskih športih pri športni vzgoji pa se je največ poškodb pri učencih zgodilo pri igrah z žogo (24,3%), ki pa ji tesno sledita nogomet (22,9 %) in košarka (22,4%), pri dijakih pa se je največ poškodb zgodilo pri odbojki (37,0 %), ki pa ji sledita košarka (25,3 %) in nogomet ter igre z žogo (16,2 %).

Pri interpretaciji števila poškodb glede na določeno športno zvrst bi bilo treba upoštevati tudi delež časa, ki ji je bil namenjen, saj so od tega nedvomno odvisne tudi možnosti za nastanek poškodb. Pri športni vzgoji namreč ne glede na veljavni učni načrt nekateri učitelji dajejo prednost oziroma večji poudarek določenim športnim zvrstem (zaradi materialnih pogojev, interesa učencev oz. dijakov, različnega znanja o določenih športih itd.). To je lahko tudi eden od razlogov, da se pri nekaterih športih zgodi več poškodb kot pri drugih. Prav tako otroci in mladostniki tudi v prostem času nekatere športne dejavnosti izvajajo pogosteje.

Zelo pomemben dejavnik pri preprečevanju športnih poškodb je tudi strokovna usposobljenost vaditeljev, učiteljev in trenerjev, ki vodijo različne športne dejavnosti v društvih in različnih zasebnih organizacijah ali trenirajo mlade v klubih. Zdravniki ugotavljajo, da so športne poškodbe pri mladih velikokrat posledica preobremenitve. Že mlajši otroci so pogosto deležni ozke specializacije in napornih treningov, ki vsekakor ne koristijo otrokovemu celostnemu razvoju in pogosto vodijo tudi v poškodbe ([www.digitalmedia.si](http://www.digitalmedia.si)). Nekateri otroci, zlasti mladi športniki, pogosto precenjujejo svoje sposobnosti in izvajajo nevarne dejavnosti, ki so pogosto nad njihovimi zmoglostmi, kar lahko privede do poškodb. Na drugi strani pa je lahko zelo pomemben vzrok za poškodbe tudi slaba splošna telesna pripravljenost otrok oziroma slabše razvite gibalne sposobnosti - koordinacija gibanja, moč, ravnotežje in gibljivost. Ne gre pa zanemariti tudi vse večje neposlušnosti učencev in dijakov, ki pogosto ne upoštevajo navodil svojih učiteljev, tako glede samega izvajanja športnih dejavnosti kot tudi glede ustrezne športne opreme.

Učitelji športne vzgoje bi morali mladostnike poučiti, kako naj ravnajo pri športnih dejavnostih tudi v prostem času. Seznaniti bi jih morali z različnimi preventivnimi ukrepi, ki zmanjšajo možnost poškodb pri različnih športih (uvodno ogrevanje, obvezna zaščitna oprema, ustrezno obuvalo itd.). Tudi starši so premalo ozaveščeni na tem področju, kar nam dokazujejo otroci in mladostniki, ki v prostem času pogosto kolesarijo in rolajo brez čelade in druge zaščitne opreme. Nedvomno je to tudi eden od razlogov za visok odstotek poškodb pri kolesarjenju in rolanju.

Menimo, da je poškodb med športnimi dejavnostmi nedvomno preveč, zato bi bilo smiselno, da bi še več truda in sredstev vložili v proučevanje tega problema oziroma v raziskovanje vzrokov za nastanek poškodb. Še posebej bi morali kaj ukreniti na področju športnih dejavnosti v prostem času; otroci in mladostniki se namreč praviloma športno udeležujejo sami, brez strokovnega nadzora.

## Literatura

- Abernethy, L., MacAuley, D., McNally, O. in McCann, S. (2003). Immediate care of school injury. *Injury Prevention*, 9, 270–273.
- Erčulj, L. (2003). *Povezanost izbranih dejavnikov z vidika učenca in učitelja s poškodbami pri pouku športne vzgoje pri učencih in učenkah starih od 7-14 let nekaterih ljubljanskih osnovnih šol*. Magistrska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Erčulj, L. (2007). Povezanost spola, starosti s poškodbami med poukom športne vzgoje pri učencih in učenkah nekaterih ljubljanskih osnovnih šol. *Šport*, 55(1), 57–62.
- Hergenroeder, A. C. (1998). Prevention of Sports Injuries. *Pediatrics*, 101(6), 1057–1063.
- Huber, G. Marshand-Martella, N. E., Martella, R.C. in Wood, V. (1996). A survey of the frequency of accidents/injuries for 12 preschoolers enrolled in an inner-city Head Start program. *Education and Treatment of Children*, 19(1), 46–54.
- Knight, S., Vernon, D. D., Fines, R. J. in Dean, M. J. (1999). Prehospital Emergency Care for Children at School and Nonschool Locations. *Pediatrics*, 103(6), 81–86.
- Miki, B. (2000). Psiho motorika. Tuzla: Univerza v Tuzli, Filozofska fakulteta.
- Mosebach, U. (1998). Wir wollen etwas Ausgefallenes erproben... *Körpererziehung*, 48(7/8), 254–257.
- Mota, J., Santos, P., Guerra, S., Ribero, J. C. in Duarte, J. A. (2003). Patterns of daily physical activity during school days in children and adolescents. *American Journal of Human Biology*, 15(4), 547–553.
- Opperman, H. P. (1998). Sind Ballspiele im Schulsport gefährlich?. *Körpererziehung*, 48(9), 298–301.
- Papalia, D. E., S. Wendkos Olds, S. in Duskin Feldman, R. (2003). *Otrokov svet*. Ljubljana: Educy.
- Phelen, K., Khoury, J., Kalkwarf, H. J. in Lanphear, B. P. (2001). Trends and patterns of playground injuries in United States children and adolescents. *Ambulatory Pediatrics*, 1(4), 227–233.
- Športne poškodbe pri otrocih naraščajo. (15.10.2007). Ljubljana: Digitalmedia. Pridobljeno 22. 6. 2008, iz <http://www.digitalmedia.si/index.php?id=246>.
- Tinsworth, D. in McDonald, J. (2001). *Special study: Injuries and deaths associated with children s playground equipment*. Washington (DC): Consumer Product Safety Commission.
- Videmšek, M., Mlinar, S., Meško, M. in Karpljuk, D. (2008). Športne poškodbe učencev in dijakov pri športni vzgoji in v prostem času. *Šport*, 56 (3-4), 50-56.
- Vidmar, J. (1992). *Športna traumatologija*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

# PRIMERJAVA ŠOLSKE ŠPORTNE VZGOJE V ITALIJI IN SLOVENIJI

Miloš Tul  
Znanstveni Licej France Prešeren, Trst, Italija

*Uvodno vabljeno predavanje*

## Uvod

Pogoste spremembe v italijanskem političnem sistemu so v zadnjem desetletju neposredno krojile tudi usodo šolstva. Številni poskusi reform, znani po imenih ministrov za izobraževanje (Berlinguer (1996–2000), L. Moratti (2001–2006), Fioroni (2006–2008) in M. S. Gelmini (od 2008)), so dodatno razrahljali že tako zelo nestabilno podlago. Vsaka od omenjenih reform je le deloma uspela vnesti zelene spremembe, tako da lahko rečemo, da potrebne celovitosti šolstva v Italiji še nismo dosegli, prej nasprotno, saj se pojavljajo nedoslednosti tako v strukturi kot v zasnovi izobraževalnega sistema. To je žal vidno tudi iz analiz izobraževalnih dosežkov severa oziroma juga Italije, ko poskušamo interpretirati rezultate mednarodnih raziskav (npr. program mednarodne primerjave dosežkov učencev PISA – Programme for International Student Assessment) ter primerjamo italijansko izobraževanje v mednarodnem kontekstu (raziskave OECD<sup>1</sup> – Organisation for Economic Co-operation and Development).

V ta okvir sodi tudi predmet *telesne vzgoje* (v Italiji poimenovana *educazione fisica*) oziroma *motorične/gibalne in športne znanosti* (*scienze motorie e sportive*). Po Morattijevi reformi je obstajalo resno tveganje, da bi izginil iz predmetnika višjih srednjih šol. Gelminijeva reforma je navidezno bolj prizanesljiva do predmeta; na ravni višje srednje šole ostajajo v predmetniku dve tedenski uri, kar ob sproti prevetritvi *splošnih smernic* ter določitvi *kompetenc* ter splošnega skupnega profila, ki naj bi ga dosegel dijak, predstavlja neke vrste dosežek, ki pa, po splošnem mnenju strokovnjakov, niti slučajno ne dosega ravni sodobnejših evropskih trendov oz. boljših evropskih kurikulumov na področju šolske športne vzgoje.

## Telesna vzgoja v Italiji – kratek zgodovinski pregled

Zametki nekoliko bolj sistematiziranega poučevanja *telovadbe* v Italiji segajo v leto 1859. Zakon Casati je pravzaprav prvi splošni zakon o šolstvu v Italiji, ki je določil telovadbo kot obvezni šolski predmet. Ta je tako postala sestavni del izobraževalnega procesa, močno pa je bil poudarjen njen militaristični značaj.

Prvi uradni učni načrti v Italiji (t. i. ministrski programi) so iz leta 1952<sup>2</sup> in so ostali v veljavi 30 let. Predvidevali so ločeno poučevanje po spolu in po razredih; zasnovani so bili učnosnovno, kar pomeni, da so v ospredje postavljali določeno učno snov (vsebine). Tudi iz njih veje militaristični duh, ki izhaja iz družbenega konteksta, v katerih so nastali. Za nekatere avtorje so bili zato takratni programi zastareli že pred svojim nastankom; niso bili izvorni, predvsem pa niso bili usmerjeni v prihodnost (Dispenza, 1995).

Novi učni načrti<sup>3</sup> za telesno vzgojo so stopili v veljavo v šolskem letu 1983/1984 in so se dejansko nespremenjeni obdržali do danes, če izzamemo preoblikovanje učnih načrtov (1990 in 1991<sup>4</sup>) za osnovne šole in vrtce (za gibalno vzgojo). V sklopu Morattijeve reforme je leta 2003 Ministrstvo za izobraževanje izdalo še nove dodatke k učnim načrtom za pouk *motoričnih ved (znanosti)*. Minister Fioroni je leta 2007 predstavil *Navodila za otroški vrtec in*

1 Organizacija za gospodarsko sodelovanje in razvoj; letno poročilo dostopno na: [www.oecd.org/dataoecd/45/39/45926093.pdf](http://www.oecd.org/dataoecd/45/39/45926093.pdf)

2 D.P.R. št.1226 z dne 5.julija 1952.

3 D.P.R. št. 9081.10.1982,.

4 D.P.R. 3. junija 1991, objavljen v Uradnem listu št. 139 z dne 15. junija 1991 in D.P.R št. 378., z dne 30. avgusta 1990, objavljen v redni prilogi Uradnega lista št. 291 z dne 14. decembra 1990.

*osnovno šolo* (2007<sup>5</sup>). Zadnji učni načrti – pravzaprav so to t. i. *Državne smernice* – so bili predstavljeni jeseni 2010 in so vključeni v Gelminijevo reformo. Ta med drugim določa, da predmet *Gibalnih in športnih znanosti* ohranja 2 uri tedensko, kar pomeni skupno 66 ur letno (ure trajajo od 55 do 60 minut).

Za višje in nižje srednje šole torej ni bilo od leta 1982 oz. 1979 nobenih bistvenih sprememb, če izzamemo posamezne eksperimentalne programe (npr. Brocca iz leta 1994 za tehniško-industrijske šole).

### **Analiza učnih načrtov za telesno vzgojo na višjih srednjih šolah v Italiji: primer učnega načrta iz leta 1982 (1994) ter zadnjega učnega načrta (Indicazioni nazionali, 2010).**

Učni načrti za višjo srednjo šolo iz leta 1982 so vsekakor vnesli bistvene novosti v pouk telesne vzgoje na italijanskih višjih srednjih šolah. Razlike v primerjavi s prejšnjimi so bile precejšnje (Dispensa, 1995). Njihova najpomembnejša značilnost je bila predvsem učnociljna naravnost (namesto učnosnovne), saj so vključevali splošne smernice za doseganje ciljev. Učiteljem so nalagali odgovornost za didaktično pripravo, ob upoštevanju konceptov načrtovanja, interdisciplinarnosti ter kratkoročnega in dolgoročnega preverjanja. Bili so skupni za fante in dekleta.

Vzpostavitev novih programskih okvirov je privedla tudi do določenih težav, saj učiteljski kader ni bil primerno usposobljen za *širino* učnih načrtov (njihovih namenov in ciljev), ki segajo v doslej še ne dovolj poznana področja športne stvarnosti. Obenem učitelji niso bili ustrezno usposobljeni za načrtovalne strategije in uporabo sredstev preverjanja. Težave so bile tudi pri vključevanju teoretičnih vsebin in pri pripravi medpredmetnih povezav ter v nezadostnem času za doseganje omenjenih ciljev (Dispensa, 1995).

Nekateri slovenski avtorji navajajo, da so nekatere od teh težav značilne tudi za slovenski prostor. Zlasti so ugotavljali pomanjkljivo teoretično podlago na nekaterih področjih športne vzgoje (predvsem pri kognitivnih in psiholoških teorijah), kar se prenaša na opredelitev, izbiro in razvrščanje kompleksnejših ciljev in povezovanje (organizacija, sistematizacija) ogromnega števila pomembnih teoretičnih informacij, ki vsakodnevno izpopolnjujejo področje športne vzgoje (Mantovani, 1991). Obenem navajajo nepripravljenost kadrov na metodološke in didaktične spremembe v novonastalih pogojih (Mantovani, 1991; Kovač, Strel in Jurak, 2002). Težave so pri prehodu iz učnosnovnega pristopa na učnociljni pristop (Mantovani, 1991) ter subjektivnost pri taksonomizaciji ciljev (Tosi, 1983).

Nove *Vsedržavne smernice* (Indicazioni nazionali, julij 2010) za *Gibalne in športne znanosti* so izboljšava prvega osnutka, ki je izšel meseca februarja tega leta in ki je bil – po posredovanju posameznih strokovnih organizacij – dokaj hitro umaknjen. Prvi osnutek namreč ni prinašal zelene nadgradnje učnih načrtov predmeta. Takšno je bilo namreč mnenje izvedencev vsedržavnega združenja učiteljev telesne vzgoje v Italiji (Confederazione delle Associazioni provinciali dei diplomati ISEF e Scienze motorie), ki je izpostavilo stališča nekaterih pomembnejših strokovnjakov. Vicini (2010) meni, da je bil prvi osnutek državnih smernic dokaj nepopoln in skromen, brez logike pri njihovi sestavi; predvsem je vnašal zmedo v razlikovanju med kompetencami, sposobnostmi (ability) in znanjem. Zlasti so pogrešali podrobnejšo definicijo temeljnih predmetnih področij in definicijo povezav med njimi, kot je to značilno za mnoge evropske države, pri čemer avtor navaja Francijo, Nemčijo, Veliko Britanijo, Belgijo in Rusijo.

Podobno menita tudi Ambretti (2010), ki se v svojem prispevku spušča v konceptualno analizo površno uporabljenega izrazoslovja, in Piemontese (2010), za katerega so bile prve smernice le snop zmedenih zapiskov brez vsakršne celovitosti.

Te pripombe so na Ministrstvu za izobraževanje upoštevali in predstavili drug, nekoliko bolj izdelan predlog, za katerega je razvidna ločitev specifičnih ciljev v štiri t. i. makropodročja: *samozavedanje in izpopolnitev funkcionalnega razvoja izraznih in motoričnih/gibalnih sposobnosti; šport, pravila in fair play; zdravje, wellness (it. Benessere), varnost in preventiva; odnos z naravnim in tehnološkim okoljem*.

Vrzeli v podrobnejši opredelitvi operativnih ciljev obstoječega učnega načrta, tako tistega starejšega kot tistega,

5 Ministrski dekret št. 68, iz dne 3. 8. 2007.

ki izhaja iz *Vsdržavnih smernic* (2010), so poskušale zapolniti razne nevladne organizacije (med njimi tudi zgoraj omenjena CAPDI). Posamezne delovne skupine so sestavile podrobnejši model operativnih ciljev in kompetenc, ki naj bi jih dijak usvojil, vključno s standardi znanja za ustrezno vrednotenje in ocenjevanje. Dokument nima formalne veljavnosti; dejansko gre za predlog, ki ga zgoraj omenjena ustanova ponuja kot enoten model dela.

Nasploh, meni Vicini (2010), opažajo v pedagoški praksi izredno velike težave pri razumevanju pojma kompetenc in s tem povezanim načrtovanjem. Ta problematika je izredno kompleksna in zahteva ukrepe na vseh ravneh, zlasti na ravni izobraževanja kadrov.

Ob odsotnosti dodatnih operativnih in metodoloških navodil, podrobnejša primerjava s slovenskimi učnimi načrti zaenkrat ni mogoča. Bolj stvarna in sprejemljiva je primerjava učnih načrtov, ki so bili v uporabi do šolskega leta 2009-2010, to je tistih z nazivom D.P.R. 1.10.1982, št. 908. Glavne razlike in podobnosti so prikazane v spodnji preglednici.

Preglednica št.: 1. Primerjalna analiza italijanskega učnega načrta za telesno vzgojo na licejih in slovenskega učnega načrta za športno vzgojo v gimnaziji.

	<b>ITALIA</b> <b>Učni načrt za višje srednje šole</b>	<b>SLOVENIJA</b> <b>Učni načrt za gimnazije (1998, prenovljeni 2008)</b>
<b>NARAVNANOST UČNEGA NAČRTA</b>	Programi so osnovani na <i>ciljih</i> in ne na <i>specifičnih aktivnostih</i> (Tosi, Zanetti Drius in Doria, 1984).	Učni načrti so naravnani izrazito ciljno (Kovač in Strel, 2002).
<b>USMERJENOST/LASTNOSTI</b>	Nekateri avtorji ugotavljajo preveč poudarjeno <i>športno</i> usmerjenost programov, predvsem v sklopu razvoja funkcionalnih sposobnosti. Zaradi tega poudarka bi lahko bila dejavnost manj zanimiva za dekleta (Tosi, 1983).	Zelo celovito pristopajo k šolskemu športu (Kovač in Strel, 2002).
<b>KONTINUITETA</b>	Kontinuum s programi in vsebinami nižje srednje šole je zagotovljen. So njihova nadgradnja (v smislu namenov in ciljev) (Bin in Tosi, 1984).	Poudarjena.
<b>NAMEMBOST</b>	Učni načrti za športno vzgojo so namenjeni vsem šolam. V učnih načrtih za višjo šolo so posebna navodila le za pedagoške liceje.	Učni načrti so specifični za vsako vrsto srednje šole. Formalno obstaja več različnih učnih načrtov.
<b>POUČEVANJE GLEDE NA SPOL</b>	Skupni za fante in dekleta.	Skupni za fante in dekleta.
<b>UČITELJEVA AVTONOMIJA</b>	Poudarjajo svobodo učitelja glede na izbiro, na načine, na postopnost vzgojnih pobud ob upoštevanju določil šolskih teles ter tipa šole, razreda in posameznika (Bin in Tosi, 1984).	Namerna odprtost prinaša učitelju precejšnjo stopnjo avtonomije, hkrati pa odgovornost za lastno načrtovanje (Kovač, 2001).
<b>ČASOVNE OPREDELITVE</b>	Programi se nanašajo na obdobje petih let, brez bistvenih časovnih opredelitev (Tosi, Zanetti Drius in Doria, 1984).	Učni načrt je zasnovan na dveh obdobjih po dve leti (1. in 2. letnik ter 3. in 4. letnik). Skladno z navodili učnega načrta se učitelj odloči, kolikšen del celotnega časa bo posvetil določenim dejavnostim in vsebinam (Kovač, 2001).
<b>METODOLOŠKE SUGESTIJE</b>	V programih niso izpostavljene posebne metodološke in didaktične usmeritve. Redka pojasnila želijo biti le oporni in neobvezujoči primeri <i>dobre prakse</i> .	V učnih načrtih so predstavljena izhodišča za delo učitelja (Kovač in Strel, 2002). Na koncu so dodana didaktična navodila za izpeljavo programa (Kovač in Strel, 2002).
<b>INDIVIDUALIZACIJA</b>	Omogočajo možnost individualiziranega pouka prek prilagoditve realnim interesom posameznika (Tosi, Zanetti Drius in Doria, 1984). Individualiziran pouk, kot smer v današnji vzgoji in tudi v telesni vzgoji (Tosi, 1983).	Smiselna diferenciacija in upoštevanje otrokove individualnosti kot osnovni namen učiteljevega pedagoškega dela (Kovač in Strel, 2002).
<b>IZBIRNOST</b>	Ni lastnost učnih načrtov.	Izbirnost kot temeljna filozofija učnih načrtov.
<b>CILJI</b>	Cilje lahko združimo v pet sklopov: 1) Fiziološka krepitev. 2) Reorganizacija gibalnih vzorcev. 3) Utrditev osebnosti (značaja), razvoj socialnosti in družbene zavesti. 4) Poznavanje in prakticiranje športnih iger. 5) Osnovne informacije za obrambo zdravja in preventivo proti poškodbam.	Cilje lahko združimo v štiri sklope: 1) Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. 2) Usvajanje različnih gibalnih znanj. 3) Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja. 4) Seznanjenje s teoretičnimi vsebinami.
<b>PRAKTIČNE VSEBINE</b>	Predlagane.	Obvezne in izbirne.
<b>TEORETIČNE VSEBINE</b>	Priporoča se posredovanje elementov higiene, zdravstvene vzgoje in osnov prve pomoči, reševanja v vodi ter tehnik oživiljanja.	Teoretične vsebine so opredeljene kot splošne in specifične (ob vsakem športu).
<b>STANDARDI ZNANJA</b>	Niso določeni.	Standardi znanja so določeni po obdobjih (Kovač, 2001)

<b>MEDPREDMETNO POVEZOVANJE</b>	»Na prvi pogled se v teh programih ne zdi enostavno poiskati interdisciplinarnih povezav med telesno vzgojo in drugimi področji. Vendar, če se vanje resneje poglobimo, lahko s precejšnjo lahkoto zasledimo razmerja (relacije) med disciplinami, tudi če so te <i>podtalne in šele nakazane</i> .« (Becia).	Ob teoretičnih vsebinah so posebej nakazane in opredeljene posamezne medpredmetne in kroskurikularne povezave.
<b>DODATNI PROGRAMI (obvezna udeležba)</b>	Niso predvideni.	Za gimnazije je obvezno najmanj 35 ur v štirih letih. Učni načrt pa priporoča pet športnih dni na leto.
<b>DODATNI PROGRAMI (prostovoljna udeležba)</b>	Vse športno-interesne dejavnosti so fakultativne. Šola jih lahko organizira, če je za to zanimanje in če so za to primerni pogoji.	V dodatne programe se učenec vključuje prostovoljno. To so: različni športni programi, tečaji, šolska športna tekmovanja, športni popoldnevi itd. V okviru obveznih športnih vsebin mora šola ponuditi športne taborne in šole v naravi.
<b>KADRI</b>	Končan 3 letni študij Fakultete za motorične znanosti oz. druga stopnja bolonjskega študija.	Končan štiriletni univerzitetni študij športne smeri oziroma druga stopnja bolonjskega študija smeri Športna vzgoja.

Z ozirom na zgornje predpostavke menim, da obstajajo neke skupne točke med italijanskimi in slovenskimi učnimi načrti. To so: njuna ciljna naravnost, čeprav je to izraziteje opazno pri slovenskih, poudarek na učiteljevi avtonomiji, spodbujanje individualizacije, enoten program za fante in dekleta, podobnost v ciljih (podobni sklopi) in vsebinah.

Močno se razlikujejo v tipologijah (v Italiji je le en učni načrt za vse šole, v Sloveniji več za različne srednješolske programe), v spoštovanju didaktične kontinuitete, v pripravi in opredelitvi medpredmetnih povezav, v časovnih opredelitvah in v prisotnosti metodoloških navodil.

Vidiki, ki so povsem odsotni v italijanskih učnih načrtih, so: izbirnost, podrobnejša opredelitev teoretičnih vsebin, standardi znanj in obvezni dodatni programi.

## Izobraževanje učiteljev

Vzporedno z zakonom Casati<sup>6</sup> – prvem splošnem zakonu o šolstvu v Italiji – je steklo tudi izvajanje prvih izobraževalnih tečajev za poučevanje *telovadbe* (Torino in Genova leta 1861, Neapelj leta 1864). Šele leta 1867 so bili organizirani prvi tečaji tudi za ženske. V tem prvem obdobju italijanskega gibanja *učiteljev* je bil očiten njegov poudarjen vojaški duh.

S kraljevim odlokom leta 1923<sup>7</sup> je bila ustanovljena prva izobraževalna institucija z imenom *Ente Nazionale Educazione Fisica* (Državna ustanova za telesno vzgojo), ki se je le malo kasneje preoblikovala v *Scuola Superiore Educazione Fisica* (Višja šola za telesno vzgojo). Dve leti kasneje se je pojavila t.i. *Kraljeva fašistična akademija za telesno vzgojo* v Rimu. Leta 1926 je vse dolžnosti v povezavi z izobraževanjem kadrov prevzela *Opera nazionale Balilla*, nato pa združenje *Gioventù Italiana del Littorio*, ki je delovalo v okviru italijanske fašistične stranke. Kot je razvidno, nobena od zgoraj omenjenih ustanov ni delovala pod okriljem ministrstva za izobraževanje (povzeto po Pepe, 1975).

Izobraževalno vlogo učiteljev telesne vzgoje v Italiji je v povojnem obdobju nosil *Istituto Superiore Educazione Fisica* oziroma Visoka šola za telesno vzgojo. Leta 2002<sup>8</sup> je bila diploma ISEF<sup>9</sup> (triletni študij) parificirana diplomami, ki so jo izdajale komaj ustanovljene *Facoltà in scienze delle attività motorie e sportive* (Fakultete motoričnih in športnih znanosti).

V Italiji je trenutno 24 tovrstnih fakultet, bivših ISEF, ki pa z izjemo rimske niso povsem avtonomne. Študij je triletni (skupno 4.500 ur formativnih dejavnosti oz. 180 KT), z možnostjo *specializacije* v četrtem in petem letniku (podiplomski študij po bolonjskem sistemu).

6 Zakon št. 3725 z dne 13.11.1859.

7 Kraljevi odlok št. 684 z dne 15.3.1923.

8 Z zakonom št. 136 z dne 18. junija 2002.

9 Zakon št. 127 z dne 15. maja 1997 predvideva preoblikovanje bivših ISEF v Fakultete za motorične znanosti.

V sklopu osnovnih, specialnih in dodatnih dejavnosti študenti obravnavajo tematike iz področja biomedicine, psiho-pedagogike, prava, ekonomije in sociologije, organizacijskih ved, zgodovine ter področje športnih ter gibalnih/motoričnih znanosti.

Študij *Motoričnih znanosti* omogoča študentom, da usvojijo kompetence za razumevanje, načrtovanje, vodenje in upravljanje motoričnih aktivnosti vzgojnega, preventivnega in športnega značaja z namenom vzdrževanja in razvoja motoričnih sposobnosti ter vseh povezanih vidikov dobrega psiho-fizičnega počutja.

Ob koncu triletnega programa bo študent usvojil znanja iz biomedicine, pedagogike, prava, ekonomije in sociologie ter pridobil sposobnost organizacije, kar mu bo omogočalo:

- 1) ocenjevanje športnih in motoričnih lastnosti/sposobnosti;
- 2) usmerjanje v šport na osnovi specifičnih individualnih značilnosti športnika;
- 3) izboljšanje sposobnosti (dosežka/performance) v logiki procesa treninga;
- 4) nudenje psiho-fizične pomoči/opore športniku;
- 5) upravljanje športnih društev in podjetij, povezanih s športno/turistično ponudbo;
- 6) upravljanje in vodenje individualnih in moštvenih športnih dejavnosti, tako na amaterski kot tekmovalni ravni.

(dostopno na: [http://www.uniud.it/didattica/facolta/interfacolta/scienze\\_motorie/guida-scienzemotorie-0910-1.pdf](http://www.uniud.it/didattica/facolta/interfacolta/scienze_motorie/guida-scienzemotorie-0910-1.pdf)).

---

## Zaključki

V Italiji se odpira novo in hkrati – žal – nič kaj spodbudno obdobje za šolstvo in za univerzitetno izobraževanje. Ob izredno neutreznih ukrepih, ki jih vnaša *Gelminijeva reforma*<sup>10</sup>, se vzporedno pojavljajo tudi druge problematike, ki so posledica poudarjenega poseganja politike v šolstvo in ne dovolj celovite razvojne strategije na državni ravni.

Šolska športna vzgoja (*scienze motorie e sportive*) pri tem ni izjema in se trenutno sooča z mnogimi vsebinskimi in metodološkimi dilemami, kot je razvidno iz opisanega primera oblikovanja zadnjega učnega načrta za višje srednje šole druge stopnje. Pri tem najbolj izstopa dejstvo, da stroka očitno ni bila neposredno vključena v snovanje ključnih smernic oz. izhodišč, kar se – žal – dogaja tudi v Sloveniji pri snovanju nove Bele knjige o vzgoji in izobraževanju.

Kljub priporočilom evropskih institucij nove smernice ne povečujejo števila ur, namenjenih športni vzgoji; nasprotno, zaradi finančne stiske je vse bolj otežkočena priprava in sodelovanje dijakov na posameznih športnih tekmovanjih, nakup orodja itd.

V tem specifičnem trenutku je k splošni sliki treba dodati še precejšnjo zmedo na didaktični ravni, saj izvedenci opažajo precejšnje težave pri prehodu od načrtovanja ciljev k načrtovanju kompetenc, in to na vseh predmetnih področjih.

---

10      len št. 64 Finančnega zakona il leta 2008 (zakon št. 133) predvideva ukinitvev 87.400 delovnih mest za učitelje in 44.500 mest za pomožno osebje. Razpoložljivi finančni viri za šolstvo se bodo zmanjšali za skupnih 7,8 milijardo evrov v naslednjih treh letih.

## Literatura

- Ambretti, P. (2010). *Commento critico al »Prof lo di competenze specif che«*. Pridobljeno 20.10.2010 iz: <http://www.capdi.it>
- De Mori, A. (2010). *Rif essioni sulla bozza delle indicazioni nazionali*. Pridobljeno 20.10.2010 iz: <http://www.capdi.it>
- Dispenza, A. (1995). *Educazione f sica nella scuola media superiore*. Roma: Società stampa sportiva.
- Indicazioni nazionali (2010). Pridobljeno 12.10.2010 iz: [http://www.indire.it/lucabas/lkmw\\_file/licei2010///indicazioni\\_nuovo\\_impaginato/\\_decreto\\_indicazioni\\_nazionali.pdf](http://www.indire.it/lucabas/lkmw_file/licei2010///indicazioni_nuovo_impaginato/_decreto_indicazioni_nazionali.pdf)
- Kovač, M. in Strel, J. (2002). Spremembe v šolskem športu v Sloveniji. *Šport*, 50(2), 11-15.
- Mantovani, B. (1991). *Educazione f sica anni '90. Programmazione curriculare, metodo e valutazione della scuola media*. Milano: Edi-ermes.
- Pepe, M. (1975). *Lineamenti di storia dell'educazione f sica*. Pisa: Tirrenia.
- Piemontese, E. (2010). *Rif essioni*. Pridobljeno 20.10.2010 iz: <http://www.capdi.it>
- Tosi, R. (1983). *Rif essioni sui temi dell'educazione f sica*. Roma: Società stampa sportiva.
- Tosi, R., Zanetti Drius, P. in Doria, P. (1984). *Orientamenti in didattica della educazione f sica*. Roma: Società stampa sportiva.
- Strel, J., Kovač, M. in Jurak, G. (2002). Zunanje preverjanje in ocenjevanje znanja športne vzgoje ob koncu devetletke. *Šport mladih*, 10(75), 44-45.
- Vicini, M. (2010). Povere Scienze motorie e povero alunno. *Nuova secondaria*, 9(3), 8-14.

## PRILOGA ŠT. 1 – IZVLEČEK iz predstavitve Fakultete za motorične znanosti v Huminu (Videm, Italija)

MOTORI NE ZNANOSTI (SCIENZE MOTORIE) (L-22 EX D.M. 270/04)

Trajanje: 3 leta

Kreditnih točk: 180

Skupno opravijo študenti 4.500 ur formativnih dejavnosti (1 kredit = 25 ur pedagoške dejavnosti, 8 ur predavanj in 18 ur individualnega dela).

Dodiplomski študij zajema aktivnosti različnih tipologij:

- osnovna dejavnost (56 KT),
- specialna dejavnost (80 KT),
- dodatna dejavnost (integrativna) (18 KT).

Osnovna dejavnost zajema področja biomedicine, psiho-pedagogike, pravno-ekonomsko in sociološko, organizacijsko, zgodovinsko področje ter področje športnih ter gibalnih/motoričnih znanosti.

Kurikulum zajema obenem še obvezno osnovno znanje (za skupnih 12 KT) angleščine, pripravo na zaključni izpit, dodatna jezikovna in informacijska znanja ter prakse.

Didaktična dejavnost zajema štiri različne vrste aktivnosti:

- formalno dejavnost (predavanja);
- teoretinčo/praktična aktivnost (laboratorijske vaje, seminarji, pedagoška praksa, delo v telovadnici itd.);
- individualno delo;
- dodatno dejavnost (npr. delo v društvih).

SPREJEMNI IZPIT

Število vpisanih: 70 kandidatov (italijanskih in tujih državljanov).

Pisni izpit: splošna kultura, logika, fizika, kemija, biologija, matematika.

## IZOBRAŽEVALNI CILJI

Študij **Motoričnih znanosti** omogoča študentom, da usvojijo kompetence za razumevanje, načrtovanje, vodenje in upravljanje motoričnih aktivnosti vzgojnega, preventivnega in športnega značaja z namenom vzdrževanja in razvoja motoričnih sposobnosti ter vseh povezanih vidikov dobrega psiho-fizičnega počutja.

Ob koncu triletnega programa bo študent usvojil znanja iz biomedicine, pedagogike, prava, ekonomije in sociologije ter sposobnost organizacije, kar mu bo omogočalo:

- ocenjevanje športnih in motoričnih lastnosti/sposobnosti posameznika;
- usmeritev dela na osnovi specifičnih individualnih značilnosti športnika;
- izboljšanje sposobnosti (dosežka/performance) v logiki procesa treninga;
- nudenje psiho-fizične pomoči/opore športniku nasploh;
- upravljanje športnih društev in podjetij, povezanih s športno/turistično ponudbo;
- upravljanje in vodenje individualnih in moštvenih športnih dejavnosti, tako na amaterski kot tekmovalni ravni.

Študent bo moral obenem dokazati, da obvlada tuj jezik (pisno in ustno), zato da bo lahko uspešno deloval pri izmenjavi koristnih informacij, da obvlada informacijsko tehnologijo, da je sposoben skupinskega dela za čim hitrejšo in samostojno vključitev v delovni kontekst.

## SPECIALISTI NA DIPLOMA (podiplomski študij) - smeri

- 1) Znanost in tehnike preventivnih in adaptativnih motoričnih aktivnosti (Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattative (ex 76/S ora LM-67).
- 2) Športna znanost (ex 75 S ora LM-68).
- 3) Športni management (ex 53/S ora LM-47).

dostopno na:

[http://www.uniud.it/didattica/facolta/interfacolta/scienze\\_motorie/guida-scienzemotorie-0910-1.pdf](http://www.uniud.it/didattica/facolta/interfacolta/scienze_motorie/guida-scienzemotorie-0910-1.pdf)

(prevod: M. Tul)

---

## PRILOGA št. 2 – NOVI „UČNI NAČRTI“ (Vsedržavne smernice, 2010)

### Splošne smernice in kompetence

(...) Ob koncu študija je dijak usvojil samozavedanje lastne telesnosti v smislu spoznanja, obvladovanja in spoštovanja lastnega telesa; je utrdil družbene vrednote športa in je usvojil dobro motorično/gibalno znanje. Dijak je razvil pozitiven odnos do zdravega in aktivnega življenjskega sloga in je spoznal koristi, ki izhajajo iz prakse telesnih dejavnosti v različnih okoljih.

Dijak doseže/razvije obvladovanje lastnega telesa skozi preizkušanje mnogih športnih in telesnih aktivnosti: vse to pripomore k uravnovešenemu telesnemu in motoričnemu razvoju. Spodbujanje dijakovih motoričnih/gibalnih sposobnosti naj bo predpogoj za doseganje motoričnih/gibalnih sposobnosti višje ravni.

Dijak je sposoben odgovornega ravnanja, razmišlja o delovanju in je sposoben analize vzrokov lastnih napak; je sposoben vnašanja ustreznih popravkov. Je obenem sposoben analize lastnih dosežkov in dosežkov drugih, pri čemer zmore izpostaviti pozitivne in negativne vidike.

Dijak se zaveda, da telo komunicira prek specifičnega jezika (telesna govorica) in je sposoben upravljati in interpretirati sporočila, zavestna in nezavestna, ki jih telo oddaja. To zavedanje pripomore k prostemu izražanju občutkov in emocij prek neverbalne komunikacije.

Poznavanje in praksa različnih individualnih in moštvenih dejavnosti omogočajo dijaku, da spozna in vrednoti lastnosti (attitudini), sposobnosti in osebna pričakovanja z obvladovanjem najprej osnovnih gibalnih spretnosti, kasneje pa specifičnih tehničnih prvin posameznih disciplin, ki naj bi jih uporabljal v ustrezni in nadzorovani obliki.

Športna dejavnost, tako v vlogi igralca, kot sodnika ali organizatorja, vrednoti dijakovo osebnost in povzroča specifične interese in motivacije. Športna dejavnost se uresničuje skladno z vzgojnim momentom, ki je primaren; dijakom se predstavlja, tako da lahko slednja postane pomembna podlaga za kasnejšo vključitev v *šolske športne krožke*.

Z individualnim in skupinskim delom se dijak sooča z drugimi in nauči sodelovanja s sošolci, pri čemer upošteva in deli skupna pravila za doseganje skupnih ciljev.

Spoznanje in zavedanje koristi, ki jih posreduje sistematično športno udejstvovanje, pripomore k razvoju pozitivnejšega dijakovega življenjskega sloga. Pozitivne gibalne/športne izkušnje (uspeh, dosežek ...) pripomorejo k utrjevanju dijakove zavesti in zaupanja v lastne sposobnosti.

Ustrezna osnova delovnih metod (praktične metode), pristopov in izkušenj omogoča dijaku, da se samoorganizira in da oblikuje lasten načrt/program dela s posebnim poudarkom na vzdrževanje splošne kondicije in na telesno držo, kar mu omogoča, da vzpostavi pozitivno razmerje do pričakovanj, ki jih narekuje vsakdanost (šport, rekreacija, delovno mesto itd.).

Usvojitev ustreznega odnosa do različnih vrst okolja je tesno povezano s spoznanjem, da vsako od teh okolij zahteva ustrezen pristop do dela v varnem okolju, zlasti ob upoštevanju temeljnih načel preventive.

Dijaki bodo imeli možnost spoznati in uporabljati sodobno športno tehnologijo.

### **(Specifični) cilji (it. obiettivi specifici)**

Prvi in drugi letnik Višje srednje šole II. stopnje (prvi bienij)

- ***Samozavedanje in izpopolnitev funkcionalnega razvoja izraznih in motoričnih/gibalnih sposobnosti***

Dijak bo moral spoznati lastno telo/telesnost in njegovo funkcionalnost, izboljšati motorične sposobnosti z namenom, da oblikuje kompleksne gibalne vzorce za uspešno vključevanje v športne dejavnosti; razumeti in zavedno uresničevati ne-verbalna /telesna/ sporočila prek kritičnega spoznavanja in dekodifikacije lastnih sporočil ter sporočil drugih.

- ***Šport, pravila in fair play***

Športno udejstvovanje, tako individualno kot skupinsko, mora izpostavljati zlasti vzgojni moment; to naj bi ustrezno promoviralo šport kot pozitivno življenjsko navado.

Zlasti je pomembno preizkusiti različne vloge in s tem povezane odgovornosti (igrallec, sodnik, organizator itd).

Dijak se bo udeleževal skupinskih športnih dejavnosti in se pri tem posluževal ustreznih strategij za reševanje problemov igre. V sklopu individualnih disciplin se bo dijak naučil in privadil na soočanja z osebnimi odgovornostmi ter se naučil sodelovanja s sošolci v sklopu skupine in s tem izpostavil svoje zmožnosti ter potencialne.

- ***Zdravje, wellness (it. benessere), varnost in preventiva***

Dijak bo spoznal temeljna načela preventive za osebno varnost v telovadnici, doma in v prostem okolju, vključno z varnostjo na cestah; sprejel bo osnovna higienska in zdravstvena načela za vzdrževanje lastnega zdravstvenega stanja in izboljšal raven splošne kondicije ter spoznal temeljna načela zdrave prehrane. Spoznal bo obenem pozitivne učinke programov telesne priprave in negativne učinke nedovoljenih farmakoloških sredstev.

- ***Odnos z naravnim in tehnološkim okoljem***

Aktivnosti v naravnem okolju bodo dragocena priložnost za ponovno vzpostavitev ustreznega odnosa z okoljem, kjer bo med drugim tudi priložnost za oblikovanje medpredmetnih povezav.

Tretji in četrti letnik Višje srednje šole II. stopnje (drugi bienij)

V tem obdobju bo pozornost usmerjena v razvoj in utrditev ter nadgradnjo dijakovih sposobnosti, z namenom dodatnega kakovostnega izboljšanja.

Ob sočasni popolni zrelosti prednjih frontalnih živčnih motoričnih centrov bodo dijaki usvojili vse bolj poudarjeno možnost kritičnega in ustvarjalnega dela, ob spoznanju da je posameznik neposreden udeleženec vsake podoživljene gibalne izkušnje.

- ***Samozavedanje in izpopolnitev funkcionalnega razvoja izraznih in motoričnih/gibalnih sposobnosti***

Boljše obvladanje lastnih gibalnih sposobnosti in hkratna obogatitev motoričnih in izraznih sposobnosti bodo omogočile dijaku izvedbo kompleksnejših gibalnih struktur. Obenem bo to ustrezen trenutek za aplikacijo zahtevnejših metod dela za soočanje z zahtevami višje ravni. Ob tem naj bi bila dejavnost podprta tudi s primernimi kulturnimi in tehnično-taktičnimi spoznanji.

Dijak bo zmožen vrednotenja lastnih sposobnosti in dosežkov ter primerjave z ustreznimi referenčnimi normativi. Zmožen bo uresničevanja telesnih/športnih dejavnosti različnega trajanja in obremenitve ter bo sposoben razumeti fiziološke spremembe, ki jih povzročata gibalna in športna dejavnost. Preizkusil bo različne izrazno/komunikativne tehnike v individualnih in skupinskih oblikah, ki bodo omogočile zavestno refleksijo o gibalnih izkušnjah.

- **Šport, pravila in fair play**

Boljša oziroma višja raven dijakovih zmogljivosti (performance) bo omogočala boljše vključevanje v športne dejavnosti in obenem kakovostnejše sodelovanje in organizacijo tekmovanj v sklopu šole v različnih tekmovalnih zvrsteh.

Dijak bo omenjene dejavnosti razvijal skupinsko ob mentorstvu učitelja, z njim ugotavljal lastnosti različnih organizacijskih vlog ter spremljal in interpretiral posamezne vidike športa in telesne dejavnosti. Dijak se bo obenem aktivno ukvarjal s športi in istočasno poglobljal teoretične, tehnične in taktične vidike.

- **Zdravje, wellness (it. benessere), varnost in preventiva**

Vsak dijak bo sposoben razumeti svojo lastno »telesnost« z namenom vsakodnevnega negovanja svojega zdravja in dobrega počutja. Zmožen bo ustreznih obnašanj skladno s preprečevanjem poškodb v različnih dejavnostih, upoštevajoč varnost v odnosu do sebe in drugih. Dijak mora spoznati temeljna načela prve pomoči.

- **Odnos z naravnim in tehnološkim okoljem**

Odnos z naravo naj se razvija prek dejavnosti, ki bodo omogočale gibalne/športne izkušnje višje ravni, tako z vidika izvajanja, kot z vidika organizacije dejavnosti. Zlasti je poudarjeno spodbujanje doživljanja novih in raznolikih gibalnih izkušenj, tako na individualni kot na skupinski ravni.

Dijaki bodo sposobni uporabiti pripomočke/orodja, nove materiale in morebitna tehnološka sredstva in informacijsko tehnologijo.

Peti letnik Višje srednje šole II. stopnje

Z uporabo različnih, mnogostranskih dejavnosti bo dijakova osebnost še bolj ovrednotena; obenem bo to priložnost za ugotavljanje njegovih lastnosti in nagnjenj, z namenom, da se še bolj celovito razvijajo njegove zmožnosti. Na ta način bo predmet ponudil posamezniku širšo paleto prenosljivih sposobnosti in s tem prispeval k usvojitvi ustreznih vedenjskih vzorcev, ki izhajajo – med drugim – tudi iz povezave s petletnim delom na področju zdravstvene vzgoje, okoljske vzgoje in vzgoje k družbeni odgovornosti.

- **Samozavedanje in izpopolnitev funkcionalnega razvoja izraznih in motoričnih/gibalnih sposobnosti**

Dijak bo sposoben uresničevati kompleksnejše gibalne naloge, ki so prilagojene popolnejšemu razvoju. Imel bo celovitejšo predstavo o učinkih, ki so posledica ustrezno načrtovane vadbe. Sposoben bo ugotoviti in utemeljiti vse pojave, ki so povezani s športom in so predstavljeni v današnjem socialnem in kulturnem kontekstu ter utemeljeni skozi vseživljenjsko perspektivo.

- **Šport, pravila in fair play**

Dijak bo obvladal in uporabljal tehnično-taktične strategije; sposoben bo etičnega soočanja s tekmovalnim kontekstom, spoštovanjem pravil in fair playem. Sposoben bo izvajanja različnih vlog pri organizaciji in vodenju športne dejavnosti, med drugim organizirati in voditi športne prireditve v šolskem in zunajšolskem okolju.

- **Zdravje, wellness (it. benessere), varnost in preventiva**

Dijak bo zavzel dejaven življenjski slog v odnosu do lastnega zdravja, ki ga moramo razumeti dinamično in dolgoročno. Telesni in športni dejavnosti moramo dati ustrezen pomen, tudi z vidika spoznanja načel zdravega prehranjevanja.

- **Odnos z naravnim in tehnološkim okoljem**

Dijak bo sposoben uresničiti odgovorna obnašanja v odnosu do skupnega okolja, ga varovati in poskušal izkoristiti različne možnosti, ki jih ponuja, tudi ob uporabi ustrezne tehnologije.

(prevod. M. Tul)

# DR. FRANC PEDIČEK IN NJEGOV PRISPEVEK K BOGATENJU ŠPORTA, ŠPORTNE VGOJE IN ŠPORTNE KULTURE SLOVENCEV

Herman Berčič  
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
*Strokovni prispevek*

## Povzetek

Prispevek govori o prof. dr. Francu Pedičku, ki je del svojega bogatega in ustvarjalnega življenja med drugim posvetil tudi športu, športni vzgoji in športni kulturi Slovencev. V takratnem času je bilo področje obravnave poimenovano kot telesna kultura s torišči telesno vzgojo, športom in športno rekreacijo. Kot izvrsten pedagog, mislec in pokončen človek je širil in posredoval svoja bogata znanja s filozofije, pedagogike in psihologije tudi študentom takratne Višje in pozneje Visoke šole za telesno kulturo v Ljubljani. Zaradi svojih naprednih idej in vključevanja novih spoznanj v imenovana ožja torišča telesne kulture, zlasti na področje telesne vzgoje, je na tem delu človekovega življenja in ustvarjanja pustil neizbrisne sledi. S svojim ustvarjalnim delom in kritičnim odnosom je v marsičem obogatil teoretična spoznanja na navedenem strokovnem področju, hkrati pa je postavil enega od temeljev znanstveno-raziskovalnemu delu na poljih, ki so bila izjemno pomembna za celovito in humano obravnavo otrok, mladostnikov in odraslih.

**Ključne besede:** Franc Pediček, telesna kultura, telesna vzgoja, šport, športna vzgoja, športna kultura

## Namesto uvoda

Prof. dr. Franc Pediček je bil velik učitelj in humanist, ki je pomembno zaznamoval čas, v katerem je živel. Kdor je kdajkoli poslušal njegova predavanja ali pa je bil z njim v neposrednem stiku, je moral priznati, da ima pred seboj široko razgledanega človeka in misleca, pokončnega moža in borca za resnico, z neverjetno sposobnostjo pronicljivega zaznavanja številnih problemov, ki so se v njegovem času porajali v takratni družbi.

Bil je korak pred svojim časom in neprekosljiv v kritičnem razmišljanju, ko je beseda nanese na pedagogiko v različnih okoljih, v osnovnih in srednjih šolah ali na fakultetah. Njegove zamisli o domski vzgoji mladine so bile takrat za mnoge preveč svobodomiselne in celo nevarne, saj naj bi ustvarjale svobodno razmišljajočega mladega človeka, ki naj bi sprejemal še drugačne poglede na življenje in odkrival še druge življenjske resnice. Njegova »hoja za pedagogiko« (Pediček, 2007), je v bistvu osmišljala njegovo celotno življenjsko pot, pri čemer je previharil mnoge viharje, dobival že izgubljene bitke na teoretičnih bojnih poljanah, doživel pa je tudi čas, ko se je moral zaradi svojih naprednih idej in pedagoških zamisli umakniti iz njemu tako ljube pedagoške arene, kjer je lahko v »živo« preverjal svoje svobodomiselne ideje o sodobnejši pedagogiki na vseh toriščih človekovega delovanja in ustvarjanja, torej tudi na področju telesne kulture oz. športa. V določenem delu življenjske poti pa je zaradi »trka« s takratno vodečo in drugače usmerjeno učiteljsko strukturo na Visoki šoli za telesno kulturo odšel tudi iz te institucije.

Prof. dr. Franc Pediček, pedagog, antropolog in predvsem humanist je leta 1961 prvič prestopil prag institucije, ki se je po takratnih zamislih teoretikov in praktikov na področju telesne vzgoje in športa začela ukvarjati s šolanjem in izobraževanjem kadrov. Razvoj tega področja človekovega delovanja je v Evropi in svetu narekoval postopno izgrajevanje ne le teoretične, marveč tudi znanstvene misli, ki pa naj bi bila hkrati tesno povezana in prepletena s prakso. Učitelji in športni pedagogi naj bi se izobraževali in usposabljali za različna področja športa, in sicer za področje telesne vzgoje, tekmovalnega oz. vrhunskega športa in športne rekreacije.

Profesor Pediček je najprej prišel na takratno Višjo in kasneje Visoko šolo za telesno kulturo v Ljubljani. Ne vemo, kaj je bil pravzaprav njegov osnovni motiv, da je po diplomu iz pedagogike in filozofije s psihologijo na Filozofski

fakulteti v Ljubljani ter službovanju na različnih gimnazijah v Ljubljani prešel na povsem drugo področje, to je na področje telesne kulture oz. športa. Če bi skladno z njegovim ustvarjalnim in hkrati kritičnim razmišljanjem poskušali odgovoriti na postavljeno vprašanje, bi morali prodreti v njegove notranje vzgibe in korene njegove ustvarjalnosti, to pa so pedagoška, psihološka in filozofska znanja in razmišljanja, saj je pravzaprav ves čas hodil ne le za svojo pedagogiko, marveč tudi za svojim humanim poslanstvom. Do takrat se njegovo ime v povezavi s telesno kulturo praktično ni pojavljalo.

Na šoli je zelo hitro spoznal, da tudi področje telesne kulture, torej telesne vzgoje, tekmovalnega in vrhunskega športa ter športne rekreacije, potrebuje ustrezno teoretično in strokovno obravnavo, še zlasti s področja pedagogike, filozofije in psihologije. Najbrž si je snoval podobo učitelja športne vzgoje, ki bo obogaten s tovrstnimi znanji resnično podoba sodobnega učitelja, zgled mladim, ki mu bodo sledili in ki bo tudi sam, s svojim lastnim zgledom, širil športno kulturo ne le med mladimi, marveč tudi širše med ljudmi nasploh.

## **Prispevek pedagoga in misleca dr. Franca Pedička na področju športa še ni ocenjen in ovrednoten**

Kdor je spremljal ali še vedno spremlja razvoj Fakultete za šport skozi posamezna razvojna obdobja ali pa je bil celo neposredno vključen v tok njenega razvoja, ta si mora ob potrebi kritični in časovni distanci priznati, da je prof. dr. Franc Pediček dal njenemu razvoju neizbrisen pečat. Nekateri smo bili del tega razvoja, najprej kot študenti, potem sodelavci in nazadnje tudi kot učitelji. Poslušati pedagoška snovanja prof. Pedička, prepletena s psihološkimi znanji in filozofskimi mislimi, ki jih je povezoval s takratnimi pojmovanji o telesni kulturi, telesni vzgoji, športu in (športni) rekreaciji, je bilo za mnoge študente posebno doživetje. Vendar pa ne le to, v mnogih je pustil neizbrisne sledi, zato smo mu nekateri sledili in v svoje delo ter življenje vnašali njegova spoznanja in poglede na področje športne kulture pa tudi v aktualna družbena dogajanja. Žal pa se takrat večina ni zavedala vseh razsežnosti njegovega intelektualnega boja, ne le na področju pedagogike v širšem slovenskem prostoru, temveč tudi na torišču športne kulture.

Celotnega in obsežnega »športnega« opusa dr. Pedička ni mogoče predstaviti v kratkem prispevku. Na tem mestu je treba zapisati, da celotni strokovni opus učitelja, modreca, pedagoga in misleca ter vzornika številnim generacijam študentov, ki ga je namenil obravnavi telesne kulture, še ni ocenjen in ovrednoten. Kar nekaj generacij takratne Višje oz. Visoke šole za telesno kulturo je imelo možnost in privilegij, da so poslušali predavanja in strokovne razmisleke izbornega profesorja. Preden se bo kdo tudi na področju športa lotil celovite obravnave njegove zapuščine, naj nekaj svojih pogledov in spoznanj razgrnem tudi sam. Predvsem bi rad opozoril na njegova kritična razmišljanja, ki jih je s širšega zornega kota usmerjal na takratno področje telesne kulture in ožja torišča športne vzgoje, športa in športne rekreacije.

V okviru svojega dela na takratni visokošolski instituciji je ob stiku z razmišljajočimi študenti ter na osnovi svojih lastnih spoznanj s področja pedagogike in psihologije ter vzgoje in izobraževanja nasploh izdvojil najbolj žgoče probleme, ki so se kazali na širšem področju telesne kulture. Iskal je vzroke zanje, jih skupaj s študenti analiziral in pripravljal ustrezne rešitve. Posebej ga je zanimala problematika šolske telesne vzgoje, zato je v povezavi s tem izoblikoval problemski segment in ga poimenoval »Protislovja in zablode v naši telesni vzgoji«. V takratnem času je postavil »Enajst tez o naši šolski telesni vzgoji« in jih posebej razdelal in opisal v trilogiji del »Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo« (Pediček, 1970).

Zaradi zanimivosti jih povzemamo, saj je prenekateri takratni razmislek še vedno aktualen in velja tudi za današnji čas. Najprej je postavil tezo, da takratna šolska telesna vzgoja ni imela dovolj jasnih in trdnih usmeritev, kar se je kazalo v njenih različnih opredelitvah. Prav tako je govoril, da ostaja odprto vprašanje položaja in umeščanja telesne vzgoje v okvir šolskega sistema ter v skupino drugih vzgojno-izobraževalnih torišč, kjer naj bi si izborila enakovreden položaj. Trdil je, da je za šolsko telesno vzgojo dober tak pristop, ki vključuje tako izobraževalni kot tudi ekspresivno-rekreativni koncept. Bičal je didaktično-metodični formalizem in se zavzemal za pedagoško ustvarjalnost. Prav tako je poudarjal, da je v šolski telesni vzgoji še vedno premalo pedagoškega demokratizma in humanizma, otroci pa naj ne bi bili le vzgojni objekti, marveč predvsem vzgojni subjekti, kar je podrobneje razdelal še kasneje (Pediček, 1998).

Zoperstavljal se je tudi biološkemu pojmovanju celotnega področja telesne kulture, ne le telesne vzgoje. Ob tem pa ni sprejemal kulta števil in ocenjevalnega birokratizma pri udejanjanju telesne vzgoje v šolah, marveč je naglaševal obravnavo otroka kot celovite in nedeljive razvijajoče se osebnosti. Nadalje se je zavzemal za to, da telesna vzgoja in šport postaneta vrednoti, kar ni samo po sebi umevno, marveč si je za to treba nenehno prizadevati. Prav tako se je zavzemal za pravišnji odnos med individualizmom in kolektivizmom, tudi kadar ju povezujemo s telesno vzgojo oz. športom. Trdil je namreč, da ima posamezen človek pravico do polnega razvitja svoje osebnosti, vendar le v tesnem stiku z družbeno skupnostjo. Nazadnje je bil kritičen tudi do strokovne izobrazbe takratnih telesno-vzgojnih oz. športnih pedagogov, ki bi si morali pridobiti več psihološke in pedagoške izobrazbe, pa tudi širše kulturne razgledanosti.

Svojo kritično ost je usmeril tudi na področje tekmovalnega oz. vrhunškega športa. Osnovno vodilo, ki mu je ves čas sledil, je bilo, da športniki, predvsem vrhunski, ne bi v športu izgubili, temveč našli LOVEKA. V zvezi s tekmovalnim oz. vrhunskim športom je odprl več problemskih sklopov in vsakega posebej vsebinsko in kritično obdelal. Tako je govoril o osebnih dejavnikih uspeha v športu in razkril svoj pogled na biofiziološke, psihološke in sociološke dejavnike. Kot bi bil doma v stroki, je opisal trenerjev študij športnika, pri čemer iz njegovega opisa veje globlje poznavanje filozofskih, pedagoških in psiholoških temeljev tovrstnega človekovega ustvarjanja. Enak pristop je uporabil tudi pri razlagi športnega treninga, kjer je posebej opozoril na psihopedagoški vidik. Svoje poglede je razkrival tudi pri obravnavi takrat zelo aktualnih problemov, ki so bili povezani z vprašanji amaterskega in profesionalnega športa, odkrito pa je govoril tudi o moralnem kodeksu za športnike in športne delavce. Poleg obravnave vseh teh vprašanj pa se je posvetil tudi svetovalnemu delu v športu.

Tudi tretjemu ožjemu torišču telesne kulture, športni rekreaciji, je namenil določeno pozornost. Svoja razmišljanja je strnil v delih, ki obravnavajo pojavnost rekreacije oz. športne rekreacije v civilizacijskih družbenih tokovih. Pri tem je izdvojil sklop, ki govori o športni rekreaciji v industriji oz. v delovnem okolju. V takratnem času je namreč vse bolj prihajala v ospredje humanizacija dela, katere sestavni del je bilo tudi ohranjanje celovitega biopsihosocialnega ravnovesja zaposlenih in posledično njihovega zdravja. Športna rekreacija, ali bolje športnorekreativno udejstvovanje zaposlenih, naj bi pomagalo odplavljati negativne vplive motečih dejavnikov, ki jih je prinašal zmehanizirani delovni proces. Pri tem pa so bili zaposleni velikokrat pojmovani kot brezosebne sestavine delovnega procesa. Zavzel se je za drugačno obravnavo in v to vključil stroko ter pripravil splošna organizacijska načela in vsebinske napotke za rekreacijske delavce oz. organizatorje športne rekreacije. Verjel je, da je tudi po tej poti mogoče humanizirati delo in prispevati določen delež k bolj humani obravnavi zaposlenih.

---

## **Ustvarjalni in kritični pogled na teorijo in prakso telesne kulture**

Prof. dr. Franc Pediček je ves čas svojega predavateljskega dela na Visoki šoli za telesno kulturo preživel v študiju prepletenih področij filozofije in športa, pedagogike in športa ter psihologije in športa. Ves čas snovanja predavanja in priprave gradiva za posamezne predmete, ki jih je tako povezoval s področjem športa, je imel pred seboj študente, ki naj bi njegova spoznanja in ideje kot bodoči športni pedagogi prenašali na mlade generacije. Zato je posebej pripravil predavanja za skupino pedagoško-psiholoških predmetov in med njimi za občo psihologijo, pedagogiko, mladinsko psihologijo in psihologijo športa. V višjih letnikih pa je, zavedajoč se dejstva, da mora vsako strokovno področje imeti tudi svojo znanstveno podstat z ustreznim znanstveno-raziskovalnim delom, snoval osnove znanstveno-raziskovalnega dela tudi na področju telesne kulture in predmet tudi tako poimenoval.

Vsakega od predmetov je poleg teoretičnih osnov obogatil s številnimi primeri iz prakse, zlasti na predmetnih področjih, s katerimi je bogatil znanje že gimnazijski mladini. Dejstvo je, da spoštovani učitelj v svojih študijskih letih ni pobilže in tudi globlje spoznaval področja telesne kulture, torej športa, športne vzgoje in športne rekreacije. Zato si je pri iskanju primerov iz telesno-kulturnega oz. športnega življenja pomagal z našimi izkušnjami oz. z izkušnjami študentov. Sam pa nas je ob tehtnih premislekih vodil v globlja spoznanja pedagoško-andragoškega poklica in spodbujal vse tisto, kar je vodilo k oblikovanju vrednot bodočih pedagogov.

Z nami študenti se je počutil izjemno dobro. Vedel je, da veliko daje, celo mnogo več, kot je bil v položaju univerzitetnega učitelja po službeni dolžnosti primoran dajati. Svojega dela ni nikoli jemal kot obvezno službo, kot nekaj, kar mora opraviti, potem pa se za njim zaprejo vrata. Svoje miselne nastavke in razmišljanja o problemih in

njihovih rešitvah je nosil s seboj domov. Nenehno je študiral, luščil probleme in iskal odgovore na številna vprašanja, ki si jih je zastavljal sam, ali pa smo mu jih zastavljali študenti, spodbujeni k ustvarjalnemu in samostojnemu razmišljanju. Na Visoki šoli za telesno kulturo, kjer je služboval 6 let, torej vse do leta 1967, je bil prvi univerzitetni učitelj z doktoratom. To je bila njegova prednost, po drugi strani pa mu je zavzemanje za širšo akademsko rast pri pridobivanju akademskih nazivov tedanjih kolegov prineslo tudi precej težav. Vendar pa s svojim prizadevanjem za dvig športne kulture tako pri študentih kot tudi nasploh v širši družbi, kljub navedenemu, ni prenehal.

Še vedno ostaja kar nekaj vprašanj, s katerimi se je ukvarjal dr. Pediček, ki niso dobila ustreznih odgovorov, so pa še vedno aktualna. Prav tako ostaja še kar nekaj problemov, ki jih je profesor luščil iz svoje bogate pedagoško-psihološke in filozofske zakladnice znanja, ki so le delno rešeni ali pa še čakajo na rešitev. Kot je bilo poudarjeno, se je med drugim ukvarjal tudi s temeljnimi problemi raziskovanja in vključevanjem znanstvene misli na področje telesne kulture. Res je, da so njegovi sopotniki težko sprejemali njegove, za takratne čase napredne in širše poglede na telesno kulturo. Njegovim miselnim predstavitev, ko je zagovarjal in branil svoje teze z argumenti ter s številnimi primeri iz bogate pedagoško-psihološke prakse, ni bilo težko slediti. Ob različnih tematskih vseinah je postavljaval teze in antiteze ter ob členjenju in miselnih analizah vodil razmišljujoče poslušalce k sintezi spoznaj.

## **Dr. Franc Pediček - snovalec znanstvene misli na področju telesne kulture**

Ko se je na takratni Visoki šoli za telesno kulturo začela rojevati znanstvena misel in naj bi začeli z znanstveno-raziskovalnim delom, je prof. Pediček svoja znanja, védenja in delovanje usmeril tudi v to področje. Posledica tega je bila, da je v študijskem letu 1965/66 pripravil za študente IV. letnika takratne Visoke šole za telesno kulturo predavanja z »Uvodom v znanstveno-raziskovalno metodologijo« in jih s številnimi primeri povezoval s področjem telesne kulture in njenimi pojavnimi oblikami. Na tem mestu je treba naglasiti, da znanosti pri nas v takratnem obdobju na področju telesne kulture praktično ni bilo. Le tu in tam so se pojavljali znanstveni nastavki. Prof. Pediček je poskrbel za pravo miselno revolucijo med tedanjimi kineziologi. Nihče, ki je verjel v postopni razvoj znanosti na področju telesne kulture, ni mogel ostati ravnodušen ob njegovih zavzemanjih za znanstveno misel na področju športa. Zaradi ozkih gledišč nekaterih športoslovcev – kineziologov si je nakopal tihe in manj vidne, pa tudi odkrite nasprotnike.

Govoril je: »Znanost ni romantizem, marveč delo, trdo delo, ki ga opravlja posameznik, ki je za to sposoben oz. usposobljen. Najprej morate zelo dobro poznati stroko nasploh, potem se morate poglobiti v stvar in nato najti problem. Pri tem naj vam bo znanstveno-raziskovalna metodologija pomočnica in ne središčnica vašega delovanja. Pri raziskovalnem delu morata biti v ospredju disciplina oz. samodisciplina in odgovornost.« Naglasil je, da je znanost otrok svojega časa, vsak znanstvenik pa leča, skozi katero se zrcali družba tistega časa. Pri tem je mislil tako na posamezna razvojna obdobja v preteklosti, kot tudi na čas, ki ga živimo oz. na čas, ki prihaja.

Zelo kritično je motril začetek nastajanja in tok znanstvene misli na področju telesne kulture oz. športa. Takrat je verjel, da smo prešli fazo razvoja, ko so si mnogi s prstom na čelu razlagali posamezne pojave tudi na področju športa, ne da bi zato imeli teoretične oziroma znanstvene podlage. Verjel je, da dosežena »filozofska etapa« oziroma zdravorazumska etapa v razvoju znanstvene misli na področju športa še ni končna etapa. Res pa je, da ta stopnja pomeni neposredni uvod v znanstveno mišljenje. Vendar ni dovolj, da le na osnovi zdravega razuma opazujemo fenomen telesne kulture oz. pojave telesne vzgoje, športa in športne rekreacije, brez povezav z družbenim in kulturnim dogajanjem oz. z mnogoterimi razsežnostmi družbenega razvoja. To razvojno fazo je poimenoval tudi fazo »deskriptivnega mišljenja«. Namreč iskalci novih spoznanj oz. raziskovalci so na tej stopnji spoznali »fenomenalnost« pojavov (telesne vzgoje, športa in športne rekreacije), ne pa njihovega bistva. Zato so bili raziskovalci na tej stopnji sposobni izolirati pojave telesne kulture in jih »fiksirati«, niso pa odkrivali zakonitosti preučevanih pojavov.

Zato naj bi stopili višje, na znanstveno stopnjo mišljenja. Trdil je, da mora znanstvena misel prodreti tudi na področje telesne kulture oz. športa, pri tem pa bi morali poleg drugih upoštevati tudi širša spoznanja s področja filozofije, pedagogike in psihologije. To pomeni, da bi na osnovi izbranih problemov in ustreznih znanstveno-raziskovalnih metod pridobili zadostno količino podatkov in informacij, da bi jih lahko prevedli v spoznanja in izsledke. Končni cilj pa naj bi bilo ugotavljanje zakonitosti pri preučevanju posameznih pojavov na področju telesne vzgoje, kakovostnega športa in športne rekreacije. Govoril je, da bo najprej treba opraviti temeljna ali fundamentalna

oziroma makro raziskovanja. Opredelil jih je tudi kot bazična, torej tista, ki tvorijo osnovo. Poleg tega pa so potrebne tudi aplikativne (v prakso usmerjene) raziskave, ki naj bi jih neposredno opravili na različnih toriščih športa. Te naj bi predvsem bogatile prakso. Večkrat je naglasil, da naj raziskovanje ne bo namenjeno le ozkemu krogu ljudi, marveč širši strokovni javnosti, pa tudi vsem drugim. Pri tem mora raziskovalec v celoti slediti načelu spoštovanja resnice. Posredovanje izsledkov posameznih raziskav v prakso pa naj bo na koncu pomembna naloga slehernega raziskovalca.

---

## Sklepne misli

V tem kratkem sestavku ni mogoče vključiti vsega, kar je dr. Franc Pediček kot pedagog in mislec ter univerzitetni učitelj storil na področju telesne kulture in športa. S svojim prihodom na Visoko šolo za telesno kulturo je študiju tega področja dodal nove in širše razsežnosti, ki so izhajale iz globljih spoznanj filozofije, pedagogike in psihologije. Svojo zakladnico znanj je uspešno povezoval s posameznim torišči športa, s telesno vzgojo, vrhunskim športom in športno rekreacijo. Na vsakem od teh je ustvarjal teoretične podlage in predlagal ustrezne rešitve za uspešnejše vodenje pedagoškega oz. andragoškega procesa v neposredni praksi. Vedno je imel pred seboj človeka in njegovo nedeljivo ter celovito biopsihosocialno naravo, ne glede na to, ali je šlo za otroka, mladostnika ali zrelo osebo. V sorazmerno kratkem obdobju dela je na navedeni visokošolski instituciji pustil neizbrisen pečat, študentom pa je omogočil, da so odšli v življenje obogateni z mnogimi spoznanji, ki so bila ključna za uspešno strokovno in pedagoško delo na različnih področjih telesne kulture oz. športa.

---

## Literatura in viri

- Pediček, F. (1970). *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo – I., II., III.: Pedagoški, psihološki in filozofski vidiki*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Pediček, F. (1998). *Ob prenovi šole: Kritični pedagoški pogledi*. Ljubljana: Jutro.
- Pediček, F. (2007). *Moja hoja za pedagogiko*. Radovljica: Didakta.
- Zapiski predavanj pri predmetu »Obča psihologija« v študijskem letu 1962/63.
- Zapiski predavanj pri predmetu »Pedagogika« v študijskem letu 1963/64.
- Zapiski predavanj pri predmetu »Psihologija športa« v študijskem letu 1964/65.
- Zapiski predavanj pri predmetu »Osnove znanstveno-raziskovalnega dela« v študijskem letu 1965/66.

# TEORIJA IN PRAKSA Z ROKO V ROKI – PRIMER ŠPORTNEGA CENTRA FAKULTETE ZA ŠPORT

Katarina Bizjak, Gregor Jurak in Maja Bučar Pajek  
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

*Strokovni prispevek*

## Povzetek

Raziskave o spremembah gibalne kompetentnosti otrok kažejo, da se zaradi posledic sedečega življenjskega sloga njihova telesna teža povečuje in telesna zmogljivost zmanjšuje. Telesna dejavnost dokazano zmanjšuje negativne posledice, ki jih prinaša današnji življenjski slog. Ključno vlogo pri oblikovanju življenjskega sloga mladih ima družina, ki močno vpliva na otrokovo telesno dejavnost. Ker naša družba temelji na individualizmu, so v prostočasni ponudbi družine pogosto zapostavljene. Prav zato smo se v športnem centru Fakultete za šport odločili, da bomo programe različnih vadb pripravili tako, da se vanje lahko sočasno vključi več družinskih članov. Svojo ponudbo, namenjeno otrokom, smo nadgradili s tečajnimi oblikami vadbe za odrasle, ki potekajo med šolskim letom, in različnimi počitniškimi dejavnostmi za otroke. Analiza predstavljenega primera je podlaga za model, ki ga lahko prestavimo v različna okolja.

**Ključne besede:** športna vadba, praktično pedagoško usposabljanje, karierni center, zdrav življenjski slog

## Uvod

Tudi v Sloveniji ugotavljamo pri otrocih številne negativne spremembe v telesnem in gibalnem razvoju (Strel, Starc in Kovač, 2009). Tako hitro dohitevamo negativne svetovne trende. Številni strokovnjaki dokazujejo, da je strokovno vodena, dovolj intenzivna, kakovostno strukturirana in redna športna vadba edina dejavnost, ki lahko nevtralizira negativne posledice današnjega pretežno sedečega načina življenja (Brettschneider in Naul, 2007; Hardman, 2008; Kovač idr., 2007).

Analiza pomembnih dejavnikov, ki oblikujejo življenjske sloge mladih, kaže, da ima med njimi ključno vlogo družina, saj je prvi oblikovalec otrokovega razvoja, hkrati pa so starši eden najpomembnejših spodbujevalcev prostočasnega športnega udejstvovanja otrok (Jurak idr., 2003; Tušak, Tušak in Tušak, 2003). Zato je izredno pomembno, da ponudniki športnih programov poleg organizacije primerne športne vadbe za otroke v proces vadbe vključijo tudi starše. Zaradi



Slika 1: Gibanje - osnovna potreba vsakega človeka

vse večje ponudbe medijev in informatike, ki zagotavljajo lahkotno tertakojšnjo zadovoljitev, izbirajo mladi dejavnosti, kjer pretežno sedijo (Jurak idr. 2003, Strel idr. 2009). Takšna gibanja beležijo tudi drugod v razvitem svetu; zanje se je uveljavil izraz sedetarnost ali sedeči način življenja (Brettschneider in Naul 2004, 2007; Corbin 2002; Rychtecky 2007). Naloga športnih pedagogov je, da ponudijo otrokom raznovrstne programe, ki bodo bolj privlačni od navedenih dejavnosti.

Športna vzgoja predstavlja precejšen delež tedenske telesne dejavnosti slovenskih otrok. V povprečju so med tednom športno dejavni

pet ur; vse manj je spontanega gibanja (igranje zunaj, prihod in odhod v šolo peš ali s kolesom); opazno je zlasti premalo dejavno preživljanje prostega časa med počitnicami (Jurak idr. 2003). 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« (Kovač idr., 2007). Nezdrave razvade imajo poleg dolgoročnih posledic (kardiovaskularne bolezni, rakava obolenja, diabetes tipa II, astmatična obolenja, osteoporoza) tudi kratkoročne negativne učinke na organizem, ki se kažejo v slabem počutju, želodčnih težavah in bolečinah v različnih delih telesa (Jurak, 2006).

## Športni center Fakultete za šport

Na Fakulteti za šport smo se zaradi vseh navedenih ugotovitev odločili, da v letu 2009 ustanovimo Športni center Fakultete za šport z blagovno znamko V objemu športa ([www.fakultetazasport.si/vadba](http://www.fakultetazasport.si/vadba)), ki bo predstavljal vzorčni model organiziranosti hkratne športne vadbe za vso družino. Namenov Športnega centra Fakultete za šport je več. Razviti želimo najbolj kakovostno in zaradi izjemnih prostorskih možnosti tudi najbolj pestro programsko ponudbo športne vadbe za otroke in odrasle na enem mestu v Sloveniji. Ena naših prednostnih nalog je skrb za kakovost vadbe. Trudimo se, da smo »inkubator« novih vadbenih trendov, ki jih bomo poskušali širiti po Sloveniji. Vaditelji Športnega centra so v prvi vrsti ustrezno usposobljeni študentje in diplomanti Fakultete za šport. Ravno od študentov pričakujemo, da bodo po dokončanju študija prenesli pridobljeno znanje in izkušnje v svoje domače kraje. Kakovost dela, ki jo bodo dosegali pri nas, bo neposredno vplivala na kakovost njihovega dela v domačem kraju.

Pereč problem sodobne družbe je pomanjkanje časa za vadbo, posebej pri odraslih, ki pod pritiskom otrokove potrebe po gibanju pogosto zanemarijo lastno dejavnost. Običajno med tem, ko otroke pripeljejo na športno dejavnost, v glasbeno ali jezikovno šolo, počakajo, da otrok konča z dejavnostjo, saj v vmesnem času pogosto ni mogoče opraviti še česa drugega. Novi trendi športne vadbe stremijo k temu, da sočasno vadi celotna družina. Tako na primer med tem, ko otrok uživa pri gimnastični vadbi, mamica vadi pilates, očka pa plava. V športnem centru Fakultete za šport smo poskrbeli, da lahko starši in otroci vadijo skupaj isto športno panogo. Otrokom in odraslim omogočamo tudi, da na športno zanimiv način praznujejo svoj rojstni dan.

Za starše in druge odrasle, ki jim organizirana oblika vadbe ni blizu, smo v letu 2010/11 pripravili različne 10-urne tečaje. Njihov namen je udeležence naučiti osnov pravilnega treninga različnih športnih panog in gibalnih dejavnosti (odbojka, košarka, badminton,



Slika 2: Logotip Športnega centra Fakultete za šport



Slika 3: Vsa družina vadi skupaj



Slika 4: Vadba z merilniki porabe energije SenseWear (naprava na dekličini desni roki)



**Slika 5: Vzpostavljanje pogojev za kakovostno praktično pedagoško usposabljanje na Fakulteti za šport**

vadbo uporabljamo informacijsko komunikacijsko tehnologijo (IKT), s pomočjo katere vadbo individualiziramo.

V sodelovanju s profesorji Fakultete za šport želimo vadbo povezati s pedagoškim procesom. Vzpostaviti želimo pogoje za praktično pedagoško usposabljanje v nadzorovanih pogojih. S prenovo študija v slovenskem prostoru je prišlo tudi na Fakulteti za šport do velikih sprememb. Ena večjih je zagotovo praktično pedagoško usposabljanje med študijem, ki so ga sicer študenti že imeli v prejšnjih programih, vendar v manjšem obsegu in ob manj nadzorovani izvedbi. Študent ima na smeri športna vzgoja praktično pedagoško usposabljanje v okviru študija na prvi bolonjski stopnji, vendar pa ga zaradi premajhne kompetentnosti še ne more opravljati v okviru pouka šolske športne vzgoje. Diplomant prve bolonjske stopnje namreč ni usposobljen za poučevanje športne vzgoje v šoli, za to se usposobi šele z dokončanjem druge bolonjske stopnje. V Športnem centru Fakultete za šport zato pripravljamo ustrezne programe, v katerih bodo lahko študentje pridobivali kakovostne pedagoške izkušnje že med študijem na prvi bolonjski stopnji.

Študentom pa ne želimo pomagati le s pripravo kakovostnih pogojev za praktično pedagoško usposabljanje, temveč jim želimo svetovati tudi pri načrtovanju njihove poklicne kariere. Kariera delavca v športu je lahko zelo raznolika, poznavanje različnih možnosti pa omogoča lažje odločanje za nadaljnjo poklicno pot. Prav tako vsak diplomant Fakultete za šport ni enako zanimiv za delodajalce. V Športnem centru Fakultete za šport bomo poskušali graditi na zaposlitveni kompetenci posameznikov in njihovem strokovnem portfoliju (osebni mapi kompetenčnih dosežkov). Študente bomo seznanjali z aktualnimi možnostmi za zaposlitev in jim svetovali pri prijavi na delovno mesto. S tem jim bomo poskušali olajšati vstop v prvo zaposlitev. Vse to pa bo seveda tudi odlično izhodišče za raziskave na področju športne vadbe.



**Slika 6: Vadba v dvorani Škrlatica, Športnega centra Fakultete za šport**

ples, nordijska hoja, cirkuške veščine ...), primerne ogrevanja pred športno vadbo, osnov vadbe stabilizacije telesa in preventivne vadbe za preprečevanje bolečin v križu ter preprečevanje negativnih posledic sodobnega načina življenja. Cilj tečajev je povečati motivacijo za samostojno in varno ukvarjanje z različnimi dejavnostmi. Odrasle je treba naučiti, kako kakovostno vaditi, zato da bodo lahko dejavni tudi sami, neorganizirano.

Korak naprej pri dvigu kakovosti je tudi diagnostika, na podlagi katere strokovnjak svetuje posamezniku glede ustrezne vadbe. V sodelovanju z laboratoriji Inštituta za šport razvijamo diagnostične postopke, na podlagi katerih lahko svetujemo in usmerjamo otroke in odrasle v ustrezno rekreativno vadbo. Med

Danes zagovarjamo vadbo s sodobno športno opremo in informacijsko komunikacijsko tehnologijo. V Sloveniji imamo nekaj ponudnikov športne opreme in tehnologije. Športni center Fakultete za šport je za ta podjetja odličan »poligon« za preizkušanje novih idej in njihov nadaljnji razvoj. Kombinacija znanja in izkušenj visokošolskih učiteljev in mladost ter neobremenjenost študentov s tradicijo je odlična za rojevanje novih idej in rešitev. Tako je tudi to ena izmed možnih smeri raziskovanja. V zadnjih letih smo prek plodnega sodelovanja s slovenskimi opremljevalci v naše telovadnice vgradili več kot 30 inovacij.

Široka paleta znanj in odlični pogoji nam omogočajo, da ponujamo tudi zelo pester izbor športnih dni za vrtce, osnovne in srednje šole. Športni dnevi so zasnovani tako, da ne potekajo le v telovadnicah in bazenu, temveč se lahko nadgradijo z nalogami v laboratorijih, kar omogoča izpeljavo tudi zelo zahtevnih medpredmetnih povezav. Tovrsten športni dan lahko popelje učence in dijake v svet vrhunškega športa, kjer spoznajo, da vrhunski športni dosežki niso naključje in da za vsakim vrhunskim športnikom stoji ekipa strokovnjakov, ki mu pomaga pri doseganju meja svojih zmožnosti.

---

## Sklep

S povezavo med teorijo in prakso lahko otrokom in odraslim ponudimo kakovostno športno vadbo. S tem omogočamo pridobivanje pozitivnih športnih navad, s katerimi krepijo svoje zdravje, dobro počutje, psihično stabilnost in vitalnost. Raziskovanje prakse, črpanje iz spoznanj, pridobljenih s prakso, implementacija raziskovalnih ugotovitev v prakso bo prineslo spremembe, ki bodo vplivale na naše razumevanje vadbe in preprečevale negativne vplive sodobnega življenja.

---

## Literatura

- 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. Končno poročilo*. 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.
- 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.
- Hardman, K. (2008). Physical education in Schools and PETE programmes in the European context: Quality issues. V G. StaRc, M. Kovač in K. Bizjak (ur.), *4<sup>th</sup> International Symposium Youth Sport 2008 – The Heart of Europe. Book of Abstracts*, str. 9–26. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Jurak, G. (2006). Sports vs. the »cigarettes & cof ee« lifestyle of Slovenian high school students. *Anthropological Notebooks* 12(2), 79–95.
- Jurak, G., Kovač, M., Strel, J., Majerič, M., Starc, G., Filipčič, T. idr. (2003). *Sports activities of Slovenian children and young people during their summer holidays*. 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., Strel, J., Bučar Pajek, M., Bizjak, K. idr. (2007). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- 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.
- Strel, J., Starc, G. in Kovač, M. (2009). *Analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2008/2009*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub MT Zalog.
- Vadba (2010). Ljubljana: Fakulteta za šport. Pridobljeno 2.9.2010 iz: [www.fakultetazasport.si/vadba](http://www.fakultetazasport.si/vadba).

# MODEL ŠPORTNO-POČITNIŠKEGA VARSTVA NA FAKULTETI ZA ŠPORT

Maja Bučar Pajek, Gregor Jurak in Katarina Bizjak  
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

*Strokovni prispevek*

---

## Povzetek

Otroci, mladi in odrasli vse premalo izkoriščamo učinke, ki jih nudi športna vadba. Način življenja, ki vključuje premalo telesne dejavnosti, vodi v okornost in slabo telesno pripravljenost, ki je v modernem svetu vse pogostejša. Raziskave kažejo, da je med poletnimi počitnicami telesno in gibalno stanje otrok in mladih slabše, kot med šolskim letom. Ker z ustrezno vodenimi kakovostnimi športnimi programi otrok in mladostnik lažje pridobivata pozitivne trajne športne navade, smo se na Zvezi za šport otrok in mladine Slovenije v sodelovanju s Fakulteto za šport odločili, da pripravimo projekt športno-počitniškega varstva »Poletje na Fakulteti za šport«, ki bi predstavljal vzorčni model za pripravo kakovostnih športnih počitniških programov po Sloveniji pod blagovno znamko »Poletje«.

**Ključne besede:** otroci, mladi, športni programi, zdrav življenjski slog

---

## Uvod

Gibalna dejavnost otrok in mladih je naravna potreba, ki je nujna za skladen telesni in duševni razvoj in je hkrati protiutež sodobnemu, sedečemu načinu življenja. Gibanje je otrokova pravica, dolžnost celotne družbe pa je, da ponudi pogoje, kjer bo otrok in mladostnik lahko ustrezno uresničil svojo željo po gibanju.

Številne raziskave kažejo, da pomanjkanje gibalne dejavnosti pri otrocih in prehranjevanje s kalorično bogato hrano drastično vplivata na povečanje prekomerne telesne teže in debelosti, tako v Sloveniji kot tudi v svetu (Bučar Pajek, Strel in Kovač, 2004). Otroci so vse bolj ogroženi, saj se kot posledica prevelike mase telesa lahko pojavijo resne zdravstvene težave, kot so sladkorna bolezen tipa 2, povišan krvni tlak, povečana količina maščob v krvi in različne hormonske motnje (Sušnik, 2004). Številne raziskave potrjujejo tudi, da je debelost v otroštvu in mladosti povezana z večjo obolevnostjo in umrljivostjo pri odraslih (Zwiauwer, Caroli, Malecka-Tendera in Poskitt, 2002).

Zaskrbljujoče je tudi dejstvo, da se med poletnimi počitnicami trend naraščanja telesne teže in debelosti povečuje. Pričakovanja bi bila lahko ravno nasprotna, saj naj bi počitniški čas praviloma zagotavljal več gibanja, sproščenosti ter bolj pestro količino zdrave prehrane, predvsem sadja in zelenjave. Več kot očitno je, da je način življenja otrok in mladostnikov med počitnicami neustrezen (Jurak, Kovač in Strel, 2001, 2003). Med počitnicami so predvsem otroci preveč prepuščeni sami sebi. Ker še niso sposobni kakovostno usmerjati svoj prosti čas, si ga organizirajo tako, da jim je čimbolj lagodno.

Na Zvezi za šport otrok in mladine se naštetih težav zavedamo in poskušamo s ponudbo različnih interesnih programov, ki so namenjeni otrokom in mladim, pod skupnim imenom »Za zdravo zabavo« ([www.zsoms.si](http://www.zsoms.si)) ponuditi kakovostne športne programe, ki potekajo po pouku, med vikendi in počitnicami.

---

## Poletje

Skladno s cilji in poslanstvom Zveze za šport otrok in mladine Slovenije smo leta 2007 začeli snovati nov pilotski projekt športno-počitniškega varstva »Poletje« (slika 1); njegovi avtorji so Katarina Bizjak, Maja Bučar Pajek in Gregor Jurak.

Namen pilotskega projekta je bila priprava kakovostnega program celodnevne športno-počitniškega varstva, ki temelji na gibalni dejavnosti, zdravi prehrani in razvoju socialnih kompetenc otrok. Projekt smo zasnovali tako, da ga lahko prilagodimo različnim socialnim okoljem, pri čemer upoštevamo danosti okolja, kjer bo potekal.



Slika 1. Logotip Poletja

Sledili smo naslednjim ciljem:

- Oživiti telovadnice (dvorane), ki so med poletnimi počitnicami zaprte in otrokom nedostopne.
- Oživiti zunanje športne površine, ki so mnogokrat med počitnicami zaklenjene in nedostopne za uporabo.
- S športno bogatimi programi ponuditi otroku športno vadbo med poletnimi počitnicami.
- Otoku in mladostnikom oblikovati trajnejše navade, ki se najlažje oblikujejo v obdobju otroštva in mladostništva.
- Omogočiti sprostitev s sodelovanjem pri vadbi, kjer je sodelovanje pomembnejše od storilnosti, kljub temu pa posredno tudi dosežemo ustrezno obremenitev.
- S privlačnim programom, izdelano zunanjo podobo in kakovostnimi vaditelji motivirati otroke in starše za vključitev v program.
- V podzavest otrok vtakati pomembnost dejavnega preživljanja prostega časa s športnimi vsebinami tudi za kasnejša starostna obdobja.
- Vsebinsko nadgraditi obstoječi šolski sistem, tako s športnimi vsebinami, ki so v učnem načrtu, kot s tistimi, ki niso, pristopi pa ne predstavljajo usmerjanja mladih h kakovostnemu ali vrhunskemu športu.
- Spremljati otrokov telesni status in ga usmerjati v zdravo in polno športno življenje.
- Povečati število dejavnih udeležencev v interesnih programih športa otrok in mladine v prostem času (predvsem med počitnicami).
- Razbremeniti starše skrbi za početje otrok med počitnicami s predstavitvijo kakovostnega program, ki mu lahko zaupajo.
- Predstaviti mladim široko paleto športnih vsebin, ki jim bodo omogočale ukvarjanje s športom tudi v kasnejših življenjskih obdobjih.

Leta 2008 smo projekt izvedli na Fakulteti za šport v Ljubljani, leta 2009 se nam je pridružila še druga OŠ Tabor iz Maribora, leta 2010 pa je projekt potekal na štirih različnih lokacijah - v Ljubljani, Domžalah, Kranju in Ajdovščini ([www.poletje.eu](http://www.poletje.eu)). Izvedbo projekta smo v letu 2010 zaupali zainteresiranim društvom, članom Zveze za šport otrok in mladine Slovenije (ZŠOMS), pri čemer je ZŠOMS nudila celostno podobo, spletno aplikacijo ([www.poletje.eu](http://www.poletje.eu)) in svetovanje pri izpeljavi projekta. Za društva, ki so se odločila, da se priključijo projektu, smo pripravili informativni sestanek s predstavitvijo projekta in z njimi podpisali dogovor o sodelovanju.

## Poletje na Fakulteti za šport

Leta 2008 je projekt prvič potekal na Fakulteti za šport v Ljubljani, s pripravami na projekt pa smo začeli oktobra 2007 (preglednica 1). Tedni aktivnih počitnic so potekali v štirih različnih terminih od 30.6. do 25.7.2008.

Preglednica 1. Časovnica projekta »Poletje na Fakulteti za šport« za leto 2008

OBDOBJE	STOPNJA PROJEKTA
oktober 2007	Sprejetje predloga projekta.
november 2007 – marec 2008	Kandidiranje na sredstva javnih razpisov Fundacije za šport, Ministrstva za šolstvo in šport ter mestne občine Ljubljana.
november 2007 – februar 2008	Predstavitve projekta sponzorjem in podpis pogodb o sodelovanju.
januar 2008	Postavitev spletne aplikacije.
april 2008 – junij 2008	Obveščanje javnosti o namenu in izvedbi projekta in promocija po šolah.
april 2008 – maj 2008	Izbor kadra in vsebinska priprava.

junij 2008	Natančna priprava programov dela.
julij 2008	Izvedba projekta.
avgust 2008 – september 2008	Analiza poteka in ovrednotenje projekta.



Slika 2. Plakat Poletja na Fakulteti za šport 2010

prošnjo za delo s kratkim življenjepisom in z vsakim od njih smo opravili pogovor. Izmed vseh izbranih vaditeljev in inštruktorjev vadbe smo določili vodje posameznih športnih delavnic; njihova naloga je bila, da pripravijo pisno celosten program tedenskega dela skupaj z učnimi pripravami na posamezne ure. Program dela sta skupaj pregledala vodja delavnice in vodja projekta ter ga po potrebi popravila in dopolnila. Vse opisane dejavnosti izbire kadra in priprave programov dela so bile končane pred začetkom prvega termina.

Velik poudarek smo namenili učnim metodam in oblikam, ki so mladim blizu, predvsem pa smo se trudili izogniti tradicionalni šolski praksi. Osredotočali smo se na samostojno ustvarjalno sodelovanje med mladimi.

Tedenski urnik je bil sestavljen iz dopoldanskih in popoldanskih delavnic (preglednica 2). V program smo v dopoldanskem času vnesli različne športne dejavnosti, popoldanski čas pa je bil namenjen ustvarjalnim in poučnim delavnicam (preglednica 3; sliki 3 in 4). Starši in otroci so se ob prijavi odločili, katero dopoldansko delavnico želijo obiskovati. Izbrano športno delavnico so otroci obiskovali ves teden, razen enega dne, ki je bil namenjen zabavi v bazenu. Ta dan so otroci s svojimi vaditelji preživeli na kopališču ob pestrih igrah in zabavnem učenju plavanja.

Ker je bil pilotski projekt uspešen in ker so ankete, ki so jih izpolnjevali starši, pokazale, da bi takšen program potrebovali med celotnimi poletnimi počitnicami, smo se za leto 2009 in 2010 odločili, da ga bomo tudi izpeljali. Tako smo v letu 2009 in 2010 (slika 2) izpeljali vseh 9 terminov, kar pomeni, da smo bili dejavni vseh 9 tednov šolskih počitnic.

Vsak termin je trajal od ponedeljka do petka od 7.00 do 17.00 ure. V tem času smo otrokom omogočili tri zdrave obroke, za vmesne prigrizke pa so imeli sveže sadje in vodo. Starši in otroci so lahko izbrali tudi krajši program, primeren za starejše otroke, ki je potekal od 9.00 do 15.00 z vmesnim kosilom.

Vsako leto smo posebno pozornost namenili izbiri kadra, saj se zavedamo, da je dober kader ključen pri kakovostni izvedbi programa. K sodelovanju smo povabili študente 3. in 4. letnikov, ki so se med študijskim letom pri izvedbi prakse na osnovni in srednji šoli še posebej izkazali. Kadre smo zbirali tudi prek oglasne deske na Fakulteti za šport in prek oglasov za delo na različnih študentskih servisih. Vsi kandidati so morali imeti ustrezno strokovno usposobljenost ali izobrazbo. Kandidati so oddali

Preglednica 2. Tedenski urnik 2008, 2009 in 2010

ČAS	PROGRAM	PREHRANA *
7 <sup>00</sup> – 8 <sup>00</sup>	JUTRANJE VARSTVO	
8 <sup>00</sup> – 9 <sup>00</sup>		ZAJTRK
9 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup>		
10 <sup>00</sup> – 11 <sup>00</sup>	DOPOLDANSKE DELAVNICE	
11 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>		
12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>		KOSILO
13 <sup>00</sup> – 14 <sup>00</sup>	POPOLDANSKE DELAVNICE	
14 <sup>00</sup> – 15 <sup>00</sup>		
15 <sup>00</sup> – 16 <sup>00</sup>	POPOLDANSKO VARSTVO	
16 <sup>00</sup> – 17 <sup>00</sup>		MALICA

Preglednica 3. Dopoldanske in popoldanske delavnice v letu 2010

DOPOLDANSKE DELAVNICE	POPOLDANSKE DELAVNICE
Ringa raja (5-6 let)	Ustvarjalna delavnica
Mala šola športa (7-9 let)	Telo, moja skrb
Športi z žogo od A do Ž (7-9 let)	Delavnica presenečenja
Nogometna delavnica (7-9 let)	Okoljevarstvena nota
Nogometna delavnica (9-13 let)	Humanitarna nota
Igre z žogo (9-13 let)	Sproščeno in zabavno učenje tujega jezika
Vodne vragolije (9-13 let)	
Skoki v vodo (9-13 let)	
Plesna delavnica (9-13 let)	
Cirkuške vragolije (9-13 let)	
Skokice (9-13 let)	
Rola se mi (9-13 let)	



Slika 3. Utrinki iz dopoldanskih delavnic



Slika 4. Utrinki iz popoldanskih delavnic

Otroke smo seznanjali tudi s preprostimi diagnostičnimi postopki merjenja telesne dejavnosti med vadbo (z merilniki srčnega utripa Polar) in čez dan (s »SeanseWear armband« napravo, ki meri porabo energije). S pomočjo merilnikov srčnega utripa so otroci ugotavljali, kako se srčni utrip spreminja in zakaj. S pomočjo »SeanseWear armband« naprave pa smo dobili podatke o številu porabljenih kalorij, trajanju telesne dejavnosti in trajanju spanja. Otroci so s soglasjem staršev merilnike porabe energije uporabljali vsaj 24 ur. Njihova uporaba je izredno enostavna; umestimo jih na zadnjo stran nadlahti in pritrdimo z mehkim elastičnim trakom.

Leta 2010 smo prvič organizirali tudi brezplačne dejavnosti za starše, ki so potekale zjutraj in popoldne v času varstva otrok ([www.poletje.eu](http://www.poletje.eu)).

Ob koncu terminov smo vsak petek ob 15.00 pripravili sklepno prireditev za starše. Z njo smo želeli predvsem s pomočjo lokalnih medijev povečati medijsko odmevnost programa. Na sklepni prireditvi so otroci z različnimi nastopi predstavili dejavnosti preteklega tedna. Za svečanost prireditve smo poskrbeli s povabljenimi gosti. Otroci so dobili osebno mapo, ki je vsebovala:

- diplomu o opravljenem športnem tečaju,
- slike na zgoščenci,
- izdelke iz ustvarjalne delavnice,
- izdelke, ki so jih otroci naredili med varstvom in
- sponzorska gradiva.

Pred začetkom vsake sklepne prireditve smo prosili starše, da izpolnijo kratko anketo, v kateri smo jih spraševali o njihovi subjektivni oceni kakovosti naših športnih programov in vaditeljev ter kakovosti prehrane. Podatke iz anket smo sproti obdelovali in dobili povratno informacijo o našem delu. Na podlagi teh informacij smo lahko sproti odpravili morebitne pomanjkljivosti.

---

## Sklep

Ob uspešni triletni izvedbi si avtorji projekta želimo, da bi zaživel po vsej Sloveniji. Veliko možnosti za izvedbo »Poletja« vidimo predvsem v šolah, saj imajo vse, kar potrebujejo za izvedbo: športne površine,

- prostore za izvedbo ustvarjalnih delavnic (učilnice ali skupni prostor),
- ustrezno izobražen kader (razredni učitelji, športni pedagogi, predmetni učitelji),
- svojo kuhinjo ali pogodbo z dobaviteljem prehrane,
- jedilnico ali skupni prostor, namenjen prehranjevanju...

S podporo ustreznih institucij v državi bi lahko staršem in otrokom ponudili kakovostno športno-počitniško varstvo po zelo ugodni ceni ali celo brezplačno. Na ta način bi lahko reševali problem premajhnega števila pedagoških ur nekaterih učiteljev na šoli ali celo zaposlovali nov kader. Starše bi razbremenili skrbi o dejavnosti njihovih otrok in mladih med poletnimi počitnicami med tem, ko so v službi. Z ustreznimi kakovostnimi športnimi programi, ki morajo biti tudi ustrezno vodeni, otrok in mladostnik pridobivata pozitivne trajne športne navade in jih s pridom uporabljata za krepitev svojega zdravja, dobrega počutja, psihične stabilnosti in vitalnosti v kasnejšem življenjskem obdobju.

---

## Literatura

- Bučar Pajek, M., Strel, J. in Kovač, M. (2004). Naraščanje prekomerne telesne teže in debelosti šoloobveznih otrok v starosti od 7 do 10 let – nova epidemija dejavnika tveganja? V: R. Pišot, V. Štemberger, J. Zurc, A. Obid (ur.), *Otrok v gibanju – A Child in motion*. Zbornik prispevkov 3. mednarodnega znanstvenega posveta. Koper: Univerza na Primorskem: Znanstveno-raziskovalno središče Koper.
- 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*, str. 438–449. Kranjska Gora: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Jurak, G., Kovač, M. in Strel, J. (2003). How Slovenian Primary school pupils spend their summer holidays. V: G. Jurak, *Sport Activities of Slovenian Children and Young People during their Summer holidays*, str. 23–35. Ljubljana: Faculty of Sport.
- Poletje (2010). Ljubljana: Zveza za šport otrok in mladine Slovenije. Pridobljeno 30.8.2010 iz: [www.poletje.eu](http://www.poletje.eu)
- Sušnik, D. (2004). Pretežki, prenažrti in zasedeni, najbolj v slast pa nam gre mast. *Nedelo*, leto 9; št. 16: 18–19.
- Zwiauer, K. F. M., Caroli, M., Malecka-Tendera, E. in Poskitt, E.M.E. (2002). Clinical features, adverse effect and outcome. V: W. Burniat, T. Cole, I. Lissau in E. Poskitt (ur.), *Child and Adolescent Obesity*, str. 131–154. United Kingdom: Press Syndicate of the University of Cambridge.

# VPLIV RAZLIČNIH VRST PODLAGE NA REZULTAT PRI TESTU KOORDINACIJE POLIGON NAZAJ

Stanislav Matjaž Ferkolj  
Šolski center Novo mesto

*Znanstveni prispevek*

## Povzetek

Namen raziskave je bil ugotoviti, kako vplivajo različne podlage na rezultat testa poligon nazaj. V vzorec merjencev je bilo vključenih 11 dijakov in 19 dijakinj tretjega letnika srednje šole. Dijaki so bili stari od 16 do 18 let. Merjenci so bili izmerjeni v testu poligon nazaj na treh različnih podlagah (parket, linolej, blazine). Statistična analiza je vključevala enofaktorsko analizo variance za odvisne vzorce (ANOVA) in post-hoc tect. Analiza variance nam je pokazala, da so razlike aritmetičnih sredin testa poligon nazaj na treh različnih podlagah statistično značilne ( $p \leq 0.05$ ). Razlike aritmetičnih sredin med pari pogojev smo testirali s post-hoc testom, med vsemi pari so bile razlike statistično značilne ( $p < 0.05$ ). Ugotovili smo, da so merjenci dosegli najboljši rezultat v testu poligon nazaj na podlagi iz parketa in najslabši rezultat na podlagi, ki je bila sestavljena iz 5 centimetrov debelih blazin. Glede na dobljene rezultate pri naši raziskavi priporočamo izvajanje testa poligon nazaj na podlagi iz parketa.

**Ključne besede:** koordinacija, poligon nazaj, različne podlage, športnovzgojni karton, analiza variance, t-test.

## Uvod

V Sloveniji že več kot dvajset let spremljamo telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine s športnovzgojnim kartonom. Testni sklop je sestavljen iz enajstih merskih nalog. Vsi merski postopki, razen teka na 60 metrov in teka na 600 metrov, se izvajajo v zaprtem prostoru (športni dvorani), kjer naj bi bili pogoji merjanja standardni in enaki za vso šolsko populacijo (povzeto po Strel, 1996).

V športnovzgojni karton je vključen tudi test globalne koordinacije gibanja poligon nazaj. Koordinacija gibanja pomeni sposobnost najracionalnejšega izvajanja oziroma reševanja motoričnega problema v določenem časovnem in prostorskem odnosu (Strel in Novak, 1980). Test, ki smo ga izbrali v raziskovalni nalogi, meri koordinacijo vsega telesa. Pri poligonu nazaj je podana le zahteva, da se merjenje izvaja na ravni podlagi (parket, umetna snov), ki ne drsi (Strel, 1996).

V praksi se dogaja, da se meritve pri obravnavanem testu izvajajo na različnih podlagah. Nekatere šole nimajo športne dvorane v bližini šole, zato meritve oziroma testiranja izvajajo zunaj, na hodnikih, v učilnicah ipd. Zaradi različnih podlag obstaja možnost, da dobljeni rezultati pri testu poligon nazaj nimajo povsem enake vrednosti. Obstajajo možnosti, da so na nekaterih podlagah rezultati pri istih merjenjih boljši. Podgoršek (1995) je v svoji raziskavi preučeval vpliv različnih podlag na rezultate tekov na 60 metrov in na 600 metrov. Ugotovil je, da je podlaga, na kateri se izvaja test v okviru testiranja za športnovzgojni karton, zelo pomemben dejavnik, ki vpliva na končni rezultat. Ugotovil je tudi, da ima različna podlaga lahko različen psihološki učinek na učence. Največji interes so imeli učenci pri testu, ki se je izvajal na umetni masi.

Vrsta podlage prav gotovo vpliva tudi na odzivno akcijo merjenca. Na podlagi, ki je mehka (blazine), se zaradi ugrezanja podlage del maksimalnega pritiska na podlago izgubi. Posledica tega je manjša odzivna moč, kar velja za noge in delno za roke. Moritz in Farley (2003) sta opazovala spreminjanje težišča telesa pri poskokih na mehki in trdi podlagi. Ugotovila sta, da je težišče telesa skoraj nespremenjeno, kar pa skakalci dosežejo s pomočjo mehanike nog. Na trdi podlagi se v začetnem položaju noge najprej skrčijo in iztegnejo v končnem položaju. Na mehkih podlagah pa je ravno obratno, v začetnem položaju se noge iztegnejo in skrčijo v končnem položaju. Ugotovila

sta tudi, da skakalci povečajo aktivacijo mišic za 50% na mehki podlagi. Popov in Ljach (2004) sta v svoji raziskavi preučevala treniranje skoka v daljino in troskoka na pnevmatičnih površinah, ki jih tvorijo gumijaste blazine, v katerih so nameščene celice zraka. Poskusi s pnevmatično površino so pokazali, da le-ta skakalcu omogoča skoke s polnim zaletom, ne da bi pri tem preutrujal mišice, sklepe in kosti. Očitno je to mogoče zato, ker je obremenitev ob pristajanju na tleh blažja in ker taka površina ustvari ugodne razmere za aktiven in maksimalno intenziven odziv. Njuna raziskava je odkrila, da pnevmatične površine izboljšajo ritmično strukturo odziva, zaradi česar se skrajša trajanje ekscentričnega in podaljša trajanje koncentričnega krčenja mišic. S pnevmatičnimi površinami pa se izboljša tudi tehnika skakanja in zato tudi dosežek (povzeto po Ljach in Popov, 2004).

Pri izvajanju testa na različnih podlagah prihaja tudi do različnega trenja med podlago in podplatom obutve ter med podlago in dlanjo. Predvidevamo lahko, da je oprijemanje boljše na površinah iz umetne mase in iz gume, kot na parketu. Na parketu prihaja zaradi slabšega oprijemanja do zdrsa stopala, kar pa se lahko pozitivno kaže pri prehodu merjenca skozi oviro in čez oviro. Newton je s sodelavci (2002) ugotavljal, kakšen je medsebojni vpliv wrestling čevljev in tekmovalne podlage na koeficient trenja. Avtorji so ugotovili, da je bil koeficient trenja za 23 do 28% nižji, ko so tekmovalci tekmovali na stari podlagi. Visok koeficient trenja, ki je pri novi podlagi, tako bolj sigurno fiksira nogo na tla. Pri rokometu je Olsen s sodelavci (2003) opazoval igro na parketu in na umetni masi. Avtorji so ugotovili, da je zaradi večjega trenja med športnim copatom in podlago v dvorani s podlago iz umetne mase treba delno prilagoditi mehaniko nog, da ne pride do poškodb.

e različne podlage vplivajo na končne rezultate v testu poligon nazaj, lahko pomeni, da rezultati, ki se v okviru testiranja za športnovzgojni karton zbirajo, niso povsem objektivni z vidika primerjave med šolami. e so bila testiranja izvedena na različnih podlagah in če vrsta podlage vpliva na rezultat, potem v vzorcu merjencev z enakim rezultatom niso vsi merjenci v motoričnih sposobnostih (koordinacija), ki jih merimo s testom poligon nazaj, enaki. Ker se testiranje opravlja na različnih podlagah, so na vsaki podlagi pogoji različni. Potrebno se je prilagoditi podlagi, saj je način teka, opiranja, zaustavljanja na različnih podlagah različen (Stropnik, 1985).

Cilj raziskovalne naloge je ugotoviti, ali obstajajo statistično značilne razlike v aritmetičnih sredinah rezultatov pri testu poligon nazaj, dobljenih na treh različnih podlagah (parket, linolej, blazine).

---

## Metode dela

### Vzorec merjencev

V raziskavo je bilo vključenih 30 dijakov (19 dijakinj in 11 dijakov) tretjega letnika srednje tehniške šole. Dijakinje so bile stare povprečno 17,7 let, visoke povprečno 166,1 centimetrov in težke povprečno 61,2 kilogramov. Dijaki so bili stari povprečno 17,4 let, visoki povprečno 181,0 centimetrov in teški povprečno 76,9 kilogramov.

### Vzorec spremenljivk

Sem spadajo naslednje tri spremenljivke (rezultati testa na različnih podlagah): test na podlagi iz parketa (TestPA), test na podlagi iz linoleja (TestLI) in test na podlagi iz 5 cm debelih blazin (TestBL).

Vse spremenljivke v poligonu so bile merjene na desetinko sekunde (0,1) natančno.

### Opis testa poligon nazaj

Merjenci so izvedli test poligon nazaj na treh različnih podlagah. Test se je izvajal na ravni podlagi, ki ni drsela. Z lepilnim trakom je bila označena štartna in v oddaljenosti 10 metrov od štartne še ciljna črta. Tri metre od štartne črte je bil postavljen spodnji del švedske skrinje, na njega pa še oblažen pokrov skrinje (višina 50 cm). Šest metrov od štartne črte je bil postavljen okvir švedske skrinje, ki je meril v globino 23 cm. Postavljen je bil prečno na stezo tako, da se je dotikal tal s svojo daljšo stranico. Merjenec je bil postavljen na vse štiri, s hrbtom obrnjen proti zaprekam, njegova stopala so bila tik pred štartno črto. Merjenec je moral s hojo nazaj po vseh štirih (z rokami ni smel drseti) preiti prostor med označenima črtama. Prvo zapreko je moral merjenec preplezati, skozi okvir pa zlesti. Med izvajanjem naloge je lahko merjenec gledal nazaj le med nogama, ni smel obračati glave. e je merjenec podrl okvir, je moral nalogo ponoviti.

### Ogrevanje in vrstni red meritev

Pred samim testom poligon nazaj so merjenci napravili kompleks gimnastičnih vaj. Sledilo je pet poskusnih ponovitev testa poligon nazaj na parketu. Po petih poskusnih ponovitvah je sledilo testiranje, najprej na parketu, nato linoleju in nazadnje na 5 cm debelih blazinah. Merjenci so na vsaki podlagi izvedli test le enkrat.

### Metode obdelave podatkov

Podatki so bili obdelani s statističnim programom SPSS (Statistical package for the social sciences, verzija 12.0, Chicago, IL, USA). Za vse spremenljivke smo izračunali osnovne statistične kazalnike. Za popolnejšo primerjavo povezanosti rezultatov med posameznimi spremenljivkami so izračunani korelacijski koeficienti. Razlike aritmetičnih sredin med meritvami smo ugotavljali z analizo variance. Za informacijo o razlikah aritmetičnih sredin med dvema spremenljivkama je bil uporabljen T-test.

Statistično značilnost normalnosti porazdelitve smo testirali s Kolmogorov-Smirnov testom. Statistično značilnost razlik aritmetičnih sredin med spremenljivkami smo testirali z enofaktorsko analizo variance za odvisne vzorce (ANOVA), testirali smo dvosmerno pri pet odstotni napaki ( $p < 0.05$ ). Ker se je izkazalo, da obstajajo razlike med spremenljivkami, smo razlike med pari spremenljivk testirali z Bonferroni post-hoc testom.

## Rezultati

Osnovni statistični pokazatelji kažejo, da je razpon spremenljivke TestPA od 5,3 sek. do 17,0 sek. ali povprečno 9.827 sek., razpon spremenljivke TestLI je od 5,6 sek. do 17,0 sek. ali povprečno 10,233 sek. in razpon spremenljivke TestBL od 6,5 sek. do 16,7 sek. ali povprečno 11.227 sek. Vse tri spremenljivke smo na začetku testirali s Kolmogorov-Smirnovim testom normalnosti porazdelitve. V nobenem primeru test ni bil statistično značilen, kar pomeni, da so rezultati normalno porazdeljeni.

Preglednica 1: Rezultati povezanosti med spremenljivkami

		TestPa	TestLI	TestBL
p(r)	TestPA	1,000	0,975	0,921
	TestLI		1,000	0,929
	TestBL			1,000

Legenda:  $p(r)$  – statistična značilnost Pearsonovega korelacijskega količnika med spremenljivkami

Iz preglednice 1 vidimo, da so vsi korelacijski koeficienti statistično značilni. Vrednosti se gibljejo v razponu od 0,921 do 0,975. Negativne korelacije ne obstajajo. Vse spremenljivke so med seboj v visoki povezavi, kar je povsem pričakovano, saj gre praktično v vseh primerih za enak test, le da so ga merjenci izvajali na različnih podlagah. Med koeficienti izstopa povezanost med rezultati testiranja na parketu in rezultati testiranja na linoleju (0,975), kjer je povezanost zelo visoka.

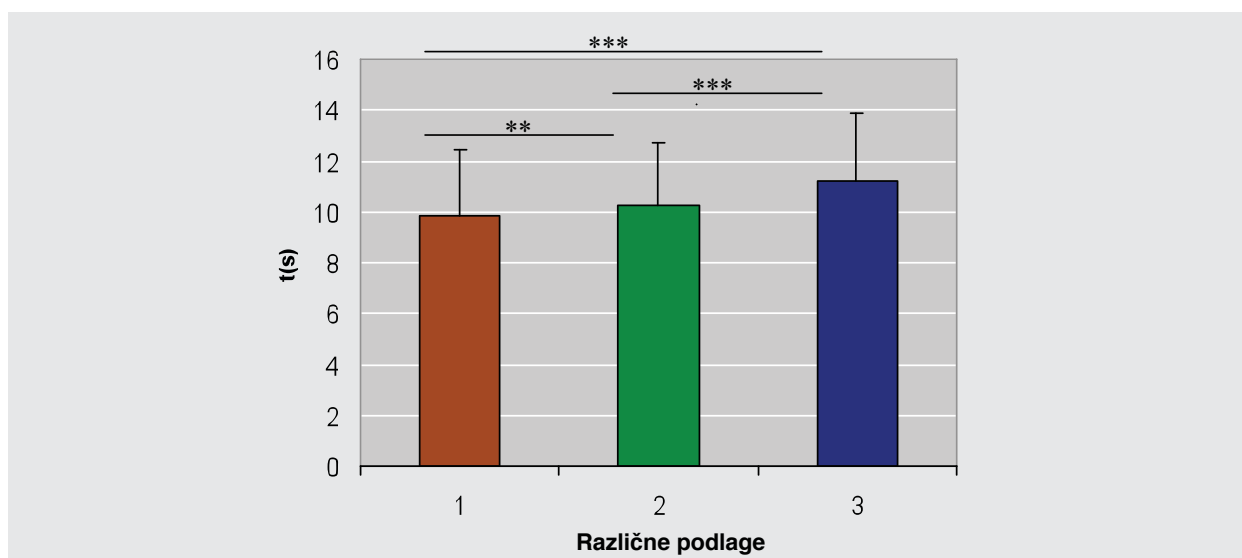
Preglednica 2: Rezultati analize variance

	F	p(F)
ANOVA	39.481	0.000

Legenda: ANOVA – enofaktorska analiza variance za odvisne vzorce, F – vrednost testa analize variance,  $p(F)$  – statistična značilnost testa analize variance.

Na osnovi testiranja analize variance za odvisne vzorce vidimo, da so med merjenimi spremenljivkami statistično značilne razlike ( $p < 0.05$ ). To pomeni, da se rezultati statistično značilno razlikujejo glede na vrsto podlage. Razlike med pari spremenljivk smo v nadaljevanju testirali s Post-hoc testom.

Prikaz 1: Rezultati primerjave razlik med spremenljivkami



Legenda: Povprečen izmerjen čas testa: 1 – podlaga iz parketa, 2 – podlaga iz linoleja, 3 – podlaga iz blazin

Statistična značilnost Bonferroni Post-hoc testa: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,001$ ; \*\*\*  $p < 0,0001$

Stolpci prikazujejo povprečen izmerjen čas testa poligon nazaj na posamezni podlagi, navpične črte nad stolpci prikazujejo standardno napako, z vodoravnimi črtami nad stolpcem pa so označene statistične značilnosti Post-hoc testov. Iz histograma se vidi, da obstajajo med vsemi tremi spremenljivkami statistično značilne razlike.

Ker smo merili tri krat iste merjence na različnih podlagah, je korelacija med meritvami velika. Najnižja korelacija med meritvami je 0,921 (preglednica 2). Ker je korelacija med meritvami velika, je tudi zanesljivost velika. Izračunali smo koeficient Cronbach's Alpha, ki je bil 0,980. Ker je bila korelacija visoka, se pri testiranju zmanjša standardna napaka. Velika korelacija ali velik alfa pomeni, da so med meritvami na posameznih podlagah napake majhne.

## Razprava

Po opravljeni analizi variance za odvisne vzorce vidimo, da obstajajo med merjenimi spremenljivkami statistično značilne razlike. Najboljši rezultati so bili doseženi pri testiranju na parketu, sledili so rezultati testiranja na linoleju in najslabši so bili rezultati na 5 centimetrskih blazinah.

Na osnovi podatkov aritmetičnih sredin (prikaz 1) vidimo, da je podlaga, na kateri se izvaja test poligon nazaj, pomemben dejavnik, ki vpliva na končni rezultat. Rezultati so bili najboljši na parketu, in sicer v povprečju 9,827 sekund, za povprečno 0,4 sekunde so bili slabši na linoleju in za povprečno kar 1,4 sekunde slabši na blazinah. Moritz in Farley (2003) navajata, da je mehanika nog na trdi in mehki podlagi ravno obratna. Iz tega sklepamo, da verjetno različno trda podlaga vpliva tudi na samo tehniko gibanja pri testu koordinacije poligon nazaj.

Različne podlage povzročajo tudi različna trenja med podplatom in podlago ter med dlanjo in podlago. Oslen in sodelavci (2003) navajajo, da se pri igri rokometa na umetni masi in na parketu zaradi različnega trenja mehanika nog delno razlikuje. Tudi tu lahko najdemo vzroke za različne rezultate testa poligon nazaj, saj so tudi naše tri podlage imele različne koeficiente trenja.

Od mehanskih značilnosti moramo poleg trenja omeniti tudi dušenje gibanja. V našem primeru je bila najbolj mehka podlaga v primeru uporabe blazin. Najmehkejša podlaga je tudi najbolj dušična podlaga. Moritz je s sodelavci (2004) v svoji raziskavi preučeval poskakovanje na različno mehkih podlagah. Ugotovil je, da so na bolj dušičnih površinah skakalci v fazi odriva vse tri sklepe nog iztegnili bolj, kot so jih upognili pri doskoku in so tako opravili več pozitivnega neto dela. Tu pa lahko najdemo vzrok za različne rezultate testa poligon nazaj, saj so bile tudi naše tri podlage različno trde.

V naši raziskavi so bili najslabši rezultati testa na blazinah. Farley in Maritz (2003) pa navajata, da skakalci povečajo aktivacijo mišic za 50% na mehki podlagi. Iz tega lahko sklepamo, da so pri testu poligon nazaj na blazinah rezultati najslabši zaradi največjega trenja med stopalom in podlago in zaradi mehke podlage, ki zahteva večjo aktivacijo mišic.

Ne moremo pa trditi, da so vse razlike v dobljenih rezultatih izključno posledica različnih podlag. Različna podlaga ima lahko različen psihološki učinek na merjence. Merjenci so imeli največji interes, ko se je testiranje izvajalo na parketu in linoleju, čeprav je bila motivacijska priprava pred vsakim testom enaka. To pa je razumljivo, saj imamo na šoli dve dvorani, ena ima parket, druga pa linolej. Ko so morali merjenci izvajati test na blazinah, jim je bila ta podlaga tuja. Podgoršek (1995) je v svoji raziskovalni nalogi preučeval tudi psihološki učinek različnih podlag na hitrost teka in ugotovil, da tekači bolje tečejo na naravnih kot na umetnih površinah (atletskih stezah). Ta raziskava ni direktno povezana z našo raziskavo, vidimo pa lahko, da so se s podobno tematiko ukvarjali tudi že drugi avtorji.

Vzrok za slabše povprečne rezultate na linoleju in na 5 centimetrskih blazinah je lahko tudi v samih pripravah na meritev. Merjencem je bil natančno opisan test, test so pred meritvami morali vsi merjenci izvesti petkrat. Za vsako izvedbo so merjenci tudi izvedli, kakšen je rezultat, kaj delajo nepravilno. Verjetno pa smo tukaj naredili napako, ker so vseh pet poskusnih ponovitev merjenci izvedli na podlagi iz parketa.

Predvidevamo lahko, da so merjenci situacijo na parketu dobro poznali in tudi zato dosegli najboljši povprečni rezultat na tej podlagi. To se le razmišljanja, ki jih pa v našem primeru ne moremo dokazati, ker jih nismo testirali. Vzrok za razlike v rezultatih testov je pogojen s specifičnim vzorcem, v katerega so vključeni dijaki in dijakinje. Vzorec je bil tudi majhen, zato omenjenih rezultatov ne moremo jemati kot trdna dejstva. Ker so merjenci predhodne poizkuse izvajali le na parketu, je logično, da so rezultati na parketu najboljši. Iz tega lahko sklepamo, če bi merjenci predhodne poizkuse vadili na vseh treh podlagah, verjetno med meritvami ne bi bile tako velike razlike. Vendar pa to ne more popolnoma veljati, saj imajo različne podlage različna trenja in različno dušenje.

Na osnovi dobljene analize podatkov in opažanj pri izvajanju meritev lahko zaključimo, da je ustrezna podlaga tista, ki da najboljše rezultate, to je podlaga, na kateri so merjenci najhitrejši. V naši raziskavi se je izkazalo, da so merjenci najhitrejši na podlagi iz parketa. Na tej podlagi so dosegli povprečno precej boljše rezultate kot na drugih podlagah. e nimamo pri testiranju na razpolago podlage iz parketa, je primerna podlaga tudi linolej. Podlaga iz 5 centimetrskih blazin pa je za izvajanje testa neprimerna. Žal v praksi to vedno ni izvedljivo, ker v Sloveniji vse srednje šole nimajo svoje telovadnice.

---

## Literatura

- Ljach, V. in Popov, G. (2004). Long and triple jump training on pneumatic surfaces. *Track coach*, 166, 5315 – 5316.
- Moritz, C. T., Greene, S. M. in Farley, C. T. (2004). *Neuromuscular changes for hopping on a range of damped surfaces*. Boulder, USA: Locomotion Laboratory, Department of Integrative Physiology, University of Colorado.
- Moritz, C. T. in Farley, T. (2003). *Human hopping on damped surfaces: Strategies for adjusting leg mechanics*. Boulder, USA: Department of Integrative Physiology, University of Colorado.
- Newton, R., Doan, B., Meese, M., Conroy, B., Black, K., Sebastianelli, W. in Kramer, W. (2002). *Interaction of wrestling shoe and competition surface: Effects on coefficient of friction with implications for injury*. Muncie, USA: Human Performance Laboratory, Ball State University.
- Olsen, O. E., Myklebust, G., Engebretsen, L., Holme, I., in Bahr, R. (2003). *Relationship between floor type and risk of ACL injury in team handball*. Oslo, Norway: Oslo Sports Trauma Research Center, Norwegian University of Sport and Physical Education.
- Podgoršek, A. (1995). *Vpliv različnih podlag na rezultate tekov na 60 metrov in na 600 metrov*. Diplomaska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Strel, J. (1996). *Športnovzgojni karton*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Strel, J. in Novak, D. (1980). *Zanesljivost in struktura testov koordinacije 11-letnih učencev*. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo.
- Stropnik, I. (1985). *Zanesljivost in faktorska veljavnost izbranih testov koordinacije pri tenisu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

---

# MOTIVI MLADIH KOŠARKARJEV ZA UKVARJANJE S ŠPORTOM

Jaka Fetih  
Gimnazija Ljubljana Šentvid

*Znanstveni prispevek*

---

## Povzetek

Na vzorcu košarkarjev v tekmovalni kategoriji kadeti in mladinci, ki so bili v sezoni 2008/2009 vključeni v Nacionalni program Košarkarske zveze Slovenije, smo s standardiziranim vprašalnikom PMQ (Participation motivation questionnaire; avtorji Gill, Gross in Huddleston), ki smo mu dodali še eno vprašanje, ugotavljali motive za ukvarjanje s športom. Z uporabo opisne statistike smo ugotovili, kateri motivi imajo najvišje vrednosti in kateri najnižje. Pokazalo se je, da noben motiv ni nepomemben, saj je le eden na meji vrednosti 2,5 na petstopenjski lestvici, drugi pa imajo precej višje vrednosti. Dobljene vrednosti kažejo, da imajo motivi, ki vključujejo notranjo motivacijo, višje, tisti z zunanjo pa nižje vrednosti. V nadaljevanju raziskave nas je zanimalo, ali se igralni kategoriji razlikujeta tudi med seboj. Diskriminantna analiza je z eno funkcijo to potrdila, statistično značilne razlike v 6 motivih pa je pokazal tudi t-test. Pomembno je, da imajo kadeti v teh motivih višje izražene povprečne vrednosti.

**Ključne besede:** košarka, kadeti, mladinci, PMQ vprašalnik, motivi

---

## Uvod

Zahteve v vrhunskem športu so usmerjene tudi v ugotavljanje tistih značilnosti in sposobnosti, ki lahko napovedo potencialno uspešnost igralca ali igralke. To je pomembno tudi zato, ker je trener lahko učinkovit le takrat, ko razpolaga z ustreznimi podatki o igralcih (Erčulj, 1996). V modelu drevesa potencialne uspešnosti imajo pomemben delež pri tem tudi relizatorske in mobilizatorske lastnosti, natančneje vrednotni sistem in motivacija oziroma tisti del, ki se nanaša na motive za ukvarjanje s športom. Prav to področje je danes čedalje bolj popularna in raziskovana tema. Motivacije se danes najpogosteje pojmuje kot notranja (intrizična) in zunanja (ekstrizična), ki sta jo utemeljila Deci in Ryan (Tušak, 2003).

---

## Predmet in problem

Predmet naloge je motivacijski sistem starostne skupine košarkarjev kadetov in mladincev, ki so vključeni v Nacionalni program Košarkarske zveze Slovenije. Znotraj tega sistema so nas zanimali motivi izbranega vzorca za udeležbo v športu in ali obstajajo med starostnima kategorijama razlike. Problem, ki smo ga zastavili v okviru širše raziskave, je bil tudi ugotoviti povezanost uspešnosti in motivacijskega sistema kot celote oziroma njegovih posameznih delov.

---

## Namen naloge

Namen naloge je bil ugotoviti motive za ukvarjanje s košarko igralcev v kategoriji kadetov in mladincev ter tako nadgraditi teoretična izhodišča, kar lahko omogoči še bolj učinkovito delo s športniki v prihodnje. V ta namen smo uporabili standardiziran vprašalnik PMQ (Participation motivation questionnaire, avtorji Gill, Gross in Huddleston, v Tušak, 1997), ki smo mu dodali še eno vprašanje. Izbran vprašalnik je posebej namenjen mladim športnikom, saj je njihova motivacija za šport zelo raznovrstna (Tušak, 1997). V nadaljevanju raziskave smo ugotavljali, ali se starostni tekmovalni kategoriji razlikujeta med seboj v celoti in po posameznih motivih.

## Metode dela

### Vzorec merjencev

Vzorec merjencev sestavlja 109 fantov, od tega 62 v kategoriji mladincev in 47 v kategoriji kadetov. Merjenci so bili vključeni v nacionalni program Košarkarske zveze Slovenije v tekmovalni sezoni 2008/2009. Vsi so se tekmovalno ukvarjali s košarko. Vsem merjencem je bil razložen postopek in namen meritev, morebitna tveganja in koristi sodelovanja pri raziskavi.

### Vzorec spremenljivk

Vzorec spremenljivk je predstavljal standardiziran vprašalnik PMQ (Participation motivation questionnaire), ki zajema 30 vprašanj (motivov). Dodali smo mu še eno vprašanje (Rad bi si finančno olajšal ali zagotovil življenje, ko bom nehal igrati košarko). Merjenci so motive za ukvarjanje s športom vrednotili na 5 stopenjski ordinalni lestvici.

### Način zbiranja podatkov

Merjenci so vprašalnik, ki je zajemal tudi sklop vprašanj PMQ, izpolnjevali aprila 2009 v Postojni, kjer je potekal zadnji del Nacionalnega programa v sezoni 2008/2009. Reprezentanca letnika 1994 je imela turnir ob istem času v Mariboru, tako da so vprašalnik izpolnjevali tam. Tisti, ki so bili odsotni, pa so vprašalnik izpolnili na meritvah motoričnih sposobnosti v maju 2009, ki je potekalo na Fakulteti za šport. Starši in košarkarji so predhodno podpisali soglasje za sodelovanje v raziskavi.

### Metode obdelave podatkov

Poleg osnovnih postopkov opisne statistike smo uporabili t-test in diskriminantno analizo. Podatki so bili obdelani s statističnim programom SPSS, različica 16.0 za Windows.

## Rezultati in kratka razlaga

### Rezultati opisne statistike

Rezultati osnovne opisne statistike so razvrstili motive za ukvarjanje s košarko po velikosti povprečnih vrednosti. Tako so najvišje vrednosti imeli motivi: želim napredovati na višjo raven, želim biti telesno sposoben in zdrav, rad zmagujem in rad tekmujem. Najnižje vrednosti so imeli motivi: rad se počutim pomembnega, želim si pridobiti družbeni položaj oziroma priznanje (preglednica 1). Pokazalo se je tudi, da noben motiv ni nepomemben, saj je le eden na meji vrednosti 2,5 v razponu lestvice od 1 do 5.

Preglednica 1: Osnovna opisna statistika

Motivi za udeležbo v športu	Povprečje	Stand. deviacija	Asimetričnost	Sploščenost
Želim napredovati na višjo raven.	4,83	,427	-2,439	5,538
Želim biti telesno sposoben in zdrav.	4,72	,610	-2,253	4,772
Rad zmagujem.	4,63	,619	-1,719	2,888
Rad tekmujem.	4,42	,684	-,949	,435
Želim izpopolniti svoje spretnosti.	4,30	,701	-,663	-,070
Želim se naučiti novih spretnosti.	4,30	,957	-1,289	,908
Rad sem v skupini (ekipi).	4,27	,777	-,987	,800
Rad delam tisto v čemer sem spreten.	4,24	,732	-,550	-,429
Želim ostati v dobri formi.	4,19	,981	-1,189	,709
Rad imam skupinsko delo.	4,06	,980	-,834	-,021
Rad se zabavam.	4,04	1,027	-,911	,160
Rad imam izziv (kljubovanje).	4,01	,822	-,526	-,211
Rad imam akcije.	3,94	,916	-,387	-,792
Rad imam razburljive dogodke.	3,77	1,042	-,325	-,877
Rad bi se naučil trenirati.	3,73	1,010	-,544	-,297
Rad imam tovariški duh.	3,67	,927	-,502	,087
Rad srečam nove prijatelje.	3,59	1,196	-,508	-,596

Rad bi si finančno olajšal ali zagotovil življenje, ko bom nehal igrati košarko.	3,52	1,267	-,584	-,614
Želim sprostiti svojo energijo.	3,50	1,051	-,354	-,599
Rad nekaj počnem.	3,49	1,144	-,477	-,478
Želim biti s svojimi prijatelji.	3,48	1,127	-,357	-,535
Rad grem ven iz hiše.	3,28	1,380	-,232	-,165
Rad imam nagrade.	3,28	1,209	-,291	-,728
Rad se počutim pomembnega.	3,22	1,066	-,267	-,339
Želim si pridobiti družbeni položaj oziroma priznanje.	3,18	1,115	-,249	-,468
Želim biti popularen.	3,08	1,140	-,203	-,777
Želim sprostiti napetost.	3,07	1,117	,016	-,893
Rad potujem.	3,05	1,308	-,061	-,1061
Všeč so mi trenerji.	2,98	1,155	-,258	-,856
Rad uporabljam opremo in pripomočke.	2,92	1,172	-,083	-,934
Moji starši ali prijatelji želijo, da nastopam.	2,49	1,450	,497	-,146

## Rezultati razlik po igralnih kategorijah

Algoritem kanonične diskriminantne funkcije je izločil eno funkcijo, ki je pokrila 100 odstotkov variance (preglednica 2) in se je v nadaljevanju tudi izkazala kot statistično značilna (preglednica 3). Glede velikosti standardiziranih koeficientov kanonične diskriminantne funkcije smo ugotovili, da imajo največjo razlikovalno moč med skupinami motivi: rad imam nagrade; rad nekaj počnem in rad bi si finančno olajšal ali zagotovil življenje, ko bom nehal igrati košarko (niso prikazani v izpisu).

Motivi: rad imam nagrade, rad imam tovariški duh in želim biti telesno sposoben in zdrav so z diskriminantno funkcijo najbolj povezani (niso prikazani v izpisu).

Po vrednostih centroidov je vidno, da diskriminantna funkcija jasno loči kategoriji (preglednica 4).

Preglednica 2: Diskriminantna analiza

Funkcija	Lastna vrednost	Odstotek variance	Kumulativa	Kanonična korelacija
1	,839 <sup>a</sup>	100,0	100,0	,676

Preglednica 3: Statistična značilnost diskriminatne funkcije

Test funkcij	Wilksova Lambda	Chi – kvadrat	Df	značilnost
1	,544	45,397	31	,046

Preglednica 4: Diskriminantna funkcija

Kategorija	Funkcija 1
Kadeti	1,080
Mladinci	-,760

## Rezultati t-testa po igralnih kategorijah

Rezultati t-testa statistično značilno razlikujejo 6 motivov: rad imam skupinsko delo; rad imam nagrade; rad imam tovariški duh; rad sem v skupini (ekipi); všeč so mi trenerji; želim biti telesno sposoben in zdrav. V izpisu smo zato prikazali le te (Preglednica 5).

Preglednica 5: T-test

Motivi za udeležbo v športu		N	Povprečje	Standardna deviacija	Standardna napaka	F	Sig.
Rad imam skupinsko delo.	Kadeti	47	4,30	,858	,125	5,277	,024
	Mladinci	62	3,87	1,032	,131		
	Skupaj	109	4,06	,980	,094		
Rad imam nagrade.	Kadeti	47	3,64	1,031	,150	7,936	,006
	Mladinci	62	3,00	1,268	,161		
	Skupaj	109	3,28	1,209	,116		
Rad imam tovariški duh.	Kadeti	46	3,91	,962	,142	5,917	,017
	Mladinci	62	3,48	,864	,110		
	Skupaj	108	3,67	,927	,089		
Rad sem v skupini (ekipi).	Kadeti	47	4,47	,654	,095	5,829	,017
	Mladinci	62	4,11	,832	,106		
	Skupaj	109	4,27	,777	,074		
Želim biti telesno sposoben in zdrav.	Kadeti	47	4,85	,465	,068	4,196	,043
	Mladinci	62	4,61	,686	,087		
	Skupaj	109	4,72	,610	,058		
Všeč so mi trenerji.	Kadeti	47	3,28	1,155	,169	5,623	,020
	Mladinci	62	2,76	1,112	,141		
	Skupaj	109	2,98	1,155	,111		

## Sklep in uporabnost naloge

Ker smo preučevali vzorec tekmovalno najuspešnejših košarkarjev v svoji kategoriji, predstavljajo dobljeni rezultati referenčne vrednosti za nadaljnje raziskave in primerjave s prihajajočimi generacijami, drugimi starostnimi skupinami ali vzorci in igralci, ki niso tako tekmovalno uspešni.

Z dobljenimi podatki bomo lahko nadgradili teoretična spoznanja in dobili nova izhodišča za delo s športniki na tem področju. Pokazalo se je tudi, da noben motiv ni nepomemben, saj je le eden na meji vrednosti 2,5 na lestvici v razponu od 1 do 5. Dobljene vrednosti kažejo, da imajo motivi, ki vključujejo notranjo motivacijo, višje, tisti, ki vključujejo zunanjo, pa nižje vrednosti.

Nekoliko presenetljivo je, da se starostni kategoriji statistično značilno razlikujeta v motivih, vendar bi to lahko pojasnili s tem, da športniki v tem starostnem obdobju zelo raznovrstno vrednotijo izbrane motive. V kasnejšem obdobju, ko bodo kot osebnosti in športniki tudi dozoreli, bodo vrednotenja bolj poenotena, upoštevajoč razlike med športnimi panogami.

Razliko med kategorijami si lahko razlagamo tudi tako, da so mladinci že bolj soočeni s svojim tekmovalnim potencialom, saj so prešli eno selekcijo več in tako lahko bolj realno vrednotijo svojo nadaljnjo tekmovalno uspešnost.

Pomembno dejstvo je tudi, da imajo kadeti v motivih, ki so statično značilno različni med skupinama, povsod višje izražene povprečne vrednosti.

Podrobnejše ugotovitve raziskave s preglednicami in rezultati je mogoče dobiti pri avtorju.

## Literatura

- Erčulj, F. (1996). *Ovrednotenje modela ekspertnega sistema potencialne in tekmovalne uspešnosti mladih košarkaric*. Magistrska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Tušak, M. (1997). *Razvoj motivacijskega sistema v športu*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

---

# PROJEKT CELOVITE PODPORE ŠPORTNIKOM V NOGOMETNIH INTERNATSKIH ODDELKIH GIMNAZIJE ŠIŠKA

Desa Kapelj Gorenc  
Gimnazija Šiška, Ljubljana

*Strokovni prispevek*

---

## Povzetek

Športni oddelki morajo poskrbeti, da bo športnik napredoval v svojem razvoju tako na športnem kot na šolskem področju. To se lahko uresniči le takrat, ko je športnik zdrav ter ima optimalne pogoje za športni razvoj in učenje. V oddelkih internatskega tipa Gimnazije Šiška smo zato poskrbeli za celosten sistem vzgoje, ki poudarja športni slog življenja, preventivo pred poškodbami, regeneracijo po treningu in možnost psihološke priprave. Športna vzgoja v teh oddelkih ni samo učni predmet, ki obsega šest ur tedensko, ampak je rdeča nit preplet številnih dejavnosti v okviru celostne oskrbe, ki jo nudimo od ponedeljka do petka z namenom dijakom športnikom omogočiti optimalne pogoje za uspeh v športu in pridobivanje širokega srednješolskega znanja s poudarkom na vsebinah, ki so povezane s športom.

**Ključne besede:** srednja šola, športni oddelki, nogomet, podpore

---

## Uvod

Pristop k dijakom na Gimnaziji Ljubljana Šiška upošteva specifične potrebe dijakov nogometašev, ki se vpišejo v internatski oddelek. Glavna naloga je, da izobražujemo mlade nogometaše z namenom dviga kakovosti dela na vseh področjih. Želimo, da dijaki sprejmejo način dela, ki omogoča uspešnost na športnem in šolskem področju. Poleg kakovostnega šolanja in treniranja želimo omogočiti razmere za celovito oskrbo, ki zagotavljajo ustrezen osebni razvoj.

---

## Dejavnosti v projektu

Prva in najpomembnejša dejavnost je vzgoja dijakov, ki jih vodi do uspešnega usklajevanja šolskih in športnih obveznosti, zato smo skupaj z razredniki, trenerji in vzgojitelji pripravili projekt »Naj nogometni razred zaduha«. Namen projekta je spodbuditi dijake, da si postavijo cilje, spoznajo svoje vrednote in se naučijo čim bolj učinkovito razporediti svoj čas. Dijaki izpolnijo svoj tedenski načrt dela z vzgojiteljem v dijaškem domu in realizacijo načrta oddajo razredniku, ki opravi analizo učenja in uspešnosti pri preverjanjih znanja. Analiza učenja je v veliko pomoč pedagoškemu koordinatorju, če dijak z učnimi težavami potrebuje pomoč.

Športna vzgoja in treningi nogometa potekajo v šoli od ponedeljka do petka. Učni načrt je prilagojen zahtevam treninga nogometa, ga dopolnjuje in nadgrajuje. Športna vzgoja je prepletena tudi z drugim izobraževalnim delom in nadgrajena s specifično vsebino in izvedbo. V učne načrte posameznih predmetov so umeščene medpredmetne povezave. Ure sodelovalnega poučevanja potekajo skupaj pri predmetih: psihologija, biologija, kemija, fizika in zgodovina. V sklopu inovacijskega projekta »Regeneracija, preventiva pred poškodbami in psihološka priprava športnikov v nogometnih oddelkih« poteka za dijake vseh letnikov enkrat tedensko regeneracijski trening, organizirana je možnost dela s športnim psihologom, medicinska oskrba je v prostorih dijaškega doma, šola omogoča v svojem dijaškem domu pogoje za športni slog življenja, v katerem je vključena prehrana, spanje, opremljene masažne sobe za vsak letnik, dobri pogoji dela, optimalno udobje bivanja. Vsako leto so dijaki deležni tudi celovitega programa teoretičnih vsebin, ki jih učijo športnega življenjskega sloga in prevzemanja odgovornosti pri graditvi svoje športne kariere.

V letošnjem šolskem letu z dijaki prvih letnikov nogometnega in heterogenega športnega oddelka poskusno izvajamo projekt z naslovom »Poizkusi elementov športne strokovne gimnazije«. V teh dveh oddelkih izvajamo specifičen in prilagojen učni načrt, obogaten predvsem z novimi teoretičnimi vsebinami, medpredmetnimi povezavami in prilagojenim načinom dela na urah športne vzgoje ter treningih. Pripravili smo osnutek učnega načrta ki obsega 50 ur teoretičnih vsebin v sklopu športne vzgoje, medpredmetnega povezovanja, OIV in celodnevnih dejavnosti v internatskem oddelku.

## **Predstavitev organizacije in praktične izvedbe dejavnosti**

### **Regeneracijski treningi in preventivna vadba pred poškodbami**

Vsak ponedeljek zjutraj prve štiri šolske ure potekata regeneracijska treninga v okviru športne vzgoje za 3. in 4. letnik, vsak petek prve štiri šolske ure pa za 1. in 2. letnik. Vsebinsko so treningi sestavljeni iz preventivnih vaj za stabilizacijo trupa in sklepov, pilatesa, joge, razteznih vaj, tehnik sproščanja (dihalnih vaj, vizualizacije, meditacije) in masaže. V prvem in drugem letniku pri vseh urah športne vzgoje ob petkih poučujeta dva profesorja (sodelovalno poučevanje), kjer regeneracijski trening kombiniramo s treningom športne gimnastike. S tem zagotavljamo večjo kakovost in varnost pri gimnastičnih elementih ter navajamo dijake na regeneracijo in preventivno kompenzacijsko vadbo proti poškodbam, ki naj bi postala stalnica v njihovi športni karieri. Vsak četrtek pri urah športne vzgoje v okviru atletike poteka preventivna vadba za stabilizacijo sklepov in hrbtenice za dijake 1. in 2. letnika ter pri športni vzgoji v fitnesu za dijake 3. in 4. letnika. Vsak dijak vadi po individualnem programu, ki ga pripravi športna koordinatorica po posvetu s trenerjem in dijakom.

### **Medpredmetne povezave**

V sklopu medpredmetnih povezav v drugem letniku izvajamo tehnike sproščanja pri pouku psihologije, ki jih dijaki praktično preizkusijo pri pouku športne vzgoje. Pri pouku biologije in kemije spoznajo delovanje imunskega sistema, pri športni vzgoji pa določijo dejavnosti, ki nanj delujejo pozitivno. Dejavnosti umestijo v svoj tedenski rokovnik - določijo protokol (npr. spanje, zračenje sob, minute za sproščanje, prehrana za krepitev imunskega sistema, večerni napitek za krepitev imunskega sistema). Pri biologiji spoznajo presnovne procese, značilnosti posameznih hranil in njihovo vlogo pri telesni dejavnosti in obnovi tkiv. Na podlagi tega pri športni vzgoji sestavijo svoje jedilnike. Pri pouku fizike spoznajo, kako racionalizirati določena gibanja v izbrani panogi, da prihranijo energijo, pri športni vzgoji pa teoretično znanje prenesejo v prakso.

### **Delo s športnim psihologom**

V tretjem letniku v septembru organiziramo tečaj psihološke priprave športnika pod vodstvom športnega psihologa. Vsem dijakom je športni psiholog na razpolago celoletno, trikrat tedensko. Dijaki se naročijo na pogovor in obravnavo.

### **Skrb za medicinska oskrbo dijakov**

Vsi dijaki imajo v prostorih dijaškega doma vsakodnevno fizioterapevtsko oskrbo. Stroške petnajstih terapij v višini 70% krije Ministrstvo za šolstvo in šport, drugo je samoplačniško.

### **Masaža za regeneracijo**

V vsakem nadstropju dijaškega doma je opremljena soba z masažno mizo, namenjena dijakom posameznega letnika. Tretji in četrti letnik se izobražuje za masažo vsak ponedeljek, v okviru treninga regeneracije. Prvi in drugi letnik začeta s prvimi učnimi urami že v mesecu juliju na pripravah na Rogli in v Kranjski Gori. Tečaj masaže poteka tudi v oktobru v večernih urah. Poleg tega znanje redno dopolnjujejo celoletno na petkovih treningih regeneracije v sklopu športne vzgoje. Želimo, da dijaki pridobijo osnovno znanje športne masaže, ki ga uporabijo za medsebojno pomoč pri regeneraciji. Dijaki s poškodbami ali manjšimi zdravstvenimi težavami imajo vsak ponedeljek, torek in četrtek masažo, ki jo izvaja maserka, prof. športne vzgoje. V ta namen je opremljen kabinet za regeneracijo v prostorih šole.

### **Skrb za celovit pristop k prehrani dijakov za boljšo regeneracijo**

V okviru razvojnega tima šole smo pripravili projekt »Prehranska podpora organizmu«. Organiziramo predavanja s področja prehrane. Dijaki v internatskih oddelkih si s pomočjo športne koordinatorice izdelajo osebni jedilnik in ga

v okviru prehranjevanja v šolski kuhinji prilagodijo s samopostrežno ponudbo razpoložljive hrane v šolski jedilnici. Izbiramo take načine dela, ki podpirajo mnoge dejavnike za razvoj ključnih kompetenc, kot so: kritično mišljenje, ustvarjalnost, dajanje pobud, reševanje problemov, ocena tveganj, prejemanje odločitev. V lastni šolski kuhinji v okviru organizacijskih in finančnih zmožnosti ponujamo kakovostno prehrano, prilagojeno potrebam športnikov. Za kakovost šolske prehrane skrbi posebna delovna skupina, ki mesečno pregleda in dopolni jedilnike. Šolski kuhinji predlaga spremembe in dopolnitve v okviru finančnih in organizacijskih možnosti. Prek oglasnih desk in dodatnega izobraževanja dijakov poizkuša izboljšati prehranske navade športnikov. Vsakoletno pripravi anketo za uporabnike, upošteva utemeljene pripombe in zbira predloge za izboljšave. Osnovni cilj letošnjega leta je izboljšati delovanje imunskega sistema dijakov s pomočjo prehrane.

### **Skrb za pravilno in zadostno rehidracijo organizma**

Dobra rehidracija je osnova vsake regeneracije, zato na vseh športnih dejavnostih poudarjamo njen pomen in zagotavljamo pogoje zanjo.

### **Izobraževanje dijakov za kakovostno in samokritično delo v športu**

Teoretične vsebine v posameznih letnikih so predelane različno: na rednih urah športne vzgoje, na skupnih treningih v sklopu Nogometne zveze Slovenije, na taborih v okviru obveznih izbirnih vsebin, ki so organizirane za celoten razred dvakrat letno in so za dijake teh letnikov obvezne, pri drugih predmetih v sklopu medpredmetnih povezav in sodelovalnega poučevanja ter v večernih urah v internatu v sklopu celotedenske oskrbe v okviru šole. Dijaki imajo na spletni strani šole dostop do vseh gradiv, ki so bila pripravljena za posredovanje teoretičnih vsebin. Za dijake smo pripravili tudi video predstavitev vaj, predvsem za preventivno vadbo in vadbo po poškodbah, za čim hitrejši povratek v trenažni proces. Pri založbi Inteligo smo izdali priročnik »Šport tvoja izbira«, ki je ogrodje teoretičnih vsebin in ga dijaki prejmejo v prvem letniku pri predmetu športna vzgoja. Priročnik nadgradimo z aktualnimi temami, specifičnimi za posamezen šport ali za posamezno skupino dijakov. Dijaki prvega letnika imajo svojo športno mapo, v katero vpenjajo vse teoretične vsebine, delovne liste, individualne programe vadbe, rezultate, slikovno gradivo in evalvacije svojega dela. S sistematičnim zbiranjem gradiv, ki so vezana na šport, želimo pri dijakih spodbuditi razmišljanje, da nam šport lahko v povezavi z mnogimi področji ponudi široko paleto znanja.

---

## **Sklep**

Specifičen pristop dela v nogometnih internatskih oddelkih poteka skoraj brez večjih zapletov, ker so sodelujoči pristopili k izvajanju z velikim zanosom in delovno vnemo, pomaga pa nam tudi Nogometna zveza Slovenije, ki je prispevala sredstva za nakup masažnih miz ter nas moralno podpira pri vseh prilagoditvah. Dijaki so s takim načinom dela zelo zadovoljni, kar se pozna tudi pri medsebojnih odnosih in odnosih s profesorji. Sistem daj – dam deluje zelo dobro, saj je delo z dijaki prijetnejše, v odnosih pa prevladuje zadovoljstvo, spoštovanje, vzajemna pomoč in pripravljenost na osebni napredek. Za prilagajanje in spreminjanje že obstoječe prakse je potrebna predvsem volja, ideje in vztrajnost pri realizaciji. e naletimo na problem, ga vzamemo kot izziv, vsak izziv pa porodi nove ideje, ki omogočajo, da je naše delo zanimiva nikoli dokončana zgodba ...

---

## **Literatura**

Interna gradiva za delo v športnih nogometnih oddelkih internatskega tipa. Pridobljeno 1. 10. 2010 iz: <http://www.s-gls.lj.edus.si>

# GIBALNO MANJ KOMPETENTNI OTROCI V ZAČETNIH LETIH ŠOLANJA

Marjeta Kovač, Katka Rogelj, Janko Strel in Gregor Starc  
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

*Znanstveni prispevek*

## Povzetek

V raziskavi smo obravnavali gibalno kompetentnost mlajših otrok, ki so bili v šolskem letu 2005/2006 prvošolci in za katere smo imeli vse podatke meritev za športnovzgojni karton v nadaljnjih štirih letih njihovega šolanja. Tako so bili leta 2006 izmerjeni v prvem razredu, 2007 v drugem, 2008 v tretjem in 2009 v četrtem razredu osnovne šole, meritve pa so potekale vsako leto aprila. V vzorec smo tako vključili približno 53 odstotkov otrok, od tega 4970 fantov in 4611 deklet. Znotraj vzorca smo za gibalno manj kompetentne otroke določili tiste, ki so imeli povprečje T-vrednosti vseh osmih gibalnih testov (XT) 45 ali manj. Določili smo tudi njihov indeks telesne mase (ITM) in jih po IOTF standardih razvrstili v skupine normalno in prekomerno težkih ter debelih. Ugotovili smo, da se gibalna kompetentnost otrok vsako leto slabša, saj imajo gibalno manj kompetentni otroci v opazovanem obdobju najnižji XT v četrtem razredu. Med njimi je več kot polovica debelih, njihov delež pa vsa štiri leta narašča. Največje težave imajo s hitrim premikanjem telesne mase (rezultati testov T60 in SDM), globalno koordinacijo in dlje časa trajajočim gibanjem v aerobnem območju (rezultati testa T600). Zato svetujemo, da se v šolsko prakso vpelje dopolnilni pouk iz športne vzgoje od prvega do četrtega razreda osnovne šole, program pa naj bo sestavljen čim bolj pestro, a pazljivo, saj moramo zaradi povečane mase telesa paziti pri izvedbi eksplozivnih gibanj, da ne bi prišlo do poškodb kolenskega in skočnega sklepa. Šola pa mora k sodelovanju pritegniti tudi starše teh otrok.

**Ključne besede:** osnovna šola, otroci z manjšo gibalno kompetentnostjo, športnovzgojni karton, dopolnilni pouk

## Uvod

Na količino in vrsto športne dejavnosti kot pomembne sestavine zdravega načina življenja vplivajo tudi telesne značilnosti in gibalne sposobnosti posameznika. V Sloveniji spremljamo telesni in gibalni razvoj otrok s podatkovno zbirko športno-vzgojni karton, ki jo določa šolska zakonodaja. Njen namen je ugotavljanje trendov telesnega in gibalnega razvoja otrok v Sloveniji, pomoč učitelju pri ustreznem načrtovanju in svetovanje učencu oziroma mladostniku in njegovim staršem (Strel idr., 1996).

Številni otroci imajo danes razvojne probleme, povezane s prekomerno težo in debelostjo. Prekomerna prehranjenost oz. debelost je kronična bolezen, vzroki za pojav bolezní so po Bar-Oru (2003) genetske mutacije, povečan vnos energije in premajhna poraba energije. McCannova (2005) navaja, da se je od leta 1970 delež prekomerno prehranjenih otrok, starih od 6 do 11 let, potrojil, v predšolskem in najstniškem obdobju pa se je prekomerna prehranjenost podvojila. Leta 2005 je bilo ugotovljeno, da je v Evropi vsako leto 400 tisoč otrok več prekomerno prehranjenih (Lobstein, Rigby in Leach, 2005). Tudi v Sloveniji v zadnjih petindvajsetih letih strmo narašča delež prekomerno prehranjenih in debelih med otroki in najstniki. Tako je bil leta 1983 delež prekomerno težkih sedemletnikov 10,9 odstoten, delež enako starih deklic pa 13 odstoten. Leta 1993 je bil delež prekomerno težkih sedemletnikov 12,8 odstoten in deklic 14,3 odstoten. Leta 2003 pa je imelo prekomerno telesno težo 12,2% sedemletnih fantov in 15% enako starih deklic (Strel, Kovač in Jurak, 2007a).

Podatki o razvrščanju ljudi v skupine glede na telesno maso temeljijo na International Obesity Task Force (v nadaljevanju IOTF) lestvici, ki pri določanju indeksa telesne mase (v nadaljevanju ITM) upošteva spol in starost. Izračun ITM je narejen po formuli: telesna teža v kilogramih, deljena s kvadratom telesne višine v metrih. Uporablja se za klasifikacijo ljudi v štiri skupine: na take s prenizko (ITM je enak ali manjši od 19,99), normalno (ITM od 20 do

24,99), prekomerno težo (ITM 25 do 29,99) in na take, za katere je značilna debelost (ITM 30 in več) (O'Neill idr., 2007). Nekaj drugačni so izračuni pri otrocih in mladini, saj se po IOTF njihova prehranjenost določena glede na starost v mesecih (Cole, Bellizzi, Flegal in Dietz, 2000; Cole, Flegal, Nicholls in Jackson, 2007). Poleg standardov IOTF obstajajo še nekoliko drugačni standardi Svetovne zdravstvene organizacije (v nadaljevanju WHO), ki otroško prekomerno prehranjenost določa z letom primerno telesno težo ali telesno višino, ki je večja od +2 Z vrednosti, kot priporoča Nacionalni center za zdravstveno statistiko. Za najstnike je priporočen antropometrični pokazatelj ITM kožna guba tricepsa in kožna guba pod lopatico, ki ju WHO določa za starost od devetega do osemnajstega leta, in ITM, določen za otroke od devetega do štiriindvajsetega leta starosti (WHO, 1995, v Cole in Rolland-Cachera, 2002).

Zaradi premalo gibanja, ki ne omogoča spontanega oblikovanja ustreznih gibalnih vzorcev, povečane telesne mase in slabo razvitih gibalnih sposobnosti imajo danes številni otroci probleme s svojo gibalno kompetentnostjo. Delo z manj gibalno kompetentnimi otroki je za učitelja zahtevno, zato nas je zanimalo, kakšne so njihove značilnosti. Šolska zakonodaja namreč predvideva, da učitelj diferencira in individualizira delo, zato je pomembno, da vemo, v čem se ti otroci razlikujejo od gibalno povprečno sposobnih vrstnikov in kako oblikovati zanje prilagojene športne programe.

V raziskavi smo želeli ugotoviti, kakšne so telesne značilnosti in gibalne sposobnosti tistih osnovnošolskih otrok, ki obiskujejo prve štiri razrede osnovne šole in jih lahko označimo kot manj gibalno učinkovite, katere gibalne sposobnosti v največji meri vplivajo na njihovo nižjo gibalno učinkovitost in ali se njihov delež spreminja glede na leta šolanja. Pričakovali smo, da imajo ti otroci manj ustrezno morfološko strukturo glede na vrstnike, posebne težave s koordinacijo gibanja, izvedbo tistih gibanj, kjer je treba vztrajati v nekem položaju ali gibanju dalj časa ter s tistimi gibanji, kjer je treba hitro premakniti maso telesa. Manj težav naj bi imeli v dejavnostih, na katere morfološka struktura telesa nima večjega vpliva. Najbolj naj bi se razlikovali od vrstnikov v testih, kjer je potrebna za dobro izvedbo določena vzdržljivost (vztrajanje v položaju ali dalj časa trajajočem gibanju). Prav tako smo pričakovali, da je največ teh otrok v 1. razredu, v nadaljevanju šolanja pa se naj bi zaradi vpliva sistematične športne vzgoje njihov delež zmanjšal.

---

## Metode dela

### Vzorec merjencev

Vzorec merjencev smo vzeli iz kohorte prvošolcev, vpisanih v prvi razred osnovne šole v šolskem letu 2005/2006. Populacijo je predstavljalo skupno 18.097 učencev, od tega 9.299 fantov in 8.798 deklet, ki so leta 2006 zaključili šolanje v prvem razredu osnovne šole, 2007 v drugem, 2008 v tretjem in 2009 v četrtem. V prvem razredu so bili otroci stari med 6 in 7 let, v nadaljnjih razredih pa po eno leto več. Iz te populacije smo v vzorec vključili 9.581 otrok (4.970 fantov in 4.611 deklet), za katere smo imeli vse podatke iz športno-vzgojnega kartona od 1. do vključno 4. razreda osnovne šole. Vzorec je torej predstavljalo približno 53 odstotkov populacije vseh učencev v Sloveniji.

Nato smo oblikovali podvzorec gibalno manj kompetentnih učencev. V to skupino smo uvrstili vse, ki so imeli povprečno T-vrednost vseh osmih gibalnih testov iz podatkovne zbirke športno-vzgojni karton (v nadaljevanju XT) 45 ali manj. V vseh nadaljnjih postopkih smo primerjali gibalno manj kompetentne otroke z gibalno povprečno kompetentnimi (XT med 45 in 55), izločili pa smo gibalno nadarjene, ki imajo XT-vrednosti nad 55.

Otroke smo nato razdelili še v dve podskupini: normalno težke in debele, oboje ločeno po spolu. Pri tem smo izločili podhranjene in prekomerno težke otroke. Pri tem smo kot debele določili otroke glede na prehranjenost v zadnjem letu (četrtem razredu). Ker večina podatkov kaže, da je delež debelih v tem starostnem obdobju precej konstanten, menimo, da lahko utemeljeno sklepamo, da so bili ti otroci vsa štiri leta debeli.

### Vzorec spremenljivk

Vzorec spremenljivk so predstavljale vse testne naloge podatkovne zbirke športno-vzgojni karton (Strel idr., 1996). Meritve so bile vsako leto opravljene v mesecu aprilu.

### Metode obdelave podatkov

S pomočjo telesne višine in telesne teže smo izračunali ITM glede na starost otrok po standardih IOTF (Cole idr.,

2000; Cole idr., 2007). Analiza vseh drugih osmih spremenljivk gibalnih sposobnosti je bila narejena na podlagi centralne obdelave podatkov športno-vzgojnega kartona, ki jo izvaja Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine na Fakulteti za šport. Za ugotavljanje razlik med leti šolanja in po spolu ter podvzorcih (debeli, normalno težki) so bili uporabljeni ustrezni statistični postopki (osnovni statistični kazalniki, enosmerna analiza variance, Spearmanov R koeficient), značilnost povezav oziroma razlik pa smo sprejemali na 1% stopnji tveganja.

## Rezultati

### Gibalna kompetentnost glede na prehranjenost otrok

Povprečne XT vrednosti podvzorca debelih fantov in deklet (preglednica 1) kažejo slabšanje gibalne kompetentnosti z leti šolanja, saj je prvo leto blizu 45, zadnje pa blizu 43. Vrednosti deklet so vsako opazovano leto slabše od XT-vrednosti fantov. Drugače je z normalno prehranjeni otroci iz podvzorca, saj so ne glede na spol XT-vrednosti več kot 51, vsako leto pa se izboljšujejo (preglednica 2). Tudi XT-vrednosti normalno težkih fantov so višje od vrednosti deklet.

Preglednica 1: XT- vrednosti debelih fantov in deklet od 2006 do 2009

		XT_2006	XT_2007	XT_2008	XT_2009
Debeli fantje	Povp. vrednost	45,4203	44,5115	44,2233	43,4081
	N	459	493	493	460
	Std. odklon	5,99221	5,89050	6,45531	5,83575
Debela dekleta	Povp. vrednost	45,0496	43,8584	44,1597	42,5980
	N	242	254	254	232
	Std. odklon	5,37119	5,87282	6,24545	5,60451

Preglednica 2: XT-vrednosti normalno težkih fantov in deklet

		XT_2006	XT_2007	XT_2008	XT_2009
Fantje z normalno težo	Povp. vrednost	51,1362	51,5360	51,8031	52,3733
	N	2368	2521	2521	2403
	Std. odklon	5,82245	5,95134	6,14256	5,96142
Dekleta z normalno težo	Povp. vrednost	51,2712	51,5441	51,5598	52,0139
	N	2496	2667	2667	2507
	Std. odklon	5,81563	5,91573	6,15992	6,24056

### Delež debelih med gibalno manj kompetentnimi

Delež debelih prvošolcev med gibalno manj kompetentnimi je 44,7% in prvošolk 44,0%. V štirih letih šolanja se je delež povečal, tako da je med četrtošolci debelih že 58%, med četrtošolkami pa kar 60,3% (preglednica 3).

Preglednica 3: Delež debelih med gibalno manj kompetentnimi

	1. razred (%)	2. razred (%)	3. razred (%)	4. razred (%)
Debeli fantje	44,7	53,7	54,1	58,0
Debela dekleta	44,0	53,6	57,3	60,3

### Povezava med stopnjo prehranjenosti in gibalno kompetentnostjo

Analiza korelacije med gibalno učinkovitostjo in prehranjenostjo kaže, da v vseh razredih obstaja statistično značilna negativna povezanost ( $p < 0,01$ ), ki se z leti šolanja krepi (preglednica 4). Pri fantih in dekletih tako stopnja prekomerne prehranjenosti z leti šolanja vse bolj negativno vpliva na gibalni razvoj.

Preglednica 4: Korelacija (Spearmanov R-koeficient) med gibalno sposobnostjo otrok in stopnjo prehranjenosti

	1. razred	2. razred	3. razred	4. razred
Fantje	-0,195	-0,298	-0,383	-0,445
Dekleta	-0,227	-0,304	-0,377	-0,395

### Struktura podkožnega maščevja debelih in normalno težkih otrok

Dekleta imajo več podkožnega maščevja kot fantje, pri vseh pa količina podkožnega maščevja narašča do četrtega razreda ne glede na prehranjenost ali spol, vendar je naraščanje bistveno večje v skupinah debelih fantov in deklet (preglednica 5). Pri tem smo kot mero podkožnega maščevja vzeli kožno gubo nadlahti (v nadaljevanju AKG). Debeli fantje so v štirih letih pridobili približno 6,2mm podkožnega maščevja na nadlahti, normalno prehranjeni pa 1,3mm, debela dekleta 5,2mm, normalno prehranjena dekleta pa 1,6mm podkožnega maščevja.

Preglednica 5: Podkožno maščevje debelih in normalno prehranjenih v mm

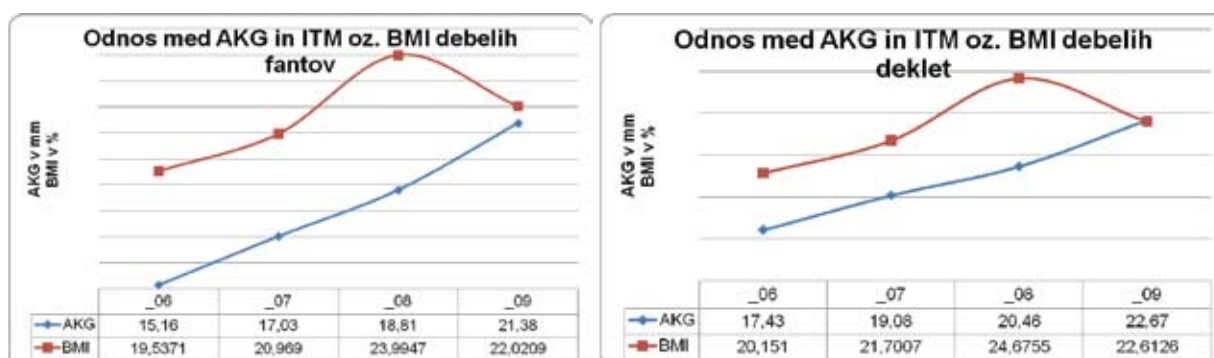
	fantje		dekleta	
	Normalna prehranjenost	Debelost	Normalna prehranjenost	Debelost
AKG_2006	8,33	15,16	10,11	17,43
AKG_2007	8,46	17,03	10,44	19,08
AKG_2008	9,55	18,81	11,33	20,46
AKG_2009	9,67	21,38	11,74	22,67

Preglednica 6: ITM debelih fantov in deklet, določen po IOTF

	Debeli fantje	Debela dekleta
ITM_2006	19,5371	20,1510
ITM_2007	20,9690	21,7007
ITM_2008	22,0209	22,6126
ITM_2009	23,9947	24,6755

Ker se količina podkožnega maščevja ne odraža neposredno v ITM, so nas zanimale vrednosti ITM debelih otrok (preglednica 6). Opazen je porast z leti šolanja od 19,5 oz. 20,1 v prvem do 22 oz. 22,6 v četrtem razredu. Naraščanje je opazno do tretjega razreda, nato pa se ITM v četrtem razredu pri obeh spolih zmanjša. Vrednosti ITM so v vseh štirih letih šolanja večje pri dekletih kot pri fantih.

Prikaz 1: Odnos med AKG in ITM debelih fantov in deklet



Odnos med količino podkožnega maščevja in ITM debelih fantov in deklet kaže naraščajoč trend, razen v četrtem razredu, ko se je ITM zmanjšal (prikaz 1).

### Povprečne T-vrednosti gibalno manj kompetentnih otrok v posamezni gibalni nalogi

Tako fantje kot dekleta so v prvem in drugem razredu dosegli v testu globalne koordinacije poligon nazaj (PON) rezultate okoli T=40 ali malenkost več, tretje in četrto leto pa nekoliko pod 40. V vseh treh nalogah vzdržljivosti (dvig trupa – DT, vesa v zgibi – VZG in tek na 600 m – T600) so fantje in dekleta prvo leto dosegli T > 41, zadnje leto pa T < 41, razen deklet v testu DT v četrtem razredu. V vseh treh testih nalogah dosegajo dekleta vsa leta višje T-vrednosti od fantov. T-vrednosti v teku na 60m (T60) in skoku v daljino z mesta (SDM) so vsa štiri leta približno konstantne. T-vrednosti obeh testnih nalog dotikanje plošče z roko (DPR) in predklon (PRE) so bile manjše od 45 pri vseh, ne glede na starost in spol. Vidno je izboljševanje T-vrednosti v gibalni nalogi DPR pri obeh spolih, razen pri dekletih v zadnjem letu, ko je bilo najnižje v vseh merjenih letih. Zanimiva je kontrastnost T-vrednosti v testni nalogi PRE, saj so vrednosti deklet rasle do tretjega razreda, fantov pa padale, v zadnjem merjenem letu pa so pri obeh spolih upadale.

Preglednica 7: Primerjava povprečij T-vrednosti vseh osmih gibalnih nalog gibalno manj kompetentnih otrok

Gibalno manj kompetentni/-e	DPR	SDM	PON	DT	PRE	VZG	T60	T600
Prvošolci	43,04	39,82	40,34	41,25	44,67	41,05	39,82	41,24
Drugošolci	43,27	39,27	40,30	41,30	44,41	40,36	39,94	40,70
Tretješolci	43,56	39,52	39,79	41,16	44,27	39,97	39,60	40,19
Četrtošolci	44,04	39,27	39,62	40,92	44,24	39,88	39,91	39,77
Prvošolke	42,88	40,26	40,79	41,60	43,67	41,26	39,88	41,74
Drugošolke	43,33	39,63	40,20	41,63	43,95	40,62	40,08	41,03
Tretješolke	43,59	39,78	39,86	41,46	43,99	40,30	39,94	40,66
Četrtošolke	43,15	39,54	39,81	41,62	43,61	40,23	39,88	40,33

### V čem se gibalno manj kompetentni najbolj razlikujejo od svojih vrstnikov

Primerjava povprečij rezultatov gibalnih nalog glede na gibalno učinkovitost (One-way ANOVA) po razredih je pokazala, da tako pri fantih kot pri dekletih v vseh razredih obstajajo statistično značilne razlike ( $p < 0,001$ ) med skupinama gibalno manj kompetentnih in povprečno gibalno razvitih v prav vseh gibalnih nalogah. Gibalno manj kompetentni otroci so se od svojih gibalno bolj sposobnih vrstnikov razlikovali tudi v rezultatih gibalnih nalog, na katere imajo morfološki kazalniki manjši vpliv.

Preglednica 8: Korelacija (Spearmanov R-koeficient) med XT in T-vrednostjo posamezne gibalne naloge

		DPR	SDM	PON	DT	PRE	VZG	T60	T600
Fantje	1. razred	0,49	0,71	0,67	0,60	0,38	0,60	0,71	0,65
	2. razred	0,48	0,74	0,69	0,62	0,42	0,67	0,71	0,69
	3. razred	0,48	0,77	0,73	0,63	0,43	0,72	0,75	0,73
	4. razred	0,46	0,79	0,75	0,64	0,44	0,73	0,75	0,75
Dekleta	1. razred	0,50	0,68	0,67	0,58	0,41	0,59	0,69	0,64
	2. razred	0,49	0,74	0,70	0,60	0,44	0,65	0,70	0,66
	3. razred	0,48	0,74	0,73	0,63	0,44	0,70	0,73	0,70
	4. razred	0,51	0,76	0,74	0,63	0,48	0,72	0,74	0,71

Analiza korelacije med XT vrednostjo in T vrednostjo posamezne gibalne naloge je pokazala, da sta na skupen rezultat gibalne učinkovitosti, izražene z XT, najbolj vplivala rezultat v testni nalogi SDM, sledili pa so rezultati v gibalnih nalogah T60, PON, T600, VZG in DT, medtem ko sta imela najmanjši vpliv rezultat v testnih nalogah PRE in DPR.

### Delež otrok z nižjo gibalno učinkovitostjo glede na leto šolanja

Delež gibalno manj učinkovitih otrok je bil pri obeh spolih v prvem razredu blizu 20, v četrtem razredu pa je bil delež teh deklet 21,6 odstoten, delež fantov pa 22,7 odstoten (preglednica 9). Ne glede na spol se je delež najbolj povečal iz prvega v drugi razred, pri dekletih pa se je trend naraščanja v četrtem razredu obrnil. Delež fantov z najnižjo gibalno učinkovitostjo je bil v vseh štirih letih večji od deleža deklet.

Preglednica 9: Delež otrok z nižjo gibalno učinkovitostjo po razredih

Delež otrok z nižjo gibalno učinkovitostjo	1. razred	2. razred	3. razred	4. razred
Fantje	20,3	21,8	22,6	22,7
Dekleta	19,5	21,3	22,1	21,6

## Razprava

Indeks telesne mase in povečana količina podkožnega maščevja kažeta, da imajo otroci z nizko gibalno učinkovitostjo manj ustrezno morfološko strukturo, kar je tudi verjeten vzrok za slabše dosežke v merjenih sposobnostih. Kljub drugačnim pričakovanjem o vplivu redne športne vzgoje na ugodnejšo morfološko strukturo, ki je opazno v vseh

raziskavah s strokovno vodenimi programi na razredni stopnji (Jurak, Kovač in Strel, 2006), je med gibalno manj kompetentnimi delež debelih otrok v štirih letih z manj kot polovice narasel na več kot polovico. Prirast je bil večji pri dekletih, kar je mogoče pripisati tudi temu, da v tem obdobju dekleta v telesnem razvoju nekoliko prehitijo fante (Jurimae in Jurimae, 2000).

Debeli otroci so bili v prvem letu šolanja gibalno najučinkovitejši, nato pa se je do četrtega razreda njihova učinkovitost slabšala, za razliko od normalno prehranjenih otrok, ki so gibalno učinkovitost z leti šolanja izboljševali, kar se je odražalo tudi v višanju XT-vrednosti. Vzrok je verjetno povečan delež debelih otrok v vzorcu, očitno pa je tudi športna vzgoja v tem obdobju slabo zasnovana in izpeljana, saj učitelji niso uspeli kompenzirati negativnih vplivov večje debelosti, ti otroci pa so premalo gibalno dejavni tudi v prostem času (Schutz in Maf eis, 2002).

Za določanje ITM smo uporabili IOTF lestvico, ki za razvrščanje otrok v kategorije upošteva razvojno obdobje otrok, zato so vrednosti za posamezne kategorije prehranjenosti drugačne od splošno uporabljenih za odrasle. S primerjavo rezultatov debelih otrok z normalno prehranjenimi smo ugotovili, da je količina podkožnega maščevja naraščala pri obeh skupinah otrok ne glede na spol, vendar pa je bil letni prirastek pričakovano neprimerno večji pri debelih. Povezanost AKG in ITM je potrdila, da imajo otroci z visokim ITM tudi veliko maščobne mase. Sorazmerje v prirastu telesne višine in teže se je tako odrazilo v ITM, ki je pri debelih otrocih od prvega do tretjega razreda rasel, nato pa se je v četrtem znižal. Vzrok je verjetno bilo povečanje telesne višine, saj bi nekateri otroci lahko že bili v zgodnji puberteti, za katero je značilna hitra telesna rast in razvoj. Zaradi naraščanja ITM (okoli 2 točki v štirih letih) je bilo razmerje med telesno višino in telesno težo vse slabše, saj je delež neaktivne telesne mase oz. maščobne mase naraščal nesorazmerno z mišično oz. aktivno telesno maso, nesorazmerje pa je gotovo pripomoglo k slabšanju gibalne učinkovitosti. Da bi potrdili, da je bila temeljni razlog slabše gibalne učinkovitosti debelost, smo izračunali korelacije med gibalno sposobnostjo (XT-vrednosti) in stopnjo prehranjenosti. Ugotovili smo negativen vpliv prehranjenosti na gibalno učinkovitost, saj se je ta s povečevanjem telesne mase zmanjševala.

V testu globalne koordinacije (PON) so bile T-vrednosti pri gibalno manj učinkovitih dekletih in fantih v četrtem razredu za skoraj eno T-vrednost nižje kot v prvem razredu. Ker je za obdobje od 6. do 10. leta starosti značilen umirjen in enakomeren razvoj ter rast, s tem pa tudi pridobivanje maščobne mase, ne moremo slabših rezultatov pripisati z biološkim razvojem povezanim koordinacijskim težavam. Na podlagi analize korelacije med gibalno učinkovitostjo in prehranjenostjo pa lahko trdimo, da so imeli debeli otroci slabe rezultate zaradi presežka telesne mase. Kljub temu, da imajo dekleta v celotnem razvoju nekoliko višji delež maščobne mase kot fantje, pa je njihova konstitucija (masa telesa in ITM) pred puberteto zelo podobna fantom (Jurimae in Jurimae, 2000). V zadnjih dveh desetletjih vsi otroci vseh starostnih skupin v tej gibalni nalogi dosegajo slabše dosežke, med otroki pa zelo upada tudi moč rok in ramenskega obroča (Strel, Kovač, Jurak, Starc in Leskošek, 2007b). Ker ta sposobnost pripomore h hitrosti gibanja v mešanih oporah, saj zmanjšuje rušenje ravnotežnega položaja in večja hitrost izvedbe oz. koordiniranost gibanja, se upad moči rok in ramenskega obroča tako odraža tudi v slabših rezultatih pri tej nalogi.

Vzdržljivostna skupina testov dvig trupa (DT), vesa v zgibi (VZG) in tek na 600 metrov (T600) je pokazala, da gibalno manj kompetentni otroci izgubljajo najmanj vzdržljivosti do četrtega razreda v moči trebušnega mišičevja. Ker otroci zadnja leta najbolj napredujejo v mišični moči trupa (Strel idr., 2007b), smo pričakovali nekoliko višje T-vrednosti, a so pri omenjeni nalogi gibalno manj učinkoviti dosegali T-vrednosti v povprečju le okoli 41, vrednosti pa so se vsa leta slabšale, razen v skupini debelih deklet. Pri debelih otrocih je bilo doseganje dobrega rezultata v dvigu trupa gotovo oteženo, ker je maščobna masa običajno skoncentrirana na predel trupa, nog in zadnjice, kar je verjetno pomenilo dodatno obremenitev mišic trupa.

Povečana telesna teža še posebej vpliva na vzdržljivostno moč rok in ramenskega obroča (VZG) debelih otrok, saj prirast mišične mase običajno ni sorazmeren. Normalen prirast telesne mase za otroke pred puberteto, od 6.-11. leta, je okrog 3 kg in 5,5 cm telesne višine (Jurimae in Jurimae, 2000), debeli pa običajno pridobijo več teže in telesne višine. Tudi njihov razvoj v obdobju rasti poteka nekoliko hitreje zaradi izobilja hranilnih snovi, ki je na voljo telesu.

Test T600 je pokazal za približno ena in pol nižje T-vrednosti pri gibalno manj kompetentnih četrtošolcih v primerjavi s prvim razredom, in to ne glede na spol. Debeli otroci imajo specifične težave pri dlje časa trajajočih dejavnostih, saj morajo optimalno razporediti energijo za premikanje velike telesne mase, kar je z vidika mišičnega dela izčrpajoče,

nevajenemu dlje časa trajajočega gibanja pa še psihično zahtevna naloga. Dodaten problem predstavlja tudi nepoznavanje odziva lastnega telesa na napor.

Gibalno manj kompetentni otroci so najslabše rezultate dosegli v testih hitrega premikanja mišične mase (T-vrednosti okoli 40). Specifika testa T60 je bila vztrajati pri največji možni hitrosti premikanja nekaj več kot 10 sekund (od 10 do 13 sek. za starost od prvega do četrtega razreda). Optimalno razmerje med mišično maso in maso telesa vpliva na razvoj najvišje možne lastne hitrosti gibanja. Gibalno manj kompetentnim pa gibanja pri največjih hitrosti otežujejo še maščobna masa, gibalna oviranost, slabše živčno-mišične povezave in ostale posebne zahteve, ki zmanjšujejo hitrost premikanja.

Pri testni nalogi SDM gre za premik mase telesa čim dlje, torej je treba v kar najkrajšem času proizvesti kar največjo silo odriva, ki odraža eksplozivno moč mišic nog. Spreminjanje T-vrednosti gibalno manj kompetentnih fantov in deklet je bilo vsa leta podobno, le da so fantje dosegali boljše rezultate od deklet. Za otroke med 7. in 8. letom starosti je značilen pospešen prirast v pospeševanju hitrosti, prirast v izboljševanju eksplozivne moči pa se zgodi pri fantih med 7. in 9. letom starosti (Jurimae in Jurimae, 2000) V raziskavi smo ugotovili izboljšanje eksplozivne moči pri gibalno manj kompetentnih fantih, prav tako pri dekletih.

Ugotovili smo, da so se otroci z najnižjo gibalno učinkovitostjo od vrstnikov razlikovali tudi v rezultatih testnih nalog, na katere imajo morfološki kazalniki manjši vpliv. Vendar so bili prav pri teh dveh nalogah (PRE in DPR) najuspešnejši, saj so dosegli najvišje T-vrednosti, ki pa so bile še vedno nižje od 45. Primerjava T-vrednosti gibalno manj kompetentnih v gibljivosti nas je nekoliko presenetila, saj smo pričakovali nekoliko boljše T-vrednosti od dejanskih, ki so bile blizu 44 in so se z leti slabšale. Fantje so bili bolj gibljivi kot dekleta, vzrok za to je lahko v tem, da kljub enaki kronološki starosti enako stopnjo biološke zrelosti dosežejo 1 do 2 leti kasneje (Jurimae in Jurimae, 2000). Omejitveni dejavnik debelih v gibljivosti bi lahko bil velik obseg pasu in zaradi tega omejen predklon, po drugi strani pa je masa dokaj nekompaktna, zato dovoljuje večjo amplitudo gibanja kot enaka količina mišične mase. Večja teža trupa bi lahko pripomogla k večji globini predklona, nasprotno pa je majhna in mišičasta masa trupa omejena z močjo upogibalk trupa. Večjo gibljivost je mogoče pojasniti z razvojnim obdobjem, za katerega je značilno dozorevanje skeleta, rast pa je umirjena. Kostni še niso popolnoma okostenele, torej vsebujejo večji delež hrustanca kot pri popolnoma dozoreli odrasli osebi. Zaradi lastnosti hrustančnega tkiva-elastičnosti lahko na gibljivost vplivamo pozitivno. T-vrednosti v DPR so se izboljševale vsa leta, razen zadnje leto pri dekletih, ko so se poslabšale.

V nasprotju s predpostavko, da na nizek skupni rezultat najbolj vplivajo rezultati v testih mišične vzdržljivosti, smo z analizo korelacije med XT in T-vrednostjo ugotovili, da sta od vseh osmih gibalnih nalog na skupni rezultat v gibalni učinkovitosti najbolj vplivala rezultata v testih skok v daljavo z mesta (SDM) in tek na 60 metrov (T60). Predpostavljene gibalne naloge (tek na 600 metrov in vesa v vzgibi) sta bili glede na vpliv šele na četrtem in petem mestu. Pri debelih otrocih je verjetno najteže začeti gibanje telesa zaradi povečane pasivne mase. Za obe sposobnosti je značilno, da je stopnja prirojenosti izjemno velika, hkrati pa je za povečanje eksplozivne moči in sprinterske hitrosti treba vaditi z visoko intenzivnostjo, kar pa pri šolski športni vzgoji niti v prostem času ni dovolj pogosto, predvsem pa takšna vadba ni priporočljiva v tej starosti.

Presenetljiva je ugotovitev, da je bil delež gibalno manj kompetentnih otrok najnižji v prvem razredu in je z leti šolanja naraščal, kar je v nasprotju s pričakovanji. Šolarji imajo organizirano, strokovno vodeno, ciljno naravnano športno vzgojo, vendar je največji delež gibalno manj kompetentnih v četrtem razredu. Otroci namreč pred začetkom šolanja običajno niso deležni organizirane vadbe, zato smo sklepali ravno obratno. Debeli otroci so z leti šolanja očitno pridobivali tudi maščobno maso, zato sklepamo, da s tega vidika šola ni dovolj pozitivno vplivala na način življenja otrok. Verjetno pa tudi v prostem času niso dovolj gibalno dejavni.

---

## Sklep

V raziskavi smo analizirali telesne značilnosti in gibalne sposobnosti vzorca otrok, za katere smo imeli podatke testov športno-vzgojnega kartona od prvega do četrtega razreda osnovne šole v letih od 2006 do 2009. V vzorec smo vključili otroke, ki dosegajo rezultate ŠVK precej pod republiškim povprečjem, ( $XT < 45$ , v posameznem testu

pa so pogosto njihove vrednosti  $T < 40$ ). Takšnih otrok je okoli 20 odstotkov. Ker imajo ti otroci gotovo učne težave na področju športne vzgoje, imajo pravico do izobraževanja s prilagoditvami. Tega običajno pri športni vzgoji niso deležni.

Na njihovo nizko gibalno učinkovitost najbolj vpliva slabša eksplozivna moč nog, s pomočjo katere otrok sploh začne hitro gibanje, in nizka najvišjo hitrost, močan vpliv pa ima še slabša globalna koordinacija in mišična vzdržljivost. Analiza korelacije med gibalno sposobnostjo in prehranjenostjo je pokazala, da so na rezultate tesnih nalog pomembno vplivali tudi morfološki kazalniki. Ker se sposobnosti teh otrok z leti šolanja slabšajo, mora osnovna šola za kakovostno izvajanje osnovnošolskega programa otrok z manjšo gibalno kompetentnostjo zagotoviti strokovne delavce za izvedbo in evalvacijo individualiziranih programov vsaj v prvem triletju. Gibalno manj kompetentni otroci bi morali biti deležni strokovne pomoči tudi v obliki npr. dopolnilnega pouka, kjer bi učenci prostovoljno izkoristili pravico do strokovne pomoči.

Ure dopolnilnega pouka naj bodo razporejene tako, da dopolnilni pouk športne vzgoje obiskujejo učenci iz različnih oddelkov istega razreda ali celo učenci različnih razredov (npr. 1. in 2. razred skupaj). Izvedene naj bodo ob koncu pouka oz. v času podaljšanega bivanja, vadbo pa naj vodi strokovnjak s področja športne vzgoje, ki ima dodatna znanja za delo s takimi otroki. V skupini naj ne bo več kot 10 otrok. Tako bomo zagotovili varnost, boljšo kakovost pouka in individualen pristop. Program naj bo osredotočen na nekatere izboljšave otrokove motorike, zato naj bo vsebinsko pester in posredovan skozi igro. Vadba naj poteka v primernem in stimulativnem vadbenem okolju, da bodo ti otroci lahko v največji meri izkoristili svoje potenciale. Učitelj naj pozorno spremlja razvoj otrok. Otroku naj predstavi njegov napredek na zanimiv način. Posluži naj se različnih učinkovitih ustvarjalnih načinov, kot so otrokov dnevnik, pri mlajših naj otrokove dosežke na preglednici pomika s pomočjo prispodob (živali, risanih junakov, ipd.), pri starejših s pomočjo športnih idolov, izdela lahko kratek predstaviten film napredovanja iz izsekov videoanaliz itd. Ker je napredek pri teh otrocih počasnejši, naj bo program usmerjen na izboljšanje individualnih manjših kompetenc. Program naj sproti prilagaja glede na posebnosti in napredek otrok. Poudarek je na kakovosti izvedbe in učenčevem razvoju na učnem in socialnem področju.

K sodelovanju naj pritegne starše z nasveti za vadbo otrok doma. Starše naj sproti obvešča o otrokovem napredku. Pri odnosu s starši je poudarjena učiteljeva svetovalna vloga, pri odnosu z učenci pa poleg pedagoške še motivacijska in spodbujevalna. Če ima otrok zdravstvene težave, naj se poveže še z otrokovim zdravnikom, s katerim bosta vadbo primerno prilagodila in maksimalno izkoristila otrokov potencial.

---

## Literatura

- Bar-Or, O. (2003). The Juvenile Obesity Epidemic: Strike Back with Physical Activity. *Sports Science Exchange*, 89(16), 2.
- Cole, T. J. in Rolland-Cachera M. F. (2002). Measurement of body fat. W. Burniat, T. Cole, I. Lissau in E. Poskitt (ur.), *Child and adolescent obesity - causes and consequences, prevention and management* (str. 4–14). Cambridge: Cambridge University press.
- Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal K. M. in Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: International survey. *British Medical Journal*, 320. Pridobljeno 27. 9. 2010 iz: <http://www.bmj.com/content/320/7244/1240.full>
- Cole, T. J., Flegal, K. M., Nicholls, D., Jackson in A. A. (2007). Body mass index cut-of s to define thinness in children and adolescents. *British Medical Journal*, 335. Pridobljeno 27. 9. 2010 iz: <http://www.bmj.com/content/335/7612/194.full>
- Jurak, G., Kovač, M. in Strel, J. (2006). Impact of the additional physical education lessons programme on the physical and motor development of 7- to 10-year-old children. *Kinesiology*, 38(2), 105–115.
- Jurimae, T. in Jurimae, J. (2000). *Growth, physical activity, and motor development in prepubertal children*. Boca Raton: CRC Press LLC.
- Lobstein, T., Rigby, N. in Leach, R. (2005). *Platform on Diet, Physical Activity and Health*. 3. International Obesity Task Force EU Platform Briefing Paper. Pridobljeno 26.05.2010, iz: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/euobesity3.pdf>
- McCann, B. (2005). *Designing to Reduce Childhood Obesity. Active Living Research Investigating Policies and environments to support active communities*. Pridobljeno 04.06. 2010, iz: <http://www.activelivingresearch.org/files/childhoodobesity021105.pdf>

- O'Neill, J. L., McCarthy, S. N., Burke, S. J., Hannon, E. M., Kiely, M., Flynn, A., Flynn, M. A. T. in Gibney, M. J. (2007). Prevalence of overweight and obesity in Irish school children, using four different definitions. *European Journal of Clinical Nutrition* 61, 743–751.
- Schutz, Y. in Maf eis, C. (2002). Physical Activity. V W. Burniat, T. Cole, I. Lissau in E. Poskitt (ur.), *Child and adolescent obesity - causes and consequences, prevention and management* (str. 93–107). Cambridge: Cambridge University press.
- Strel, J., Ambrožič, F., Kondrič, M., Kovač, M., Leskošek, B., Štihec, J. idr. (1996). *Športnovzgojni karton*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Strel, J., Kovač, M. in Jurak, G. (2007a). 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., Starc, G. in Leskošek, B. (2007b). Razvoj gibalnih sposobnosti v zadnjih desetletjih. V M. Kovač in G. Starc (ur.), *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine* (str. 79–96). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

# ANALIZA OPRAVIČEVANJA PRI ŠPORTNI VZGOJI NEKOČ IN DANES

Marjeta Kovač in Gregor Jurak  
Fakulteta za šport

*Strokovni prispevek*

## Povzetek

Pregled priporočil učnega načrta iz leta 1911 in primerjava z današnjimi zakonodajnimi določili kaže, da v pristopih k opravičevanju pri športni vzgoji na zakonodajni ravni v sto letih nismo naredili nobenega pomembnega strokovnega premika, priporočila današnjega učnega načrta za športno vzgojo pa še vedno nimajo ustreznega odziva v zakonodajni praksi. Zakonodaja kljub navodilom učnega načrta, da naj ne bi bil nihče opravičen športne vzgoje, še vedno omogoča možnost popolnega opravičila. Natančneje določajo postopke ob opravičevanju in dejavnosti, ki jih šola ob tem organizira za učenca, šolski pravilniki, iz katerih pa je vidno, da sestavljavci ne poznajo učnega načrta za športno vzgojo, ki poleg praktičnih vsebin vključuje tudi teoretične. Primerjava med obema dokumentoma kaže na povsem podobne določitve obsega in trajanja opravičil ter postopke ob opravičevanju, opazno pa je, da je imel učitelj takratne telovadbe, ki ni imel v primerjavi z zdravnikom nikakršne izobrazbe, celo večje kompetence pri opravičevanju in prilagoditvah pouka, kot pa jih ima današnji visoko izobraženi učitelj športne vzgoje.

**Ključne besede:** športna vzgoja, opravičevanje, zakonodaja, učni načrt, primerjava

## Uvod

Strokovnjaki izpostavljajo, da naj bi bil zaradi raznovrstnih pozitivnih vplivov na rast in razvoj vsak mladostnik deležen vsakodnevno vsaj ure kakovostne športne vadbe, zato mora biti športna vzgoja organizirana tako, da lahko v programih, ki jih ponujajo šole, sodelujejo vsi mladi (Hardman, 2008).

Kljub stereotipu o pogostosti opravičevanja pri športni vzgoji v obdobju adolescence, ki jih zasledimo v medijih (Ivelja, 2004; Zupan, 2007), podatki raziskav kažejo, da je v zadnjih letih zdravniško opravičenih okoli pol odstotka osnovnošolcev in okoli dva odstotka srednješolcev (Kolar, 2010), pri tem pa je približno tretjina opravičil za krajše obdobje. Učenci in dijaki se opravičujejo tudi od praktične vadbe, ko so sicer v šoli in sodelujejo pri drugih predmetih, najpogostejši razlog za opravičilo pa je bolezen oziroma njene posledice (Jurak, Kovač in Strel, 2004). Teh opravičil pa bilo še precej manj, če bi šole imele ustrežnejša merila o tem, kako naj postopajo v primerih, ko se učenec opraviči.

V tujini šole rešujejo problematiko opravičevanja pri športni vzgoji različno glede na obveznost predmeta, značilnosti učnih načrtov in avtonomijo šol, v večini razvitih zahodnih držav pa je opravičevanje od vadbe pri pouku športne vzgoje mogoče le na podlagi zdravniškega opravičila (Himberg idr., 2003; Pangrazi, 2001).

Prav osnovnošolski učni načrt za športno vzgojo v poglavju Specialno-didaktična priporočila navaja, da naj ne bi bil nihče opravičen športne vzgoje, učitelj pa mora proces vadbe prilagoditi omejitvam posameznega učenca, saj stroka meni, da je lahko vadba pomembno sredstvo terapije in rehabilitacije (Kovač in Novak, 1998, str. 55), je lahko v Sloveniji učenec skladno z zakonodajo zaradi zdravstvenih razlogov oproščen sodelovanja pri posameznih oblikah vzgojno-izobraževalnega dela. Oprostitev je lahko popolna ali delna, za daljše ali krajše obdobje.

Ob vedno zanimivi problematiki opravičevanja je bila opravljena analiza priporočil učnega načrta iz leta 1911 za takratne gimnazije in realke z današnjimi zakonodajnimi določili. Pričakovali smo, da so se priporočila med seboj

bistveno razlikovala, zato smo analizirali navedene vzroke za opravičila, obseg in trajanje, postopke pri opravičevanju ter vlogo učitelja takratne telovadbe oziroma današnje športne vzgoje.

## **Navodila za opravičevanje pri takratni telovadbi pred sto leti se niso bistveno razlikovala od današnjih zakonodajnih določil**

V začetku 20. stoletja je bila takratna telovadba obvezna za fante, ne pa za dekleta, šolanje v gimnazijah je trajalo 8, v realkah pa 7 let, na teden so imeli učenci 45 minut pouka. Poučevali so jih učitelji telovadbe, ki so imeli opravljen kratek tečaj. Vadba je potekala po t.i. sokolskem sistemu. Učni načrt je vključeval različne vsebine in priporočila za izvedbo, t.i. instrukcije. Predstavljamo, kako je bilo opravičevanje opredeljeno v učnih načrtih za gimnazije vseh tipov in realne šole (Vestnik c. kr. Ministrstva za uk in bogočastje, 1911, odd. XIV., št. 21, str. 213–249, v Kompara, 2006).

### **Instrukcija.**

**VIII.** Oproščenje od telovadbe se naj dovoli vselej učencem, ki postanejo sicer lahko deležni dušne vzgoje, za katero stremi šola, a niso vsled telesnih napak **začasno** ali **trajno** zmožni telesnega napora. Nasproti temu ne more nikakor opravičiti oproščenje od telovadbe neupravičena ozkosrčnost staršev, lenoba ali upornost posameznih učencev, posebno pa po izvršenem disciplinarnem postopanju.

Ugled šole zahteva, da se odloči v takih slučajih, v katerih se hoče prikriti pravi vzrok s pretvezno boleznijo vestno in čisto stvarno. Na drugi strani pa pride učitelj tudi v položaj, da napravi udeležbo pri telovadbi odvisno od izrečenega zdravnikovega dovoljenja. Tega sodba mora odločiti v vseh slučajih, kjer je kaka telesna hiba, katero napove učenec ali jo sluti učitelj sam.

### **Glede postopanja pri oproščanju od telovadbe veljajo te – le določbe:**

1. V začetku vsakega tečaja se morajo zbrati pri prvi telovadni uri vsi učenci dotičnega razreda. Učenci, ki prosijo za oproščenje od telovadbe, se morajo oglasiti pri učitelju telovadbe, ki jih mora podučiti o potrebnih korakih.
2. Oproščenje se izvrši na podlagi izpričevala **šolskega zdravnika** ali **okrajnega zdravnika**, v čegar okraj spada zavod (po natančno izvedeni preiskavi), v katerem mora biti razen kratkega nacionala učenca navedena v razumljivih besedah njegova bolezen in hkrati sodba zdravnika o dobi in obsegu oproščanja. V gotovih slučajih, posebno ako gre za bolezni, ki zahtevajo daljše opazovanje ali po daljši bolezni, zadošča tudi izpričevalo zdravnika, ki ga je zdravil, na katerem se pa lahko zahteva tudi mnenje uradnega zdravnika.
3. Izpričevala za oproščenje naj se oddajo brezizjemno osebno telovadnemu učitelju, ki jih predloži v odločbo ravnatelju s svojim mnenjem, opirajočem se na zdravnikovo sodbo. Proti razsodbi ravnatelja se lahko vloži priziv na deželno šolsko oblast.
4. Dokler ni odločeno o prošnji za oproščenje, se lahko zahteva od učenca, da prisostvuje pouku, ne sme se ga pa pripustiti ali celo siliti k sodelovanju pri vajah.
5. Oproščena od pouka telovadbe se zahtevajo lahko vsak čas, torej tudi tekom tečaja.
6. Oproščanje more biti po obsegu : a) popolno ali b) delno, po času : a) za vedno, b) za eno leto, c) za en tečaj, d) za nekoliko mesecev ali tednov, ali c) za posamezne ure. Popolna oproščanja za vedno, za leto ali za tečaj oproščajo učence od dolžnosti, prisostvovati telovadnemu pouku. Pri delnih oprostivah se lahko od učencev zahteva, da prisostvujejo pouku in se jih klasif cira.
7. Za posamezne ure oprošča učence od sodelovanja pri vajah učitelj sam; ako pa se ponavljajo pogosto pri istem učencu taki slučajji, se priporoča zahtevati zdravniško izpričevalo in izjavo.
8. O vseh oprostivah, ki so se izvršile tekom leta, naj vodi učitelj telovadbe po razredih urejen seznam, da more poročati vsak čas o stanju učencev. Učitelj telovadbe oddaj prepis tega seznama, tudi z navedbo oprostilnih podatkov, ravnatelju.
9. Ako je bil učenec začasno oproščen od telovadbe, je treba pri njegovem zopetnem prihodu upoštevati kakovost bolezni, ki je bila vzrok oproščanja, in po okoliščinah zahtevati zdravniško mnenje. Pri vseh boleznih, ki bi bile lahko vzrok popolnega oproščanja, se sme dovoliti zopetna telovadba samo na temelju zdravniškega izpričevala.
10. V gotovih slučajih, n. pr. pri pomanjkljivi prehrani, zlasti pa po boleznih, more šola uvesti oproščenje učenca, tudi ako bi to starši ne zahtevali, oziroma zahtevati zdravniško izpričevalo. Učitelj telovadbe je dolžan, po daljši, vsled bolezni

*povzročeni odsotnosti učenca poizvedeti kakovost njegove bolezni in mu ne sme kar naravnost dovoliti telovadbe. Posebno se mora ozirati na: prestane srčne bolezni, prestana pljučna, rebrna vnetja ter vnetja trebušne mreže in slepiča, na sklepni revmatizem in zlomitve kosti.*

11. *Nadalje spada tudi k dolžnostim telovadnega učitelja paziti pri napornih izvedbah (glej tudi odstavek V pri točki d) na stopnjo dihalne potrebe in barvno izpremenjeno obličja in odstraniti učenca od vaje, v slučaju ako sta omenjeni funkciji nenormalni, pozneje pa povzročiti tozadevno zdravniško preiskavo.*

*V vseh dvomljivih slučajih naj zahteva učitelj zdravniško izpričevalo o prepustitvi učenca k telovadbi.*

## **Zakonodajna določila in navodila v današnjih učnih načrtih**

Opravičevanje zaradi zdravstvenih razlogov je načelno opredeljeno v šolski zakonodaji, saj ta posebej ne govori o določenem predmetu, pri katerem je učenec opravičen; podrobneje postopke opravičevanja določata Pravilnik o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli in Pravilnik o šolskem redu v srednjih šolah. Učni načrti za športno vzgojo v poglavju Specialno-didaktična priporočila navajajo, da naj ne bi bil nihče opravičen športne vzgoje. Če ima učenec zdravstvene težave, mu mora učitelj prilagoditi proces vadbe skladno s priporočili zdravnika.

Današnja šolska pravilnika (Pravilnik o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli in Pravilnik o šolskem redu v srednjih šolah) urejata pravice učencev do obiskovanja pouka, pa tudi njihove dolžnosti, postopke, povezane z opravičevanjem ob odsotnosti, posebej pa še način izdajanja zdravniških opravičil in odgovornosti učencev, staršev, razrednikov, športnih pedagogov, ravnateljev in zdravnikov:

Pravilnik o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli navaja, da je obiskovanje pouka pravica učenca, pri pouku pa mora učitelj upoštevati njegove individualne posebnosti. Prav tako Pravilnik o šolskem redu v srednjih šolah določa, da imajo dijaki pravico biti prisotni pri kakovostnem pouku, kjer učitelj spoštuje dijakove individualne in razvojne posebnosti. Hkrati pa je redno in točno obiskovanje pouka ter izpolnjevanje učnih in drugih obveznosti tudi dolžnost učencev in dijakov. Skladno s Pravilnikom o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli mora učenec prisostvovati pouku in dejavnostim obveznega programa, Pravilnik o šolskem redu v srednjih šolah pa daje dijaku pravico in dolžnost prisostvovati pouku skladno z izobraževalnim programom, šolskim koledarjem, letnim delovnim načrtom šole, pedagoško pogodbo, pravilnikom o prilagajanju šolskih obveznosti in drugimi predpisi.

Če učenec manjka v šoli, morajo starši sporočiti razredniku vzrok odsotnosti, po prihodu učenca v šolo pa morajo najkasneje v petih dneh ustno ali pisno opravičiti izostanek (Pravilnik o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli), v srednji šoli pa morajo pisno opravičiti izostanek najkasneje v treh dneh po prihodu dijaka v šolo (Pravilnik o šolskem redu v srednjih šolah).

Če učenec ali dijak izostaneta zaradi bolezni več kot pet šolskih dni, lahko razrednik zahteva uradno zdravniško opravičilo na predpisanem obrazcu o opravičenosti izostanka. Če razrednik dvomi o verodostojnosti opravičila, o tem obvesti starše ali zdravnika, ki naj bi izdal opravičilo. Če je opravičilo lažno, je učenec kaznovan (Pravilnik o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli). V srednjih šolah ravnatelj s posebnimi pravili določi podrobnejši način medsebojnega obveščanja o odsotnosti dijaka od pouka. V srednji šoli lahko izjemoma opraviči odsotnost pri posamezni uri tudi učitelj, ki vodi to uro, vendar mora biti odsotnost kasneje pisno opravičena (Pravilnik o šolskem redu v srednjih šolah).

Učenec je lahko zaradi zdravstvenih razlogov opravičen sodelovanja pri določenih urah pouka. Učenčevi starši morajo predložiti razredniku mnenje in navodilo zdravstvene službe (Pravilnik o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli). Razrednik mora o tem obvestiti učitelja, ki vodi posamezno uro pouka. Učenec mora prisostvovati tej uri in opraviti naloge, ki ne ogrožajo njegovega zdravstvenega stanja in jih opravlja po navodilih zdravstvene službe. Če učenec ne bi mogel opravljati nobene naloge, šola zanj organizira nadomestno dejavnost (Pravilnik o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli).

Če dijak ne more sodelovati pri določenih oblikah pouka zaradi zdravstvenih razlogov, mora predložiti razredniku potrdilo z napotki zdravnika (Pravilnik o šolskem redu v srednjih šolah). Razrednik v sodelovanju s šolsko svetovalno

službo predlaga ravnatelju oprostitev sodelovanja dijaka pri pouku. O oprostitvi odloča ravnatelj. Če je dijak zaradi zdravstvenih razlogov v celoti oproščen sodelovanja pri pouku posameznega predmeta, ga lahko šola v tem času vključi v drugo dejavnost, če pa je oproščen le delno, učitelj na podlagi navodila zdravnika individualno usmerja dijaka v dejavnosti, ki ne ogrožajo njegovega zdravja. Razrednik v predpisani dokumentaciji zabeleži vrsto in trajanje oprostitve sodelovanja pri pouku in o tem obvesti oddelčni učiteljski zbor oziroma druge sodelavce, ki izvajajo pouk.

## **Primerjava navodil učnega načrta za telovadbo iz leta 1911 in današnjih zakonodajnih določil**

### **Pojavnost navodil**

Leta 1911 so bila navodila o opravičevanju zapisana ob koncu učnega načrta kot t.i. instrukcija, čemur bi danes lahko rekli didaktično priporočilo. V učnem načrtu iz leta 1998 so navodila podana tudi v zadnjem poglavju Specialno-didaktična priporočila, a so zelo skromna, saj podrobneje določajo opravičevanje podzakonski akti. Ti so usmerjeni le v formalne postopke, ne pa v vsebinsko in didaktično opredelitev, kako naj postopa učitelj pri delu z opravičenimi učenci.

### **Vzrok za opravičilo**

Učni načrt iz leta 1911 navaja, da je opravičevanje mogoče zaradi telesnih napak, ki ne dopuščajo večjega telesnega napora. Vzrok za opravičilo pa ne more biti ozkosrčnost staršev (tu ne vemo natančno, kaj so sestavljavci mislili), lenoba ali upor posameznih učencev, posebno po kakšnem disciplinskem postopku (kar je verjetno takrat pomenilo telesno kaznovanje). Te primere učni načrt navaja kot t.i. lažna opravičila, ki jih poznamo tudi v današnjem času, le danes so danes vzroki zanje drugačni.

Današnja zakonodaja navaja kot vzrok opravičila bolezen. Ta ni vedno vidna kot telesna napaka, saj danes prepoznavamo številne bolezni, za katere pred sto leti sploh niso vedeli ali pa niso znali prepoznati njihovih znakov, sodobno življenje pa prinaša tudi številne nove bolezni. Prav tako lahko danes učenci vadijo z manjšim naporom, vadbo pa lahko učitelj ustrezno nadzoruje z merilniki srčne frekvence. Tudi danes zaznavamo neozaveščenost staršev o pomenu gibanja. Starši nekaterih otrok, ki imajo določene motnje v razvoju ali so dolgotrajno bolni, še vedno raje prinesejo zdravniško opravičilo za svojega otroka, saj mislijo, da ga bodo tako zaščitili, ne zavedajo pa se, da mu s tem največkrat naredijo škodo. Tudi lenoba in upor proti avtoritetam so še vedno današnji vzroki za opravičila pri nekaterih mladostnikih.

### **Obseg opravičil in njihovo trajanje**

V sto letih se ni spremenilo pojmovanje obsega opravičevanja (popolno, delno), drugače pa je s trajanjem opravičila. Učenec ne more prinesiti opravičila »za vedno«, ampak je postopek treba izvesti vsako šolsko leto posebej.

### **Postopki glede opravičevanja**

Let 1911 so se morali učenci oglasiti pri učitelju športne vzgoje in mu prinesiti opravičilo, ta pa jih je posredoval ravnatelju s svojim mnenjem, seveda opirajoč se na zdravnikovo mnenje. Danes je opravičevanje bolj administrativno zapleteno, pri tem pa kljub večjemu znanju učiteljev športne vzgoje ti nimajo nikakršne vloge, saj se ne predvideva, da bi podali svoje mnenje. Opravičevanje urejajo namreč straši učencev z razrednikom, o opravičilih (takrat, ko ima nato učenec v spričevalu zapis, da je opravičen dejavnosti pri določenem predmetu) odloča ravnatelj, šele nato razrednik opravičilo posreduje učitelju športne vzgoje. Ta mora upoštevati zdravnikovo navodilo, čeprav večkrat bolj pozna učenca kot zdravnik.

Danes pravilniki ne predvidevajo možnosti pritožbe na odločitev ravnatelja, pred sto leti pa je bila pritožba mogoča, a na takrat najvišjo ustanovo, deželno šolsko oblast.

Tako kot pred sto leti pa je lahko učenec opravičen le na podlagi zdravniškega opravičila. Če je takrat lahko izdal opravičilo šolski ali okrajni zdravnik, v posebnih primerih pa tudi osebni zdravnik, ga danes lahko izda šolski ali osebni zdravnik otroka.

Pred sto leti je moral zdravnik navesti bolezen učenca in presoditi o času trajanja in obsegu opravičila. Danes zaradi varovanja osebnih podatkov opravičila ne vsebujejo diagnoze, kar lahko povzroči tudi neljube težave in je za učenca celo nevarno, npr. če učitelj ne ve, da ima učenec epilepsijo.

e pred sto leti popolnoma opravičeni učenci niso bili pri pouku, za delno opravičene pa je šola lahko zahtevala, da so pri pouku, prihaja pri današnjih določilih do nasprotja. Pravilnik navaja, da lahko šola za popolnoma opravičenega učenca organizira drugo dejavnost, kar pa je v nasprotju z učnim načrtom za športno vzgojo. Pri športni vzgoji je namreč zaradi zdravstvenih razlogov danes učenec oproščen sodelovanja pri praktični vadbi, ne pa pri posredovanju teoretičnih informacij, ki so pomemben del pouka.

Glede sodelovanja učenca pri posameznih urah v stoletnem obdobju ni razlik, saj obkraj dokumenti navajajo, da je organizacija posamezne ure in vključitev delno opravičenega učenca avtonomija učitelja. Šolska praksa kaže tudi na različno pojmovanje delne oprostitev. S šolskima pravilnikoma športnemu pedagogu ni več prepuščeno, da sam presodi, kako naj ravna z učenecem, ki je delno opravičen, ampak mora dobiti napotke zdravnika in se ravnati po njih. V teh primerih je nujno, da zdravnik in športni pedagog sodelujeta pri obravnavi posameznega učenca.

Današnja zakonodaja daje večjo moč staršem, saj lahko sami napišejo opravičilo, če je učenec odsoten do pet dni. Prav tako naj bi zdravniki na zdravniško opravičilo napisali mnenje in priporočilo za učitelja športne vzgoje, a v praksi večinoma tega ne napišejo. Športni pedagog mora brezpogojno upoštevati le zdravnikovo potrdilo z napotki, ki ga prinese učenec zaradi zdravstvenih težav, pri opravičilu staršev ali učenca o zdravstvenih težavah pa presodi in se o prilagoditvi vadbe odloči skladno s svojimi strokovnimi kompetencami. Starši ali učenec lahko namreč le zelo subjektivno in zato strokovno omejeno ugotavljajo opravičenost odsotnosti od športne vadbe zaradi zdravstvenih težav, saj ne vedo, kako lahko učitelj prilagodi vadbo trenutno zmanjšanim zmožnostim (npr. slabost) učencev.

Prav tako mora tudi danes učitelj športne vzgoje zabeležiti odsotnosti in vrsto opravičila, le seznama ne odda ravnatelju. V obeh preučevanih primerih navodila navajajo, da mora učitelj ob boleznih ali po njej upoštevati učenčevo stanje in mnenje zdravnika. Vsaj nekatere naštetih bolezni izpred sto let pa se danes skoraj ne pojavljajo. Posebej pa pred sto leti opozarjajo učitelja na njegovo vlogo pri zaznavanju bolezni pri učencih.

---

## Sklep

Analiza priporočil o opravičevanju od telovadbe iz leta 1991 in zakonodajnih določil ter didaktičnih priporočil iz današnjega učnega načrta za športno vzgojo kaže, da v sto letih ni prišlo do pomembnih sprememb. Opazno je celo, da je vloga, ki jo ima pri tem športni pedagog, danes manjša kot pred stoletjem.

Današnja šolska zakonodaja še vedno opredeljuje, da je šolar zaradi zdravstvenih razlogov lahko popolnoma oproščen sodelovanja pri vzgojno-izobraževalnem delu, kar je v nasprotju s priporočili učnega načrta za športno vzgojo in smernicami zdravstvenih organizacij, da je gibanje lahko primerno sredstvo rehabilitacije in preprečevanja bolezni.

V praksi so učenci tako kot pred sto leti pri športni vzgoji oproščeni sodelovanja delno (oproščeni samo nekaterih vsebin) ali popolnoma, odvisno od zdravniškega opravičila. Popolna oproščenost prav tako ni skladna z učnim načrtom, ki opredeljuje, da učenci pri športni vzgoji spoznajo poleg praktičnih tudi teoretične vsebine. Zato je sporna obravnava učenca pri športni vzgoji glede na Pravilnik o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli in Pravilnik o šolskem redu v srednjih šolah, ki med drugim določata, da lahko osnovna šola za učenca, ki ne bi mogel opravljati nobene naloge, organizira nadomestno dejavnost, srednja šola pa lahko dijaka, ki je zaradi zdravstvenih razlogov v celoti oproščen sodelovanja pri pouku posameznega predmeta, v tem času vključi v drugo dejavnost. Zdravniška opravičila se namreč nanašajo na oprostitev od praktične vadbe, ne pa na posredovanje teoretičnih vsebin, ki so pomemben del osnovnošolskih in srednješolskih učnih načrtov za športno vzgojo.

e je pred sto leti moral zdravnik na opravičilo napisati diagnozo, je danes nerazumljivo, vendar ne tako redko, da športni pedagog ne ve, da ima otrok kronično bolezen. V takšnih primerih se morajo starši zavedati, da nosijo odgovornost za morebitne negativne odzive otroka na športno vadbo.

Opozoriti velja še na ne tako redko zaznano prinašanje zdravniških opravičil za celotno šolsko leto ob koncu pouka (posebej v srednjih šolah). Pravilniki jasno navajajo, da je polletno ali celo celoletno zdravniško opravičilo od pouka športne vzgoje treba prinesiti na začetku šolskega leta. Takšna navodila so imeli tudi že pred sto leti.

Sklenemo lahko, da je po sto letih že čas, da v zakonodaji odpravimo popolno opravičevanje od pouka športne vzgoje, hkrati pa damo učitelju športne vzgoje večjo vlogo pri določanju, kaj lahko učenec pri pouku dela in kako mu lahko ob določenih zdravstvenih omejitvah pomaga.

---

## Literatura

- Hardman, K. (2008). Physical education in Schools and PETE programmes in the European context: Quality issues. V M. Kovač, G. Starc in K. Bizjak (ur.). *4<sup>th</sup> International Symposium Youth Sport 2008 – The Heart of Europe*, 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.
- Ivelja, R. (2004). *Lažna opravičila pišejo tako starši kot zdravniki*. Pridobljeno 3. 5. 2010 iz: [http://www.dnevnik.si/tiskane\\_izdaje/dnevnik/98885?url=http://www.dnevnik.si/tiskane\\_izdaje/dnevnik/98885](http://www.dnevnik.si/tiskane_izdaje/dnevnik/98885?url=http://www.dnevnik.si/tiskane_izdaje/dnevnik/98885)
- Jurak, G., Kovač, M. in Strel, J. (2004). Opravičevanje od športne vadbe pri pouku športne vzgoje. V *Zbornik referatov 17. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 75–86). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Kolar, B. (2010). Opravičila od pouka športne vzgoje. V J. Dolinšek (ur.), *Zbornik Otroci in šport* (str. 65–66). XX. srečanje pediatrov. Maribor: Univerzitetni klinični center.
- Kompara, A. (2006). Gimnastika v učnih načrtih športne vzgoje osnovnih in srednjih šol do leta 1941. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kovač, M. in Novak, D. (2001). *Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport in Zavod RS za šolstvo.
- Pangrazi, R. P. (2001). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. (13<sup>th</sup> edition). Toronto: Allyn and Bacon.
- Pravilnik o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli. *Uradni list RS*, št. 75/2004.
- Pravilnik o šolskem redu v srednjih šolah. *Uradni list RS*, št. 82/2004.
- Zupan, M. (2007). *Opravičila pri športni vzgoji*. Pridobljeno 2. 6. 2010 iz: <http://www.solski-razgledi.com/clanek.asp?id=158>.

---

# ODNOS DO ŠPORTNE VZGOJE IN PRIHODNOST ŠOLSKIH ŠPORTNIH TEKMOVANJ

Rok Križaj  
Osnovna šola Medvode

*Strokovni prispevek*

---

## Povzetek

Živimo v družbi, kjer bi lahko za eno najpomembnejših dobrin in vrednosti določili skrb za zdravje in zdrav način življenja otrok. Tudi zato bi se morali zavedati, da športna vzgoja v šoli predstavlja enega izmed najpomembnejših vzgojnih predmetov, ki lahko izrazito pripomore k pozitivnemu vplivu življenja.

Žal trend razvoja sodobne družbe, družbe, v kateri sistem dela narekuje ter določa smernice razvoja v novodobni devetletni osnovni šoli, ne krepi pomena tega vprašanja. Vzbuja celo občutek, da se od njega vse bolj oddaljuje, kar pa zadeve še poslabšuje.

Povečanje normativov za oblikovanje učnih skupin in zmanjšanje števila ur športne vzgoje v šoli so le eni izmed kazalnikov, ki kažejo na podrejen odnos do športne vzgoje. Neutemeljen poudarek nudenja prednosti teoretičnemu znanju iz športne vzgoje pred gibalnim znanjem, neupoštevanje stroke o povečanju deleža ne le prekomerno težkih, ampak tudi vse večjega števila debelih otrok in mladostnikov, postavlja temelje za razmislek o zdravem razumu do resnega in odgovornega razvoja zdrave družbe in športne vzgoje.

Različno vrednotenje dodatnega, dopolnilnega oziroma prostovoljnega dela športnih pedagogov na šolskih športnih tekmovanjih problematiko le še poslabšuje, zato se odkrito postavlja vprašanje, kako in na kakšen način delovati v prihodnje.

**Ključne besede:** športna vzgoja, športni pedagog, vrednotenje, delo, športna tekmovanja, zdravje

---

## Uvod

Žal živimo v času, ko obstaja občutek, da se športno vzgojo in športne pedagoge postavlja v podrejen in zanemarjen položaj. Zaradi veljavne zakonodaje in predmetnika, ki v devetletni osnovni šoli odkrito ponujajo manjše število ur športne vzgoje kot v predhodni osemletni osnovni šoli, se pomen gibanja, ki ima velik učinek na otrokovo zdravje, zmanjšuje in zanemarija. Gibanje kot eno izmed osnovnih potreb otrok v šoli zamira, kar ob nepravilni prehrani dodatno poslabšuje zdravstveno stanje otrok.

Pomanjkanje gibanja zato omogoča povečanje številnih zdravstvenih težav otrok, predvsem izrazito je opaziti trend povečanja telesne teže otrok oziroma pojava debelosti. Kljub temu da stroka vseskozi opozarja na pomen ukvarjanja s športom, odnos do pomena in poslanstva športne vzgoje in športnih pedagogov ni zavirljiv. Dodatno položaj poslabšuje vrednotenje dela športnih pedagogov na šolskih športnih tekmovanjih, ki se od šole do šole razlikujejo. Vrednotenje tega dela je povsem različno in neustrezno.

---

## Opredelitev predmeta in problem

Nedvomno drži, da so športna tekmovanja nepogrešljiv del dodatne ponudbe šole in sredstvo za kakovostno dejavnost športa otrok in mladine v osnovni šoli. Nosilec te dejavnosti so praviloma šole oziroma športni pedagogi (Zakon o športu, 1998).

Postavlja se torej odkrito vprašanje, ali je poslanstvo športnega pedagoga za izvajanje in izpeljavo tekmovanj njegova dolžnost, pravica in odgovornost.

Smo športni pedagogi dolžni sodelovati in prijavljati otroke na šolska športna tekmovanja? Odgovor je vsekakor preprost, zelo enostaven, a hkrati vedno bolj zapleten in odklonilen.

Izvajanje šolskih športnih tekmovanj je praktično bilo vedno domena dela športnih pedagogov. Ker pa je vrednotenje dela športnih pedagogov na športnih tekmovanjih različno in neurejeno, je postavilo nova izhodišča za delo v prihodnje. Šolska športna tekmovanja namreč v skladu z 119. členom Zakona o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (ZOFVI) ne spadajo v redno delovno obveznost učitelja. Gre za dejavnosti, ki so nadgradnja rednega pouka in ki potekajo zunaj obveznega vzgojno-izobraževalnega procesa.

Izvedba šolskih športnih tekmovanj je možna le kot dopolnilo ali nadgradnja, ki se lahko izvaja zunaj rednega pouka. *Ker tekmovanja niso del rednih delovnih obveznosti in če bi/bo delodajalec od športnih pedagogov v našem delovnem času to kljub temu zahteval, bo to pomenilo, da gre za nenamensko porabo našega dela (javnih sredstev)*, saj bi v tem času morali opravljati druge obveznosti na šoli, kar gre razumljivo v škodo redne dejavnosti šole (in otrok). Na to opozarjajo med drugim tudi drugi delavci šole, predvsem zaradi številnih odsotnosti otrok od pouka in s tem tudi učiteljev (predvsem učiteljev športne vzgoje).

Ker gre v skladu z zakonodajnimi predpisi pri možni izvedbi športnih tekmovanj za dodatno, dopolnilno in prostovoljno delo športnih pedagogov, lahko povsem upravičeno izvajanje športnih tekmovanj športni pedagogi sprejmemo ali zavrremo. Zakaj? Ker ni dopustno, da se dodatno delo vrednoti na način, kakor je to urejeno do sedaj, saj so za sodelovanja na športnih tekmovanjih športni pedagogi v javnih šolah plačani povsem različno (nekateri za dodatno delo sploh niso plačani).

## Določitev ciljev

Ura športnega pedagoga na športnem tekmovanju naj bo vrednotena spodobno in ustrezno njegovim merilom urne postavke. Ker so športna tekmovanja ovrednotena kot prostovoljno delo, ne spadajo avtomatično v ure, ki jih štejemo v doprinos. Gre namreč za veliko *past*, saj gre za velike razlike v reševanju tega vprašanja med šolami. Gre za nedorečen in neenoten pristop o dopolnjevanju delovne obveznosti strokovnih delavcev v šolah. Ni enotnosti med šolami, žalostno pa je, da to neenotnost veljavna zakonodaja omogoča in pravzaprav dopušča. Strokovni delavci so predvsem zato, ker se uporabljajo številne različne formule za izračun manjkajočih ur med številom počitniških dni in številom dni dopusta, medtem ko sta financiranje in obseg vzgojno-izobraževalnega dela strokovnih delavcev opredeljena enotno za vse, izredno nezadovoljni. Tako ima lahko na primer športni pedagog, ki ima urejeno zaposlitev za polni delovni čas, torej 22 ur, ob nazivu mentor in po 10 letih delovne dobe na eni izmed šol v Sloveniji 100 ur minusa ali doprinosu ur, na drugi 170, na tretji mogoče 145 ur, torej več ali manj, kar je vsekakor povsem možno. Resnica, norčevanje ali laž?

Še večji del problema so izplačila športnim pedagogom za sodelovanje na športnih tekmovanjih, ki so ovrednotena na ure, ki potekajo zunaj rednega pouka. Vrednotenje je po šolah različno.

Pojavlja se tudi vprašanje, kdo sploh izplačuje sredstva in zakaj? Je morda interes politike in kapitala pomembnejši od enostavnejših oblik izplačil športnim pedagogom? Nekateri športni pedagoge plačujejo zavodi, ki denar pridobijo od občine. Zavod denar nakaže šoli (prvi davek), sledi nakazilo šole športnim pedagogom (drugi davek). Od zneska, ki ga prejme športni pedagog, se odšteje še dohodnina, tako da za izplačilo ostane manjšinski delež prvotnega nakazila. Vsekakor je treba dodati, da je prvi bruto povsem nepotreben, saj obstajajo zakonodajne možnosti, da bi šola neposredno izvršila izplačila športnim pedagogom. Nenazadnje na tekmovanjih športni pedagogi zastopamo šolo in ne zavod. Menim, da gre za neodgovorno, nepotrebno in neustrezno razpolaganje s proračunskim denarjem. Zavodi naj skrbijo za organizacijo in izpeljavo tekmovanj, medtem ko naj za financiranje oziroma vrednotenje dela športnih pedagogov direktno skrbi delodajalec.

---

## Sklepi, predlogi in rešitve

Takšnemu vrednotenju dela smo se nekateri uprli. Bolje je sodelovati na športnih tekmovanjih brezplačno (če sploh sodelujemo), kot sodelovati pri takšnem razpolaganju z denarjem.

Vse preveč ljudi gleda le na to, kaj bodo otroci izgubili, če jih športni pedagogi ne bomo vodili na tekmovanja, a pozablja se v prvi vrsti, da je delo športnih pedagogov vse premalo cenjeno, da imamo tudi učitelji svoje popoldanske dejavnosti in pravico do svojega prostega časa, da pomena lastne družine in otrok sploh ne omenjamo. Treba je dodati, da tekmovanja niso edina težava, s katero se srečujemo športni pedagogi.

Z uvedbo devetletke se je v nekaterih razredih zmanjšalo tudi število ur športne vzgoje. V osemletki so imeli učenci od prvega do šestega razreda tri ure športne vzgoje na teden, v sedmem in osmem razredu pa po dve. Ker šesti razred v nekdanji osemletni osnovni šoli danes predstavlja sedmi razred devetletke, saj je starostna stopnja otrok enaka, pa to ne velja za prenos števila ur športne vzgoje, ki se je zmanjšala iz treh ur na teden na dve uri.

Tudi uvedba nacionalnega preverjanja znanja iz teorije pri predmetu športna vzgoja ni najbolj smiselna rešitev, saj je zagotovo pomembnejše gibalno znanje, ki v zadnjih letih katastrofalno pada. Ne smemo pozabiti tudi normativov za oblikovanje skupin pri športni vzgoji. Skupine so prevelike, zato bi jih bilo potrebno zmanjšati (npr. 15 otrok v skupini).

Dokler ne bo postavljenih enotnih izhodišč in meril za izračun doprinosu ur, športna tekmovanja ni smiselno vrednotiti in opredeljevati na ta način, saj gre bolj ali manj za neustrezno reševanje ur delovne obveznosti učitelja. Športni pedagogi imamo namreč pravico do odločanja, na katerih športnih tekmovanjih bomo prostovoljno sodelovali.

Zaradi sistemskih napak je treba izvesti reorganizacijo in racionalizacijo poslovanja. Občinam in s tem posredno zavodom je treba odvzeti denarna sredstva za izplačilo opravljenih del športnim pedagogom ter omogočiti direktna izplačila denarja šolam prek Ministrstva za šolstvo in šport. Na ta način bo prvi bruto ukinjen, urna postavka pa se bo lahko znižala (varčevanje).

---

## Sklep

Ceno za svoje prostovoljno delo si postavljamo sami. Ne dovolimo si izsiljevanj, ponižanj in razvrednotenja našega dela. Športna vzgoja si zasluži večji ugled in spoštovanje, ki sta še kako pomembna za zdrav način življenja.

---

## Literatura

Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja. Uradni list Republike Slovenije. Pridobljeno 11. 12. 2009, iz: <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=200716&stevilka=718>

Zakon o osnovni šoli. Uradni list Republike Slovenije. Pridobljeno 20. 8. 2010, iz: <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=2007102&stevilka=5073>

Zakon o športu. Uradni list Republike Slovenije. Pridobljeno 23. 9. 2010, iz: <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=199822&stevilka=929>

Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji (NPS). Uradni list Republike Slovenije. Pridobljeno 26. 9. 2010, iz: <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=200024&stevilka=1065>

# PRIMERJAVA POZORNOSTI UČENCEV, KI IMAJO AKTIVNI ODMOR, Z UČENCI, KI GA NIMAJO

Franjo Krpač, Janez Jerman in Nika Kos  
Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta

*Znanstveni prispevek*

## Povzetek

Učenci z aktivnim odmorom so imeli po organiziranem aktivnem odmoru visoko statistično značilno boljšo pozornost kot njihovi vrstniki z druge šole, ki aktivnega odmora niso imeli. Aktivni odmor se je pokazal kot pomemben dejavnik, s katerim lahko prispevamo k izboljšanju pozornosti učencev pri pouku. Podatke o pozornosti smo pridobili s Testom pozornosti d2 (Rolf Brickenkamp). V vzorec smo vključili 153 učencev četrtil razredov devetletne šole (61 jih je izvajalo aktivni odmor, 92 ne).

**Ključne besede:** osnovna šola, razredna stopnja, aktivni odmor, pozornost

## Uvod

V preučevanju aktivnega odmora se je pri nas najpogosteje raziskovalo povezanost aktivnega odmora s trenutnim počutjem učencev in povezanost z razredno klimo. Področje pozornosti in koncentracije pa odpira nov vidik v raziskovanju aktivnega odmora. Zanimalo nas je, ali se pokažejo razlike v pozornosti med učenci, ki izvajajo aktivni odmor, in učenci, ki ga ne izvajajo.

Problem neprimerne obremenjevanja učencev s šolskim delom je po naravi večplasten in kompleksen pojav, ki učence vodi v stanje utrujenosti. Raziskovati in reševati ga moramo celovito in ob sodelovanju raznih strok (Novak idr., 1995). K razrešitvi opisanega problema daje svojstven prispevek izvajanje aktivnega odmora po drugi oziroma tretji šolski uri. Kljub temu, da so raziskave pokazale pozitivni učinek aktivnega odmora na trenutno počutje učencev (Jerkič, 2005; Kruvinovi, 2005; Krpač in Kruvinovi, 2005; Vorkapi, 2006; Zupančič, 2005; Zavrl, 1996) in boljšo razredno klimo (Biderman, 2005), ostaja problem nezadostne popularnosti aktivnega odbora in posledično njegovega neizvajanja (Štupar, 2006).

Poznavanje učinkov izvajanja aktivnega odmora naj bi prispevalo k boljši motivaciji učiteljev in drugih za uveljavljanje in izvajanje aktivnega odmora. Ta motivacija naj bo predvsem notranja, pa tudi zunanja. Upad storilnostne krivulje po 2. oziroma 3. šolski uri pri učencih namreč v prvi vrsti zahteva učiteljevo zaznavo in njegov odziv na negativni dejavnik pedagoškega procesa. V tem času je treba poskrbeti za aktivni odmor.

## Cilji in hipoteze

V raziskavi smo želeli ugotoviti, kako sta povezana pozornost in koncentracija z izvajanjem aktivnega odmora. Pričakovali smo, da bo pri učencih z aktivnim odmorom pozornost v četrti šolski uri večja kot pa pri vrstnikih, ki so brez aktivnega odmora.

## Metodologija

### Vzorec merjencev

Raziskavo smo opravili na štirih osnovnih šolah. Sodelovalo je 153 učencev obeh spolov četrtil razredov devetletne osnovne šole; 61 učencev je izvajalo aktivni odmor, drugih 92 ne. Vzorec je priložnosten, saj je raziskovanje aktivnega odmora težavno, saj je zaradi njegovega neizvajanja zelo težko najti, pridobiti in vključiti šole v raziskavo.

**Vzorec spremenljivk**

Spremenljivke so mere, ki smo jih določili s Testom pozornosti d2 (Brickenkamp,2008):

- CŠ** Kvantitativna spremenljivka, ki se nanaša na celotno število predelanih znakov, neodvisno od tega, ali so prečrtani t.i. relevantni znaki, ki morajo biti prečrtani, ali irelevantni znaki, ki ne smejo biti prečrtani. Normalno porazdeljene CŠ vrednosti merijo količino predelanih znakov in so zanesljiv kriterij hitrosti predelave.
- N** Surova vrednost napak je vsota vseh napak.
- N1** Napaka 1 ali napaka izpuščanja nastane, ko so spregledani oz. neprečrtani relevantni znaki.
- N2** Napaka 2 ali napaka zamenjave je pomotoma prečrtan irelevantni znak.
- N%** Odstotek napak kot kvalitativna mera opisuje delež napak znotraj predelanega testa.
- P** pravilno obdelani znaki
- P1** pravilno označeni znaki
- P2** pravilno neoznačeni neustrezni znaki
- MK** Mera koncentracije se porazdeljuje normalno in je visoko zanesljiva ter odporna proti popačenju. Testiranec s površnim, dekoncentriranim preskakovanjem delov testa, kot tudi slepim prečrtavanjem znakov ne more doseči neupravičeno visokega rezultata v obliki visoke MK-vrednosti.

**Način zbiranja podatkov**

V raziskavo smo vključili šoli, ki izvajata organiziran aktivni odmor, izvajali smo ga sami, in podobni šoli, kjer učenci aktivnega odmora ne izvajajo.

Test pozornosti d2 smo izvedli v četrti uri; za šoli, ki izvajata aktivni odmor, je to po aktivnem odmoru.

**Metode obdelave podatkov**

Hipoteze smo sprejemali s 5-odstotnim tveganjem. Podatke, dobljene s pomočjo testa pozornosti d2, smo vnesli v program Microsoft Excel in jih nato obdelali s programom SPSS. S t-testom za neodvisne vzorce smo testirali razlike med skupinama.

**Rezultati in interpretacija**

Preglednica 1: Razlike v pozornosti med učenci z aktivnim odmorom in učenci brez njega

spremenljivke	ak.odmor	N	M	SD	KV%	t	df	Sig
<b>CŠ</b> Vsota predelanih	imajo	61	363,87	72,274	19,86	3,523	153	,001
	nimajo	92	326,99	57,721	17,65			
	skupaj	153	341,98	66,348	19,40			
<b>P</b> Število pravih	imajo	61	350,32	70,999	20,27	4,359	153	,000
	nimajo	92	305,77	55,945	18,30			
	skupaj	153	323,88	66,036	20,39			
<b>N1</b> Napaka izpuščanja	imajo	61	10,24	13,421	131,06	-1,683	153	,094
	nimajo	92	14,18	14,936	105,33			
	skupaj	153	12,58	14,427	114,68			
<b>N2</b> Napaka zamenjave	imajo	61	3,32	7,886	237,53	-2,353	152,946	,020
	nimajo	92	7,03	11,768	167,40			
	skupaj	153	5,52	10,499	190,20			
<b>N</b> Vsota vseh napak	imajo	61	13,56	19,334	142,58	-2,262	153	,025
	nimajo	92	21,22	21,599	101,79			
	skupaj	153	18,10	20,986	115,94			
<b>N %</b> Odstotek napak	imajo	61	3,66	4,61	125,96	-3,176	150,923	,002
	nimajo	92	6,37	6,00	94,19			
	skupaj	153	5,27	5,62	106,64			
<b>MK</b> Mera koncentracije	imajo	61	139,78	31,327	22,41	4,766	153	,000
	nimajo	92	117,24	27,156	23,16			
	skupaj	153	126,40	30,890	24,44			

Legenda: N – število učencev; M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; t – t vrednost; df – stopnja prostosti; Sig. – statistična značilnost

Iz preglednice 1 lahko razberemo, da se učenci, ki imajo organiziran aktivni odmor, in učenci, ki organiziranega aktivnega odmora nimajo, med seboj razlikujejo v izračunanih kazalnikih.

Pri CŠ - *število predelanih znakov* vidimo, da so učenci, ki so imeli organiziran aktivni odmor, v povprečju v enakem času predelali večje število znakov (363,87) kot učenci, ki aktivnega odmora niso imeli (326,99). Razlike v številu predelanih znakov med skupinama so statistično značilne  $t(153) = -3.523$ , Sig. < .05.

P - *pravilno obdelani znaki*. Iz preglednice 1 lahko ugotovimo, da so učenci z organiziranim aktivnim odmorom v povprečju pravilno obdelali večje število znakov (350,32), kot učenci brez aktivnega odmora (305,77). Poleg tega so rezultati bolj razpršeni oz. bolj variirajo pri učencih z aktivnim odmorom (20,27), kot pri učencih brez njega (18,30). Podobno kot pri številu obdelanih znakov (CŠ), je minimalni dosežek učencev z aktivnim odmorom nižji in maksimalni dosežek višji od dosežka učencev brez aktivnega odmora. Razlike v pravilno obdelanih znakih med skupinama so statistično značilne  $t(153) = 4.359$ , Sig. < .05.

Za N, N%, N1, N2 – *vsota vseh napak, odstotek napak, napaka izpuščanja, napaka zamenjave* lahko iz preglednice 1 razberemo, da imajo učenci z organiziranim aktivnim odmorom v povprečju manj napak (13,56), kot učenci brez aktivnega odmora (21,22), kar se odraža tudi na odstotku napak. Poleg tega so učenci z aktivnim odmorom naredili v povprečju manj napak izpuščanja in manj napak zamenjave, kot učenci brez aktivnega odmora. Iz rezultatov lahko razberemo, da so razlike med skupinama pri kazalnikih, kot so vsota vseh napak  $t(153) = -2.262$ , Sig. < .05, odstotek napak  $t(150.93) = -3.176$ , Sig. < .05 in napaka zamenjave  $t(152.95) = -2.353$ , Sig. < .05 statistično značilne, ne pa pri napaki izpuščanja, kjer je  $t(153) = -1.683$ , Sig. > .05.

Pri že analiziranih kazalnikih smo ugotovili razlike med obema skupinama, ki pa posledično vplivajo tudi na MK – *mero koncentracije*. Tako imajo učenci z organiziranim aktivnim odmorom v povprečju višjo koncentracijo (139,78) kot učenci, ki aktivnega odmora nimajo (117,24). Razlike v meri koncentracije med skupinama so statistično značilne  $t(153) = 4.766$ , Sig. < .05.

Iz analize rezultatov po posameznih spremenljivkah lahko ugotovimo, da so učenci z organiziranim aktivnim odmorom pri vseh spremenljivkah dosegali boljše rezultate od učencev, ki aktivnega odmora niso imeli. Ker spremenljivke merijo kvalitativni in kvantitativni dosežek, zaključujemo, da imajo učenci z organiziranim aktivnim odmorom višji tako kvalitativni (N, N%, P, MK) in kvantitativni dosežek (CŠ), saj so v enakem času predelali večje število znakov in pri tem naredili manj napak. Manjši delež napak pri učencih z organiziranim aktivnim odmorom pomeni, da so ti učenci bolj natančno in skrbno predelali test kot učenci brez aktivnega odmora. Opisane razlike med skupinama pa vplivajo tudi na spremenljivko, ki meri koncentracijo učencev (MK). Ugotovimo, da imajo učenci, ki so imeli organiziran aktivni odmor, boljšo koncentracijo kot učenci, ki aktivnega odmora niso imeli. Razlike, ki se pokažejo med skupinama, so statistično značilne. Tako lahko v celoti sprejmemo naša predvidevanja. Raziskavo o povezanosti organiziranega aktivnega odmora s pozornostjo učencev lahko povežemo z dosedanjimi raziskavami aktivnega odmora Zavrlove (1996), Krovinovi eve (2005), Vorkapi eve (2006), Jerkičeve (2008) in drugih, ki ugotavljajo, da organiziran aktivni odmor pozitivno vpliva na trenutno počutje učencev, to pa na njihovo pozornost.

Primerjava dobljenih rezultatov s slovenskimi normami pokaže, da imajo učenci z organiziranim aktivnim odmorom boljšo pozornost kot slovenski učenci in učenke enake starosti.

---

## Sklep

Z raziskavo smo statistično visoko značilno potrdili naša pričakovanja, da bodo imeli učenci s šole, kjer izvajajo aktivni odmor, boljšo koncentracijo in pozornost od vrstnikov iz šole, ki aktivnih odmorov ne izvaja. Ker sta pozornost in koncentracija pomembna dejavnika uspešnega pouka, so rezultati še posebej pomembni, saj vidika dosedanjega raziskovanja aktivnega odmora, trenutno počutje in razredna klima, nista dosegla tako visoke značilnosti pri ugotavljanju razlik med učenci z aktivnim odmorom in učenci brez aktivnega odmora.

---

## Literatura

- Biderman, S. (2005). *Vpliv aktivnega odmora na razredno klimo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Brickenkamp, R. (2008). *Test pozornosti d2*. Priročnik. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.
- Jerkič, P. (2008). *Povezanost med aktivnim odmorom in trenutnim počutjem učencev*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Kos, N. (2008). *Povezanost organiziranega aktivnega odmora s pozornostjo učencev*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Krpač F. in Kruvinovi, M. (2005). Vpliv programiranega in vodenega aktivnega odmora na trenutno počutje učencev na razredni stopnji. *Zbornik referatov - 18. strokovni posvet športnih pedagogov*, Rogaška Slatina. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Kruvinovi, M. (2005). *Trenutno počutje učencev in aktivni odmor*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Novak, H., Žagar D., Strel, J., Štihec, J., Pisanski, M., Juričič, M., Arko, U., Uk, M. in Cerar, M. (1995). *Obremenitve osnovnošolcev: posledice in vzroki*. Radovljica: Didakta, .
- Štupar, (2006). *Dejavniki za popularizacijo aktivnega odmora na razredni stopnji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta
- Vorkapič, M. (2006). *Razlike v trenutnem počutju ob izvajanju aktivnega odmora oziroma brez njega*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Zavrl, K. (1996). *Vpliv aktivnega odmora na počutje učencev*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

# TWIRLING - NOV ŠPORT V SLOVENIJI

Anita Omerzu  
Mažoretna in twirling zveza Slovenije

*Strokovni prispevek*

---

## Povzetek

Twirling je zanimiv šport, sestavljen iz različnih estetsko oblikovanih in koreografsko postavljenih acikličnih gibalnih struktur. Preproste in zahtevne plesne in gimnastične prvine tekmovalci in tekmovalke izvajajo s posebno palico ob glasbeni spremljavi. Tekmovanja potekajo v kategoriji posameznikov, parov in skupin. Ker je zanimiv šport, ki ga lahko v preprosti obliki posredujemo vsakomur, lahko njegove prvine vključimo tudi v pouk športne vzgoje ali pa organiziramo interesne dejavnosti in omogočimo otrokom, da svoje znanje prikažejo na tekmovanjih, ki jih organizira Twirling zveza Slovenije.

**Ključne besede:** twirling, značilnosti, pravila, organizacija.

---

## Uvod

Twirling je večstrukturni in konvencionalni šport, ki vsebuje estetsko oblikovane in koreografsko postavljene aciklične gibalne strukture. Združuje izvajanje zahtevnih prvin s posebno palico in plesnih ter gimnastičnih prvin ob glasbeni spremljavi. Tehnike metov, vrtenj (rolanj) po različnih delih telesa in vrtenj s palico so natančno biomehansko določene in predpisane s pravilnikom.

Različni viri govorijo o več teorijah nastanka twirlinga. Glede na zgodovinsko preverljiva dejstva je najverjetneje, da izvira iz vzhodne Evrope in Azije, kjer so na plesnih festivalih vrteli in metali v zrak različne pripomočke, kot so noži, pištole, bakle in palice.

V svetu je bila prva nacionalna zveza ustanovljena leta 1947 v Združenih državah Amerike, od koder so šport prenesli drugam po svetu. Tekmovalni twirling so razvijali v okviru USTA (United States Twirling Association), ki je ena od ustanoviteljic Svetovne zveze twirlinga – World Baton Twirling Federation (WBTF), ustanovljene leta 1977. Prvo svetovno prvenstvo je bilo leta 1980 v Seattlu v državi Washington. Letos avgusta pa je bilo v Bergnu na Norveškem že 30. jubilejno svetovno prvenstvo.

Sloveniji ga je v svoji »izvirni obliki«, na povabilo gospe Vere Tratnik iz Logatca, leta 1999 predstavila zdajšnja predsednica Svetovne zveze twirlinga (WBTF) gospa Sandi Wiemmers.

Najprej so prvine twirlinga v svoje koreografije vključile mažoretne skupine, ki so bile takrat v Sloveniji zelo popularne, kasneje pa so bile ustanovljene twirling skupine, veliko mažoretnih društev pa je svojim članom ponudilo obe možnosti.

S pomočjo tujih strokovnjakov so se v Sloveniji izobrazili prvi trenerji in sodniki, Slovenija pa je postala članica WBTF leta 2003.

Prve slovenske tekmovalke so tekmoval na svetovnem pokalu leta 2005 in od takrat naprej ima Slovenija vsako leto predstavnike na vseh tekmovanjih tega elitnega združenja. Iz leta v leto napredujemo in se vzpenjamo po lestvici vedno višje, najboljše rezultate pa smo dosegli leta 2009 na mednarodnem tekmovanju International Cup v Avstraliji s štirimi zlatimi in eno srebrno medaljo.

Z osemnajstkrat osvojenim prehodnim pokalom WBTF je Japonska najboljša država v twirling športu na svetu. Njihovi odlični rezultati so plod petdesetletnega dela. Natančno dodelana in čista tehnika, prefinjen stil in ustvarjalnost so zaščitni znak, ki ga prepozna vsak. Z vrhunsko disciplino in spoštovanjem, ki odseva v njihovem obnašanju, pa so (lahko) vzor vsem športnikom na svetu.

## Kaj sestavlja twirling

Osnovne prvine twirling športa so:

- obvladovanje palice kot pripomočka, s katerim ustvarjajo športniki vizualne podobe, slike in oblike, izvedene s spretnostjo, mehko, povezanostjo in hitrostjo; gibanje palice poteka okoli telesa, na telesu in z metanjem palice v zrak;
- izražanje s plesom in gibanjem, tako da športniki hkrati predstavijo moč, gibljivost, fizično pripravljenost, lepoto, estetiko, harmonijo in koordinacijo z obvladovanjem palice in
- prikaz gimnastičnih gibov, prilagojenih za twirling šport z namenom, da se ustvarijo še dodatni elementi tveganosti in napetosti.

Tri na prvi pogled popolnoma različne discipline se v twirling športu zlijejo v eno. Pri vseh gre za natančno določeno in predpisano tehniko izvedbe prvin, gibov in/ali gibanj in šele vrhunsko obvladovanje vseh vodi do vrhunskih rezultatov v twirling športu. Športniki potrebujejo za izvedbo navedenega fizično moč in agilnost telovadcev oziroma plesalcev, lepoto umetnostnih drsalcev ter tehnične veščine vseh teh športov.

Twirling je šport za posameznike, pare in skupine. Je šport za vse generacije, za najmlajše, najstnike, mlade in malo starejše, za rekreacijo ali tekmovalni izziv.



Slika 1. Prve slovenske tekmovalke z zlatimi medaljami na tekmovanjih WBTF na fotografiji s predsednico MTZS gospo Nado Skuk

## Tekmovanja

Tekmovanja v twirlingu potekajo na državnih, meddržavnih in celinskih ravneh ter na svetovni ravni. Lahko so društvena, šolska, občinska, regionalna, državna, odprta, mednarodna, evropska in svetovna prvenstva, tekmovanja oz. pokali.

Starostnim skupinam in stopnji znanja so prilagojene ravni tekmovanj in kakovostni razredi. WBTF razpisuje Svetovna prvenstva za mladince (od 12 do 16 let) in člane (17 let in več), na mednarodnih pokalih tudi za odrasle (21 let in več), nacionalne panožne zveze pa imajo v svojih tekmovalnih pravilnikih tudi starostne kategorije za tekmovalce, mlajše od 12 let.

Na svetovnih prvenstvih poteka tekmovanje samo v najvišjem – elitnem kakovostnem razredu, na International cup pokalih WBTF pa so razpisani trije kakovostni razredi: B, A in ELITNI, pri čemer lahko v slednjem tekmujejo samo tekmovalci, ki so se kadarkoli na svetovnih prvenstvih uvrstili med 10 najboljših.

Kategorije twirlinga na tekmovanjih WBTF:

- Za posameznike: solo z eno palico, solo z dvema palicama, solo s tremi palicami, prosti slog (free style), kratki program (short program), obvezni program (compulsories) in plesni twirl (dance twirl).
- Za pare: pari.
- Za skupine: team in group.

Kakovostni razredi in zahteve posameznih kategorij so natančno opredeljeni v sodniškem pravilniku Svetovne zveze twirlinga.

## Tehnika prvin

Tehnika obvladovanja večšin s palico je predpisana in obsega široko bazo prvin. Večino predpisov za pravilno in metodično učenje so oblikovali v Združenih državah Amerike - USTA. Ko pa se je šport razširil tudi v drugih državah po svetu, so svoj del dodale tudi te. Predvsem je veliko prispevala Japonska, ki je zadnjih nekaj let svetovna velesila v twirlingu. WBTF je standardizirala prvine s palico in jih razvrstila od osnovnih do najzahtevnejših, sodniki WBTF pa so jih temu primerno tudi ovrednotili. Vendar kljub temu vsako leto na tekmovanjih v najvišjih ravneh zasledimo nove kombinacije in nove prvine, kar dokazuje, da ustvarjanje nima meja in da je twirling šport tudi šport novih izzivov, kar mu daje poseben čar.

Tehnika uporabe palice v twirling športu zajema tri različna področja prvin s palico. To so:

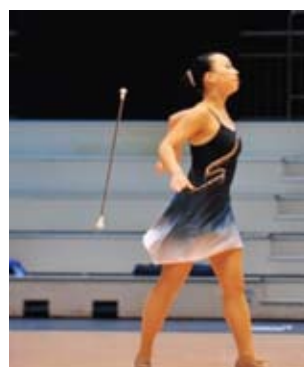
- a) meti,
- b) vrtenja (role) in
- c) stični elementi.

### Meti (aerials)

Meti palice so lahko navpični ali vodoravni. Njihova višina je odvisna od tega, kar »se bo dogajalo« pod palico, medtem ko bo ta v zraku (enojni, dvojni, trojni elementi ali menjave). Pravilna postavitev telesa in pravilno učenje tehnike s palico je odločilnega pomena za uspešno izvedene mete. Palico spustimo (vržemo) iz njenega središča - centra palice. Pri tem je pomembno, kako palico držimo in kam v prostor jo usmerimo.



Slika 2. Vodoravni met



Slika 3. Navpični met

Glede na to, kakšne telesne gibe ali gibanja izvajamo pod palico, ločimo mete na:

- obrate (spins);  
Izvajanje enega ali več obratov na eni nogi, medtem ko je palica v zraku. Lahko se izvajajo v isto smer, s prekinitvijo ali s spremembo smeri.  
*Primer: met + 2 obrata*
- gibanja na mestu (stationary complex);  
Medtem ko je palica v zraku, se telesni gib ali gibanja izvedejo na enem mestu.  
*Primer: met + »illusion« obrat*
- gibanja po prostoru (traveling complex);  
Izvajanje gibov ali gibanja s premikanjem po prostoru, medtem ko je palica v zraku.  
*Primer: met + 2 koraka »grand jete«*

Palico lahko vržemo (spustimo) in ujamo na različne načine. Več različnih načinov prikažejo tekmovalci, višjo oceno dobijo. Poznamo standardne in nestandardne spuste in ujeme palice.



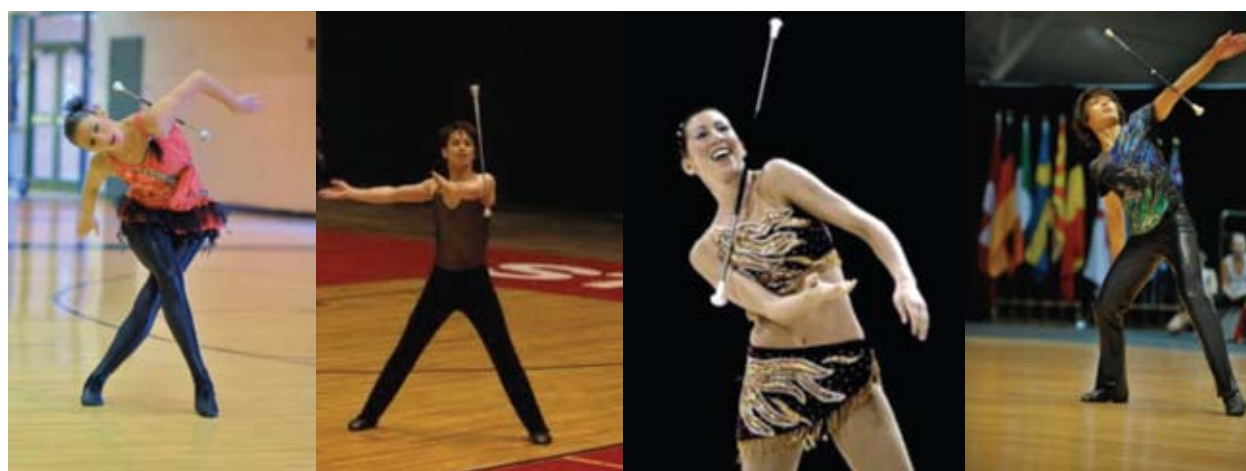
Slika 4. Primeri različnih ujemov palice

### Vrtenja - role (rolls)

Vrtenja - role (v nadaljevanju uporabljamo le izraz role) so vsa gibanja palice, kjer palica naredi enega ali več vrtljajev na površini kateregakoli dela telesa, pri tem pa si tekmovalec ne sme pomagati, jo ujeti ali držati v roki.

Ločimo:

- Posamezne role, ki se izvedejo okoli ali čez en del telesa samo enkrat.  
*Primer: okoli roke ali čez komolec.*
- Ponavljajoče role so vse role, ki se izvajajo brez prekinitve v prostoru, času ali sekvenci. Gre za ponavljanje enakih rol v zaporedju.  
*Primer: ponavljajoče komolčne role.*
- Sestavljene role dobimo, če združimo dve ali več različnih rol skupaj z namenom, da se ustvarijo nove role.  
*Primer: dvojna komolčna rola s stegnitvijo (layout), ribica, povezava v »carry«, 1 »cutback«.*
- Izolirane role so izolirane oz. ločene od drugih s posebnim namenom. Lahko so vezni člen v seriji stičnih elementov za spretno povezavo med dvema različnima področjema ali se uporabijo za vrhunec oz. spektakularen učinek, prikaz vizualne muzikalčnosti. Lahko pa se vključijo tudi za osredotočenje na stopnjo težavnosti, ki jo zahteva večšina za izvedbo giba.  
*Primer: trije obrati pod palico, ujem »angel rol«; »f ip«, ujem na vratu in zaključek z »angel« rolo.*



Slika 5. Primeri različnih rol

### Stični elementi (contact material)

Med stične elemente se uvrščajo vsa vrtenja palice izvedena tesno ob telesu. Z dodajanjem različnih telesnih gibov ali gibanj, pravilne nožne tehnike in predvsem hitrosti so atraktivnejši, bolj učinkoviti in na tekmovanjih višje ocenjeni. Gre za serije različnih elementov, ki jih lahko izvajamo navpično ali vodoravno, pri tem so vodoravni praviloma težji in pravilno ter hitro izvedeni višje ovrednoteni v sodniški oceni.

Ločimo:

- Vrtenja palice s polnim prijemom palice (full hand);  
*Primer: osmica.*
- Vrtenja med prsti (finger twirls);  
Primeri: navpično in vodoravno vrtenje med dvema, štirimi, osmimi prsti.
- flipi so vsi meti, kjer palica naredi en vrtljaj (obrat za 360°);  
*Primer: palčni f ip.*
- vihtenja (swings);  
Zamahi in vihtenja palice, ko jo držimo za bunko ali žogo.  
*Primer: serija navpičnih zamahov.*
- zanke (wraps);  
Stiskanje palice h kateremkoli delu telesa.  
*Primer: zanke »stisk« s komolcem, kolonom ...*
- kombinacije več različnih vrst stičnih elementov v serijo, ki glede na glasbo traja različno: lahko 2, 3 ali 4 osmice, število različnih elementov v seriji pa je odvisno od kategorije, sposobnosti športnika, hitrosti glasbe in hitrosti izvedbe elementov ter od koreografije.



Slika 6. Vodoravno vrtenje med prsti, vodoravni »flip«, vodoravni »swing«



Slika 7. Zanka za komolcem, vratom in kolonom ter navpični »flip« za hrbtom

Elementi s palico imajo natančno predpisana navodila za izvedbo. Pri učenju tehnike pa morajo trenerji in športniki biti pozorni na:

- vzorec gibanja palice (pattern),
- ravnino gibanja palice (plane),
- smer vrtenja palice,
- postavitev telesa v prostoru,
- namestitev palice (placement),
- pripravo (preparation),
- izpeljave iz elementov (follow through),
- natančnost,
- spremembo vzorcev in smeri,
- vrtljaje palice (revolution),
- timing in nadzor.

Twirling se od drugih športov ločuje predvsem po edinstveni uporabi palice kot pripomočka, ki ga uporabljajo športniki. Za obvladanje prvin s palico morajo tekmovalci razviti še nekatere posebne sposobnosti:

- sočasno odgovornost (simultaneous responsibility),
- sočasno zlivanje (simultaneous blending),
- ponovno orientacijo (reorientation),
- pomnjenje (memorizing),
- obojeročnost (ambidexterity),
- hitrost (speed).

Ples se v twirlingu izvaja z namenom združevanja prvin palice s prvinami plesa, da bi ustvarili estetske tekmovalne programe v prostem slogu (freestyle) in plesni twirling (dance twirl) kategoriji, parih ter skupinah (WBTF Coaches manual, 2007). V naštetih kategorijah sta ples in gibanje odločilni del vsakega nastopa.

Za twirling šport sta pomembni predvsem dve bistveni komponenti plesa:

- a) koreografija (kompozicija programov, sestavljanje),
- b) telesna – plesna tehnika.

Trening plesne tehnike ni pomemben samo z estetskega vidika, ampak predvsem zaradi izjemne povezanosti pravilne plesne tehnike s pravilno tehniko palice (velja pravilo, da pri izvajanju zahtevnejših prvin s palico palica zmeraj uboga telo). Zato je dobro pripravljeno telo bistvenega pomena za pravilno izvedbo prvin s palico.

Trenerski priročnik svetovne zveze WBTF navaja naslednje razloge za učenje pravilne telesne tehnike:

- je sestavni del športne panoge,
- zagotavlja pravilen razvoj in napredek,
- je pristop v ples in gimnastiko,
- preventiva pred poškodbami,
- estetska vrednost in kakovost,
- nadzor,
- gibljivost,
- koordinacija in timing,
- vzdržljivost.

Za obvladanje plesne tehnike v twirlingu so pomembni naslednje plesne prvine:

- drža (poravnost telesa),
- ravnotežje (balance),
- odprtost nog in stopal navzven,
- ritem in timing,
- položaj glave in rok,
- nadzor,
- skladnost (koordinacija telesa in palice),

- gibljivost,
- vzdržljivost,
- moč.

Twirling koreografije se zmeraj sestavijo na glasbo, koreograf pa lahko vključi različne plesne zvrsti, sloge in tehnike. Najpogosteje se vključujejo: balet, jazz, moderni, sodobni ples in etnografski plesi. Pri tem ni omejitev.



Slika 8. Primeri plesnih gibov in gibanj v twirlingu

Gimnastične prvine se vključujejo v twirling šport za prikaz dodatnih poudarkov tveganja in napetosti (<http://www.wbtf.org/>).

Največkrat se izvajajo v kombinaciji z različnimi meti, lahko pa tudi med serijami vrtenj - rol ali stičnih elementov in kot gibanja za doseganje posebnega učinka v koreografiji.

Prikazane so prvine parterja, predvsem akrobatika oz. akrobatske prvine, ki so v gimnastiki sestavni del parternih vaj.



Slika 9. Most nazaj z oporo leve roke, most naprej z oporo desne roke in salto nazaj prednožno zanožno

## Sklep

Twirling si kot nov šport v Sloveniji utira pot; zanimanje raste, twirling društev in skupin je iz leta v leto več, vendar pa se kljub temu o značilnostih tega športa ve malo. Javnosti so poznane predvsem mažoretne skupine, ki jih lahko velikokrat vidimo v paradah z ali brez godb na pihala, na različnih sprejemih ali tekmah. Ker imajo mažorete in twirlerji enak palico (palico), marsikdo zamenja ti na videz podobni dejavnosti, čeprav sta si popolnoma različni. Skupen jima je samo pripomoček.

Twirling s predpisano tehniko obvladovanja prvin s palico in z izdelanim tekmovalnim sistemom uvrščamo med športe. Za razliko od mažoret tekmovanja potekajo v dvoranah, zato ga uvrščamo med dvoranske športe, čeprav se lahko šovnastopi in predstavitve prilagodijo tudi za zunanje površine.

Je kompleksen šport, ki zaradi svoje raznolikosti in vplivov na telo nudi veliko različnih oblik udejstvovanja, zaradi pomena estetike pa ponuja predvsem razvoj ustvarjalnosti, zato je (lahko) izziv za vse generacije.

---

## **Viri, kjer lahko dobite dodatne informacije**

Anderson, E. (2010). *Athletes in focus*. Pridobljeno 25. 09. 2010 iz: <http://www.facebook/home.php?#!/EricEAnderson>

WBTF. (2002). *OFFICIAL JUDGE'S MANUAL*. Hamilton: WBTF.

WBTF. (2007). *Official Coaches' manual*, first printing. Hamilton: WBTF.

WORLD BATON TWIRLING FEDERATION. (2007). Pridobljeno 23. 08. 2010 iz: <http://www.wbtf.org/>

World Baton Twirling Federation (2000). *Manual*. Hamilton, Kanada.

# PROJEKTNI DAN: ANTIKA KOT USPEŠEN NAČIN MEDPREDMETNEGA SODELOVANJA ZA 1. LETNIKE GIMNAZIJE BEŽIGRAD

Anja Pirc in Marjana Brenčič Jenko  
Gimnazija Bežigrad, Ljubljana

*Strokovni prispevek*

---

## Povzetek

Medpredmetno povezovanje je v zadnjem času zelo dobrodošel didaktični pristop, ki naj bi dijake in učitelje bolj motiviral za delo, prinesel popestritev k vsakdanjemu učenju in jih naučil sodelovati med seboj. Povezovanje je mogoče iz dveh do treh predmetnih področij, z malo truda pa se lahko v sodelovanje vključi tudi večje število predmetov, dijakov in profesorjev. Na Gimnaziji Bežigrad smo že drugič uspešno izvedli projektne dneve z naslovom Antika, ki sta bila namenjena 1. letnikom organizacijske enote gimnazija.

Namen projekta je bil predstaviti zgodovinsko obdobje antike s pomočjo različnih predmetnih področij. Sodelovali so dijaki 1. letnikov Gimnazije Bežigrad, ki so se vključili v različne delavnice, ki so obravnavale pomembne dogodke in dejstva iz antičnega obdobja Grkov in Rimljanov. Prvi dan smo se posvetili delu v delavnicah in odkrivanju različnih novih stvari pod vodstvom profesorjev posameznih predmetnih področij, naslednji dan pa je potekala predstavitev dela v obliki antičnih olimpijskih iger. Dijaki so bili za delo motivirani, sami so poiskali različne vire in našli potrebne informacije ter na koncu projektne dneve dejali, da so bili z izvedbo in samim delom zadovoljni in da je bila to zanimiva popestritev vsakdanjega dela v šoli. Podoben odziv je prišel tudi s strani profesorjev, ki so se strinjali, da je takšno medpredmetno povezovanje zelo dobrodošla dopolnitev pouka.

**Ključne besede:** gimnazija, medpredmetno povezovanje, antika, olimpijske igre, projektno delo

---

## Uvod

Eden izmed izhodišč didaktične preнове gimnazij je bil povezovanje vsebinskih in procesnih znanj med predmetnimi področji. S tem načinom pouka poskušamo dijake bolj motivirati za delo, povečati njihovo aktivno vlogo pri učenju in jih navajati na učenje skozi vse življenje. Medpredmetno povezovanje je didaktični pristop, kjer dijaki spoznavajo določeno temo iz več različnih področij. Dijake spodbujamo k soustvarjanju znanja, dajemo jim možnost izbire in jim omogočamo navezovanje na predhodno znanje in izkušnje. Tak način dela pa ne more trajati samo eno šolsko uro, zato so projektne dnevi dobrodošla oblika pouka pri medpredmetnem povezovanju. Pred začetkom dela si postavimo cilj, vse dejavnosti pa morajo biti skrbno načrtovane. Usmerjeni smo k temu, da dijaki osvojijo določena vsebinska znanja, ki jih nato uporabljajo in nadgrajujejo. Bolje pa je, kadar dijaki do teh znanj pridejo sami z odkrivanjem v procesu in s pomočjo procesov. Dijaki pa ne pridobivajo le znanj, ampak razvijajo tudi zmožnosti za uporabo teh znanj. Bolj se tudi povežejo z učitelji, ki niso več samo prenašalci znanja, ampak se med njimi vzpostavi timsko delo (Klanjšček Bohinec, v Novak, 2010).

---

## Potek dela

Ideja o izvedbi projektne dneve kot medpredmetnega povezovanja se je pojavila pred tremi leti z namenom, da bi k sodelovanju pritegnili čim več različnih predmetnih področij ter na ta način spoznali drugačno obliko dela, drugačen didaktični pristop in tako popestrili vsakdanji pouk. Predlog za izvedbo projektne dneve je podal šolski razvojni tim s ciljem, da bi na šoli uresničili načela, izhodišča in smernice posodobljenega učnega načrta. Projekt je potekal v sredini meseca marca letos. Po predstavitvi ideje in možnosti so se profesorji dogovorili za temo tega projekta in za medpredmetno povezovanje izbrali antiko. Obdobje antike se je izvajalcem zdelo zanimivo

za obravnavo, saj ponuja veliko možnosti sodelovanja iz različnih predmetnih področij, večina profesorjev pa je hitro našla tudi temo za obravnavo. V projekt so bili vključeni vsi dijaki prvih letnikov, profesorji pa so sodelovali prostovoljno, po lastni presoji ter želji. Delavnice so potekale na terenu ter v učilnicah in telovadnici, sama predstavitev pa je v obliki prireditve potekala v šolski telovadnici. Na predstavitev projekta so bili povabljeni tudi starši.

V projektu so sodelovala naslednja področja: športna vzgoja, zgodovina, informatika, geografija, kemija, slovenščina, angleščina, matematika, glasbena vzgoja, fizika, likovna umetnost ter biologija. Profesorji posameznih predmetov so lahko svojo delavnico izvedli samostojno ali pa skupaj s kolegom/kolegi. Dijaki so se v delavnice vključevali po lastni izbiri, glede na področje, ki jim bolj ustreza. Delavnice so si izbrali že nekaj časa prej, nato pa so imeli s profesorji še sestanek, na katerem so izvedeli, kaj bo njihova osrednja naloga, s čim se bodo ukvarjali, kakšno gradivo bodo potrebovali za delo ter kaj bodo na koncu morali predstaviti vrstnikom. Veliko vlogo pri izvedbi projektne dne smo imeli tudi športni pedagogi, saj smo morali poleg delavnic, ki so bile povezane z antičnimi olimpijskimi igrami, s pomočjo dijakov pripraviti tudi šolsko telovadnico za predstavitev.

Dijaki so lahko sodelovali v različnih delavnicah:

### **1. Po sledih antične Ljubljane**

Dijaki so obiskali Mestni muzej, kjer so se seznanili z antično Emono. Nato so oblikovali in izdelali zloženko Turistični vodnik po Emoni, ki so jo predstavili na zaključni prireditvi. To je bila delavnica s področja zgodovine in informatike.

### **2. Geografska delavnica antična Ljubljana – Emona**

Delo je potekalo na terenu, povezano je bilo z arheološkimi ostanki, kotlinsko lego, podpeškim kamnolomom in regulacijo Ljubljaniče.

### **3. Vsakdanje življenje Rimljanov: prehrana in kruh**

Dijaki so s pomočjo literature ugotavljali: kaj (osnovna prehrana in izbrana prehrana) in kako (slavje, posoda, prostor) so jedli Rimljani; ugotavljali so pomembnost kruha v rimskem času, sledil je (ob povezavi s kemijo) tudi praktični del – peka kruha po rimskem receptu, ki so ga po koncu prireditve razdelili med publiko. Povezali sta se zgodovina in kemija.

### **4. Periklej – analiza politika in političnega govora skozi čas**

V tej skupini so se dijaki podrobneje seznanili z govorništvom v antiki, na primerih Demostena, Cicerona in Perikleja; sledila je analiza sodobnih političnih govorov v slovenščini in angleščini. Na koncu so se dijaki tudi sami preizkusili v pisanju in predstavitvi govora (npr. za kandidaturo na dijaških volitvah). Sodelovanje angleščine, zgodovine in slovenščine je bilo zanimivo.

### **5. Pitagora: izrek in drugi problemi od antike do danes**

S pomočjo matematike so dijaki prikazali razvoj določenega matematičnega problema (brez uporabe »hude« matematike) skozi obdobje dveh tisočletij in položaj in vpetost matematike v družbo ter strast in delavnost, ki sta ga končno pomagala rešiti.

### **6. Platon in njegov vpliv na matematiko**

Tukaj so dijaki izvedeli nekaj o pomembnem filozofu Platonu ter njegovem pogledu in vplivu na matematiko.

### **7. Neskončnost**

V še eni matematični delavnici so dijaki ugotavljali, kako so se z vprašanjem neskončnosti ukvarjali starogrški matematiki in na kakšne probleme so pri tem naleteli. Spoznali so neskončne matematične vzorce v naravi in okolju, ki nas obdaja, ter raziskali, kako so neskončnost poskušali upodobiti umetniki v svojih delih.

### **8. Praktični prikaz antičnih olimpijskih iger**

Dijaki so praktično prikazali potek olimpijskih iger in sami izdelali potrebne pripomočke tega časa (uteži za skok v daljino, kopje, oblačila). To delavnico smo organizirali profesorji športne vzgoje. Na prireditvi smo antične olimpijske igre tudi predstavili in pripravili tekmovanje v disciplinah, ki so takrat potekale.

### **9. Razvoj športa od Olimpije do Pekinga**

Dijaki so sami s pomočjo literature pripravili gradivo o olimpijskih igrah: ceremonije, vrednote, urnik tekmovanja, organizacija, metode vadbe, program, status zmagovalcev in poražencev. Svojo delavnico so predstavili s pomočjo plakatov, ki so jih razstavili po telovadnici.

### **10. Potek antičnih olimpijskih iger**

Dijaki so izdelali sceno prizorišča olimpijskih iger in pripravili scenarij (program) za praktični prikaz petdnevnih antičnih olimpijskih iger v telovadnici. Na tleh so označili tekališče in tekaške steze, prostor za met diska in kopja, z blazinami pa so omejili površino za rokoborbo. Kot scena je bil narisan olimpijski stadion in gora Olimp. Zaključno prireditev sta vodila dva dijaka, ki sta sama pripravila celoten nastop. To delavnico smo vodili profesorji športne vzgoje.

### **11. Potek in priprava antičnih olimpijskih iger z videom**

Dijaki so s kamero zabeležili celoten potek olimpijskih iger. Na koncu je nastal kratek film.

### **12. Mousike**

V delavnici, kjer sta sodelovali glasbena vzgoja in slovenščina, so dijaki poskušali dokazati, da so bili v antiki petje, ples in besedilo neločljivo povezani. Ob teoretičnem delu so pripravili maske in obleke, izbrali glasbeno spremljavo, pesmi za recitacijo in uprizorili kak odlomek iz drame.

### **13. Mit o Erosu in ljubezenska poezija**

V delavnici slovenščine se je skupina najprej seznanila in razpravljala o odlomku iz Platonovega dialoga Simpozion (del pogovora med Sokratom in Diotimo, kjer Diotima razlaga mit o rojstvu Erosa, otroka Porosa in Penije), sledil pa je še pogovor o ljubezenski poeziji (Sapfo, Anakreont, Katul, Petrarka).

### **14. Dramatizacija (in aktualizacija) drame Williama Shakespeara Julij Cezar**

V tej skupini so dijaki razmišljali o aktualnosti vsebine oz. tem drame (politični uboji, želja po oblasti, manipulacija, zvestoba) in univerzalnosti Shakespeara. Uprizorili so ključni odlomek iz igre, pri tem pa so ga po lastnih zamislih delno parodirali. To delavnico so izvedli anglisti.

### **15. Antične ideje v fizikalni delavnici**

S sodobnim merilnim sistemom za frekvenčno analizo zvoka so dijaki skupaj z mentorji preverili smiselnost Pitagorovih idej. Ali lahko s stiskom plastenke napolnjene z vodo potopimo telo, ki plava v njej? Arhimed je vzkliknil, da bi z vzvodom lahko premaknil svet... Raziščimo uporabo vzvoda in z njim izmerimo, kako močno so zabiti žebliji! Kako je mogoče z vrstico, kotomerom in peščeno uro določiti oddaljenost Sonca? Poučimo se pri antičnih modrecih! Antični 'doping' pri skoku v daljino so bile uteži v rokah. Preverimo, kakšen učinek imajo uteži pri skoku in skok analizirajmo z uporabo kamere in z računalniško analizo videoposnetka. To so bila vprašanja in trditve fizikalne delavnice, na katere so poskušali dijaki odgovoriti ali pa jih potrditi.

### **16. Pitagorova čaša in ornament**

Pri likovni umetnosti so se dijaki lahko odločili, ali bodo izdelali antični ornament, Pitagorovo čašo ali pa kontrapost – malo figuro. Svoje izdelke so tudi razstavili.

### **17. Rastline v antiki – vir zdravja in/ali strupeno zlo**

Dijaki so preučili nekaj tipičnih rastlin, ki so jih uporabljali v antiki za zdravljenje bolezni, kot vir užitka in strupov. Projekt je predstavljal povezavo zgodovine, biologije in kemije.

Ob koncu projektnih dni je vsaka delavnica na zaključni prireditvi predstavila svoje delo v obliki nastopa, plakatov ali predstavitev s programom power point. Vsako delavnico sta predstavila po dva (ali trije) dijaki, drugi pa so prireditve opazovali s tribun. Osrednja tema prireditve so bile antične olimpijske igre, zato je bil tudi scenarij prireditve napisan v obliki tekmovanja na olimpijskih igrah z dodatki različnih predmetov (npr. mousike, dramatizacija ...). Predstavili smo pet dni olimpijskih iger, vmes pa so se predstavljale tudi druge delavnice. Da bi bila prireditev čim bolj pristna, so bili dijaki, ki so „tekmovali“ na olimpijskih igrah, pa tudi oba napovedovalca oblečeni v grška oblačila, ki so jih izdelali sami in so predstavljala antični čas. Tudi napisi v telovadnici so bili v grškem jeziku.

---

Prvi dan	τῆ πρώτη ἡμέρα
Drugi dan	τῆ δευτέρα
Tretji dan	τῆ τρίτη
Četrti dan	τῆ τετάρτη
Peti dan	τῆ πέμπτη

---

## Sklep

Projektna dneva sta na šoli dobro uspela. Ankete so pokazale, da so bili dijaki s takšnim načinom dela zadovoljni, da je bila to dobrodošla sprememba pouka in da si želijo še sodelovati v takšnih projektih in medpredmetnih povezavah. Podobne rezultate smo dobili tudi z anketo za učitelje. Odzivi so bili pozitivni, motivacija za delo pa se je povečala. Posamezne delavnice so se dobro predstavile, tako da so vsi udeleženci projektne dni dobili predstavo o tem, kaj se je dogajalo v teh dneh pri različnih predmetih. Dijaki so spoznali obdobje antike prek različnih področij, se naučili veliko novega, hkrati pa spoznali tudi drugačen način poučevanja. S takim načinom dela bomo nadaljevali tudi v prihodnje, morda z enako, ali pa tudi s kakšno drugo temo, ki se nam bo zdela zanimiva za obravnavo in jo bomo obdelali z različnih vidikov.

---

## Literatura

Novak, J. (ur.) (2010). *Posodobitve pouka v gimnazijski praksi - športna vzgoja*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

---

# UČITELJ ŠPORTNE VZGOJE – VZOR ZDRAVE OSEBNOSTI (PRIKRITI ASPEKT UČITELJEVEGA PROFESIONALIZMA)

Anja Podlesnik Fetih  
OŠ Jožeta Krajca, Rakek

*Strokovni prispevek*

---

## Povzetek

Zdrav življenjski slog z dovolj športne dejavnosti je v hitrem tempu vsakdanjika postal že nuja. Vsak posameznik mora prevzeti odgovornost za odnos do samega sebe in svojega zdravja. Učitelji, ki z lastnim zgledom tudi vzgajamo, se moramo tega še bolj zavedati. Prav na tem mestu poudarjam pomen športne vzgoje v skupini vzgojnih predmetov in učitelja, katerega doprinos pri vzgoji je lahko oziroma mora biti še posebej izpostavljen. Kot strokovnjaki na področju športa si odgovorimo na vprašanje, ali se otrokom vedno kažemo v takšni luči, da bo za njih dobro, da nas posnemajo. Tega dela učiteljevega profesionalizma se moramo zavedati vedno, ko stopimo pred otroke, jim spregovorimo in jih učimo. Naš trud za strokovno nadgradnjo in izpopolnjevanje je nujen, prav tako pomembno pa je vlaganje v zdravo in dejavno življenje. To zadnje je dvojna naložba, saj zagotavlja dobro počutje na eni ter zdrav lik osebnosti na drugi strani. Tak lik bodo učenci radi posnemali in bo za njih dobra popotnica za prihodnost.

**Ključne besede:** učiteljev profesionalizem, športna vzgoja, zdrav življenjski slog

---

## Uvod

Ilanek predstavlja teoretična izhodišča in razmišljanja o pomenu učiteljevega lika osebnosti, skozi katerega posredno izraža svoj življenjski nazor in vzgaja. Učitelj športne vzgoje je s svojo celotno osebnostjo neizbežno tudi vzornik in ne smemo pozabiti, da je tudi to ena izmed strani njegovega profesionalizma. Učitelj naj bi poleg skrbi za svojo strokovno rast in nadgradnjo vlagal tudi v svoje zdravje, dobro psihično počutje in zdrav življenjski slog. Prav tako naj bi poskrbel tudi za svojo urejenost in celotno podobo, s katero se kaže navzven. Le tako bo lahko dober vzornik svojim učencem, ki se z njim identificirajo. Aktivni življenjski slog in skrb za redno zdravo prehrano pomembno pripomore k splošni kakovosti življenja. Škodljive navade in razvade, kot so kava, alkohol in kajenje, je treba omejiti na občasne v zmernih količinah ali se jih po možnosti popolnoma izogniti. Če temu dodamo še dovolj spanca in redno sprostitev, lahko računamo na posameznika, ki bo relativno zdrav, se bo dobro počutil, obvladoval bo potrebe in ritem svojega življenja in poskrbel zato, da bo primerno urejen in točen. Tak lik osebnosti bo s svojo pozitivno življenjsko naravnostjo najboljši vzornik in dobra popotnica za življenje za marsikaterega učenca.

---

## Teoretična izhodišča

Učiteljevega dela ni mogoče preprosto skrbiti na niz potrebnih znanj in spretnosti, ne da bi pri tem upoštevali okolje, učiteljevo osebnost in še kaj (Erčulj, 2003). Učitelj s skrbjo za svojo vsestransko zdravo in pozitivno osebnost in posledično pravim zgledom prispeva k skupnemu dobremu. Kilbourn (1998) to opredeljuje kot oblikovanje priložnosti, da učenci lahko dosežejo osebno odličnost na družbenem, osebem, kulturnem, čustvenem in moralnem področju svojega razvoja. Prav teh moralnih vrednosti pa si učitelj ne more pridobiti niti skozi znanje vsebin niti skozi poznavanje metod poučevanja, pač pa v okolju, kjer je poudarjen pomen učiteljevega poslanstva in zgleda pri razvijanju odgovornosti mladih.

Vsak posameznik mora prevzeti odgovornost za svoja dejanja, nenazadnje za odnos do samega sebe in svojega zdravja. Učitelji, ki z lastnim zgledom tudi vzgajamo, se moramo tega še bolj zavedati. Na tem mestu je učitelj

športne vzgoje še posebej izpostavljen. Od njega se skoraj pričakuje, da bo vitalen, zdrav, urejen ter dobrega počutja. Tehnološki napredek nas sili v rutino vsakdana, kjer problem pomanjkanja zdravega načina življenja in gibanja pridobiva vse večje razsežnosti. Vplivi tega napredka so tako pozitivni kot tudi negativni. Negativni vplivi so tako močni, da načenjajo naše zdravje in posledično rušijo naš normalen telesni razvoj. Oviranje telesnega razvoja, kakor tudi duševnega zdravja, je posledica spremembe načina življenja iz dejavnega v pasivno. Pasivni način življenja vodi do pojava številnih kroničnih bolezni, kot so debelost, osteoporozo, arterioskleroza, artritis in zvišan krvni tlak. Po drugi strani lahko pripelje do številnih duševnih motenj, kot so stres, nespečnost, anksioznost in depresija. e vsemu temu dodamo še nezdravo prehrano, alkohol in cigarete, se nevarnost za pojav različnih bolezni močno poveča. V tem primeru bi bili resnično slabi vzorniki.

### **Zakaj je tako pomembno, da smo učitelji dobri vzorniki?**

Pri oblikovanju življenjskega sloga ima prvo in najpomembnejšo vlogo najožje socialno okolje – družina. Takoj za tem pa sledijo vzgojno-varstveni in izobraževalni zavodi, najprej vrtec in potem šola, v katerih otroci preživijo vedno več časa. Prav zato odigramo tukaj zelo pomembno vlogo vzgojitelji in učitelji. Bolj pozitivne vrednote bomo skozi sebe izražali, boljši vzor bodo imeli otroci pred sabo in ga posnemali. Učitelj se lahko še tako trudi razviti kompetence, vendar njegovo poklicno vedenje obarvajo njegove notranje kvalitete. Hamachek (1999) o tem pravi: »Zavestno učimo, kar znamo, podzavestno, kar smo.« Zato izpostavljam najpomembnejše dejavnike zdravega življenjskega sloga, ki vplivajo na naše zdravje in dobro psihično počutje in sooblikujejo našo osebnost. To so redna in zmerna športna dejavnost, skrb za zdravo prehrano in sprostitev ter izogibanje skrajnostim in škodljivim razvadam.

### **Kaj v praksi pomeni biti vzor zdrave osebnosti?**

Z nekoliko drugačnega zornega kota se vprašajmo o pomenu poklicne etike. Namesto da rečemo ali delamo vedno v dobro otrok, si zastavimo vprašanje, ali se otrokom vedno kažemo v takšni luči, da bo za njih dobro, da nas posnemajo.

Koristi zdravega načina življenja z dovolj športne dejavnosti se kažejo na biološki, zdravstveni in psihosocialni komponenti posameznikove osebnosti. Učinki na tej komponenti so še posebej pomembni v obdobju adolescence, zato je pomembno, koga učenci oziroma dijaki posnemajo. V dobi mladostništva se oblikujejo pomembne razsežnosti človekove osebnosti. Ta dinamičen proces je povezan tudi s stresi, preizkušnji, z veliko potrebo po sprostivni, s sprejemanjem svojega telesa in zunanje podobe ter razvijanjem odnosa do sebe, sveta in drugih ljudi. Zato je športna dejavnost pri otrocih izredno pomemben vir njihovega samopotrjevanja in uveljavljanja. Zaznavanje uspešnosti na telesnem področju (motorične sposobnosti, morfološke značilnosti) vpliva na posameznikovo samopodobo ter v pomembni meri uravnava njegovo vedenje (Tušak in Faganel, 2004). Med mladimi, ki se sprostijo z gibanjem, je manj takih, ki bi ogrožali svoje zdravje in življenje z nasiljem, usmerjenim proti drugim ali celo proti samemu sebi, in manj takšnih, ki posegajo po škodljivih razvadah, kot so kajenje, alkohol in druga sredstva omamljanja.

Poleg gibalnih izkušenj pa se otrok že od malega uči in pridobiva tudi prehranske navade (Barasi, 2003). Nanje vplivajo prehranske navade v družini, vendar pa ima družina zaradi preobremenjenosti z delom in hitrega načina življenja vse manj časa za skrb za zdravo prehrano. Brez ustrezne spodbude in nadzora je večja nevarnost, da bo otrok prevzel slabe razvade in navade, ki se bodo lahko kazale v povečanju telesne teže in poslabšanju njegove telesne sestave in zdravja. Posledično postaja eden od vodilnih svetovnih zdravstvenih problemov debelost, v minulih dvajsetih letih se je število obolelih za to boleznijo podvojilo (Sentočnik, 2004). Zato je pomembno, da starši otroka od malega navajajo in učijo, kako jesti in kaj jesti. Domače in šolsko okolje, ki podpirata otroka pri izbiri zdravih živil, sta zelo pomemben varovalni dejavnik zdravega prehranjevanja, ki zmanjšuje tveganje za razvoj debelosti. Učitelji smo lahko na tem mestu dober vzor redne in zdrave prehrane, kajti nemalo otrok ima v šoli kar tri dnevne obroke. Prav tako lahko staršem in učencem svetujemo o nujni potrebi po izboljšanju prehranjevalnih navad.

Pomemben dejavnik zdravega življenja je vsekakor tudi izogibanje škodljivim razvadam. Med mladimi narašča odstotek kadilcev, starostna meja, ko otroci poskusijo alkohol, je vedno nižja. Žal je pogosta tudi zloraba drog. Najboljše zdravilo proti jemanju drog je preventiva. Med dejavnike preventive spadajo močne in pozitivne vezi v družini, nadzor staršev nad dejavnostmi otrok, jasna pravila znotraj družine, vključevanje staršev v življenje lastnih

otrok, uspeh v šoli in poznavanje načel o jemanju drog. Med rizične dejavnike prištevamo kaotično domače okolje, pomanjkanje vezi med staršem in otrokom, slab učni uspeh in slabo sposobnost navezovanja stikov. Nevarno je tudi druženje z vrstniki, ki so nagnjeni k deviantnemu obnašanju ter zaznavanje odobravanja glede jemanja drog v družini, pri vrstnikih in družbenem okolju. Tudi na tem področju smo učitelji tisti, ki naj bi bili učencem najprej dobri vzorniki in pripravljeni o omenjeni problematiki spregovoriti na glas, po potrebi na štiri oči. Pravočasno in pravilno ukrepanje v smislu iskrenega pogovora lahko reši marsikatero otrokovo stisko. Tako mladostnik opusti misel, da bi posegel po cigareti, alkoholu ali še čemu.

## Sklep

e pogled na učiteljev profesionalizem nekoliko razširimo, bi mu lahko rekli tudi »prispevek k ustvarjanju zdrave družbe«. Vloga učitelja vzornika ima vsekakor široke razsežnosti in učitelju nalaga moralno in etično odgovornost. Tako pravi tudi Quicke (2000), saj se od učiteljev pričakuje, da bodo s svojim zgledom in delovanjem omilili vplive gospodarskega individualizma in avtoritarne države. Svetovna zdravstvena organizacija je v poročilu o zdravju za leto 2002 (WHO, 2002) navedla, da lahko glede na dejavnike tveganja, povezane s prehrano in nedejavnostjo, največ vzrokov smrti v letu 2000 v Evropi pripišemo prav dejavnikom nezdravega življenjskega sloga. S hitrim tempom in nezdravimi navadami in razvadami nismo le slabi vzorniki, ampak ogrožamo tudi svoje zdravje in življenje. Vsega tega se velikokrat zavemo šele, ko stres skupaj z našimi slabimi navadami resno načne naše zdravje in zbolimo. Mi kot učitelji, še posebej učitelji športne vzgoje, pa nikakor ne smemo pozabiti na to, da nas takšne, kakršni smo, otroci posnemajo. Tako neposredno in posredno pomembno sooblikujemo širšo družbo.

## Literatura

- Barasi, M. E. (2003). *Human Nutrition – A health perspective*. London: Arnold.
- Erčulj, J. (2003). *Spremljanje in usmerjanje učiteljevega dela*. Gradivo za predmet Spremljanje in usmerjanje učiteljevega dela. Koper: Fakulteta za management.
- Hamachek, D. (1999). Effective teachers: What they do, how they do it and the importance of self-knowledge. V R. P. Lipka in T. M. Brinthaupt (ur.), *The role of self in teacher development*, str. 189-224. Albany, N.Y.: State University of New York Press.
- Kilbourn, B. (1998). Thoughts of Conceptual Analyses of Teaching. *Journal of Educational Thoughts*, 16 (2), 64–72.
- Quicke, J. (2000). A New Professionalism for a Collaborative Culture of Organizational Learning in Contemporary Society. *Educational management & Administration*, 28(3), 299–315.
- Sentočnik, J. T. (2004). Telesne spremembe pri motnjah hranjenja. *Vita*. Medico Sentočnik d.o.o., Ljubljana. Pridobljeno 30. 4. 2005 iz: [http://www.revija-vita.com/Vita\\_40/Telesne\\_spremembe\\_pri\\_motnjah/\\_telesne\\_spremembe\\_pri\\_motnjah\\_.html](http://www.revija-vita.com/Vita_40/Telesne_spremembe_pri_motnjah/_telesne_spremembe_pri_motnjah_.html)
- Tušak, M. in Faganel, M. (2004). *Jaz-športnik. Samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- World health organization (2002). *The world health report 2002 – Reducing Risks, Promoting Healthy Life*.

# ŠPORT KOT DEJAVNIK ZMANJŠANJA PITJA ALKOHOLA V NOSEČNOSTI

Anja Podlesnik Fetih  
OŠ Jožeta Krajca Rakek

*Znanstveni prispevek*

## Povzetek

Namen raziskave je bil ugotoviti razlike v športnem udejstvovanju med nosečnicami, ki so v času nosečnosti pile alkoholne pijače, in tistimi, ki so se alkoholu povsem odrekle. Anketirali smo 163 nosečnic in jih povprašali o njihovem športnem udejstvovanju in poseganju po alkoholu v prvem in drugem trimesečju nosečnosti. Glavni cilj raziskave je bil ugotoviti razlike med pivkami alkohola in tistimi, ki alkohol opustijo v športnem udejstvovanju, ter analizirati posledice pitja in športne nedejavnosti. Kot športno dejavne smo upoštevali tiste nosečnice, ki so bile redno organizirano dejavne v športnih centrih ali so bile neorganizirano redno 3- do 4-krat tedensko dejavne. Takih je v našem vzorcu 40 odstotkov. Za občasne pivke alkoholnih pijač se je v času nosečnosti izreklo 29,4 odstotka žensk. Za analizo podatkov smo uporabili bivariatno in multivariatno analizo variance, hipoteze smo preverjali na ravni 5% statističnega tveganja. Ugotovili smo, da so se nosečnice, ki med nosečnostjo niso opustile alkohola, manj ukvarjale s športno dejavnostjo od tistih, ki niso pile alkohola. Pitje alkoholnih pijač se je izkazalo tudi kot razlog za slabše psihično počutje. Z analizo smo dokazali, da je zmerna športna dejavnost pomemben dejavnik preventive pred škodljivimi razvadami in posledično pot do dobrega počutja med nosečnostjo ter rojstva zdravega otroka.

**Ključne besede:** športna dejavnost, pitje alkoholnih pijač, nosečnost

## Uvod

V današnjih časih se ugotavlja, da se je najvarnejše popolnoma izogniti pitju alkohola v nosečnosti, ker pitje že zelo majhnih količin alkoholnih pijač lahko ogrozi fetalni razvoj in lahko privede do tako imenovanega fetalnega alkoholnega sindroma (FAS). Ta se v ZDA diagnosticira pri enem primeru na 750 novorojenčkov letno. Sindrom FAS vključuje mentalno retardacijo, zaostajanje v fetalni rasti, vključno s težo, višino in obsegom otrokove glave, srčne anomalije in motnje v obnašanju. FAS lahko preprečimo, ko pa enkrat plod poškodujemo z alkoholom, ga ni mogoče več zdraviti. Posebno nevarno je pitje žganih pijač, kar ne pomeni, da se ni treba izogibati pitju vina in piva. Že minimalno uživanje alkohola (pijača dnevno), lahko pripelje do poškodbe v fetalnem razvoju, še posebno v začetku nosečnosti, ko se oblikujejo organi. Umirjeno pitje alkohola pa je lahko tudi vzrok za prezgodnji porod.

Alkohol preide v otrokovo kri in je zanj še posebno škodljiv v prvem trimesečju, ko se oblikujejo vsi življenjski organi. Številni raziskovalci (Mattson, Riley in Gramling, 1997) opozarjajo na posledice rednega prekomernega pitja alkohola v nosečnosti, ki povzroči fetalni alkoholni sindrom. To pomeni več fizičnih in duševnih motenj z resnimi težavami pri rasti, anomalijami obraza, motnjami v koordinaciji in gibanju ter z duševno prizadetostjo. Prav po nekaterih raziskavah (Sampson, Bookstein, Barr in Streissguth, 1994) ni dolgoročnih posledic občasnega zmerne pitja alkohola na plod, se je zaradi zagotovitve najboljše varnosti in zdravja novorojenčka, najboljše povsem odreči alkoholu.

Fetalni alkoholni sindrom povzroča težave, povezane s srednjim živčnim sistemom. Te v obdobju dojenčka zajemajo šibek sesalni refleks, motnje možganskih valov in spanja, v otroštvu pa počasnejše predelovanje informacij, nižjo pozornost, nemirnost, razdražljivost, hiperaktivnost, učne težave, zaostajanje v rasti in motorične okvare. Izpostavljenost alkoholu pred rojstvom zelo verjetno vpliva na del možganov, imenovan corpus callosum, ki nadzoruje pretok signalov med možganskima hemisferama. Pri opicah makako (in predvidoma tudi pri človeku) je prizadet del v sprednjem delu glave, ki sodeluje pri spodbujanju hotenih gibov in drugih zahtevnejših procesih (Miller, Astley in Clarren, 1999).

Plod lahko prizadene že zmerno pitje. Več kot ženska pije, hujše so posledice. Neka raziskava na podganah je pokazala, da že eno samo popivanje, ki traja štiri ure ali več, lahko hudo poškoduje razvijajoče se možgane (Ikonomidou, 2000). Zmerno ali čezmerno pitje med nosečnostjo lahko spremeni naravo novorojenčkovega joka, ki je pokazatelj nevrološko vedenjskega statusa. Motnje v nevrološkem in vedenjskem delovanju pa lahko vplivajo na začetno socialno interakcijo otroka z materjo, ki je ključnega pomena za njegov čustveni razvoj.

Nekatere posledice fetalnega alkoholnega sindroma po rojstvu izginejo, druge, kot so duševna manj razvitost, vedenjske in učne težave ter hiperaktivnost, pa ostanejo. Tudi posebno prilagojeno izobraževanje in spodbudno okolje ne izboljšata spoznavnega razvoja teh otrok. Ker znanost ne pozna varne količine alkohola, ki ne bi pomenila nevarnosti za plod, je najbolje, da ženska že pred zanositvijo popolnoma preneha uživati alkohol in se tega drži vse do konca dojenja (APP Committee on Substance Abuse and Committee on Children with Disabilities, 1993).

## **Prikaz rezultatov slovenske raziskave na področju pitja alkoholnih pijač v nosečnosti v povezavi s športno dejavnostjo**

V Sloveniji smo v obdobju od leta 2005 do 2008 opravili raziskavo, na podlagi katere smo ugotavljali vpliv športne dejavnosti, prehranjevalnih navad, kajenja in pitja alkohola na počutje nosečnice in izid nosečnosti (Podlesnik Fetih, 2009).

Vzorec anketirank je zajemal 163 nosečnic, ki so se delile na skupino športno dejavnih in športno nedejavnih. V skupino športno dejavnih je bilo vključenih 68 nosečnic, ki so redno obiskovale organizirano vadbo ali so bile neorganizirano športno dejavne 3-4 krat tedensko in so poleg hoje izbrale še eno vrsto športne dejavnosti. Druga skupina je obsegala 95 nosečnic, ki so bile občasno ali pa sploh niso bile športno dejavne. Nosečnice so bile anketirane ob koncu prvega in ob koncu drugega trimesečja. Po porodu so bili izbrani objektivni parametri, prepisani iz porodnega zapisnika.

Ilanek povzema rezultate raziskave s področja pitja alkoholnih pijač v nosečnosti in ugotovitev, ki se nanašajo na pozitiven vpliv športne dejavnosti na življenjski slog žensk v tem obdobju.

**Preglednica 1: Pitje alkoholnih pijač v prvem in drugem trimesečju nosečnosti**

vrsta alkohola	PRVO TRIMESEČJE		DRUGO TRIMESEČJE	
	Število	Odstotek	Število	Odstotek
Pivke				
Ne	117	71,78	115	70,55
1-krat mesečno	30	18,4	28	17,18
3- do 4-krat mesečno	13	7,98	17	10,43
2- do 3-krat tedensko	3	1,84	3	1,84

V prvem trimesečju nosečnosti je veliko nosečnic prenehalo s pitjem alkohola, kar 71,8 odstotka je takih, ki so popolnoma opustile alkohol. V skupini, kjer so anketiranke pile občasno, smo imeli 18,4 odstotka takih, ki so pile enkrat mesečno in 8 odstotkov takih, ki so pile 3–4-krat mesečno. V skupini z zmernim pitjem je ostalo 1,8 odstotka takih, ki so pile 2–3-krat tedensko. V drugem trimesečju je popolnih abstinentk ostalo 70,6 odstotka. V skupini občasnih pivk smo jih imeli v primerjavi s prvim trimesečjem nekoliko več, in sicer je enkrat mesečno pilo 17,2 odstotka nosečnic in 3–4-krat 10,4 odstotka. Odstotek tistih, ki so pile 2–3-krat na teden, je ostal enak in je 1,8.

Prav tako je po podatkih v Sloveniji čezmerno pitje problem, ki je bolj prisoten pri moških (Zaletel-Kragelj, Fras in Maučec-Zakotnik, 2004), je v času nosečnosti potrebna obravnava že občasnega, predvsem pa zmernega pitja žensk.

Preglednica 2: Pitje alkoholnih pijač v prvem in drugem trimesečju nosečnosti

	PRVO TRIMESEČJE		DRUGO TRIMESEČJE	
	Število	Odstotek	Število	Odstotek
Abstinentke	117	71,78	115	70,55
Občasne pivke alkohola	46	28,22	48	29,45

V prvem trimesečju dobimo dve skupini, in sicer prva številčno močna ne uživa alkoholnih pijač, takih je 71,8 odstotka, in druga skupina, ki občasno uživa alkoholne pijače tudi v nosečnosti, takih je 28,2 odstotka, kar dokazuje, da smo Slovenci precej privrženci alkohola in se mu tudi v nosečnosti ženske niso pripravljene popolnoma odreči. V drugem trimesečju je slika podobna, le da je tistih, ki občasno pijejo, dober odstotek manj.

Preglednica 3: Razlike med tistimi, ki pijejo, in tistimi, ki abstinirajo, v primerjavi s športno dejavnostjo

		Nedejavne	Dejavne	Skupaj	F	Sig.
Abstinentke	Število	67	48	115	,039	,615
	Odstotek	41	29	71		
Pivke	Število	30	18	48		
	Odstotek	18	11	29		
Skupaj	Število	97	66	163		
	Odstotek	60	40	100		

Legenda: F – vrednost F-koeficienta; Sig. – statistična značilnost

Ugotovili smo, da je bilo tistih, ki so pile alkoholne pijače tudi v nosečnosti, več med tistimi, ki športno niso bile dejavne. V skupini nosečnic, ki alkohola niso opustile, je bilo 11 odstotkov dejavnih in 18 odstotkov športno nedejavnih nosečnic. Športno dejavne nosečnice so imele očitno drugačne želje in vrednote in so lažje opustile kozarček vina ali piva od tistih, ki jim športna dejavnost v nosečnosti ni pomenila načina življenja.

Preglednica 4: Razlike med tistimi, ki pijejo, in tistimi, ki abstinirajo, glede na počutje v prvem trimesečju nosečnosti

	alkohol	N	Mean	std.	min.	max.	F	Sig.
Polna energije	Abstinentke	117	3,53	0,91	1	5	5,969	0,016
	Pivke	46	3,15	0,84	2	5		
Ženstvena	Abstinentke	117	3,63	0,94	1	5	3,130	0,079
	Pivke	46	3,35	0,87	2	5		
Brezvoljna	Abstinentke	117	1,94	0,78	1	4	3,279	0,072
	Pivke	46	2,20	0,88	1	4		
Neodločna	Abstinentke	117	2,16	0,92	1	5	2,917	0,090
	Pivke	46	2,43	0,91	1	4		
	Skupaj	163	2,24	0,92	1	5		

Legenda: N – število; Mean – povprečna vrednost; Std. – standardni odklon; Min. – minimalna vrednost; Max. – maksimalna vrednost; F – vrednost F-koeficienta; Sig. – statistična značilnost

Med skupinama nosečnic, ki v prvem trimesečju niso pile alkoholnih pijač, in tistimi, ki so jih občasno pile, je bila statistično značilna razlika v postavki polna energije. Ugotovili smo, da so se pivke večkrat počutile brez energije. V naslednjih postavkah ni bilo statistično značilnih razlik, vendar so se kljub temu tiste, ki alkohola niso opustile, počutile večkrat brezvoljne, manj ženstvene in manj odločne.

Preglednica 5: Razlike med tistimi, ki pijejo, in tistimi, ki abstininirajo, glede na počutje v drugem trimesečju nosečnosti

čustva	alkohol	N	Mean	std.	min.	max.	F	Sig.
Brezvoljna	Abstinentke	115	1,97	0,85	1	5	3,078	0,081
	Pivke	48	2,23	0,83	1	4		
Onemogla	Abstinentke	115	1,83	0,87	1	5	1,798	0,182
	Pivke	48	2,04	0,97	1	4		

Legenda: N – število; Mean – povprečna vrednost; Std. – standardni odklon; Min. – minimalna vrednost; Max. – maksimalna vrednost; F – vrednost F-koeficienta; Sig. – statistična značilnost

Med skupinama abstinentk in občasnih pivk v drugem trimesečju v počutju ni bilo statistično značilnih razlik. V tem obdobju nosečnosti so se ženske že sicer počutile dobro in uživale v svoji nosečnosti. Občasno pitje manjših količin alkohola očitno ni bil vzrok za nihanja v razpoloženju in slabo psihično počutje. Kljub temu se je pri tistih, ki so občasno pile alkohol, kazalo več brezvoljnosti in onemoglosti.

## Povzetek analize pitja alkohola in športne dejavnosti v nosečnosti

Ugotovili smo, da je bilo pitje alkoholnih pijač v nosečnosti prisotno v precejšnji meri. Ob primerjavah z raziskavami, ki so ugotovile, da je prekomerno pitje alkohola v Sloveniji resen problem (Zaletel-Kragelj idr., 2004), kajti prevalenco prekomernega pitja ima 13,4 odstotka Slovencev, se glede na posledice pitja v nosečnosti pridružujemo tej ugotovitvi. Delež tistih, ki alkohola niso povsem opustile, je bil skoraj 30 odstotkov vseh anketirank.

Med pivkami in tistimi, ki ne pijejo alkohola, smo opazili tudi razlike v izbranih postavkah počutja v prid boljšega in varnejšega počutja nosečnic, ki so se alkoholu izognile. Glede na izid nosečnosti med občasnimi pivkami in abstinentkami ni bilo statistično značilnih razlik. Ker nismo imeli vpogleda v količino popitega alkohola in v kasnejše stanje po otrokovem rojstvu, o dolgoročnih posledicah pitja v tem kontekstu ne moremo govoriti.

Pitje alkohola in športna dejavnost iz več razlogov ne sodita skupaj, še posebej ne v nosečnosti. Alkohol povzroča širjenje kožnih žil in s tem pomembno izgubo telesne temperature, kar lahko vodi, zlasti v mrzli vodi ali okolju, do podhladitve. Prav tako alkohol vpliva na koordinacijo gibanja, presojo in ref ekse ter zmanjšuje sposobnost usklajenega gibanja. Nezgode in poškodbe v alkoholiziranem stanju so zato pogostejše (Hovnik Keršmanc, Kastelic in Zorec Karlovšek, 2006). Ugotovili smo, da se nosečnice, ki se športno ne udeležujejo, alkohola poslužujejo v veliko večji meri, teh je bilo med pivkami 63 odstotkov, aktivnih nosečnic, ki so pile alkoholne pijače, pa je bilo 37 odstotkov. Tem je v času ob in po uživanju alkohola športna dejavnost odsvetovana.

Več pivk alkoholnih pijač je bilo med športno nedejavnimi nosečnicami. Športno dejavne ženske so bile bolj zadovoljne same s seboj, so se bolje počutile in niso posegale tako pogosto po alkoholu in drugih škodljivih substancah. Užitek v gibanju jim je dal zadovoljstvo, ki so ga nedejavne nosečnice našle v drugih razvadah. Rezultati so zopet pokazali, da se nosečnica s športnim življenjskim slogom tudi sicer nagiba v smer bolj zdravega načina življenja z manj škodljivimi substancami.

Med skupinama pivk alkohola in abstinentk so se pojavile tudi razlike v izražanju čustev, vendar so statistično značilne le pri postavki polna energije. Tiste, ki so se bile sposobne alkoholu odreči, imajo več energije, počutijo se bolj ženstvene in odločne. Rugelj (2000) pravi, da nekateri posamezniki rešitev vidijo v alkoholni omami. Ker pa z nobeno omamo nihče ničesar ne reši, temveč se težave samo prelagajo, je prizadeti in na omamo navajeni posameznik tako rekoč prisiljen svojo stisko ponovno presegati z alkoholom. Obdobje slabega psihičnega počutja se z alkoholom ne da pregnati, posledice pa so lahko dolgoročne in hude. Primerjava skupin občasnih pivk in abstinentk ni pokazala statistično značilnih razlik v nobenem od kazalnikov izida nosečnosti. e bi imeli otroke žensk, ki so med nosečnostjo redno pile alkohol, možnost spremljati po rojstvu in v kasnejših obdobjih, bi lahko podali tudi dolgoročne posledice pitja med nosečnostjo.

Med skupinama športno dejavnih in nedejavnih ne obstaja statistično značilna razlika v pitju alkoholnih pijač, vendar se znotraj skupine nosečnic, ki alkohola niso opustile, s športom ukvarja 37 odstotkov anketirank, kar 63 odstotkov pa je nedejavnih. Tukaj se lahko zopet opremo na že znano in z raziskavami argumentirano trditev: S športom povezan življenjski slog je bližje zdravju, pozitivnim vrednotam in življenju brez škodljivih substanc.

---

## Literatura

- American Academy of Pediatrics (AAP) Committee on Substance Abuse and Committee on Children with Disabilities. (1993). Fetal alcohol syndrome and fetal alcohol effects. *Pediatrics*, 91, 1004–1006.
- Hovnik Keršmanc, M., Kastelic, A., in Zorec Karlovšek, M. (2006). *Alkohol*. Pridobljeno 4. 1. 2006 s svetovnega spleta: <http://med.over.net/zasvojenost/alkoholizem.htm>.
- Ikonomidou, C. (2000). Ethanol-induced apoptic neurodegeneration and fetal alcohol syndrome. *Science*, 287, 1056–1060.
- Matson, S. N., Gramling, L. in Riley, E. P. (1997). Heavy prenatal alcohol exposure with or without physical features of fetal alcohol syndrome leads to IQ deficits. *Journal of Paediatrics*, 131, 718–721.
- Miller, M. W., Astley, S. J. in Clarren, S. K. (1999). Number of axons in the corpus callosum of the mature macaca nemestrina: Increases caused by prenatal exposure to ethanaol. *Journal of Comparative Neurology*, 412, 123–131.
- Podlesnik Fetih, A. (2009). *Vpliv športne dejavnosti, prehranjevalnih navad in razvad na počutje nosečnice in izid nosečnosti*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Rugelj, J. (2000). *Pot samouresničevanja*. Ljubljana: samozaložba Slovensko društvo terapevtov za alkoholizem, druge odvisnosti in pomoč ljudem v stiski.
- Sampson, P. D., Barr, H. M., Bookstein, F. L. in Streissgut, A. P. (1994). Prenatal alcohol exposure, birth weight, and measures of child size from birth to age 14 years. *American Journal of Public Health*, 84, 1421–1428.
- Zaletel-Kragelj, L., Fras, Z. in Maučec-Zakotnik, J. (2004). *Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije* (Značilnosti in povzetek rezultatov raziskave). Ljubljana: CINDI Slovenija.

# METODA TAKOJŠNJE VIDNE POVRATNE INFORMACIJE PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE

Igor Prša  
Osnovna šola Kapela

*Strokovni prispevek*

---

## Povzetek

Že dalj časa sem skušal najti način, ki bi učencem omogočal takojšnjo povratno informacijo o izvedbi posamezne gibalne naloge. Snemanje s kamero je seveda učinkovito, vendar je povezano s previjanjem traku. Tudi moderna kamera, ki shranjuje podatke na kartico ali disk, ni zadovoljila moje želje po takojšnji povratni informaciji, saj je bilo treba vadbo najprej posneti, šele nato pa smo si z učenci lahko ogledali posnetke. Predstavljena metoda sicer ni namenjena podrobni strokovni analizi izvedbe, je pa povratna informacija takojšnja in omogoča nemoteno delo drugih učencev. Medtem ko se eden od učencev gleda, lahko naslednji že dela, poleg tega pa metoda od učitelja ne zahteva veliko tehničnega znanja, pa tudi priprava je hitra. Ker dejansko ne snemamo videa, tudi ni težav z varstvom podatkov.

**Ključne besede:** športna vzgoja, IKT, povratna informacija

---

## Uvod

Idejo sem dobil od kolegice Vide Bukvič, ki mi je med obiskom na njihovi šoli dejala, da gre po kamero, ker bo delala »nekaj z zamikom« s pomočjo programa VCL Media Player. Program sem sicer poznal že prej, saj je zelo dober brezplačni predvajalnik multimedijskih vsebin, vendar pa si nisem mislil, da omogoča kaj takega.

Metoda je namenjena učencem za lažje odpravljanje napak pri učenju gibalnih struktur pri športni vzgoji. Ideja metode je v tem, da se učenec takoj po opravljeni nalogi pogleda in vidi svojo izvedbo. S tem dobi takojšnjo vidno povratno informacijo, ki omogoča, da vadeči vidi sam sebe, predvsem gibanja, ki jih je naredil uspešno, hkrati pa tudi napake pri gibalni izvedbi. Izvedbo lahko učitelj lažje analizira, saj učenec ne more več trditi, da je naredil drugače, kot smo mu opisali. Na posnetku je namreč vidna njegova izvedba. To mu omogoča lažje odkrivanje in odpravljanje napak, s tem pa hitrejše in učinkovitejše učenje naloge. Učenci so za delo bolj motivirani, saj je napredek hitrejši. Pri tej metodi ni potrebno nobeno snemanje, previjanje traku na začetek, čakanje... Učenec, ki je nalogo opravil, si lahko ogleda posnetek, medtem ko naslednji učenec že opravlja nalogo.

---

## Opis metode

Pri metodi uporabljam računalnik (običajno prenosnega), brezplačni program za predvajanje video vsebin VCL Media player ter spletno ali običajno kamero. Računalnik, ki ga uporabljam, je star že najmanj pet let, a nimam nobenih težav pri prikazovanju videa. Priporočal bi le, da ob nakupu spletne kamere le-to preverite, saj je dobro, če ima kamera avtomatsko ostrenje oz. omogoča po možnosti celo približevanje (zoomiranje). Uporabimo lahko tudi običajno kamero, vendar se tu lahko pojavijo težave. Izkušnje, ki jih imam, kažejo, da se ena kamera po določenem času, če ne snemam, sama ugasne, druga pa ne omogoča direktnega pretoka signala (prikazovanja slike, ki jo snema). Zagotovo pa ima kamera dosti kakovostnejšo sliko od spletne kamere.

### Priklop kamere

Za samo delo je najprej treba namestiti primerne gonilnike, ki omogočajo pravilno delovanje kamere ter prikazovanje slike. Namestitev gonilnikov je običajno opisana v navodilih za uporabo kamere (nekatero kamere

namestijo gonilnike avtomatično ob priklopu). Po namestitvi kamero priklopimo na računalnik, običajno z USB ali FireWire kablom.

*Opomba: Gonilnike je treba nastaviti le ob prvem priklopu kamere na računalnik.*

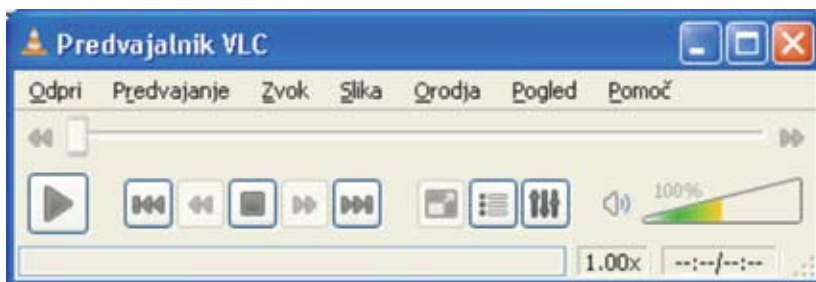
### Namestitev programa VCL MediaPlayer

Program VCL MediaPlayer je brezplačni program in si ga lahko pretočimo s spletnega naslova <http://www.videolan.org/vlc/> ter namestimo na računalnik. Namestitev ni zahtevna in se izvede po vodenih korakih. Uporabniški vmesnik je preveden tudi v slovenščino; na računalnikih s privzetim slovenskim jezikom se samodejno nastavi. Ko smo program namestili, lahko priključimo kamero in zaženemo program.

### Nastavitve programa

Po zagonu programa, ko smo vse pravilno namestili in priključili, je treba nastaviti le še napravo za zajem videa in nastaviti ustrezen zamik.

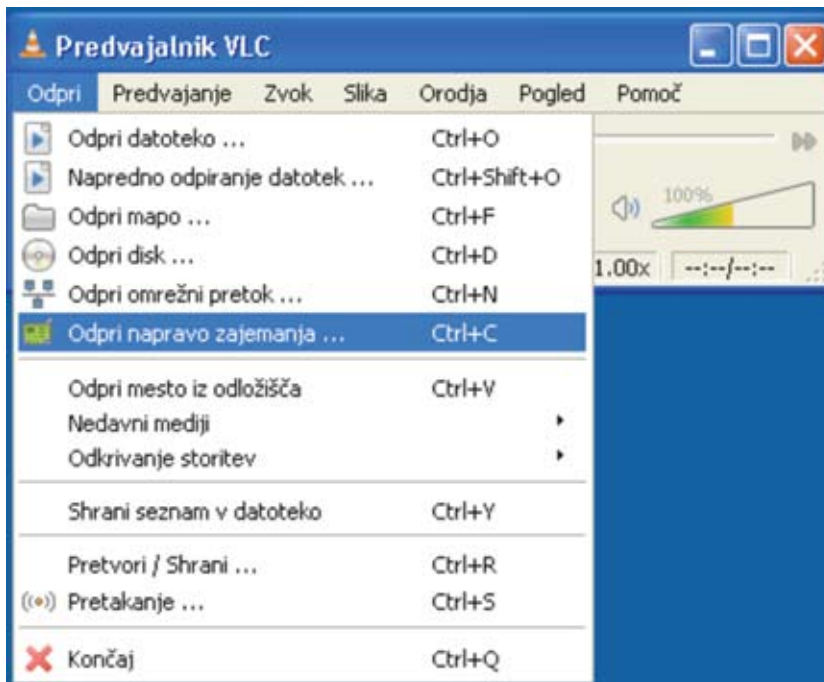
*Opozorilo: Preden zaženemo program VCL Media Player, mora biti kamera priključena in prižgana.*



Slika 1: Osnovno okno programa VCL Media Player

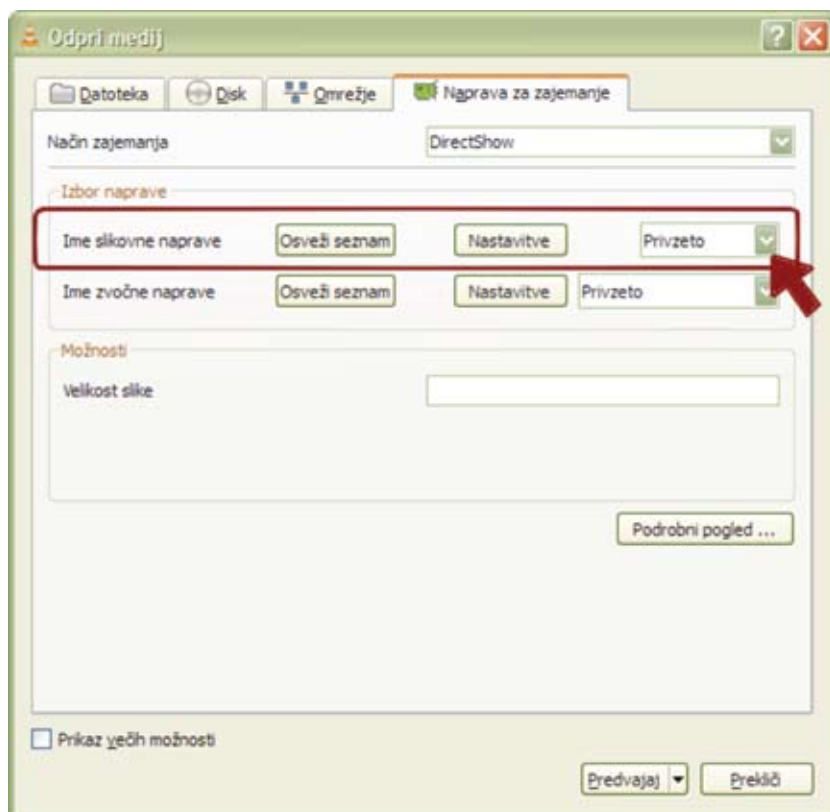
### Nastavitev naprave za zajem videa

Ko smo program zagnali, se pojavi pogovorno okno (slika 1), kjer kliknemo *Odpri* --> *Odpri napravo zajemanja...* (slika 2).



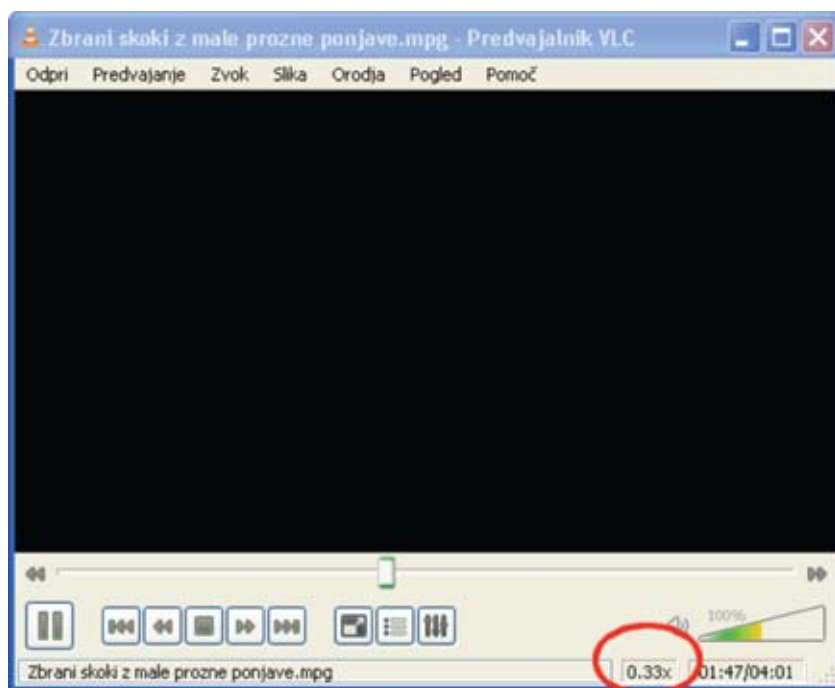
Slika 2: Odpiranje pogovornega okna za zajem videa

Odpre se naslednje pogovorno okno, pri katerem na spustnem seznamu *Ime slikovne naprave* (slika 3) izberemo želeno napravo za zajem videa.



Slika 3 : Pogovorno okno za nastavitve naprave za zajemanje

Kliknemo na gumb predvajaj in pojavi se slika s kamere. Sedaj moramo nastaviti le še zamik. Zamik nastavimo zelo preprosto: s pritiskom na tipko – (minus) upočasnimo predvajanje posnetka. Večkrat pritisnemo, počasneje se posnetek predvaja. S tem pridobimo na zamiku. Ko smo dobili željen zamik, pritisnemo na tipko + (plus), da pospešujemo predvajanje, vse dokler ne pridemo do običajne hitrosti predvajanja (1). Hitrost predvajanja lahko odčitamo v spodnjem desnem kotu predvajalnika (slika 4).



Slika 4: Na predvajalniku s tipkama + in – spreminjamo hitrost predvajanja (1 je normalna hitrost, pod 1 je počasneje).

Hitrost 1 pomeni normalno hitrost, manj od 1 je počasnejše predvajanje, več kot ena pa hitrejše.

---

## Uporaba metode

Metodo sem že večkrat uporabil in je zelo učinkovita, saj vpliva tudi na motivacijo učencev za delo. Priprava vzame le nekaj minut časa. Ob uporabi prenosnega računalnika lahko delam tudi zunaj na igrišču, ker ne potrebujem električne energije. Metodo je možno uporabiti pri učenju različnih gibalnih nalog. Paziti je potrebno le, da če delamo z žogo, žoga ne prileti v računalnik ali kamero.

### Primer uporabe pri vadbi skoka v daljino

*Seveda je izvedba odvisna od skupine, pogojev, predznanja, zelenih ciljev ... Učence lahko razdelimo na več skupin, da delajo po postajah: tako npr. ena skupina skače v daljino, kjer bom opisal uporabo omenjene metode. Pripravimo računalnik in kamero. Prižgemo kamero in računalnik ter nato zaženemo program VCL Media Player. Izberemo napravo za zajem slike, kot je opisano v prejšnjih poglavjih. V objektiv poskušamo zajeti del, ki je v tem primeru za nas najbolj pomemben, npr. zalet ali odziv ali celoten skok. Po potrebi nastavimo ostrenje (če kamera nima samostojnega). Pri postavitvi pazimo tudi na to, da učenci med gledanjem posnetka ne prekrivajo kamere ter da pred njo ne hodijo. Nato s tipkama – in + nastavimo ustrezen zamik in sicer toliko, da ima vadeči dovolj časa, da pride do računalnika, kjer si lahko ogleda svojo izvedbo. Ko sta kamera in računalnik pripravljena, se lahko začne vadba. Učenci skačejo en za drugim; ko prvi skoči, se pogleda, medtem pa lahko naslednji že nemoteno skačejo naprej. Dobro je, če učitelj skupaj z učencem pogleda posnetek in ga po potrebi tudi pokomentira. Pozneje učenci že sami vidijo svoje napake.*

---

## Sklep

Sam opis metode ni namenjen metodiki učenja neke gibalne naloge, temveč je uporabniški vodič, kako metodo uporabiti v praksi. Metoda ima kar nekaj prednosti pred klasično metodo z video analizo (najprej snemanje, potem pa video analiza), ima pa seveda tudi nekatere pomanjkljivosti. Mogoče lahko omenim še to, da je z nekaterimi kamerami mogoče video neposredno pretakati na računalnik in hkrati snemati na trak, kartico ali DVD. To lahko pozneje izkoristimo za temeljitejšo analizo gibalne naloge za kategorizirane športnike.

---

## Literatura

Program VCL Media Player. Pridobljeno 20. 9. 2010 iz: <http://www.videolan.org/vlc/>.

# PLES NA OŠ HRUŠEVEC ŠENTJUR

Claudia Rabuza  
OŠ Hruševac, Šentjur

*Strokovni prispevek*

---

## Povzetek

Na OŠ Hruševac Šentjur se s plesom srečujejo vsi učenci bodisi pri rednih urah, pri interesnih dejavnostih, med odmori, v podaljšanem bivanju ali pri obšolskih dejavnostih. S prvimi plesnimi koraki pričnejo že v prvem razredu. Svoje znanje vsako leto dopolnjujejo in v devetem razredu vsi učenci zaplešejo bogat program latinsko-ameriških in standardnih plesov ali tudi mnogo več. Svoje plesno znanje pokažejo tudi v solo plesih. Višek širjenja plesne kulture je, da učencem postane ples vrednota. Nekateri so v plesu našli še več. Plesu namenijo svoj prosti čas vsak dan.

**Ključne besede:** ples, plesna kultura, sprostitev, ustvarjalnost, vrednota

---

## Uvod

Sodobna osnovna šola mora vsakemu učencu omogočiti pridobivanje različnih znanj, dati pa mu mora tudi kompetence in sposobnosti za uporabo le-teh. To dosegamo pri plesu, ko se znanja medpredmetno povezujejo ob nastajanju koreografij. Vsak učenec se lahko pri plesu izkaže in uveljavlja na področju, ki mu je domače. Obenem ples omogoča, da razvija svoje sposobnosti, uri spretnosti, razvija pozitivne osebnostne lastnosti ter ob delu gradi pozitivno samopodobo.

Ljudem je ritmično gibanje prirojeno. »Kako močna je ta potreba, vidimo že pri otroku, saj je le-ta ves čas vpet v »igro svojega gibanja«. Otroci se med igro neprestano premikajo, plezajo, se zvijajo, vstajajo, padajo, ploskajo, brcajo, manipulirajo z okoljem ... Otrok dostikrat izmenoma enakomerno poskakuje ali enakomerno teka od predmeta do predmeta. Njegova največja slast je ravno v ritmičnem gibanju telesa, v vrtenju, gunganju, pozibavanju, kar mu vse prinaša veliko zadovoljstvo. Ljudje nosimo v sebi potrebo po izražanju svojih čustev, ves čas je prisotna potreba po igri in posnemanju, še zlasti pa po pripadanju določeni skupini, okolju itd.« (Zagorc, 2001, str. 18).

»S plesom se lahko ukvarjamo vse življenje. S plesanjem vzdržujemo ali razvijamo svoje funkcionalne sposobnosti, izboljša se delovanje srca, pljuč in ožilja, izboljša se naša vzdržljivost in aerobne sposobnosti, pridobivamo občutek za ritem in za lepo, elegantno gibanje, pogled na življenje je bolj sproščen, vesel, bolje se počutimo« (Zagorc, 2008, str. 20).

Z vidika motoričnih sposobnosti ples pozitivno vpliva na pridobivanje koordinacije gibanja, ravnotežja, gibljivosti in nenazadnje tudi moči. Res je, da so nekatere motorične sposobnosti v veliki meri prirojene, a s primerno vadbo v določenem starostnem obdobju se raven teh sposobnosti lahko močno izboljša. In če to počnemo v prijetni družbi, obogateno s koreografijo na prijetno glasbo, je vse skupaj toliko bolj prijetno.

Na šoli širimo plesno kulturo. Otroci se ob glasbi in plesu sprostijo, so ustvarjalni, z nastopanjem si krepijo samozavest, samopodobo in spoznavajo, da so pri plesu lahko uspešni.

---

## Ples na OŠ Hruševac Šentjur pred šestimi leti in danes

Ko sem pred leti začela poučevati na osnovni šoli in sem po učnem načrtu izvajala na predmetni stopnji vsebine plesa, sem imela velike težave, da so se učenci in učenke le postavili v pare, kaj šele, da so zaplesali v paru. Veliko ur sem namenila motivaciji in prepričevanju, zakaj ples, zakaj ples v paru. Tudi naslednje leto ni bilo veliko lažje,

čeprav se je tu in tam že poznalo, da so se srečali s plesom in plesnimi koraki. Odločila sem se, da s poučevanjem plesa začnemo aktivneje že od prvega razreda dalje. Z veliko truda, veliko mere motiviranosti in povezanosti med sodelavci je slika danes čisto drugačna. Z učenci plešemo od prvega razreda dalje, tako da je posamezni ples in ples v paru nekaj čisto običajnega.

e želimo, da bodo vsi učenci sprejeli ples, gibanje ob glasbi kot nekaj vsakdanjega, da jim na predmetni stopnji ne bo nerodno stopiti skupaj v paru (fant - dekle) in zaplesati, je dobro začeti že zelo zgodaj.

Cilji:

- širiti plesno kulturo,
- ples naj postane vrednota,
- otroci se naj ob glasbi in plesu sprostijo, naj bodo ustvarjalni,
- nastopanje pred občinstvom, krepitev samozavesti, samopodobe,
- učenci spoznajo, da so lahko pri plesu uspešni,
- se fizično, psihično in socialno bogatijo,
- oblikujejo vsestransko razvito osebnost.

Plesne vsebine izvajamo v šoli:

- pri rednih urah športne vzgoje,
- pri izbirnih predmetih plesa,
- pri interesnih dejavnostih,
- med odmori (učenci pokažejo svoje znanje v jedilnici),
- pri podaljšanem bivanju,
- v okviru projekta Šolski plesni festival.

Pri rednih urah športne vzgoje izvajamo plesne vsebine v mesecu decembru.

Učenci prvega razreda spoznajo osnovne korake treh plesov v paru, plesno držo in plesne korake različnih koreografij v solo plesih.

V drugem in tretjem razredu dodamo pri že znanih plesih v paru enostavne slike, učenci plešejo v plesni smeri ter dodajamo elemente pri solo plesih. Učenci poskušajo slišati ritem, ritmu prilagodijo gibanje in spoznajo plesni bonton.

Učenci 4. in 5. razreda samostojno zaplešejo tri plese v paru, tri koreografije v solo plesih in plesni bonton nadgrajujemo. Vsako leto se učenci naučijo tudi vsaj en ljudski ples.

Učenci šestega razreda in tretjega triletja postopoma spoznavajo vse osnovne korake standardnih in latinsko-ameriških plesov, enostavne in zahtevnejše slike, ki jih znajo v devetem razredu v večini tudi odplesati. Zelo ustvarjalni in uspešni so tudi pri solo plesih.

Pri izbirnih predmetih plesa je poudarek tudi na ustvarjalnosti, tako da učenci sami sestavljajo plesne korake in koreografije.

V interesne dejavnosti se učenci vključujejo prostovoljno. Učenci na matični šoli raje plešejo moderne plese in plese v paru, medtem ko imamo na podružnični šoli tudi folklorno skupino.

Ko se učenci naučijo nekaj korakov ali delčke koreografij, se zlasti na razredni stopnji ob glasbi zavrtijo tudi med odmori. V vsakem razredu je na voljo radio ali CD predvajalnik ter CD ploščki z glasbo. V nekaterih oddelkih učenci sestavijo tudi svoje skupine in samostojno sestavljajo koreografije. Vso to znanje ne ostane samo med štirimi stenami razreda. Od decembra do februarja organiziramo aktivne plesne odmore, kjer učenci v daljšem odmoru prikažejo svoje znanje ali pa naučeno utrjujejo. Z nastopanjem pridobivajo samozavest, spoznajo, da se da ob plesu sprostiti, zabavati, razveseljovati druge in da zmorejo vsi, če to želijo.

Pri podaljšanem bivanju so otrokom na voljo avdio vizualna sredstva, s pomočjo katerih lahko svoje znanje utrjujejo, pridobivajo nova znanja ali pa ob glasbi ustvarjajo.

Na šoli izvajamo tudi projekt Šolski plesni festival. Pred šestimi leti smo začeli z manjšim številom učencev, ki pa se je hitro povečalo. Za sodelovanje v projektu se učenci odločajo samostojno. Danes v projektu aktivno sodeluje več kot 200 učencev, to je več kot polovica.

Za učence prvega triletja pripravimo plesno dopoldne, tako da učenci sprejemajo ples kot sprostitvev in ne kot tekmovanje in strah pred neuspehom. Prav vsi učenci so zmagovalci, nagrajeni z diplomom in praktično nagrado, ki jo pripravimo učitelji in šola.

Za učence drugega in tretjega triletja pa organiziramo šolsko tekmovanje Šolskega plesnega festivala. Pri izvedbi sodelujejo učitelji plesa Plesne šole Plesni val Celje. Finalisti se nato uvrstijo na področno tekmovanje, učenci tretjega triletja pa na državno tekmovanje, če so uspešni na področnem tekmovanju.

Ker sem želela, da se plesna kultura širi tudi na sosednje šole, da se ob plesu srečujejo učenci tudi z drugimi mladimi, sem razmišljala o medobčinski plesni prireditvi Šolskega plesnega festivala. Tako sem se v šolskem letu 2009/10 lotila prve takšne prireditve v našem kraju. Kljub temu, da pri Šolskem plesnem festivalu sodelujeta le dve šoli iz občine Šentjur in ena iz sosednje občine Dobje, je bila udeležba številčna. Nastopilo je več kot 200 plesalcev iz treh osnovnih šol od 1. do 9. razreda. Na plesni prireditvi so svoje plesno znanje pokazali tudi uspešni kategorizirani plesalci. Vsaka šola je prejela pokal za sodelovanje.

Ples na šoli poučujejo učiteljice razrednega pouka, športni pedagogi in učitelji plesne šole Plesni val Celje.

Številni učenci so za ples tako motivirani, da plešejo tudi doma, vadijo naučene koreografije sami in v skupini ali pa sestavljajo lastne koreografije.

V obdobju romantike ni bilo nikomur več dovolj gledati druge, vsi so hoteli plesati. To je bilo obdobje množičnega plesanja z enostavnimi koraki (Zagorc, 2001, str. 37). In ravno to je cilj, ki ga želim doseči na naši šoli.

---

## Sklep

V okviru pouka športne vzgoje plešejo vsi učenci od prvega do devetega razreda. To pomeni, da se s plesnimi osnovami srečujejo vsi učenci naše šole.

V projektu Šolski plesni festival je v šolskem letu 2009/10 sodelovalo 177 solo plesalcev, to je 47 % celotne populacije na šoli, in 214 učencev, ki so zaplesali v paru (dekle – fant), to je 57 % celotne populacije naše šole.

S Šolskim plesnim festivalom smo številne učence navdušili za ples, tako da svoj prosti čas namenijo tudi plesu. Plešejo doma ali celo v plesnih šolah. Neverjeten in pozitiven je primer učenke in učenca, ki sta prvič v paru zaplesala na šolski prireditvi Šolskega plesnega festivala v drugem razredu. V priprave sta vložila veliko truda in časa, tako da sta zase odplesala angleški valček, swing in cha-cha-cha kot prava profesionalca. Bila sta tako navdušena, da sta naslednje šolsko leto začela obiskovati plesno šolo. Po slabem letu treniranja sta že bila državna prvaka v standardnih plesih. Ravno tako uspešni so tudi plesalci v solo plesih.

Z iskanjem in oblikovanjem idej ter z javno predstavitvijo plesnih točk učenci izboljšujejo svoje komunikacijske zmožnosti, pridobivajo spretnosti, krepijo samozavest. Z ustvarjalnimi kooperativnimi plesnimi igrami spreminjamo negativna čustva v pozitivna. Naj postane ples ena izmed človekovih/otrokovih vrednot.

---

## Literatura

Zagorc, M. (2001). *Ples, družabnost, šport, umetnost*. Ljubljana: Domus.

Zagorc, M. (2008). *Ustvarjalno gibalna improvizacija*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

# TELESNE ZNAČILNOSTI IN GIBALNE SPOSOBNOSTI UČENCEV TER ŠPORT V 15 LETIH NA OŠ HRUŠEVEC ŠENTJUR

Claudia Rabuza  
OŠ Hruševce, Šentjur

*Strokovni prispevek*

---

## Povzetek

Ob petnajsti obletnici osnovne šole (v nadaljevanju OŠ) Hruševce Šentjur sem želela ugotoviti, do kakšnih sprememb v telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih je prišlo v teh letih. Predvsem me je zanimalo, ali so se gibalne sposobnosti naših učencev poslabšale, izboljšale ali so ostale na isti ravni. Splošno je znano in raziskave kažejo, da se otroci in mladi premalo gibajo, da so premalo dejavni, kar se kaže v spremembah telesnih značilnosti in zmanjšanju gibalnih sposobnosti otrok. Primerjava učencev OŠ Hruševce Šentjur je potekala na osnovi podatkovne zbirke športno-vzgojni karton. Povprečna telesna višina učenk in učencev variira od generacije do generacije. Povprečna telesna teža in kožna guba nadlahti učenk ostaja enaka, medtem ko smo pri učencih opazili višje vrednosti. Gibalne sposobnosti učencev in učenk OŠ Hruševce Šentjur so se v petnajstih letih v glavnem zmanjšale.

Na OŠ Hruševce Šentjur se s športom, razen pri rednem pouku, lahko ukvarjajo vsi učenci: bodisi pri interesnih dejavnostih, med odmori, v podaljšanem bivanju, v projektih med počitnicami in ob koncih tedna, na šolskih športnih tekmovanjih in prireditvah ... A kljub pozitivni naravnosti otrok do športa to ni dovolj.

**Ključne besede:** šport, športno-vzgojni karton, analiza, vrednota

---

## Uvod

Po vsem razvitem svetu se ukvarjajo inštitucije s spremljanjem telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine. Z raziskovalnim spremljanjem telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine je v Sloveniji začel leta 1970 J. Šturm (Starč, Strel in Kovač, 2010). Sistematično pa potekajo meritve slovenskih otrok in mladine od leta 1986 v okviru testiranja za športno-vzgojni karton.

OŠ Hruševce Šentjur je bila ustanovljena 1. septembra 1995. Meritve za športno-vzgojni karton so potekale vsako leto. Letos praznuje OŠ Hruševce Šentjur 15. obletnico.

Zanimalo nas je, do kakšnih sprememb je na področju telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev OŠ Hruševce Šentjur prišlo v teh letih. Ali so učenci v povprečju višji, težji, hitrejši, močnejši, bolj vzdržljivi? Ali tudi v našem okolišu opazamo negativni trend? So otroci počasnejši, šibkejši, manj gibljivi ...?

Vemo, da je zdrav način življenja danes posebna vrednota, ki jo poskušamo otrokom in mladim privzgojiti že v najzgodnejših obdobjih. Kaj vse se je spremenilo v petnajstih letih na področju dodatnih ponudb športa na OŠ Hruševce Šentjur?

Kot športna pedagoginja na OŠ Hruševce Šentjur poučujem športno vzgojo šesto leto. Ker šport in delo z mladimi zame ni samo služba, temveč veliko več, poskušam na šoli širiti športno kulturo ter mlade navdušiti za šport, da se bodo s športnimi dejavnostmi in gibanjem ukvarjali tudi v prostem času v vseh življenjskih obdobjih.

## Zbiranje podatkov

### Vrsta podatkov

Ugotavljanje, vrednotenje in spremljanje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti je bilo izvedeno na podlagi merskih nalog, s katerimi so bile izmerjene telesne značilnosti in gibalne sposobnosti (Strel idr., 1996):

- telesna višina – dolžinska razsežnost telesa,
- telesna teža – voluminoznost telesa,
- kožna guba nadlahti – količina podkožnega maščevja,
- dotikanje plošče z roko – hitrost izmeničnih gibov,
- skok v daljino z mesta – eksplozivna moč,
- poligon nazaj – koordinacija gibanja vsega telesa,
- dviganje trupa – mišična vzdržljivost trupa,
- predklon na klopci – gibljivost,
- vesa v vzgibi – mišična vzdržljivost ramenskega obroča in rok,
- tek na 60 m – sprinterska hitrost,
- tek na 600 m – splošna vzdržljivost.

### Meritve in obdelava podatkov

Meritve so bile na šoli izvedene na podlagi enotnih merskih nalog in postopkov pod vodstvom učiteljev športne vzgoje. V merilni skupini so sodelovali učitelji in posebej usposobljeni učenci. Meritve telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev so bile vsako leto opravljene med 1. in 20. aprilom pri rednih urah športne vzgoje.

Zbirne športno-vzgojne kartone so na Fakulteti za šport računalniško obdelali. Prejeli smo povratne informacije o telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih učencev, oddelkov in šole.

Primerjala sem T-vrednosti telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev in učenek OŠ Hruševac Šentjur med leti 1996 in 2010 ter povprečne vrednosti vseh testov pri učenkah in učencih 8. razreda osemletke oziroma 9. razreda devetletke.

## Opis vzorca

Od leta 1996 do leta 2010 so bili v merski postopek v glavnem vključeni vsi učenci OŠ Hruševac Šentjur. Zelo redke so izjeme (starši niso podpisali soglasja). Nekateri pa meritev niso mogli opraviti zaradi bolezni, poškodb ali odsotnosti.

Preglednica 1: Število vpisanih in izmerjenih učencev OŠ Hruševac Šentjur

Šolsko leto	Število vpisanih učencev na OŠ	Število izmerjenih učencev	% izmerjenih učencev
1995/96	380	376	98,9
1996/97	361	360	99,7
2004/05	407	407	100
2005/06	390	388	99,5
2006/07	385	368	95,6
2007/08	386	379	98,2
2008/09	383	379	99,0
2009/10	392	389	99,2

Vključenost učencev OŠ Hruševac Šentjur v meritve za športno-vzgojni karton se giblje od 95,6 % do 100% vpisane populacije v posameznem šolskem letu. Tudi v letih od 1998 do 2003 so podatki podobni.

## Telesni in gibalni razvoj učencev OŠ Hruševac Šentjur v petnajstih letih

Preglednica 2: T-vrednosti telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev in učenk skupaj na OŠ Hruševac Šentjur med leti 1996 in 2010

Leto	ATV	ATT	AKG	DPR	SDM	PON	DT	PRE	VZG	60M	600M	XT
1996	51	51.7	52.7	45.4	54.3	51.2	51.5	52.2	50	46.9	52.5	50.5
1997	50	51.6	54.4	45.2	56.7	51.3	53.9	51.1	54	50.9	51	51.8
1998	49.5	49.8	56.8	45.7	58.4	53.9	53.7	51.5	53.1	50.4	50	52.1
1999	48.4	51.1	57.9	47.3	58.3	53.5	55.5	52.8	53.9	50.2	48.1	52.5
2000	49.6	51.9	56.4	50.3	50.1	55.1	57.2	52.2	53.4	47.5	46.8	51.6
2001	48.9	51.2	56.2	50.2	49.8	54.3	55.6	52	55.1	47.9	47.7	**
2002	49.9	48.1	57.1	52.2	51.4	56.6	56.2	51.2	58.9	50.7	50.8	54.3
2003	50	50.2	57.9	52.4	51.6	55.5	55.6	51.7	56.3	48.9	49.4	53.1
2004	50.9	51.2	57.5	53.2	52.5	55.8	54.4	52.9	58.1	51.9	49.2	53.7
2005	49.8	49	57.4	49	48.8	50.5	51.8	48.5	52	49.6	48.5	45.9
2006	49.5	48.5	58.7	51.1	49.3	48.4	55.9	48.1	50.3	51.6	49.8	50.7
2007	50.3	51.5	56.3	49.9	48	49.2	50.6	47.5	49.9	50.1	49.9	49.4
2008	50	52.1	52	48.8	49.4	47.4	51.3	48.9	53.8	50.1	47.1	49.5
2009	47.9	50.9	51.1	48.3	49.1	46.3	48.5	48.4	49.6	48.9	47.3	48.2
2010	50	52.9	50.5	47.7	45	46.4	48.6	47	47.9	48.2	45.7	47

\*\*Za to leto nimamo podatka.

### Primerjava telesnih značilnosti

#### ATV – telesna višina

Učenci in učenke OŠ Hruševac Šentjur so v glavnem vsa leta pod državnim povprečjem, kdaj pa kdaj se kakšna generacija povzpne nad slovensko povprečje.

#### ATV – telesna teža

Telesna teža učencev in učenk OŠ Hruševac Šentjur se giblje okoli državnega povprečja ali rahlo nad njim, v zadnjih letih pa so vrednosti nadpovprečne.

#### AKG – kožna guba

Kožna guba je bila pri učencih in učenkah OŠ Hruševac nadpovprečno majhna, se je pa v zadnjih letih zelo povečala in približala državnemu povprečju.

### Primerjava gibalnih sposobnosti

Leta 1996 in 1997 so bile vrednosti meritev učencev pri testih gibalnih sposobnosti v povprečju ali malo višje od državnega povprečja. V naslednjih letih so se vrednosti meritev gibalnih sposobnosti učencev OŠ Hruševac Šentjur glede na državno povprečje zvišale. Od leta 2005 pa so T-vrednosti padle pod državno povprečje.

### Primerjava telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev OŠ Hruševac Šentjur v petnajstih letih

Primerjala sem povprečne vrednosti telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učenk in učencev 8. razreda osemletke oziroma 9. razreda devetletke OŠ Hruševac Šentjur v petnajstih letih.

Povprečna telesna višina učenk in učencev variira od generacije do generacije. Povprečna telesna teža in kožna guba nadlahti učenk ostaja enaka, medtem ko je pri učencih opaziti višje vrednosti.

Gibalne sposobnosti učencev in učenk OŠ Hruševac Šentjur so se v petnajstih letih v glavnem zmanjšale. Pri vseh meritvah gibalnih sposobnosti dosegajo učenke in učenci slabše rezultate, razen v dveh primerih – učenke v vesi v vzgibi in učenci v teku na 60 m.

Izrazite negativne spremembe se kažejo pri učencih in učenkah OŠ Hruševac Šentjur pri eksplozivni moči, koordinaciji gibanja vsega telesa, gibljivosti in splošni vzdržljivosti.

---

## Športna ponudba na OŠ Hruševac Šentjur

Na šoli se trudimo za pestro ponudbo šolskih in obšolskih dejavnosti na področju športa. Iz leta v leto je učencem na voljo več športnih dejavnosti, v katere se lahko vključujejo prostovoljno. Učenci sodelujejo pri interesnih dejavnostih, aktivnih odmorih, šolskih športnih tekmovanjih, množičnih tekmovanjih in prireditvah, v projektih »Hura, prosti čas« – odprimo telovadnice med počitnicami in ob koncih tedna, oživimo športna igrišča in pohodništvo.

---

## Sklep

Glede na analizo v petnajstih letih, negativnem trendu telesnih značilnosti in zmanjšanju gibalnih sposobnosti naših učencev bo treba pripraviti konkretne programe, ki bi pripomogli k izboljšanju stanja. Očitno kljub bogati ponudbi obšolskih dejavnosti na področju športa, ki jo imajo učenci na naši šoli, ta ne vpliva v večji meri na razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti. Da imajo učenci pozitiven odnos do športa, se kaže v številu sodelujočih otrok v interesnih dejavnostih, izbirnih predmetih, pri šolskih športnih tekmovanjih in športnih prireditvah ter raznih drugih obšolskih dejavnostih na področju športa.

Zato si bom še naprej prizadevala za zdrav življenjski slog. Želim si, da učencem postaneta šport in gibanje vrednota, ki jih bo spremljala v vseh življenjskih obdobjih.

Zelo pomembno je tudi, da imajo odrasli, še posebej starši, pozitiven odnos do športa, saj so ti izjemno pomemben motivacijski dejavnik za športno dejavnost otrok in mladine. Vzglede pove več kot tisoč besed.

---

## Literatura

- Starc, G., Strel, J. in Kovač, M. (2010). *Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah: šolsko leto 2007/08*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Strel, J. idr. (1996). *Športno-vzgojni karton*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

# VSEBINE V SPLETNI UČILNICI (MOODLE) PRI POUČEVANJU ŠPORTNE VZGOJE V DEVETEM RAZREDU V OŠ HRUŠEVEC ŠENTJUR

Viljem Škornik  
OŠ Hruševac, Šentjur

*Strokovni prispevek*

## Povzetek

V današnji družbi je znanje uporabe sodobne informacijsko-komunikacijske tehnologije nepogrešljivo. Spletna učilnica je navidezno okolje, kjer se srečujejo učenci (izobraževanci), učitelji in učne vsebine. Je dinamična učilnica, ki se prilagaja potrebam vsakega posameznika, saj s spletno učilnico ne omejujemo niti časa niti prostora učenja. Namen spletne učilnice je pomoč učiteljem in izobraževancev med izobraževanjem. V prispevku je predstavljena spletna učilnica devetega razreda za športno vzgojo v OŠ Hruševac Šentjur. Osnovna dejavnost otrok pri športni vzgoji je bila in bo njihova telesna dejavnost, vendar je lahko informacijsko-komunikacijska tehnologija v veliko pomoč učiteljem pri posredovanju teoretičnih in praktičnih vsebin pri predmetu športna vzgoja.

**Ključne besede:** športna vzgoja, tretje triletje, učna snov, spletna učilnica

## Uvod

Uspešna spletna komunikacija temelji na prijaznosti do uporabnikov, kar pomeni, da jim mora omogočati dostop do podatkov kjerkoli in kadarkoli, informacije mu morajo biti posredovane čim hitreje, aktualnost informacij pa zahteva neprestano dopolnjevanje že znanega in možnost izmenjave pogledov na določeno tematiko. Uvedba informacijsko-komunikacijske tehnologije v izobraževanje pomeni veliko spremembo v načinu poučevanja in dela z učenci. Z uvajanjem informacijsko-komunikacijske tehnologije pa posegamo na področje organiziranja in vodenja kompleksnejših dejavnosti v šoli. Sistemi za upravljanje učenja (angl. Learning Management System – v nadaljevanju LMS) in sistem za upravljanje e-vsebin (angl. Learning Content Management System – LCMS) omogočajo učitelju uvajanje novih metod dela, ki jih zahteva prenovljeni učni proces (Sulčič, 2007), hkrati pa LMS omogoča projektno vodenje in organiziranje dejavnosti.

Informacijsko-komunikacijska tehnologija naj bi se pri športni vzgoji uporabljala takrat, ko je to smiselno. V kontekst poučevanja naj bi bila vključena z namenom izboljšanja razumevanja zaradi boljše kakovosti predstavitve, pristopov, zanesljivosti, vendar naj ne bi bila predmet učenja ali orodje za učenje, temveč medij posrednik med učno vsebino in učencem, predvsem tudi zaradi druge funkcije: interaktivne, kontrolne in evalvacijske (Štefanec, 2003, v Kovač idr., 2007).

Učitelj lahko uporabi informacijsko-komunikacijske tehnologije v učnem procesu posredno (za pisanje priprav, analiz in promocijske dejavnosti) ali neposredno med poučevanjem. Sotošek (2007) navaja možnosti uporabe pri:

- pri pripravi na poučevanje – pri načrtovanju pouka;
- ustvarjanju spodbudnega učnega okolja (npr. motivaciji učencev pri vzdržljivostnih dejavnostih z merilniki utripa osmislimo dejavnost in spodbudimo zanimanje);
- pripravi gradiv – učnih lističev in kartonov;
- predstavitev informacij z možnostjo večkratnega dostopa oz. ponovitev;
- sprotnem dopolnjevanju temeljnega gradiva;
- teoretični nadgradnji praktičnega pouka;
- pri vodenju in spremljanju tekmovanj;

- komuniciranju z učenci, s starši, z učitelji med seboj;
- učenju na daljavo;
- analizi znanja ter stanja gibalnih in funkcionalnih sposobnosti otrok v različnih fazah učnega procesa;
- popestritvi in posodobitvi poučevanja in učenja.

## Spletna učilnica – Moodle

Moodle je najpopularnejša odprtokodna tehnologija LMS v šolstvu. Izvajalcem e-izobraževanja omogoča gradnjo priložnostnih e-učnih vsebin, spremljanje dejavnosti učencev, komuniciranje z učenci, upravljanje z e-učnimi vsebinami, učenci in e-učnimi procesi, poleg tega pa vključuje veliko dodatnih e-učnih orodij. Moodle omogoča tudi zelo dobro časovno načrtovanje izvedbe posameznih dejavnosti in vodenje učnega procesa.

Spletna učilnica–Moodle za deveti razred športne vzgoje je bila izdelana v šolskem letu 2008/2009 kot informacijska podpora pri pripravi učencev na nacionalno preverjanje znanja pri športni vzgoji. Razdeljena je na 32 poglavij, vsako poglavje pa vključuje eno športno zvrst, tako kot je navedeno v učnem načrtu za športno vzgojo.

<http://ucilnica.hrusevec.si/course/view.php?id=10>

Ključ: svz

Predmet: Športna vzgoja 9. razred

Page 1 of 20

The screenshot displays the Moodle LMS interface for the course 'ŠVZ 9' at OŠ Hruševac Šentjur. The page is titled 'Predmet: Športna vzgoja 9. razred' and is the first page of 20. The user is logged in as 'Viljem Škornik'. The interface includes a navigation menu on the left with sections like 'Osebe', 'Aktivnosti', 'Išči v forumih', 'Administracija', and 'Moji predmeti'. The main content area features a 'FORUM' section with a topic titled 'ŠPORTFOLIO - zbirka nalog učencev'. The right sidebar contains sections for 'Zadnje novice', 'Prihodnji dogodki', and 'Nedavne dejavnosti'.

Slika 1: Spletna učilnica devetega razreda pri športni vzgoji v OŠ Hruševac Šentjur

## Vsebine v spletni učilnici

Ko vidiš, verjameš. V nadaljevanju je nekaj primerov uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije v spletni učilnici Moodle v OŠ Hruševac Šentjur za učence devetega razreda pri športni vzgoji.

### ***Poglavje 1/športfolio – zbirka nalog/***

Po splošni definiciji je učenčev športfolio instrument za dokumentiranje procesa učenja. Sestavljen je iz zbirke evidenc o učenčevem razvoju in napredku v nekem časovnem obdobju. Učitelju pomeni povratno informacijo o uspešnosti njegovega dela ter pomoč pri oblikovanju ocene učenca in načrtovanju dela za naprej (Sentočnik in Markun Puhan 2003).

Primer: Priprava naloge, ki je povezana s praktičnim delom pri pouku/Atletika/1. naloga/merjenje frekvence/

<http://ucilnica.hrusevec.si/mod/assignment/view.php?id=1064>

Ključ: svz

Primer: Zbiranje dokazov o napredovanju in sprotno beleženje opažanj/Ugotavljanje, spremljanje, vrednotenje gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti/1. naloga/trimesečni načrt vadbe za športnovzgojni karton/

<http://ucilnica.hrusevec.si/mod/assignment/view.php?id=691>

Ključ: svz

### ***Poglavje 6/nacionalno preverjanje znanja pri športni vzgoji/***

Primer: Preverjanje znanja/šprinterski tek/kviz/

<http://ucilnica.hrusevec.si/file.php/10/Atletika/Skornik/Skornik1/Sprinterskitek.htm>

Ključ: svz

### ***Poglavje 8/atletika/skoki/***

Primer: Boljše razumevanje praktičnega dela pouka s teoretično nadgradnjo/atletika/skoki/f op/

<http://www.sportunterricht.de/lksport/hochani.html>

Ključ: svz

### ***Poglavje 9/gimnastične vaje/moč/***

Primer: Boljše razumevanje praktičnega dela pouka s teoretično nadgradnjo/moč/mišice–video/

<http://www.sportunterricht.de/lksport/muskel5.html>

Ključ: svz

### ***Poglavje 11/košarka/učni sklop–video/***

Primer: Boljše razumevanje praktičnega dela pouka s teoretično vsebino/košarka/učni sklop–video/1. ura/

<http://ucilnica.hrusevec.si/mod/resource/view.php?id=1659>

Ključ: svz

## Sklep

Spletna učilnica za športno vzgojo je vez med praktičnim znanjem in teoretičnimi vsebinami. Športna vzgoja je predmet, ki temelji na praktičnem in manj teoretičnem izvajanju vsebin, vendar je bilo z uvedbo nacionalnega preverjanja znanja nujno učencem na ustrezen način posredovati teoretične učne snovi. V ta namen sem uporabil spletno učilnico, ki temelji na povezavi datotek in spletnih strani ter na kvizu.

Športna vzgoja je predmet, pri katerem učenec ne more neposredno videti svojega izdelka. 65 odstotkov učencev se uči na podlagi prikazanega in kopiranja vidnega. Z informacijsko-komunikacijsko tehnologijo poleg slušnega učenec uporabi tudi vidni kanal sprejemanja informacij v vseh fazah učnega procesa. Lahko je v pomoč pri učenju novega gibanja, odpravljanju napak in s tem izboljšanju športnega znanja, saj omogoča vizualno in miselno povratno informacijo (Štihec in Leskovšek, 2004, v Kovač idr., 2007). Taka informacija je dejansko prikaz (demonstracija), ki je najpogostejša in najučinkovitejša učna metoda pri športni vzgoji (Volters, Ehni, Kretchmer, Scheller in Weichert, 2000, v Kovač idr., 2007).

Informacijsko-komunikacijska tehnologija in učenje učenja sta dve izmed osmih kompetenc v priporočilu Evropskega parlamenta kot dela strategije vseživljenjskega učenja v evropskih šolah. Različne oblike (npr. spletna učilnica) so pri športni vzgoji lahko uporaben pripomoček, ki je učitelju dodatno v pomoč pri nazorni predstavitvi praktičnih in teoretičnih vsebin.

---

## Literatura

- Kovač, M. idr. (2007). *Uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) pri pouku športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Sentočnik, S. in Markun Puhan, N. (2003). *Student Portfolio in Physical Education an Effective Means of Assessing Individual Growth Over Time*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Sotošek, G. (2007). *Evropski referenčni okvir ključnih kompetenc in možnosti za uporabo sredstev informacijsko-komunikacijske tehnologije pri pouku športne vzgoje*. Delovno gradivo. Ljubljana: ZRSŠ.
- Sulčič, V. (2007). *Uporaba e-učilnice v terciarnem izobraževanju: študij primera*. Koper: Univerza na Primorskem, Fakulteta za management.



**NAROČITE KNJIGE IZ NAJVEČJE PONUDBE KNJIG S ŠPORTNO VSEBINO**



Center za vseživljenjsko učenje  
Fakultete za šport



[www.fsp.uni-lj.si/cvus](http://www.fsp.uni-lj.si/cvus)

**PRIDOBITE IN SPOPOLNITE SVOJE ZNANJE NA SEMINARJIH STALNEGA STROKOVNEGA SPOPOLNJEVANJA**



Center za vseživljenjsko učenje  
Fakultete za šport



[www.fsp.uni-lj.si/cvus](http://www.fsp.uni-lj.si/cvus)  
[www.cvus.sportblog.si](http://www.cvus.sportblog.si)

**bodi naš <3**

IMEJ TUDI TI SVOJ  
**SportBlog**<sup>®</sup>  
[www.sportblog.si](http://www.sportblog.si)

**[www.sportblog.si](http://www.sportblog.si)**

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta *za šport*



1281



[www.fsp.uni-lj.si](http://www.fsp.uni-lj.si)

*elán*

---

[WWW.ELAN-INVENTA.COM](http://WWW.ELAN-INVENTA.COM)

ZBORNİK  
23. mednarodnega posveta  
športnih pedagogov Slovenije



9 789619 296509