



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športno treniranje  
Šport in mediji

# **MOTIVACIJA PREKMURSKIH UČENCEV TRETJE TRIADE ZA ŠPORTNO VZGOJO IN ŠPORT**

DIPLOMSKO DELO

**MENTORICA**

doc. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.

**RECEZENTKA**

izr. prof. dr. Marjeta Kovač, prof. šp. vzg.

**KONZULTANTKA**

Tjaša Dimec, univ. dipl. psih.

Avtorica dela  
**POLONCA HORVAT**

Ljubljana, 2010

---

Mens sana in corpore sano!  
(Zdrav duh v zdravem telesu!)

## ZAHVALA

Zahvaljujem se staršem za finančno in moralno podporo v mojih letih študija. Hvala prijateljem za pestro družabno življenje in nepozabno obdobje. Hvala Jurčku, da mi je stal in mi stoji ob strani že dolga leta. Hvala gospe profesorici Tanji Kajtna za pomoč pri diplomski nalogi.

---

Ključne besede: športna vzgoja, tretje triletnje, učenci, učitelj, program, motivacija

## MOTIVACIJA PREKMURSKIH UČENCEV TRETJE TRIADE ZA ŠPORTNO VZGOJO IN ŠPORT

Polonca Horvat

### IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je bil s pomočjo anketnega vprašalnika Likertovega tipa ugotoviti, kakšen je odnos mladih do športne vzgoje. Kaj vpliva na motivacijo do dela pri športni vzgoji, je le-ta povezana z dobrim počutjem (ugodno razredno klimo) pri tem predmetu, motiviranostjo učitelja za poučevanje, v kolikšni meri se strinjajo s predpisanim programom za športno vzgojo, so jim vsebine všeč, dovolj raznolike, pestre ... To so bila izhodiščna vprašanja tega raziskovalnega projekta. Anketni vprašalnik je bil izveden med osnovnošolci tretje triade na nekaterih prekmurskih osnovnih šolah. Sodelovalo je 214 učencev in učenk.

Dobljeni podatki so bili obdelani s statističnim paketom SPSS 16.0. Izračunani so bili parametri osnovne statistike (povprečne vrednosti, standardni odkloni, frekvence odgovorov). Razlike med razredi so bile ugotovljene s pomočjo metode ANOVA, razlika med spoloma s pomočjo t-testa, zavedanje pomena športa za življenje pa s pomočjo  $\chi^2$ -testa.

Ugotovljeno je bilo, da je učencem načeloma športna vzgoja všeč, da se zavedajo koristnosti športa za zdravje, se zavedajo njegovega pomena in ga imajo radi. Odnos z učiteljem športne vzgoje ocenjujejo kot pozitiven. Načeloma so učenci zadovoljni s programom športne vzgoje, dečki bi imeli več nogometa in košarke, dekleta več plesa. Večina učencev meni, da njihova družina posveča športu dovolj časa in da se v dovolj veliki meri aktivno ali pasivno posveča športu.

Na temo odnosa do športne vzgoje, motiviranosti za šport je narejenih že kar nekaj diplomskih nalog, napisanih precej knjig. To je namreč tema, ki se dotika vsake generacije, vedno znova se iščejo nove rešitve in novi odgovori na vprašanja. Motorična učinkovitost učencev v zadnjem desetletju je znatno nižja. Današnja mladina ima veliko več alternativ, kot so jih imele generacije pred njimi. Da bi s športom zasvojili današnjo mladino in se uspešno zoperstavili vsem alternativam, je potrebno veliko več dela in volje kot leta poprej. Konkurenca ustvarja kvaliteto. In tako je tudi v športu. Zato menim, da so za teme: Odnos do športa, Odnos do športne vzgoje, Motiviranost za šport nujno potrebne vsakoletne raziskave.

---

Key words: physical education, primary school, last three years, students, physical education teacher, programme, motivation

## MOTIVATION OF THE PRIMARY 3rd TRIAD STUDENTS FROM PREKMURJE FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Polonca Horvat

### ABSTRACT

The purpose of this thesis was to establish the attitude of young people towards physical education by using Likert-type questionnaire. The starting questions of this research project were: what effects the motivation during the physical education, is the motivation connected to well-being in the classroom, the level of teacher motivation, to what extent students agree with the physical education programme, whether students find teaching contents diverse and likeable... Survey questionnaire was performed among third triad students in several primary schools in Prekmurje. There were 214 participants in the survey.

The resulting data were processed with statistical software SPSS 16.0. Basic statistic parameters were calculated (mean, standard deviations, frequency response). Differences between classes were identified by using ANOVA, differences between the sexes by using t-test and the awareness of the importance of sport for life was identified with  $\chi^2$ -test.

The results show that students in general like physical education, they are aware of advantageousness of sport for the health and they like it. Student teacher relation is estimated positively. Basically students are satisfied with physical education programme, only boys would like to play football and basketball more often, whereas girls prefer dancing. The majority of students believe that their families dedicate enough time to sport, active or passive.

There are a lot of written works that research topics related to physical education and motivation for sport. It is a topic that concerns each generation and that constantly seeks for new solutions and answers. Motor abilities of students have considerably decreased in the last decade. The youth today has greater deal of alternatives that the generations before them. To enthuse today's youth for sport and to oppose all the alternatives, it takes a lot of work and effort than years before. Nowadays, competition creates quality and the same is in sport. In my opinion, topics such as attitude toward sport, attitude toward physical education and motivation for sport acquire necessary annual researches.

---

## KAZALO

<b>1</b>	<b>UVOD</b> .....	<b>8</b>
1.1	POMEN GIBANJA ZA ŽIVLJENJE .....	9
1.1.1	Pozitivni učinki športne dejavnosti .....	10
1.1.2	Športna dejavnost v Sloveniji.....	11
1.1.3	Športna dejavnost v Prekmurju .....	12
1.2	OTROK, DRUŽINA IN ŠPORT .....	13
1.2.1	Vpliv družine na otrokovo aktivnost (ali športna vzgoja v družini).....	13
1.3	ŠPORTNA VZGOJA V OSNOVNI ŠOLI .....	14
1.3.1	Športna vzgoja.....	15
1.3.2	Položaj predmeta športna vzgoja v osnovni šoli .....	16
1.3.3	Novosti športne dejavnosti v šolah danes .....	16
1.3.4	Problemi športne dejavnosti v šolah danes .....	17
1.3.5	Program športne vzgoje.....	18
1.3.6	Razlike v programu športne vzgoje med spoloma .....	19
1.3.7	Učitelj športne vzgoje.....	20
1.3.8	Razredna klima pri športni vzgoji .....	23
1.3.9	Športni objekti in materialni pogoji kot dejavniki za uspešno športno vzgojo .....	24
1.3.10	Športna vzgoja v tretjem triletju.....	25
1.4	MOTIVACIJA .....	27
1.4.1	Motivacijska situacija.....	27
1.4.2	Klasifikacija motivov .....	29
1.4.3	Vrste motivacije .....	30

---

1.4.4	Ciljna usmeritev motivacijskega procesa .....	31
1.4.5	Adolescenca ali mladostništvo .....	31
1.4.6	Samopodoba mladostnika .....	35
1.4.7	Biološki razvoj mladostnika.....	36
1.4.8	Gibalni razvoj, gibalne spretnosti in sposobnosti mladostnika.....	37
1.4.9	Socialni razvoj mladostnika .....	38
1.4.10	Motivacija učencev za športno aktivnost .....	38
1.5	CILJI.....	41
1.6	HIPOTEZE.....	42
2	<b>METODE DELA.....</b>	<b>43</b>
2.1	Preizkušanci .....	43
2.2	Pripomočki .....	43
2.3	Postopek .....	44
3	<b>REZULTATI.....</b>	<b>45</b>
3.1	<b>FAKTORSKA ANALIZA .....</b>	<b>45</b>
3.1.1	Razlika med razredi – ANOVA .....	50
3.1.2	Razlika med spoloma – t-test .....	52
3.1.3	Chi kvadrat – zavedanje pomena športne vzgoje .....	55
4	<b>RAZPRAVA .....</b>	<b>57</b>
5	<b>SKLEP.....</b>	<b>60</b>
6	<b>VIRI:.....</b>	<b>62</b>
7	<b>PRILOGE .....</b>	<b>66</b>

---

## 1 UVOD

Svet tehnologije, izumov, robotike ... NAPREDEK. To vidim, če pogledam okrog sebe, to slišim na vsakem koraku. Računalnik, mobilni telefon, iPod ... so stvari, ki jih premore že skoraj vsak posameznik. Najbolj neverjetna stvar današnjega sveta je ne imeti svojega računalnika, mobilnega telefona, ne imeti dostopa do interneta. Ali si sploh lahko predstavljamo življenje brez teh stvari? Verjetno bi bili popolnoma izgubljeni.

Ob vseh teh dejstvih se ne bi smela več čuditi nad prekomerno količino podkožnega maščevja osnovnošolcev, ki sem jih testirala lansko leto, ko sem nadomeščala učiteljico športne vzgoje na eni od prekmurskih osnovnih šol. Dekleta primerne telesne teže s kožno gubo nadlahti krepko čez 20 mm, dvanajstletne učenke s telesno težo čez 60 kg ... ne spomnim se takih primerov iz časa mojega otroštva. Vendar takrat, ko smo prišli iz šole, nismo sedli za računalnik, se prijavili na Facebook, imeli čez 300 virtualnih prijateljev, igrali s prijatelji neko igrico na igralni konzoli ... Igrali smo se! Skakali po dvoriščih, se lovili, skrivali. Gumi tvist, med dvema ognjema, ravbarji in žandarji ... so bile igre, ki smo jih poznali. S svojo diplomsko nalogo nočem oporekati napredku, ne spremembam. Nočem zatreti računalniško inovativne mladine. Le zaskrbljena sem ob pogledu na svojega leto in pol starega nečaka, ki se raje kot z žogo igra z mobilnim telefonom in daljincem. A tudi njega čaka posedanje za računalnikom, virtualni prijatelji, zamaščenost že pri dvanajstih? Bo poznal preproste igre na dvorišču ali mu bodo le-te ostale skrivnostne? Kako vzgajati, kaj delati, da bo občutil radosti preteklega sveta in sledil današnjemu? Kaj narediti, da mu bosta šport in gibanje predstavljala vrednoto, potrebno v življenju? Nisem prva, ki se to sprašuje, ne zadnja, ki poizkuša najti rešitev.

Posebno mesto v razvoju mladega človeka ima njegova družina. Iz družine, ki predstavlja osnovno življenjsko celico, izvirajo mnoge osebne značilnosti, sposobnosti in lastnosti otroka, pa tudi mnoge gibalne izkušnje in navade. Procesu primarne socializacije, ki postavlja temelje človeškega »jaza«, sledi obdobje sekundarne socializacije. Osrednjo vlogo te faze imajo izobraževalne institucije, ki otroka bolj poglobljeno in sistematično uvajajo v splošno kulturo. Pomembna faza sekundarne socializacije je izobraževanje in vzgajanje v okviru šole in v okviru neformalnih skupin vrstnikov. Uspeh sekundarne socializacije je odvisen od uspešne primarne socializacije in od podobnosti struktur obeh socializacij (Bergant, 1970).

Športna vzgoja v šoli danes še zdaleč ni pomembna le zaradi tega, ker je edini predmet v šolskem programu, ki se neposredno posveča ob drugih vzgojnih nalogah tudi skrbi za zdrav fizis – zdravo in polno življenje človeka. Športna vzgoja je pomembna in nenadomestljiva predvsem kot vzgojno torišče, ki enakovredno z drugimi področji, pa vendarle na svoj specifičen način, lahko izjemno pomembno prispeva k celotnemu oblikovanju otroka (Bednarik in Tušak, 2001). S svojimi vsebinami in metodami prispeva k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka. Z njimi ga poskuša vzgojiti in usposobiti, da bo v letih zrelosti in starosti znal bogatiti svoj prosti čas tudi s športnimi vsebinami in zdravim načinom življenja ter tako skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem (Kristan, Cankar, Kovač in Praček, 1992).

Vse te naloge, ki jih ima športna vzgoja, so pravzaprav speljane po normalnih življenjskih poteh, saj je potreba po gibanju za človeka naravna. Otrok ob gibanju razvija in krepi svoje telo,



uskklajuje se njegova motorika, v povezovanju posameznih telesnih in športnih dejavnosti se urijo njegove spretnosti. Z ustreznimi vzpodbudami v družini in kasneje v šoli pri otroku vplivamo na njegov poznejši življenjski slog ter ga opremimo za vsa samostojna in dejavna obvladovanja preizkušanj, obremenitev in stresov, ki mu jih bo prinašalo življenje. Zato si celostnega razvoja otroka brez telesne in športne dejavnosti ne moremo niti predstavljati. Nasprotno! Lahko bi dejali, da je šport v otroštvu in mladostništvu najboljša naložba za njegovo ustvarjalno in polno življenje v celoti. Toda v praksi stvari pogosto zavijejo svojo pot. Pri delu z mladimi smo nemalokrat priča negativnim pojavom, ki se kažejo v vsebinsko neustrezni vadbi ali neprimernih pedagoških ravnanjih z njimi.

Kje so rešitve in kako razmišljajo mladi? Kaj jih motivira? S čim jih spodbuditi, da bo šport del njihovega vsakdana? To so ključna vprašanja, na katera bom poskušala odgovoriti na podlagi njihovih odgovorov na anketni vprašalnik, ki obravnava njihov odnos do športa, športne vzgoje. Povezala bom njihova mišljenja, videnja, razmišljanja, jih združila v celoto ter k obsežni literaturi s tega področje prispevala košček vsebine, ki še manjka.

## 1.1 POMEN GIBANJA ZA ŽIVLJENJE

Življenje sodobnega človeka postaja vse bolj stresno. Premalo gibanja, sedeče delo, nezdravo prehranjevanje, kajenje, uživanje alkohola, pa tudi psihične obremenitve, hiter življenjski tempo, pomanjkanje prostega časa, usmerjenost v materialne dobrine, medosebna odtujenost so nekateri dejavniki stresa, ki negativno vplivajo na človekovo psihofizično ravnovesje. Tako človek kot družba v celoti vse bolj spoznavata, da je zdravje vrednota, za katero je treba nekaj narediti, še preden je potrebno posledice odpravljati z zdravljenjem. Zdi se, da je v aktivnem iskanju zdravja in kvalitete življenja človek odkril kar primeren način za spopad s tem problemom. To je ukvarjanje s športom in z gibalnimi dejavnostmi.

Gibanje in udejstvovanje v športnih dejavnostih je še posebej pomembno za otroke. Že od najzgodnejših razvojnih obdobij poteka psihosocialni razvoj v tesni prepletenosti z gibalnim razvojem. Motorične funkcije otroku omogočajo lastno aktivnost, odzivanje navzven, iniciativnost, prakticiranje, eksperimentiranje in pridobivanje številnih drugih izkušenj, ki so nujno potrebne pri procesu individualizacije in zdravem kognitivnem, čustvenem in socialnem razvoju.

Vpliv športa na razvoj osebnosti potrjujejo tudi številne raziskave. Športniki se od tistih, ki se s športom ne ukvarjajo, razlikujejo v več osebnostnih potezah. Na splošno so bolj ekstravertirani, bolj storilnostno naravnani in čustveno stabilnejši. Imajo večjo potrebo po dražljajih, lažje prenašajo frustracije, se znajo bolje soočiti s težavami in imajo nasploh boljšo samopodobo. V družbi se dobro znajdejo in so bolj komunikativni. Imajo visoko motivacijo, pri doseganju cilja so samodisciplinirani in sposobni prevzemati odgovornost (Peljhan, 2004).

Gibanje je prevladujoča človekova dejavnost že od prvih dni življenja, je izraz zadovoljstva, svobode, igrivosti in ustvarjalnosti, hkrati pa tudi pomembno sredstvo vzgoje, samopotrjevanja in samouresničevanja. Gibalne sposobnosti so tesno povezane z otrokovimi funkcionalnimi

sposobnostmi, zdravstvenim stanjem, intelektualnim, čustvenim in socialnim razvojem (Strel idr., 2003).

Vključevanje v šport je tesno prepleteno s človekovimi psihičnimi in socialnimi razsežnostmi. Od pozitivnih ali negativnih socializacijskih območij, vtisnjenih v otroštvu in mladosti, je odvisno, ali bomo človeka za šport pridobili ali izgubili. Mladost je torej odločilna za oblikovanje podobe odraslega individuuma, hkrati pa sredstev, ki jih uporablja šport in s katerimi veliko pripomore k temu oblikovanju, preprosto ni mogoče nadomestiti z ničemer drugim (Šturm, Petrović in Strel, 1990, v Cankar, 1991).

### 1.1.1 Pozitivni učinki športne dejavnosti

V medijih se vse pogosteje govori o tem, kako koristna je športna vadba. Navajajo se izsledki številnih raziskav, ki poudarjajo številne pozitivne vidike športnih aktivnosti za celotno biopsihosocialno delovanje človeka (Peljhan, 2004).

S telesnega vidika si človek s pomočjo športa krepi in izboljšuje različne sisteme: od kardiovaskularnega, dihalnega, imunskega do mišično-skeletnega. S primernim gibanjem se izboljšuje fizična moč in vzdržljivost, ohranja se okretnost in koordinacija. Marsikdo se s pomočjo športa znebi odvečnih kilogramov in si pomaga pri oblikovanju svoje postave.

Na psihološkem področju se dobrobiti športa kažejo še raznovrstneje. Gibanje je dejavnost, po kateri človek hrepeni skozi vsa življenjska obdobja. Šport lahko duševno sprošča in pomirja ali pa zabava in aktivira. Lahko predstavlja prostor osebnega ustvarjanja, način uresničevanja lastnih želja, obliko uveljavljanja. S pomočjo gibanja marsikateri človek lažje doseže občutek notranjega ravnovesja, zadovoljstva in povezanosti z naravo. Šport pozitivno vpliva na samopodobo in občutek lastne vrednosti. Po športni aktivnosti se zdijo človeku lastne misli bolj jasne, številni problemi, ki ga obremenjujejo, pa lažje rešljivi. Celo pri zdravljenju težjih duševnih težav in motenj, kot so anksioznost, depresivnost, boleznin odvisnosti, vedenjske motnje idr., se lahko šport s pridom uporablja.

Šport je lahko pomemben dejavnik socialnega življenja človeka. Omogoča mu, da se zabava v družbi z drugimi, sklepa poznanstva in prijateljstva ter se počuti del skupine. V šport se lahko vključuje skozi najrazličnejše socialne vloge, ki mu vsaka na svoj način prinašajo izkušnje, le-te pa mu koristijo v drugih življenjskih situacijah. Lahko je udeležen kot aktiven igralec, trener, sodnik, organizator, gledalec, navijač. Uči se sodelovati, povezovati, stremeti k skupnemu cilju, biti strpen, upoštevati pravila, podrejati vodji, doživljati zmage, prenašati poraze.

### 1.1.2 Športna dejavnost v Sloveniji

Športna dejavnost počasi, a vztrajno in nezadržno postaja sestavni del življenja vse več ljudi. Tovrstni proces pozitivne preobrazbe v zdrav, s športom povezan režim življenja je značilen za vse evropske države in tako tudi za Slovenijo.

Sila (2009) navaja, da po podatkih zadnje večje študije o športno-rekreativni dejavnosti Slovencev iz leta 2008 (opravljena je bila v sodelovanju med Fakulteto za šport in Centrom za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij Fakultete za družbene vede v Ljubljani) lahko Slovence, glede športne dejavnosti, razdelimo v tri približno enako močne skupine. Športna aktivnost Slovencev v odstotkih glede na pogostnost (ne)aktivnosti: redno se športno udeležuje 33, občasno 31 in nikoli 36 odstotkov Slovencev. Redna aktivnost pomeni vsaj dvakrat na teden, občasno je vse, kar je manj kot dvakrat na teden, pod ne pa so uvrstili vse tiste, ki so popolnoma neaktivni, pa tudi take, ki so morda čisto po naključju aktivni nekajkrat na leto.

Športna dejavnost se torej širi, morda tudi zato, ker se pojavljajo in rojevajo vedno nove aktivnosti, ki si jih izmišljujejo in ustvarjajo na različnih koncih sveta. K širitvi športa prispeva tudi izjemen razvoj znanosti in tehnike na področju različnih materialov, ki omogočajo izdelavo take opreme in športnih pripomočkov, ki si jih pred nekaj leti sploh ne bi mogli predstavljati. Pri različnih študijah se v Sloveniji beleži blizu sto bolj ali manj športnih ali vsaj gibalnih aktivnosti, s katerimi se ukvarjamo v prostem času. Najbolj množične dejavnosti so že vrsto let na najvišjih mestih, glede na delež aktivnih, pravzaprav iste: hoja, plavanje, kolesarjenje, alpsko smučanje, planinstvo. Na nekoliko nižjih mestih pa so zadnje čase ugotovljene velike spremembe. Tek, ki ga pred 20 leti ni bilo med dvajseterico, v letu 1996 zaseda 14. mesto s sedmimi odstotki udeležencev, v letu 2008 pa šesto mesto z razmeroma visokimi 12 odstotki vadečih. Če odstotke preračunamo v število ljudi, se po teh podatkih v Sloveniji ukvarja s tekom več kot 200.000 ljudi (Sila, 2009).

Sloveniji ne manjka vrhunskih športnikov, množica rekreativcev teče, se podaja v hribe, polni fitness centre, igra tenis ... Ministrstvo za šolstvo in šport ter Fundacija za šport želita število športno aktivnih državljanov še povečati. Zato podpirata Olimpijski komite Slovenije in Odbor športa za vse pri številnih projektih: Slovenija teče, Slovenija kolesari, Olimpijska kartica, Recept za zdravo življenje, Migaj raje z nami ... Z njimi se želi prebivalcem Slovenije približati šport v njegovi prijazni in zdravi obliki.

Kljub temu, da se država športno prebuja, pa spremljave telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine kažejo na negativne trende njihovega razvoja. Rezultati testiranja za športno-vzgojni karton v šolskem letu 2007/2008 kažejo, da vedno bolj vstopamo v resno krizo telesnega in gibalnega razvoja otrok, predvsem zaradi spremenjenega načina življenja (potrošništvo, informacijska in zabavna tehnologija). Pri telesni teži so bile očitne negativne spremembe pri učencih med 9. in 11. letom starosti ter pri 15-letnikih, pri dekletih pa je bil največji prirast telesne teže viden pri 15-letnicah. Pri kožni nadlahti je bilo prav tako opazno izrazito večanje deleža podkožnega maščevja pri učencih, še posebej v obdobju med 9. in 11. letom, ter pri 18-letnikih. Pri dekletih negativni trendi niso bili tako očitni. Povečanje deleža podkožnega

maščevja za več kot 1 % je bilo opaženo pri 8-, 10-, 13- in 18-letnicah (Starc, Strel in Kovač, 2010).

Tudi indeks telesne mase je pokazal na precej zaskrbljujoče stanje glede pojavnosti prekomerne telesne teže in debelosti. Glede na kriterije Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je med populacijo slovenskih otrok in mladine kar tretjina takšnih, ki se spopada s povečano telesno težo ali debelostjo. Delež prekomerno težkih in debelih otrok in mladostnikov glede na starostno skupino kaže, da je pri fantih najbolj izrazit delež prekomerno težkih in debelih med 9-, 10- in 11-letniki, saj v teh starostnih skupinah presega 40 %. Pri dekletih je stanje precej boljše, vendar se tudi tu kaže tendenca največjega deleža prekomerno težkih in debelih v predpubertetnem obdobju pri 8-, 9-, 10- in 11-letnicah, kjer ta delež presega 30 % (Starc idr., 2010).

Prav tako je ugotovljen trend zmanjševanja gibalnih zmogljivosti. »Spremembe indeksov povprečnih vrednosti gibalnih sposobnosti v šolskem letu 2007/08 v primerjavi s šolskim letom 2006/07, so glede na spremembe telesnega razvoja pričakovane in še posebej pri učencih in dijakih zelo negativne, bistveno boljše je stanje pri učenkah in dijakinjah, čeprav so tudi pri njih trendi negativni« (Starc idr., 2010).

Krivec za vedno slabše telesne zmogljivosti mladih je predvsem sedeči način življenja, ki ne zahteva skoraj nikakršne aktivnosti človeka. S tem pa se Strel ne strinja in pripisuje največjo krivdo industriji, ki ne razume bioloških zakonitosti človeka. Stavi samo na čip, ki je pri človeku zelo izrazit. To je lenoba. Mladi so v povprečju telesno in športno aktivni uro na dan, kar je pri današnjem življenjskem slogu občutno premalo. Zato svetuje dnevno dve uri telesne in športne aktivnosti, pri kateri naj srčni utrip naraste vsaj do 120 utripov na minuto, pojaviti pa se mora tudi občutek znojenja. Ali preprosteje, po treh urah za računalnikom, televizijo ali knjigo naj sledi ura športa (Lovšin, 2009).

### 1.1.3 Športna dejavnost v Prekmurju

Tisti še redki živeči športni veterani iz Prekmurja bi lahko potrdili, kako klavno je bilo stanje v športu na naših tleh včasih. Ljudje so bili prepričani, da se človek nadela in razgiba ob fizičnem opravilu na polju in okrog živine. Takšno enostransko pojmovanje in stanje je bilo treba odpraviti in spremeniti. Te naloge so se lotili domači razsvetljeni učitelji, ki so začeli prebujati športno življenje (Titan, 1996).

Med obema vojnama je Murska Sobota, mesto s 3000 prebivalci, imela zavidljivo športno infrastrukturo. Pohvalilo se je lahko z nogometnim stadionom, plavalnim bazenom, teniškim igriščem in sokolskim domom. 17. oktobra 1945 so člani občnega zbora ustanovili Fizikulturno društvo Murska Sobota. Program je obsegal splošno telovadbo, namizni tenis, nogomet, lahko atletiko, plavanje, odbojko, košarko, šah, kolesarstvo, strelstvo in smučanje. Veliko zaslug za razvoj športa po vojni in za uveljavljanje novih disciplin ima prof. Evgen Titan, prvi prekmurski diplomant športne fakultete.

V občini Murska Sobota danes gojimo 25 različnih športnih panog, v katere je vključenih 5100 članov. Imamo številne kategorizirane športnike in interesno športno vzgojo otrok in mladine.

Pod interesno športno vzgojo otrok in mladine spadajo program Naučimo se plavati, šolska športna tekmovanja, športni program Krpan in športni program Zlati Sonček. Temeljna usmeritev soboške občine je, da bi se v šport vključilo čim več mladih ljudi in drugega prebivalstva. Otroci v Prekmurju so še vedno v spodnji tretjini gibljivosti in še vedno na vrhu po količini maščobnega tkiva v slovenskem razmerju (Jerše, 2008).

Zadnje desetletje je bilo v Prekmurju zgrajenih veliko novih športnih objektov. Velik del le-teh tekmovalnim standardom ne zadošča, za potrebe šolske športne vzgoje in popoldansko rekreativno uporabo pa je premajhen ali zastarel. Tudi tu lahko iščemo razloge za nebleščeče stanje prekmurske mladine, hkrati pa vemo, da športna dejavnost v Prekmurju še ima rezerve.

## 1.2 OTROK, DRUŽINA IN ŠPORT

Pomena športne dejavnosti otrok in mladine ne moremo razumeti v vseh razsežnostih brez analize okolja, kjer otroci rastejo, pre(do)življajo procese primarne socializacije, to je družine in njenega najbližjega socialnega okolja. Otroci prevzemajo vzorce vedenja najprej od staršev, nato od učiteljev, vrstnikov ... Otrok je tisti nukleus, ki ustvari skupino, imenovano družina. Na njo je vezan že od rojstva, saj začne funkcionirati kot biološko nesamostojno bitje. Od družine v procesih socializacije prevzame obnašanje, navade, govorjenje, obveznosti, kulturo. Tako posameznik razvija svoje aktivnosti najprej v krogu svoje družine in njenem neposrednem okolju – primarna socializacija, kasneje pa prostorsko in vsebinsko razširi svoje delovanje v različne družbene skupine (Doupona in Petrović, 2000).

Družina je tista najmanjša družbena skupnost, ki lahko najbolj oblikuje otroka bodisi v pozitivnem ali negativnem pomenu. V njenih okovih otrok preživi največ časa in tudi emocionalne vezi postanejo najbolj globoke. Družina, v kateri vladajo skladni medosebni odnosi, ki temelji na ljubezni, zaupanju in razumevanju, je primerna sredina za razvoj osnovnih osebnostnih lastnosti, ki bodo otroku omogočale lažje vključevanje v širšo družbeno sredino. Pravilno organizirano življenje v družini je osnova uspešne vzgoje – uspešnega odraščanja (Doupona in Petrović, 2000).

### 1.2.1 Vpliv družine na otrokovo aktivnost (ali športna vzgoja v družini)

Vse več staršev se zaveda, da je šport lahko pomemben dejavnik vzgoje mladih, da jih vodi mimo nevarnih čeri socialno-patoloških vedenjskih vzorcev. Vse pogosteje je v model življenja sodobnih družin vtkana misel, da lahko pomeni šport pomemben element kakovosti življenja. Vedno več družin se zaveda brezvrednosti doslej toliko prisotne kolikosti, ki se je izražala v svoji končnici v povečevanju materialnega bogastva in v odsotnosti duhovnega. Družina je vir in okvir posameznikovega duševnega razvoja, njegove duhovne in osebnostne rasti, zato sta pomen in vloga družine pri oblikovanju njegove osebnosti, njegovega odnosa do športne aktivnosti nenadomestljivi (Doupona Topič, 2004).

Kaj bo otroku pomenil šport, v kakšni meri mu bo šport predstavljal eno življenjskih vodil, je odvisno od tega, koliko se starši ukvarjajo s športom, koliko znanj in izkušenj lahko posredujejo svojim otrokom. Ravno starši so namreč prvi spodbujevalci otrokovega gibalnega oziroma motoričnega razvoja, oni so tisti, ki posredujejo osnovna gibalna in športna znanja. Pri tem se morajo zavedati, kako pomembne so za odraščajočega otroka specifične, skrbno izbrane in otroku prilagojene dejavnosti, saj je njihovo odsotnost v razvoju adolescenca zelo težko nadoknaditi. Zato je zelo pomembno, koliko tega lahko starši nudijo svojemu otroku. Čim več izkustvenih in praktičnih spoznanj imajo starši v športu, čim dlje so te izkušnje nabirali, več je možnosti, da bodo vsaj del tega posredovali svojim otrokom. Otroci morajo sprejemati prva gibalna in športna znanja na igriv in sproščujoč način, z obilo zabave, veselja in smeha.

»Šumi«, ki ponekod kar onemogočajo, drugod pa otežkočajo udejanjanje teoretičnih spoznanj o vlogi pravilno usmerjenega športa v družini kot elementa kakovosti življenja, so raznoliki in večplastni. Največji razlog se skriva v sami sferi športa, ki pomanjkljivo ozavešča starše glede možnosti. Le-ta bi morala ponuditi tako v strokovnem kot organizacijskem segmentu raznolike, pestre in materialno dostopne ponudbe, ki bi družine spodbujale k športnim dejavnostim. K »šumom« pa je treba šteti še naslednja dejstva (Petrović, 1991):

- Zastrašujoč je podatek, da se več kot 50 % družin kot celota pri nas s športno dejavnostjo sploh ne ukvarja. Pri tem naj bi bil odločilni omejevalnik – restriktor izobrazba staršev, ki hkrati vsebuje ozaveščenost o pomenu športne vzgoje v družini in za to potrebna materialna sredstva.
- Energijski motorični potenciali odraslih občanov v Republiki Sloveniji so tako retardirani - zvrtili, da so celo 21-letni (potencialni) očetje in mame pod motorično ravno 9- do 12-letnih dečkov in deklic. Primerjalne analize kažejo, da otroci praviloma pri sedmih letih starosti presežejo energijske motorične zmožnosti svojih staršev. S tem nastopi eden izmed prvih mejnikov odtujevanja otrok od družine.
- Neustrezna športna naravnost družine se najbolj dramatično kaže v padcu motoričnih sposobnosti njenih otrok v času letnih dopustov staršev in sočasno šolskih počitnic otrok.
- V okviru družine se za športno dejavnost zavzemajo predvsem matere, medtem ko se očetje športni rekreaciji raje posvetijo s prijatelji in znanci.
- Otroci svoje starše med spodbujevalci za šport uvrščajo za vrstniki, televizijo, učitelji športne vzgoje ...
- Šola je pri nas ob sobotah in nedeljah zaprta in s tem so zaprti njej pripadajoči športni objekti. Vse več je sicer staršev, ki se zavedajo, da je šport lahko pomemben dejavnik vzgoje mladih, ki jih vodi mimo nevarnih čer socialno-patoloških pojavov. Vendar tudi, če obstaja ozaveščenost staršev o pomenu športne vzgoje otrok v družini, zlasti do 3. leta in od 3. do 6. leta, pa ti nimajo niti znanja, niti možnosti, da bi do takega znanja prišli.

### 1.3 ŠPORTNA VZGOJA V OSNOVNI ŠOLI

»Otroštvo in mladost sta odločilna za oblikovanje podobe odrasle osebe. Del te je mogoče oblikovati le s sredstvi, ki jih uporablja šport. To so specifične gibalne dejavnosti, vpliv katerih se z rastjo in dozorevanjem manjša. Športna dejavnost vpliva na človeka in zaradi domnevne povezanosti njegove telesne in duhovne narave sooblikuje njegove biološke, psihične in socialne

značilnosti. Športna dejavnost vpliva tudi na mišljenje, čustvovanje in odnose med ljudmi« (Ambrožič idr., 1995).

»Vključevanje v šport je odvisno od človekovih psihičnih in socialnih razsežnosti. Od pozitivnih ali negativnih socializacijskih izkušenj, vtisnjenih v otroštvu in mladosti, je odvisno, ali bomo človeka za šport pridobili ali izgubili. Mladost je temelj, na katerem se gradi podoba odraslega človeka. Zaradi tega nobeni družbi ne bi smelo biti vseeno, kaj se na tem področju dogaja z njeno mlado generacijo. Razvita in civilizirana družba mora načrtno vključevati celotno populacijo otrok in mladine v proces, ki bo zagotavljal stalne, dovolj pogoste in vsakemu posamezniku kar najprimernejše učinke športne dejavnosti. Obvezna, ustrezno strukturirana športna vzgoja v šoli bi morala zagotavljati takšen razvoj otrok in mladine, ki bi izravnal negativne vplive šolskega dela (sedenje, psihična napetost) in zunajšolskega življenja« (Ambrožič idr., 1995).

### 1.3.1 Športna vzgoja

Telesna aktivnost človeku pomaga vzpostaviti in ohraniti notranjo harmonijo ter ubranost z ljudmi in okoljem, v katerem živi. Zato je razvoj pozitivnih stališč in aktivnega odnosa mladih do telesne oziroma športne aktivnosti eden najpomembnejših ciljev programa športne vzgoje in pomemben pogoj, da telesna aktivnost ostane sestavni del njihovega življenja (Škof, 2005).

Športna vzgoja je predmet, ki se izvaja v vseh razredih osnovne šole. To je proces, pri katerem se nenehno bogati znanje, razvijajo sposobnosti in lastnosti. Je pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Šola bi si morala prizadevati, da z izbranimi cilji, vsebinami, metodami in oblikami dela prispeva k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, k sprostitvi in kompenzaciji negativnih učinkov večurnega sedenja. Naloga šole je, da sestavi učne programe in pedagoške vsebine tako, da je učencem športna vzgoja zanimiva in požene to zanimanje globoke korenine. Vzgojiti in usposobiti bi morala mlade tako, da bodo v letih zrelosti in starosti bogatili svoj prosti čas tudi s športnimi vsebinami in zdravim načinom življenja ter tako skrbeli za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem (Kristan idr., 1992).

Najpomembnejši vzvod promocije telesne aktivnosti je torej prav šolska športna vzgoja. To dejstvo potrjujejo trije preprosti razlogi. Otroci so v programe šolske športne vzgoje vključeni v obdobju, ko so za biološke prilagoditve in vzgojne vplive športne aktivnosti zelo dovzetni. Programi šolske športne vzgoje so dolgotrajni, saj trajajo ves čas šolanja ter zajemajo vse generacije otrok in mladine. Poleg tega šolsko okolje v večini primerov ponuja vso ali vsaj najnujnejšo infrastrukturo za uspešen pedagoški proces (Škof, 2005).

Športne dejavnosti v šoli torej omogočajo in pomagajo otroku razviti in oblikovati potenciale, s katerimi se lahko uspešneje vključuje v vsakdanje življenje. Žal pa se pomena športne vzgoje naš šolski sistem še ne zaveda dovolj. »S povprečnimi 90 do 135 minutami tedensko ne dosega priporočil ministrske konference iz Varšave (2002), da naj bi imeli mladi v šolskih programih tedensko vsaj 180 minut redne, strokovno vodene športne dejavnosti« (Kovač, Jurak Starc in Strel, 2007, str. 37).

### 1.3.2 Položaj predmeta športna vzgoja v osnovni šoli

Med športno vzgojo in drugimi vzgojno-izobraževalnimi predmeti je bistvena razlika. Športna vzgoja nas uči športnega življenjskega sloga, s katerim ohranjamo zdravje in podaljšujemo življenje. Je vzgoja za življenje in edini predmet s takšnim vzgojno-izobraževalnim ciljem. Edinstvena pa je še v enem cilju. Izobraziti, vzgojiti in pridobiti hoče slehernega mladega človeka. Znanje matematike, biologije, slovenščine ... so prioritete, zdrav, športni slog življenja v vseh življenjskih obdobjih pa je nuja.

Jurak s sod. (2001, v Jurak, Kovač in Strel, 2002) ugotavlja, da je športna vzgoja najbolj priljubljen šolski predmet, tako na razredni kot na predmetni stopnji. Nekoliko bolj je športna vzgoja priljubljena pri fantih, kar pa je glede na različne interese fantov in deklet pričakovano. Priljubljenost športne vzgoje med učenci kaže na pozitivne izkušnje učencev s šolsko športno vzgojo. Vendar je priljubljenost predmeta le korak k dosegu dolgoročnega cilja športne vzgoje. Za njegov doseg je poleg kakovostne športne vzgoje potrebno še razumsko dojetanje športa, ki se lahko doseže s celovitim večpredmetnim pristopom in njegovim čustvenim doživljanjem.

Tudi starši športno vzgojo vrednotijo visoko glede na druge šolske predmete. Pripisujejo ji izjemen pomen za uspešnost v nadaljnjem življenju. V njej vidijo številne potenciale za razvijanje temeljnih življenjskih vrednot.

Dojetanje športne vzgoje in uvrstitev predmeta na lestvico hierarhije predmetov na slovenskih tleh izkazuje pozitivno stanje. Kljub temu in kljub zakonski izenačenosti s ključnimi predmeti, kot so jeziki in matematika, pa je kot predmet deležna manjšega števila ur v predmetniku.

### 1.3.3 Novosti športne dejavnosti v šolah danes

Slovenska šolska prenova je prinesla velike spremembe na področju športne vzgoje v osnovni šoli. Izhodišče za delo je leta 1998 sprejet učni načrt za športno vzgojo. Novosti tega učnega načrta so pravica do izbirnosti, s tem pa večja avtonomija šol in učiteljev pri ponudbi in izpeljavi raznovrstnih programov, izbirna predmeta, ponovna uvedba številčne ocene in povečan obseg teoretičnih vsebin.

Izbirna predmeta s področja športa, za katera se lahko odločijo učenci v zadnjem triletju devetletke, sta Šport in Plesne dejavnosti (Kovač, Jurak in Strel, 2003). V okviru izbirnega predmeta Šport so trije enoletni programi: šport za zdravje, izbrani šport in šport za sprostitev, v okviru Plesnih dejavnosti pa: ples, ljudski plesi ter starinski in družabni plesi (Kovač in Novak, 2001, v Kovač idr., 2003).

Z uvedbo izbirnih predmetov je učencem bila dana možnost pridobiti dodatna znanja na področjih, ki jih bolj zanimajo. Dana je bila možnost, da se bolj prisluhne njihovim željam in željam njihovih staršev. Športni pedagogi so se uvajanja izbirnega predmeta lotili resno in zavzeto. Pripravili so zanimive programe in izbrali pestre oblike in metode dela. Izbirne



programe s področja športa izbira toliko učencev, da je šport po številu prijav na posameznih šolah vedno na enem od prvih treh mest med izbirnimi predmeti (Markun Puhan, 2003).

Vpeljava številčnega ocenjevanja pri športni vzgoji je povzročila številne razprave o tem, kaj ocenjevati in kako oblikovati oceno (Kovač idr., 2003). Za namene preverjanja in ocenjevanja so znanja v vseh učnih načrtih opredeljena s standardi. Učenci naj bi znali predvsem to, kar v uradnem učnem načrtu (Kovač in Novak, 1998, v Kovač idr., 2003) opredeljujejo standardi (gibalnega in teoretičnega) znanja.

Z vpeljavo številčnega ocenjevanja je športna vzgoja postavljena ob bok drugim šolskim predmetom. Dana ji je določena vrednotna usmeritev tako v očeh učencev, kot drugih učiteljev in staršev. Od učitelja pa ocenjevanje zahteva stalno izpopolnjevanje znanja, dobro poznavanje učencev in čim več znanja o vodenju pouka (Kovač idr., 2003).

Teoretične vsebine so pomembna novost učnega načrta za devetletno osnovno šolo, s katerimi se je želelo osmisliti športno vadbo. Razumeti učinke športne vadbe na človekove sposobnosti, zdravje in dobro počutje, znati načrtovati, izpeljati vadbo in nadzorovati njene učinke, pa so tista znanja, ki jih človek potrebuje tudi v kasnejšem življenju (Kovač, Jurak in Strel, 2004).

»S pomočjo teoretičnih vsebin, ki jih učitelj posreduje ob praktičnem delu, učenci osmislijo in bolje razumejo šport. K celostnemu razumevanju športa in njegovih učinkov pa pripomore tudi povezovanje športnih vsebin z vsebinami drugih predmetov« (Kovač idr., 2004).

#### 1.3.4 Problemi športne dejavnosti v šolah danes

Vedno bolj prevladuje pasiven način preživljanja prostega časa. Prepoznavni znak sodobnega življenja je negibanje. Tudi otroci v obdobju najbolj intenzivnega razvoja, to je v otroštvu, sprejemajo vzorce »posedanja« in negibanja. Vedno bolj prevladuje »posedanje« v šolah. Kljub vsem študijam in raziskavam na področju športa otrok in mladine, ki pričajo o pomanjkanju gibanja, namesto da bi povečali število ur športne vzgoje, so gibanje v obveznem šolstvu omejili. S šolskim letom 2007/08 zakonodaja ne govori o največ treh izbirnih predmetih, ampak o največ treh urah izbirnih predmetov. Tako učenci, ki obiskujejo glasbeno šolo, nimajo več obveze, da izberejo katerega izmed izbirnih predmetov. S to spremembo je v izbirne predmete s področja športa vključenih manj otrok kot pred tem (Plavčak, 2009).

Število ur športne vzgoje tako ostaja v povprečju 90 do 135 minut na teden. S tem pa se ne dosega priporočil ministrske konference iz Varšave (2002, v Kovač, Jurak, Starc in Strel, 2007), da naj bi imeli mladi v šolskih programih tedensko vsaj 180 minut redne, strokovno vodene športne dejavnosti ali priporočil različnih svetovnih organizacij, da naj bi bili šoloobvezni otroci gibalno aktivni vsak dan 60 minut ali več (Kovač idr., 2007).

Šola in civilna družba s športnimi programi, ki so del Nacionalnega programa športa (2000, v Kovač idr. 2007) poskušajo vsaj delno uresničevati ta priporočila različnih svetovnih organizacij. Za zagotavljanje celostnega razvoja športa v Sloveniji pa je potrebno povečati predvsem delež sredstev, namenjenih športu otrok in mladine (Strel, 2007, v Kovač idr., 2007).

Športni pedagogi so mnenja, da je učni načrt za športno vzgojo v 1. in 2. triletju naravnano tako, da bi bila s strokovnega in organizacijskega vidika na uri športne vzgoje potrebna dva strokovno usposobljena učitelja. S tem bi bila zadoščena kakovostna izvedba učne ure in varnost. Plavčak (2009) pravi, da bi morali omogočiti skupno poučevanje športnega pedagoga in razredne učiteljice v obdobju, ko so otroci najbolj sprejemljivi za motorično učenje, to je od prvega do petega razreda osnovne šole.

Verjetno bi se s Plavčakom strinjali tudi Kovačeva idr. (2007), ki so pri preučevanju razvoja gibalnih sposobnosti v zadnjih desetletjih ugotovili, da so negativne spremembe v gibalnem razvoju prisotne predvsem med 8. in 10. letom starosti. V tem času v večini šol poučujejo športno vzgojo razredne učiteljice. Nazadovanje je prisotno kljub temu, da je bilo zgrajenih precej novih telovadnic, prenovljen je bil šolski kurikulum, vpeljeni so bili dodatni programi, zmanjšalo se je število otrok v oddelkih, zvišuje se izobrazba razrednih učiteljic. Kovačeva idr. (2007) so mnenja, da so ob prenovi šolskega sistema učiteljice dale več poudarka drugim predmetom, zanemarile pa so načrtovanje strokovnega dela pri športni vzgoji. Ko otroke začnejo poučevati športni pedagogi, postanejo trendi sprememb pozitivni.

Repe (2009) pravi, da pomembnost strokovnosti ni v ospredju, temveč le tako imenovana usposobljenost učitelja za opravljanje tovrstnega dela. Športni pedagogi do sedaj še niso uspeli prepričati tistih, ki odločajo o poučevanju v nižjih razredih osnovne šole, kako pomemben je poleg strokovnega tudi organizacijski pristop. Ne predstavljamo si škode, ki je s tem storjena na gibalnem razvoju najmlajših.

### 1.3.5 Program športne vzgoje

Program športne vzgoje se izvaja v vseh razredih osnovne šole. Namenjeno mu je 834 ur rednega pouka in pet športnih dni v vsakem šolskem letu. Program je z vidika razvojnih značilnosti učencev vsebinsko, organizacijsko in metodično zaokrožen v tri šolska obdobja. V vsakem šola ponuja tri vrste programov (Kovač in Novak, 2004):

- program, obvezen za vse učence,
- programe, ki jih šola mora ponuditi; vključevanje učencev je prostovoljno,
- dodatne programe, ki jih šola lahko ponudi; vključevanje učencev je prostovoljno.

Tabela 1

*Program, obvezen za vse učence*

prvo triletje	drugo triletje	tretje triletje
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ redni pouk z dvajseturnim tečajem plavanja v 2. ali 3. razredu</li><li>▪ 315 ur – 3 ure tedensko</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ redni pouk</li><li>▪ 315 ur – 3 ure tedensko</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ redni pouk</li><li>▪ 198 ur – 2 uri tedensko</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ športni dnevi – 5 letno</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ športni dnevi – 5 letno</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ športni dnevi – 5 letno</li></ul>

Tabela 2

*Programi, ki jih šola mora ponuditi, vključevanje učencev je prostovoljno*

prvo triletnje	drugo triletnje	tretje triletnje
	▪šola v naravi (poletna in zimska)	
▪ športne interesne dejavnosti	▪ športne interesne dejavnosti	▪ športne interesne dejavnosti
▪ dopolnilni pouk – programi za učence s posebnimi potrebami	▪ dopolnilni pouk – programi za učence s posebnimi potrebami	▪ dopolnilni pouk – programi za učence s posebnimi potrebami

Tabela 3

*Dodatni programi, ki jih šola lahko ponudi, vključevanje učencev je prostovoljno*

prvo triletnje	drugo triletnje	tretje triletnje
		▪ izbirna predmeta šport in plesne dejavnosti
▪ nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja	▪ prireditve in šolska športna tekmovanja	▪ prireditve in šolska športna tekmovanja
▪ tečaji, šole v naravi, športni tabori oz. druge integrirane oblike pouka	▪ tečaji, šole v naravi, športni tabori oz. druge integrirane oblike pouka	▪ tečaji, šole v naravi, športni tabori oz. druge integrirane oblike pouka
▪ dodatni programi (Zlati sonček, Ciciban planinec ...)	▪ dodatni programi (Krpan, Mladi planinec ...)	▪ dodatni programi (Mladi planinec ...)
▪ minuta za zdravje	▪ minuta za zdravje	
▪ športni oddelki	▪ športni oddelki	▪ športni oddelki

### 1.3.6 Razlike v programu športne vzgoje med spoloma

V preteklosti je bila »telovadba« domena moških, namenjena le fantom, vodili pa so jo telovadni učitelji (moški). Moški so trenirali in tekmovali, ženske gledale. Veljalo je, da ženske ne smejo intenzivno vaditi, saj naj bi to slabo vplivalo na njihov reproduktivni sistem. Poleg tega jim trening enostavno naj ne bi pristajal. Potenje, naprezanje, urjenje, tekmovanje ..., to je bilo področje moških. Šele ob koncu 19. stoletja je bila »telovadba« pri nas omogočena tudi dekletom. Stvari so se počasi spreminjale: ženske so se začele ukvarjati s športom.

Razcvet je športna vzgoja doživela po 2. svetovni vojni. Takratno glavno družbenopolitično izhodišče športne vzgoje je bila množičnost, kar je pomenilo, da je bilo treba športno vzgojo zagotoviti vsej mladini v šolah. Namen takšne politike je bilo povečanje telesnih, umskih, delovnih in obrambnih sposobnosti. Pedagoški namen »telovadbe« je bil navajanje učencev na vsakodnevno smotrno razgibavanje telesa ter na razumevanje reda in discipline. Učni načrt je poudarjal predvsem skrb za zdravje in varnost učencev. V uradnih virih ni več opaziti razlik med športno izobrazbo deklic in dečkov (Doupona in Petrovič, 2000).

Danes so ženske v športu nekaj vsakdanjega. Pa vendar, telesna in fiziološka različnost med spoloma, tradicija, vzgoja in navade ter različen čas spolnega dozorevanja pogojujejo razlike v zmožnostih in interesih med učenci ter učenkami. V skladu z družbenimi spremembami na področju športa se vse bolj razmišlja o primernosti športnih programov glede na različne želje in potrebe vadečih. Upoštevati so se začeli različni interesi glede na spol. Vodeb in Zagorc (2002)

pravita, da je v času nove kategorizacije športov, verjetno pravi trenutek, da se razmisli o športu, ki je za razvoj deklet primeren oz. njim »pisan na kožo«. Za deklice, ki so »nežnejše« od dečkov, so primernejše plesne dejavnosti ter bolj blag pristop. Za dečke so primernejše športne igre in ostrejšje zagotavljanje discipline.

Športna vzgoja v osnovni šoli je z didaktičnega vidika zanimiv šolski predmet, saj je edini, ki ima na predmetni stopnji večine slovenskih šol ločeno izvajanje učnega procesa glede na otrokov spol. Gre za tako imenovano učno diferenciacijo po spolu, katere namen je narediti pouk otroku prijaznejši, ustrežnejši njegovi razvojni stopnji, interesom, predznanju, motoričnim, kognitivnim, čustvenim in socialnim značilnostim. Gre za ločevanje na dečke in deklice zaradi zahtev pouka oziroma kvalitetnejšega izvajanja učnega procesa. Od učitelja športne vzgoje je odvisno, kakšen bo njegov odnos do vadbe dečkov in deklic oziroma v kakšnem smislu bo upošteval pravilo diferenciacije.

Razlikovanje po spolu pripelje tudi do razlik v standardu znanja. Samo za deklice so v vsebinah gimnastike določene praktične vsebine ritmike, v 7. razredu se pojavi še gred. V vseh razredih tretjega triletja pa se različna obravnava po spolu pokaže še pri igrah z žogo. Učni načrt določa, da učitelj izbere pri učenkah najmanj dve in pri učencih najmanj tri športne igre (Doupona Topič, 2004).

Pri dekletih je v zadnjih nekaj letih izredno naraslo zanimanje za t.i. estetske športe in za aktivnosti, ki potekajo v naravi (hoja, planinarjenje, kolesarjenje, plavanje, smučanje, trim). Med »estetske športe« spadajo različne zvrsti plesa (zabavni ples, hip-hop, plesne skupine, ljudski ples, orientalski ples), aerobika, ritmična gimnastika, navijaške skupine ... Lahko bi rekli, da so ti športi dekletom prirasli k srcu, ker so povezani z glasbo, ki daje vadbi poseben čar. Tako estetski šport pri ženskah izpodriva možati šport, ki je še vedno domena moških. V t.i. možatih športih ženske ne bodo nikoli enakovredne moškim, njihova tekmovanja ne tako zanimiva, zanimanje medijev majhno. Zato pa lahko v estetskih športih ženske izrazijo svoj občutek za gibanje, za lepoto, estetiko. Skozi ples, gimnastiko, aerobiko ... lahko zaživijo (Vodeb in Zagorc, 2002).

### 1.3.7 Učitelj športne vzgoje

Marentič Požarnik (1987) s prisposodbo »Šola stoji in pade z učiteljem« dokazuje pomembnost učitelja. Predvsem od znanja, motiviranosti in pedagoške nadarjenosti učitelja športne vzgoje je odvisno, kako bo športna vzgoja umeščena v šolski prostor in kako bo zapisana v mislih in srcih učencev.

Način vodenja pouka se je skozi zgodovino šole zelo spreminjal. V 19. in velik del 20. stoletja je bil učitelj v šoli absolutni vodja. Pri avtokratičnem načinu vodenja ni bilo mesta za upoštevanje učencev, njihovih želja in potreb. V novi šoli (šoli kot je danes) pa se je funkcija vodenja pouka zelo spremenila. Tradicionalna podoba učitelja – mojstra poučevanja v razredu se vse bolj podreja učencem (Škof, 2005).

Učitelj športne vzgoje je odgovoren za realizacijo ciljev športne vzgoje. Njegova zrela osebnost in pedagoška profesionalnost sta pogoj za zdrav otrokov razvoj. Njegova strokovna vloga je vsak

dan zahtevnejša. Razumeti mora vsakega posameznega učenca, ga usmerjati in mu postavljati takšne cilje, ki jih bo dejansko zmožen doseči. Učitelj športne vzgoje bi moral uporabljati takšno strategijo in tehnologijo, ki bi učence za šport navduševala in jim ga čim bolj približala. Da bodo učenci šport vzljubili in si izoblikovali pozitiven odnos do gibanja, ki se bo manifestiral v posameznikovi kasnejši aktivni udeležbi v športu, bi moral biti cilj vsakega športnega pedagoga.

Uspeh pri športni vzgoji je odraz učenčevega in učiteljevega prizadevanja in medsebojnega sodelovanja. Vodenje s prisilo, avtoritativno vodenje ne prinaša uspehov. Učitelj nima neposrednega vpliva, da prisili učence k poslušnosti in motiviranemu sodelovanju. Kakšno moč vodenja si bo izbral pri svojih učencih, je odvisno od njegovih znanj, izkušenj, njegovih občutkov, energije, osebnostnih lastnosti itd. Uspešen učitelj – vodja s pristno avtoriteto – je lahko le človek z značajem (Gough, 2003, v Škof, 2007).

Športni pedagog sledi naslednjim izhodiščem (Kovač in Novak, 2004):

- športna vzgoja mora biti sredstvo celostnega razvoja osebnosti,
- spoštovati mora načelo enakih možnosti za vse učence in upoštevati njihovo različnost,
- pedagoški proces vodi tako, da bo vsak učenec uspešen in motiviran,
- učinkovita naravnost učnega načrta dopušča določeno stopnjo avtonomije šole in učitelja ter sočasno zahteva prevzem strokovne odgovornosti za ustrezno izbiro vsebin, metod in oblik dela,
- načrtno mora spodbujati otroke k humanim medsebojnim odnosom in k športnemu obnašanju (fair play),
- posebno skrb mora nameniti nadarjenim za šport in otrokom s posebnimi potrebami,
- povezuje športno dejavnost z drugimi predmetnimi področji,
- načrtno spremlja in vrednoti otrokove dosežke ter ga spodbuja k športni dejavnosti,
- spoštovati mora predpisane standarde in normativna izhodišča ter poskrbeti za varnost pri vadbi.

Škof (2005) pravi: »Učitelj športne vzgoje se mora zavedati, da njegova naloga s primerno izbiro učnih vsebin ni le razvoj motorike, izpopolnjevanje športnih znanj, temveč tudi razvijanje spoznavnih, delovnih in ustvarjalnih sposobnosti ter razkrivanje vrednotnih sestavin, ki učence vzgajajo ter razvijajo njihov značaj – skratka jih osebnostno bogatijo.« Kako uspešen bo učitelj športne vzgoje pri svojem delu je odvisno od stopnje pozitivne naravnosti njegovih prepričanj, stališč in vrednot do vsebin, ki jih v vzgojnem procesu izvaja. Ključ za uspeh je tudi v poznavanju in upoštevanju stališč in interesov učencev.

### 1.3.7.1 Odnos med učiteljem in učencem

Učno-vzgojni proces je vselej rezultat učenčevega in učiteljevega prizadevanja ter njunega medsebojnega sodelovanja, ki ga lahko vplivi okolja spodbujajo ali zavirajo. Učitelj je srce in duša vzgojno-izobraževalnega procesa. Njegova učinkovitost je odvisna od številnih dejavnikov: od njegovih znanj in izkušenj – usposobljenosti (kompetenc), njegovih občutkov – intuicije, energije – erosa, osebnostnih lastnosti itd.

Biti dober učitelj danes ni lahko. Mogoče je ločiti dva tipa učiteljev (Strmčnik, 2001, v Škof, 2005):

- a) Logotropni tip učitelja je strokovno (znanstveno) usmerjen, v ospredju sta stroka ter njegovo znanje in storilnost. Pouk vodi bolj avtoritativno, večkrat trdo in hladno, vse do podrejanja učencev.
- b) Paidotropni tip učitelja: v ospredju je pedagoška in psihološka usmerjenost na učence in njihove probleme, ravna zblíževalno, demokratično, živahno, pod vplivom pedagoške empatije in erosa, na njegove strokovne (znanstvene) interese močno vplivajo potrebe in želje učencev.

Različne pedagoške študije (Brajša, 1993; Cankar, 1985; Strmčnik, 2001; v Škof, 2005) ugotavljajo, da si učenci želijo predvsem naslednje lastnosti in ravnanja učiteljev: strokovnosti, humanosti, naklonjenosti, strpnosti in potrpežljivosti, pristnosti, avtoritativnosti, socialne občutljivosti, odprtosti, pravičnosti, kooperativnosti in tovarištva. Vse našete lastnosti oblikujejo idealen model učitelja športne vzgoje, ki se mu želi vsak učitelj približati. Vendar kot vsak človek ima tudi učitelj športne vzgoje dobre in slabe lastnosti.

Med učiteljem športne vzgoje in učenci obstaja poseben odnos. Temu je tako zaradi posebne klime, ki obstaja zaradi posebnosti predmeta športna vzgoja. Dober odnos z učenci se ne pojavi kar sam od sebe. Tako pozitivno vzdušje v razredu kot dober odnos z učenci je treba obzirno razvijati in dosledno negovati. Če želi učitelj imeti z učenci dobre odnose, se mora zavedati, da mora biti med njim in učenci vzajemno spoštovanje in zaupanje. Tesen in zaupljiv odnos se razvije tako, da učitelj učencem pokaže, da razume in upošteva njihova stališča, da čuti z njimi in jih na vseh področjih ceni kot samostojne osebnosti (Štusej, 2009).

### 1.3.7.2 Motiviranost učitelja

Uspešen učitelj mora biti poln zamisli, kaj bi rad naredil, kam, v katero smer bi rad šel in kako bi deloval, da bi prišel do zastavljenih ciljev. Verjeti mora vase, da zmore na osnovi svojega znanja, izkušenj in zgleda motivirati sebe, učence in starše za uspešno vzgojno in izobraževalno delo. Pri tem se mora posluževati najrazličnejših metod, oblik in načel razvijanja notranje in zunanje motivacije, jim vzbujati zaupanje, postavljati nenehne izzive, zmanjševati frustracije ter upoštevati njihove spretnosti in interese. Samo motiviran učitelj lahko s svojim zgledom, z motivacijo in s pestro paleto didaktičnih pristopov najde univerzalni ključ do učencev in staršev (Štusej, 2009).

Če želimo biti v vzgojno-izobraževalnem procesu samomotivirani in motivirati druge, moramo razvijati človeške odnose, ki so temelj za izboljšanje kakovosti. Pri tem gre za notranjo motiviranost, ki odločilno vpliva na pripravljenost mladih. Vsak učitelj mora obvladati pestro paleto veščin uspešnega poučevanja, ki sooblikuje pozitivno vzdušje in spodbuja motiviranost učencev. Chris Kiriadou (Štusej, 2009) pravi, da razlikujemo tri vire motiviranosti v šoli: notranja motivacija, zunanja motivacija in pričakovanje uspeha. Vsak učitelj mora motivirati učence, da v čim večjem obsegu sodelujejo v dejavnostih, s katerimi razvijajo znanje in veščine ter zadovoljujejo svojo radovednost in zanimanje. Hkrati jih mora spodbujati tudi za dejavnosti, s katerimi izpolnjujejo zahteve, ki jih postavljajo drugi. Učenci so najuspešnejši takrat, ko so zunanje in notranje motivirani za tiste naloge, ki jih doživljajo kot izziv in z njimi pričakujejo uspeh. Učitelj mora paziti, da naloge niso pretežke, nerešljive ali prelahke, ker s tem povzroči

nemotiviranost učencev. Za uspešno motiviranost in izvedbo učnega procesa mora imeti učitelj naslednje lastnosti in veščine: dobro komuniciranje in sporazumevanje, psihično stabilnost, strokovnost, humanost, odgovornost, prijaznost, odkritost, zaupljivost, moralnost, optimizem, samozavest, moč ustvarjalnosti, moč podzavesti, navdušenje, željo po rasti in spreminjanju, skrb za zdravje, pristnost, vljudnost, hvaležnost, odpuščanje, iskrenost, doslednost, obvladljivost, skromnost, duhovitost, sproščenost, ljubezen do sebe in drugih, pozitivizem, resnicoljubnost, znati mora poslušati, prisluhniti, svetovati in pomagati (Štusej, 2009).

Nemotiviranost za delo povzroča konflikte, nedisciplino in negativno klimo v razredu. Učitelj lahko vpliva na motiviranost učencev tako, da s svojim zgledom, z mavrico najrazličnejših pozitivnih osebnostnih lastnosti, z ustreznimi oblikami in metodami ter dejavnostmi daje učencem takšne naloge, ki jih doživljajo kot izziv – so težke, vendar rešljive (Štusej, 2009).

Tudi poznavanje stališč in razumevanje dejavnikov, ki oblikujejo stališča mladih do športne vzgoje in do izbranih športnih vsebin, sta pomembni izhodišči učinkovite športne vzgoje (Škof in Boben, 2005).

### 1.3.8 Razredna klima pri športni vzgoji

Za pojem razredna klima najdemo v strokovni literaturi več sopomenk: razredno vzdušje, ton, atmosfera, ambient, okolje. Ob tem si predstavljamo dogajanje, ki ga v razredu lahko začutimo, a težje opredelimo. Razredno klimo opredeljuje dogajanje v razredu, ki je posledica medosebnih odnosov, osebnostnega razvoja posameznika in sistemskih značilnosti.

Medosebni odnosi se nanašajo na vrsto in njihovo moč v socialnem okolju. Vrsta medosebnih odnosov se kaže kot sodelovanje, medsebojna pomoč, prisotnost ali odsotnost konfliktov, podpora učitelja ali kot osebni odnos učitelja do učencev. Moč odnosov pa se kaže v stopnji izraženosti ali pogostosti pojavljanja medosebnih odnosov.

Osebnostni razvoj kot kategorija razredne klime predstavlja cilje lastnega razvoja in napredovanja na področju znanja, spretnosti in navad. Kategorija je opredeljena z usmerjenostjo učencev k postavljenim ciljem oziroma nalogam, z uporabo raziskovalnega in neodvisnega pristopa k učenju in ne nazadnje s tekmovalnostjo kot težnjo posameznika, da dosega boljše rezultate kot drugi.

Sistemske značilnosti se nanašajo na značilnosti in zakonitosti razreda kot socialnega sistema in na možnost spreminjanja le-tega. Med drugim to pomeni zaznavanje reda in organizacije, jasnosti pravil v razredu, zaznavanje diferenciacije in upoštevanje različnosti.

Proučevanje razredne klime izhaja iz Moosovega (1979, v Zabukovec in Boben, 2005) koncepta socialnega okolja in se hkrati naslanja na Lewinovo teorijo polja, ki razlaga posameznikovo vedenje kot rezultat vzajemnega vpliva osebnostnih značilnosti in dejavnikov okolja. To je dinamična teorija osebnosti, ki pravi, da posameznik v socialnem okolju zadovoljuje svoje potrebe ter uresničuje želje in pričakovanja. V skladu s teorijo opredeljujemo razredno klimo kot

ustrezno, kadar zaznavamo zmerno razliko med obstoječim in želenim stanjem in kot manj ustrezno takrat, kadar je razlika med obstoječim in želenim stanjem prevelika ali premajhna.

Razredna klima se najbolj spreminja med petim in sedmim razredom osnovne šole. To ugotovitev razlaga dejstvo, da so v zgodnjem obdobju mladostništva učenci bolj občutljivi za spremembe pri sebi, učitelju ali znotraj razreda kot socialnega sistema. Raziskave ugotavljajo, da fantje pri urah športne vzgoje zaznavajo več zadovoljstva, tekmovalnosti, aktivnosti, težavnosti, ustreznosti ur in osebnega odnosa kot dekleta, ki pripisujejo večjo pomembnost osebnemu odnosu med učiteljem in učenci. Sklenemo lahko, da učenci pri urah športne vzgoje zaznavajo ustrezno razredno klimo, saj so razlike med obstoječim in želenim stanjem pri vseh dimenzijah, razen pri tekmovalnosti, zmerne. Stanje na področju tekmovalnosti je treba spremeniti s programom, ki bo zasnovan tako, da bo pri učencih narasla motivacija za razvijanje različnega tekmovalnega vedenja (tekmovanje med skupinami, individualno tekmovanje, tekmovanje s samim seboj) (Zabukovec in Boben, 2005).

Učitelji vrednotijo razredno klimo do učencev še nekoliko višje, kar je po vsej verjetnosti povezano z različnimi vlogami enih in drugih. Želje obojih pa so usmerjene v isto smer: več zadovoljstva, tekmovalnosti, težavnosti, osebnega odnosa, aktivnosti učencev, raznolikih metod dela in v povezavi s tem večja ustreznost ur športne vzgoje (Zabukovec in Boben, 2005).

Učenci pri športni vzgoji niso motivirani, če se dolgočasijo, če so deležni prisile, zaznavajo neenako obravnavanje. Prav tako se bodo krepila njihova negativna stališča do športne aktivnosti in športne vzgoje, če bo prevladovala tekmovalno usmerjena klima. Učitelj pozitivno motivacijsko klimo v razredu spodbuja poleg različno obarvanih besednih vzpodbud in lastnega zgleda še z govorico telesa, z obrazno mimiko in z neverbalnimi znaki. Pri tem mora paziti, da prevladujejo pozitivna, vzpodbudna sporočila (Štusej, 2009).

### 1.3.9 Športni objekti in materialni pogoji kot dejavniki za uspešno športno vzgojo

Dovolj pokritih športnih objektov, igralnih in zelenih površin so temeljni pogoji učinkovite športne vzgoje, smotrne organizacije dela in pestre športne ponudbe. Pestrost in kakovost športno kulturnega življenja različnih kategorij prebivalstva je v veliki meri odvisna od števila, različnosti in urejenosti športnih površin in je tako eden od kazalnikov razvitosti družbe (Pocajt, 1991).

Večina osnovnih šol ima svoje športne objekte, vendar so le-ti velikokrat ali premajhni ali dotrajani. Največji problem se pojavlja pri odkritih športnih objektih. Potrebna je novogradnja odkritih športnih objektov, posodobitev zunanjih igrišč in atletskega opremljenosti (Strel, 2005).

Kristan, Cankar, Kovač in Praček (1992) pravijo, da je optimalen komplet objektov za osnovno šolo odvisen od števila oddelkov učencev v šoli ter od števila ur športne vzgoje. Vseboval pa bi naj:

- dva zaprta vadbeno prostora z opremo po dogovorjenih standardih in normativih,
- zunanje površine z atletskega opremljenosti, zeleno površino in asfaltno površino za športne igre,
- neoporečne objekte oz. naprave za umivanje in tuširanje.



Športni prostori morajo biti svetli in prijetni, kajti le takšni ne zbujejo odpora do dejavnosti, ki se v njih odvijajo.

Tudi z didaktičnimi športnimi pripomočki so težave. Čeprav so za ustanovitelja šol s finančnega vidika najmanj zahtevni, pa predstavljajo vsakoletne stroške. Zato ni stalnega obnavljanja in posodabljanja športnih naprav in pripomočkov, problemi pa se pojavljajo praktično pri vsaki drugi šoli. V bistveno slabšem stanju, kot bi za današnjo raven osebne higiene pričakovali, so tudi osnovni higienski pogoji za učitelje in učence (garderobe in kabineti) (Strel, 2005).

Stanje in opremljenost osnovnošolskih telovadnic se razlikuje od šole do šole. Pri večini šol primanjkuje drobnih pripomočkov, ustrežna količina in pestrost le-teh pa sta pogoj za kakovostno športno vzgojo. Učitelji seznanjajo učence predvsem s klasičnimi športnimi igrami in jih najraje učijo tiste panoge, ki jih najbolje obvladajo. Nič čudnega, da je žoga najpogosteje uporabljen športni pripomoček v naših šolah. Malo učiteljev izkorišča različne možnosti uporabe fiksne opreme, ki je sicer v vseh telovadnicah. Ustrezen pripomoček lahko olajša delo učitelju in pospeši proces učenja.

Kvalitetni športni pripomoček (Kovač, Slana in Aco, 1991):

- zadovoljuje ergonomske kriterije, upoštevajoč specifičnost uporabnika,
- je funkcionalen,
- je barvno usklajen z okolico,
- omogoča varno uporabo,
- je primerno trajen.

Pri svojem delu bi učitelji morali uporabljati tudi sodobne učne pripomočke: računalnik, video opremo, prevozno tablo, grafične kinograme gibalnih nalog, magnetno informacijsko tablo in skicirno ploščo. V športnovzgojnem procesu pa ne bi smelo primanjkovati elektronskih merilnikov frekvence srčnega utripa za merjenje obremenitev in spremljanje učenčevega napredka.

Ustrezni športni objekti, ustrežna količina didaktičnih pripomočkov in njihova pestrost so pogoj za učinkovito športno vzgojo. Eden od kazalnikov, ki določa mesto in kakovost športne vzgoje v posamezni šoli, je urejenost shrambe. Žal (pre)mnogokrat naletimo na polomljeno orodje, razmetane pripomočke, celo pozabljene, zaprašene pripomočke. Samo urejeno in lahko dostopno orodje zagotavlja učinkovito organizacijo športnovzgojnega procesa, hkrati pa je navajanje učencev na red in dosledno pospravljanje pripomočkov tudi eden od vzgojnih ciljev športne vzgoje (Strel, 2005).

### 1.3.10 Športna vzgoja v tretjem triletju

To je izredno občutljivo obdobje, ki ga označuje ponovna hitra telesna rast, ki vodi do biološke in spolne zrelosti posameznika. Telesni razvoj poruši ustaljene gibalne vzorce in pripelje dočasne stagnacije ali celo nazadovanja v procesu razvoja. V tem obdobju se mora posameznik prilagoditi na telesne spremembe, se čustveno osamosvojiti od družine, oblikovati socialne spolne vloge,

oblikovati nove in stabilne socialne odnose z vrstniki ter razviti socialno odgovorno vedenje. Poseben problem tega obdobja je razvoj posameznikove samopodobe. Pravilno vodena športna dejavnost lahko bistveno pripomore dokončno izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dojemanja svojega telesa. Športna vzgoja je izredno sredstvo socializacije (Kovač in Novak, 2004).

»V tretjem triletju se program vertikalno stopnjuje s širjenjem vsebin in poglobljanjem znanj. Ponuja možnost izbiranja nekaterih vsebin glede na okolje in učencem lastno različnost v zmožnostih in interesih. Zaradi učinkovitosti vadbe in boljše motivacije v zadnjem triletju organiziramo vadbo v manjših homogenih skupinah, obhodno vadbo in vadbo z individualnimi nalogami. S posredovanjem določenih teoretičnih informacij želimo, da bi mladi dojemali šport racionalno in sprejemali odgovornost za zdrav način življenja« (Kovač in Novak, 2004).

Cilji tretjega triletja so (Kovač in Novak, 2004):

- TELESNI RAZVOJ, RAZVOJ GIBALNIH IN FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI
  - razvijati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) z različnimi nalogami, tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi
  - razvijati funkcionalne sposobnosti z različnimi športi aerobnega značaja v naravi (npr. tek, pohodništvo, tek na smučeh, orientacijski tek, veslanje, plavanje, kolesarjenje,...)
  - ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo z izbranimi nalogami
  - ugotavljati in spremljati lastne gibalne ter funkcionalne sposobnosti in telesne značilnosti
- USVAJANJE IN SPOPOLNJEVANJE RAZLIČNIH ŠPORTNIH ZNANJ
  - spopolnjevati izvedbo izbranih elementov atletike, gimnastike in plesa
  - spopolnjevati tehniko in taktiko športnih iger do stopnje, ki bo omogočala učinkovito igro
  - skladno in estetsko izvajati različne sestavljene gibalne naloge ob glasbeni spremljavi
  - spopolnjevati znanje plavanja
- SEZNANJANJE S TEORETIČNIMI VSEBINAMI
  - razumeti vpliv športa na zdravje in dobro počutje
  - spoznati in razumeti odzivanje organizma na napor
  - spoznati primerno prehrano ob določenih športnih dejavnostih
  - upoštevati osnovna načela varnosti v športu
  - spoznati in razumeti preventivno vlogo športa v ozaveščanju proti zasvojenosti
  - spoznati možnosti vključevanja v športne dejavnosti v šoli in kraju bivanja
- PRIJETNO DOŽIVLJANJE ŠPORTA, OBLIKOVANJE IN RAZVOJ STALIŠČ, NAVAD TER NAČINOV RAVNANJA
  - oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in prostem času, telesna nega, zdrava prehrana)
  - z dolgotrajnejšimi aerobnimi dejavnostmi razvijati vztrajnost
  - spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti
  - z dejavnostmi v naravi razviti kulturnen odnos do nje
  - spoštovati pravila športnega obnašanja (fair playa)
  - doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe

Ker sta športni vzgoji namenjeni le dve uri tedensko, se učencem ponudi še druge možnosti dodatnega vključevanja v športne programe: interesne športne dejavnosti, izbirna predmeta šport in plesne dejavnosti, športne programe na taborih in v šoli v naravi, šolska športna tekmovanja, programe za nadarjene učence. S samostojnostjo pri vključevanju v šport v prostem času, potrjevanjem in samoaktualizacijo s športom se želi mlade v dobi odraščanja obvarovati pred negativno samopodobo, brezvoljnostjo, različnimi oblikami zasvojenosti, slabimi vplivi ulice in modnih trendov (Kovač in Novak, 2004).

## 1.4 MOTIVACIJA

V življenjsko dinamiko človeka je aktivno vključena tudi njegova osebnost, ki je na eni strani odvisna od različnih motivov (potreb, nagonov), na drugi strani pa je pobudnik in usmerjevalec (ciljni objekti, vrednote, nagoni). Motivacija v najširšem smislu predstavlja usmerjeno in dinamično komponento vedenja. Zajema spodbujanje aktivnosti in usmerjanje. Motivacija je proces, pri katerem delujejo sile, imenovane motivi, ki nas spodbujajo na poti do nekega cilja. Sami motivi so zelo pomembni, ker je v veliki meri od njih odvisno, kako bomo motivirani za neko obnašanje. Obnašanje pa je usmerjeno k (Tušak in Tušak, 2001):

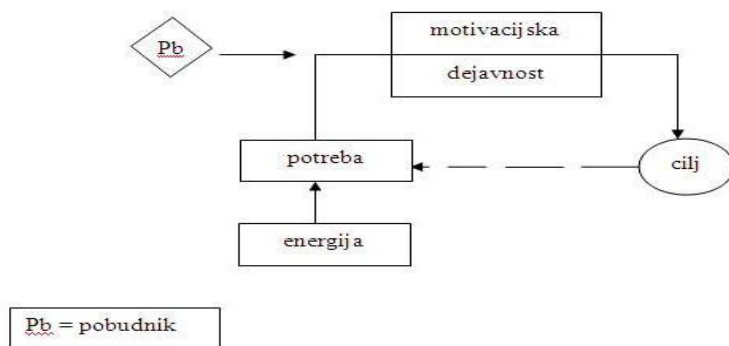
- iskanju užitka (hedonizem),
- zadovoljevanju lastnih potreb (egoizem),
- zadovoljevanju potreb drugih (altruizem),
- doseganju religioznih ciljev.

Za motivirano vedenje je značilna (Tušak in Tušak, 2001):

- povečana mobilizacija energije,
- vztrajnost, intenzivnost in učinkovitost vedenja,
- usmerjenost k cilju,
- motivirano vedenje se spreminja pod vplivom posledic prejšnjih reakcij, vedenja (vpliv ojačitve).

### 1.4.1 Motivacijska situacija

Elementi motivacijske situacije so energija, potreba, pobudniki, motivacijska dejavnost in cilj. Energetska podlaga je prvi pogoj kakršnekoli dejavnosti. Drugi sestavni element motivacijske situacije je potreba. To je fiziološki ali psihični primanjkljaj, porušenje homeostaze znotraj človeka, ki teži k stabilizaciji. Ločimo biološke potrebe (lakota, žeja, spolnost) kot prirojene motive in socialne potrebe (želja po varnosti, ljubezni) kot privzgojene motive. Potrebe lahko delimo tudi na primarne (dedno determinirane, prirojene, običajno bolj intenzivne kot sekundarne) in na sekundarne (pridobljene oz. naučene). Potreba sama pa običajno še ne zadošča, da bi se sprožila nadaljnja motivacijska dejavnost. V okolju mora biti prisoten specifični sprožilni dražljaj, dejavnik oz. pobudnik, ki sproži motivacijsko dejavnost. Zadnji nujni element motivacijske situacije je cilj. Cilj pa je lahko predmet, dejavnost ali kakršenkoli pojav, h kateremu je usmerjena motivacijska dejavnost in s katerim zadovoljimo potrebo.



Slika 1. Shematični prikaz motivacijskega procesa (Musek, 1982, v Tušak in Tušak, 2001).

Motivacijska situacija je običajno zelo kompleksna, saj se največkrat ne pojavi delovanje enega samega motiva, ki bi preprosto usmerjal samo motivacijsko dejavnost. Pojavlja se množica motivov, tako pozitivnih kot negativnih, ki si pogosto nasprotujejo. To pomeni, da zadovoljitev enega nujno pomeni nezadovoljitev drugega. Poleg tega se v situaciji lahko pojavljajo tudi motivi, ki so pozitivni in negativni obenem. Hkrati pa je treba poudariti še dejstvo, da le malokdaj neovirano dosežemo cilj. Običajno se v poteku motivacijske dejavnosti na poti do cilja človeku postavljajo na pot ovire, ki s svojim pojavljanjem prav tako usmerjajo človekovo dejavnost. Ovire so vsi pojavi, ki blokirajo zadovoljitev potrebe in tako v motivacijski situaciji pogosto prihaja do frustracije in konfliktnosti motivov.

Pojem frustracije zajema na eni strani predvsem objektivno stanje oviranosti oziroma blokiranosti motiva, na drugi strani pa subjektivno doživljanje takšne ovire. Doživljanje je v slučajih, ko so ovire predvidoma lažje premagljive, lahko celo pozitivno; takšna situacija nas vzpodbuja k rešitvi problema, večja željo in interes, motivacijo. Kadar pa so ovire težje, z manj možnosti ugodne rešitve, se frustracijska situacija kaže v popolnoma drugačnem, neprijetnem, subjektivnem doživljanju, v nelagodnosti in čustveni napetosti.

O posebni vrsti oviranosti motivacijske dejavnosti govorimo takrat, ko se kot ovira pojavlja kak drug, konkurenčen motiv. Takrat prihaja do tako imenovane konfliktnosti motivov. Konflikt oz. konfliktna situacija nastane takrat, kadar si motivi nasprotujejo. Najpogostejše konfliktna situacije:

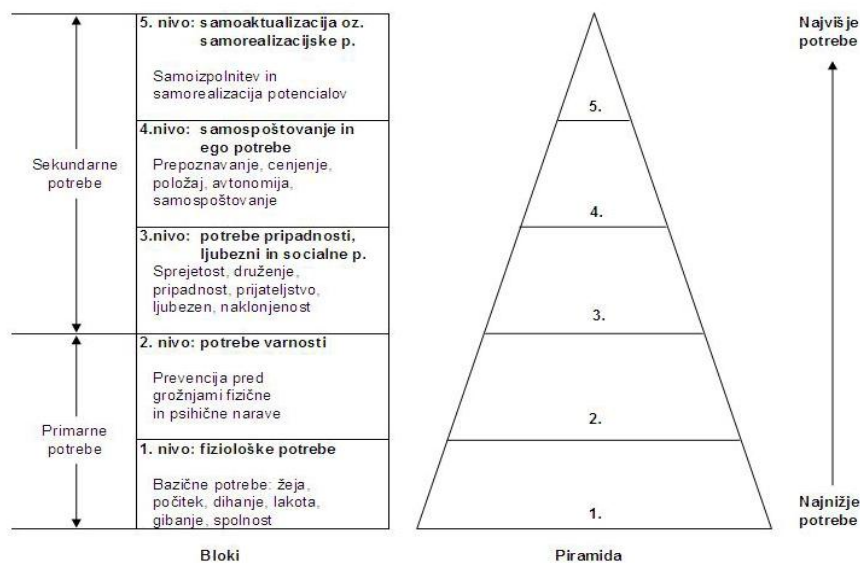
- »plus-plus« konflikt; gre za približevanje dveh bolj ali manj enakovrednih motivov, kjer zadovoljitev enega cilja pomeni nezadovoljitev drugega,
- »minus-minus« konflikt; gre za izogibanje dvema enakovrednima negativnima ciljema, kjer izogibanje enemu negativnemu cilju pomeni istočasno soočenje s posledicami drugega negativnega cilja,
- »plus-minus« konflikt oz. izbira dvovalentnega cilja; gre za zadovoljitev ali izogibanje cilja, ki prinaša tako pozitivne, ugodne, kot tudi negativne oz. neugodne posledice,
- dvojni »plus-minus« konflikt; gre za izbiro med dvema ali več dvovalentnimi cilji, kjer imajo vsi tako pozitivne kot tudi negativne posledice (Tušak in Tušak, 2001).

## 1.4.2 Klasifikacija motivov

Značilno za potrebe oz. motive je, da nikoli ne nastopajo izolirano. Vedno deluje množica motivov – motivacijski pluralizem. Potrebe nikoli niso popolnoma zadovoljene. Vedno so v določenem stanju napetosti - tenzije.

Nekatere potrebe zadovoljujemo nagonsko, pri drugih potrebah pa se pojavljajo naučeni, socializirani načini zadovoljevanja. Zadovoljevanje organskih in fizioloških potreb poteka homeostatično. Prizadevamo si, da bi izravnali nastali primanjkljaj in vzpostavili prejšnje ali »enako stanje«. Pri psiholoških potrebah pa je zadovoljevanje potreb progresivno (porast ciljev). Nezadovoljenost pri nekaterih potrebah prenašamo težje kot pri drugih. Lažje prebrodimo nezadovoljenost potreb po ugledu kot pa, denimo, lakoto ali žejo. Med glavnimi kategorijami potreb obstaja posebna hierarhija. Ameriški psiholog Abraham Maslow si je to hierarhijo zamislil kot nekakšen »prioritetni seznam« motivacijskih področij. Višje potrebe se razvijejo šele, ko so nižje vsaj približno zadovoljene. Nezadovoljenost nižjih potreb težje prenašamo, vendar nam zadovoljitev le-teh pomeni veliko manj kot zadovoljitev višjih. Psihološko in osebno so za nas pomembnejše višje potrebe (Tušak in Tušak, 2001).

Prva stopnja v Maslowovi teoriji hierarhije potreb so fiziološke potrebe (po kisiku, hrani, vodi idr.). Te potrebe so najbolj »urgentne«, najtežje prenašamo stanje njihove nezadovoljenosti. Šele ko jih posameznik v razvoju zadovolji, se začno pojavljati naslednje, »višje« potrebe. Med temi si po vrsti sledijo potrebe po varnosti, po ljubezni in naklonjenosti, potrebe po ugledu in spoštovanju. Ko so vse te potrebe (»potrebe pomanjkanja«) zadovoljene, se začnemo usmerjati k uresničevanju svojih potencialov, k samoizpopolnjevanju (samoaktualizaciji), k »potrebam bivanja« (Musek in Pečjak, 1996).



Slika 2. Shema hierarhije potreb (Maslow, 1970, v Tušak in Tušak, 2001).

### 1.4.3 Vrste motivacije

Motivacija je definirana kot smer in intenziteta posameznikovega truda. Sestavljata jo dve glavni dimenziji, notranja in zunanja motivacija. Za notranjo motivacijo je značilno, da je cilj delovanja v dejavnosti sami, ob kateri čuti posameznik zadovoljstvo. Notranja motivacija pomembno vpliva na odločanje otrok za učenje in ukvarjanje s športom. Za njo je značilno, da je cilj delovanja v dejavnosti sami, vir podkrepitve pa v posamezniku. Motiv za posameznikovo delovanje izhaja iz notranjega zanimanja, na primer iz želje po razvijanju lastnih sposobnosti in obvladovanju določenih spretnosti. Vir zadovoljstva in uživanja je dejavnost sama in ne izvira iz zunanjih dejavnikov. Učenec je notranje motiviran takrat, ko učno dejavnost izvaja prostovoljno in ko na njegovo vedenje ne vpliva pričakovanje zunanje nagrade ali kazni. Proces dejavnosti oziroma učenja je pogosto pomembnejši od samega rezultata in je že sam po sebi vir zadovoljstva. Notranja motivacija je vedno pozitivna (Tušak in Tušak, 2001).

Druga dimenzija motivacije je zunanja motivacija. Povod zanjo so zunanje nagrade, ki niso del izobraževalnega procesa, na primer pohvala, ocena, materialne nagrade, prestiž, ugled in priljubljenost. Zunanja motivacija je lahko pozitivna ali negativna, zato je učenje tako le sredstvo za doseganje pozitivnih in izogibanje negativnim posledicam.

Zunanja in notranja motivacija se ne pojmujeata kot dva nasprotujoča si pola. Med sabo se dopolnjujeta. Notranjo motivacijo opredeljujejo izzivi v učenju, radovednost in interes, zunanjo pa čim lažje delo in dobre ocene. Dejavnika notranje učne motivacije sta tudi samostojno obvladanje dejavnosti in neodvisno odločanje za akcijo, zunanjo motivacijo pa opredelujeta odvisnost od učitelja in sledenje učiteljevi presoji. Pomemben razloček med notranjo in zunanjo motivacijo so tudi kriteriji uspešnosti. Za notranjo motivacijo so značilni notranji kriteriji, ki si jih oblikuje posameznik sam. Za zunanjo motivacijo pa zunanji. To so tisti, ki jih določa socialna okolica, v šolskem kontekstu so to učitelj, sošolci, vrstniki, kurikulum in drugi.

V procesu učenja in poučevanja je notranja motivacija bolj zaželeno. Če so otroci notranje motivirani za ure športne vzgoje, se ur udeležujejo zato, ker se jim to zdi zabavno in jih zanima. Doživljajo jih kot nekaj, kar so si izbrali sami in niso bili v to prisiljeni.

Pomemben vidik motivacije v šolskem okolju je tudi storilnostna motivacija, ki je izražena kot težnja posameznika po doseganju ustreznih rezultatov, takih, ki so primerljivi s standardi uspešnosti. Storilnostna motivacija je definirana kot pričakovanje oziroma težnja po doseganju uspehov. Pri vsakem posamezniku sta prisotni tako pozitivna kot negativna storilnostna motivacija. Za pozitivno motivacijo gre takrat, ko učenca pri njegovem delu motivira želja po dosežkih in uspehu. Kadar posameznik opravlja neko delo samo zato, da se izogne kazni ali neprijetnim posledicam, neuspehu, pa gre za negativno storilnostno motivacijo (Cecić Erpič, Zabukovec in Boben, 2005).

#### 1.4.4 Ciljna usmeritev motivacijskega procesa

Posameznik največkrat izbira med dvema ciljema, med usmerjenostjo k izvedbi naloge in usmerjenostjo k rezultatu naloge. Od stališč in prepričanj posameznika je odvisno, kateri cilj bo izbral, svoj dosežek pa bo opisal kot uspeh ali neuspeh.

Za usmerjenost k izvedbi naloge je značilno, da je posameznik usmerjen k učenju nove spretnosti, razvoju sposobnosti, učenju, reševanju naloge ali razumevanju procesa učenja. Druga ciljna usmerjenost je usmerjenost k rezultatu naloge. Zanj je značilno, da učenca motivira predvsem rezultat naloge oziroma dejavnosti, ne pa proces reševanja naloge oziroma proces učenja. Usmerjenost k izvedbi naloge je pozitivno povezana z izraženostjo notranje motivacije, saj se k reševanju naloge usmerjeni učenci počutijo kompetentne v športnih dejavnostih. Usmerjenost k rezultatu naloge pa je povezana z upadom notranje motivacije, zunanje usmerjeni učenci pa so v proces vadbe vključeni samo zaradi doseganja rezultata. Zaradi tega v dejavnostih ne uživajo, posledično se počutijo manj sposobne, manj kompetentne (Cecić Erpič idr., 2005).

#### 1.4.5 Adolescenca ali mladostništvo

Adolescenca je obdobje sprememb. Zakonitosti otrokovega razvoja in družbenega okolja nujno zahtevajo, da posameznik preide iz obdobja otroštva (obdobje odvisnosti, zaščitenosti, primarne navezanosti na družino itd.) v odraslo obdobje (obdobje samostojnosti, neodvisnosti, odgovornosti zase in za druge, navezanosti na partnerja drugega spola itd.). V adolescenci se otrokov svet čedalje manj vrti okrog družine in čedalje bolj okrog prijateljev. Ti igrajo v njegovem življenju zelo pomembno vlogo. Med prijatelji se mladostnik uči ravnati z drugimi ljudmi in se prilagajati skupnosti.

Pojem »adolescenca« moramo razlikovati od pojma »puberteta«. Puberteta pomeni obdobje pospešenega telesnega dozorevanja, ki se konča z biološko zrelostjo. Adolescenca pa se nanaša na duševno dozorevanje, na spremembe na področju duševnosti, ki se pojavljajo pri prehodu v zrelejšo organizacijo psihe odraslega človeka.

Adolescenco so v preteklosti obravnavali kot stresno in nevihtno obdobje. Konflikte in spopade z avtoriteto so pripisovali biološkemu dejavniku. V zadnjih desetletjih pa so razvojni psihologi, ki proučujejo različna življenjska obdobja, potrdili hipotezo o mladostništvu kot razvojnem fenomenu, ki izvira sicer iz najzgodnejšega obdobja otrokovega življenja, hkrati pa odločilno vpliva na posameznikov psihosocialni razvoj v odraslosti (Adams, Gullota in Markstrom-Adams, 1994, v Poljšak-Škraban, 2004). S tem so odprli tri nova raziskovalna področja. Prvo obravnava mladostništvo kot prehodno obdobje iz otroške odvisnosti v odraslo neodvisnost in zajema postopne spremembe v mladostnikovem psihosocialnem razvoju, različne načine preizkušanja samega sebe in sveta, ki ga obkroža, ter priprave na prihodnost. Drugo področje proučuje kritične življenjske dogodke, tretje pa raziskuje individualne razlike v vedenju, razvoju in izkušnjah, ki so lahko vzrok za vzpostavljanje nekaterih socialnih problemov.

Coleman (1990, v Poljšak-Škraban, 2004) polemizira s klasično teorijo adolescence, ki pojmuje adolescenco kot stresno in nevihtno obdobje, ter z nasprotno, empirično teorijo, ki zastopa mnenje, da je adolescenca relativno umirjeno in harmonično obdobje. Predlaga fokusno teorijo, ki naj bi zagovarja mnenje, da prihajajo v ospredje oz. fokus v določenih obdobjih določeni vzorci vedenja. Toda določeni vzorci niso nikoli specifični le za eno obdobje. Torej gre za to, da so različni cilji v fokusu v različnih obdobjih. Colemanova fokusna teorija temelji na dejstvu, da posameznik rešuje posamezne naloge zlagoma. Šele ko dovrši eno nalogo, se poda v reševanje druge. Težave nastanejo tam, kjer se otrok istočasno spopada z več nalogami oz. cilji.

Coleman in Hendry (1990, v Poljšak-Škraban, 2004) zaključujeta, da gre probleme uporništv, opozicionalnosti, revolucionarnosti, zavračanja norm in nasilništva pripisati le manjšemu številu mladostnikov in niso posledica razvojnega obdobja adolescence kot takšne, temveč so bolj posledica drugih dejavnikov, npr. motenih odnosov v družini. Tudi Nollerjeva in Callan (1991, v Poljšak-Škraban, 2004) zagovarjata tezo, da kvaliteta družinskih odnosov odločilno opredeljuje sposobnost in zaupanje mladostnika, s pomočjo katerih lažje premaguje težaven prehod iz otroštva v odraslost. Družinski odnosi vplivajo na način spopadanja z nalogami adolescence, stopnjo problematičnega vedenja in sposobnost ustvarjanja pomembnih tesnih odnosov, ki trajajo. Pomembni aspekt družine so predvsem spodbujanje k avtonomiji in neodvisnosti, stopnja kontrole, stopnja konfliktnosti med člani družine, zaprtost družinskih vezi ter ljubezen in podpora mladostnika.

Coleman in Hendry (1990, v Poljšak-Škraban, 2004) pravita:

- adolescenca je še posebej občutljivo obdobje razvoja osebnosti,
- neprilagojeno vedenje se pojavi v primeru, ko obrambni mehanizmi mladostnika ne zmorejo reševati notranjih konfliktov in napetosti,
- če uspe razviti mladostnik zrele emocionalne in spolne stike zunaj družine, je osvoboditev napetosti neobhodna.

Avtorja navajata raziskave Offerja in Sabshina, ki ugotavljata, da preživlja 21 odstotkov mladostnikov adolescenco zelo burno, približno enak odstotek brez večjih problemov in okoli 35 odstotkov kot emocionalno in intelektualno naporno.

Musek in Pečjak (1996) pravita, da je mladostništvo obdobje prehoda iz enega sveta, otroškega, v drugi svet, v svet odraslih. Je življenjsko izhodišče odraslega človeka. Mladostništvo sledi puberteti, dobi pospešenega dozorevanja. Tu se pojavijo pomembne telesne, hormonske in druge fiziološke spremembe. Posebno vlogo imajo zlasti spremembe v telesnem videzu in sekundarni spolni znaki, ki se tedaj razvijajo. Te spremembe lahko povzročijo strese in čustveno nestabilnost, tesnobo in napetost, vse to pa povečuje verjetnost za konflikte in spopade z avtoriteto.

V obdobju pubertete in adolescence ima športno-gibalna dejavnost kar nekaj zelo pozitivnih učinkov. V tem obdobju lahko z aktivnostjo zelo dobro vplivamo na enakomerno prilagajanje mišično-vezivnega tkiva povečani rasti kosti. Ni zanemarljivo, da je šport ena izmed najbolj »socialnih« dejavnosti. V športu otroci spoznajo mnogo dobrih prijateljev in nekatera znanstva preidejo v trajna prijateljstva. Zaradi športa nimajo časa za stranpoti. Športna dejavnost jim



omogoča potovanja in spoznavanje sveta. Poleg tega se v športu otroci sprostijo, razvijajo pozitivno samopodobo ter mnogokrat iščejo nove možnosti za reševanje nastalih konfliktnih situacij (Šport, 2010).

Mladostništvo je obdobje velikih sprememb tako na biološkem kot na psihosocialnem področju življenja. V otroštvu se stališča do posameznih pojavov in stvari začno oblikovati, obdobje mladostništva pa je obdobje spreminjanja stališč (Martens, 1975; Schutz in sod., 1985, v Škof in Boben, 2005). Šele v poznem mladostništvu postanejo stališča relativno trajna in stabilna organizacija pozitivnih in negativnih čustev, vrednot in odzivanj posameznika na določene pojave. Raziskave (Smoll in Schutz, 1980, v Škof in Boben, 2005) potrjujejo, da je oblikovanje pozitivnih stališč mladostnika do telesne aktivnosti pomemben korak k njegovi dejanski vključitvi v aktivnost.

Vsako življenjsko obdobje prinese nove naloge in izzive, s katerimi se mora posameznik soočiti. Te t.i. razvojne naloge so tudi del mladostništva. Mladostnik se mora soočiti z naslednjimi nalogami (Zupančič, 1993):

- ustvariti drugačne in zrelejše odnose z vrstniki,
- oblikovati žensko ali moško vlogo,
- sprejemati in učinkovito uporabljati lastno telo,
- doseči in oblikovati čustvene neodvisnosti od staršev,
- oblikovati lastno hierarhijo vrednot in etičnih načel,
- pripravljati se na poklic (šolanje) in odgovorno vlogo v družbi,
- pripravljati se na zakon in družinsko življenje.

### **Mladostnik in vrstniki**

Mladostniki se s svojimi vrstniki zbirajo v skupine glede na različne skupne interese (sošolci, soigralci, prijatelji v okolišu, mopedisti, rolkarji, plesalke itd.). Mladostnik je na vrstniško skupino močno čustveno navezan, v njej zadovoljuje veliko svojih potreb, se z njo identificira, enači. V zgodnjem mladostništvu prevladujejo istospolne skupine, kasneje pa mešane po spolu. Z vključitvijo v vrstniško skupino in preživljanjem časa v njej mladostnik pridobiva ogromno novih izkušenj. Preizkuša veliko novih vlog (prijatelj, sodelavec, nasprotnik, vodja, opazovalec ...) jih počasi in vedno bolj samozavestno prevzema.

Vrstniške skupine mladostniku ne postavljajo zahtev po pretirani odraslosti in odgovornosti. Zaradi tega se v njih počuti varno in »domače«. V vrstniški skupini ima mladostnik status enakovrednega, medtem ko pri starših in v šoli občuti pomanjkanje tega. V skupinah pridobiva ogromno novih vrednot, stališč in prepričanj. Obnašati se začne po nekih novih normah. Tako mu skupina "pomaga" pri izgradnji lastne identitete in samopodobe (Vičič, 2002).

### **Mladostnik in starši**

V odnosu do družine želi biti mladostnik samostojen, neodvisen ter enakovreden družinski član. Vedno bolj sam si postavlja meje svoje intimnosti in trga nekatere čustvene vezi z družino, čeprav je le-ta še vedno zelo pomemben dejavnik njegovega življenja. Od drugod prinaša nov način življenja, mišljenja ter nove vrednote. Zaradi tega prihaja do različnih konfliktov v družini in do vzpostavitve drugačnega razmerja med starši in mladostnikom. Pomembno je, da starši (pa

tudi druge odrasle osebe: učitelji, trenerji) to opazijo in mu postopoma dopuščajo vse večjo samostojnost. To pomeni pravico do lastnih prepričanj, drugačnega vrednotnega sistema ter sprejetje navezanosti na ljudi izven ožjega družinskega kroga.

Vedno bolj mentalno sposoben mladostnik postaja vse bolj kritičen do sveta okrog sebe. Starši v njegovih očeh niso več trdni in popolni, ampak imajo napake. Opažene so tako njihove dobre kot slabe strani. Prav tako je opaženo neskladje med moralnimi načeli in vrednotami, ki jih starši "propagirajo", ter njihovim dejanskim vedenjem. Tudi od tod izvira veliko družinskih sporov oziroma vsem znano "upornišvo" v mladih letih (Vičič, 2002).

### **Identiteta**

Na mladostništvo gledamo kot na obdobje v razvoju posameznika, kjer se iz otroka razvije odrasli človek. Oblikovanje lastne identitete je osrednji in najpomembnejši proces tega obdobja, saj je tu najbolj intenziven in verjetno tudi najusodnejši.

Vsak posameznik, predvsem pa mladostnik si nemalokrat postavi vprašanje: »Kdo sem?« Na to vprašanje si odgovori s pomočjo podvprašanj, ki se nanašajo na različna področja življenja (Vičič, 2002):

- članstvo v različnih skupinah (Komu pripadam?),
- poklicna usmerjenost (Kaj delam? Kaj znam? Kaj želim ustvariti?),
- ideološko-vrednotna naravnost (Kaj mi je pomembno, vredno? Hierarhija vrednot. V kaj verjamem?),
- sprejemanje različnih socialnih vlog: sošolec, brat, sin, igralec, partner (Kaj sem komu? Kaj želim narediti za drugega?),
- spolna usmerjenost (Kdo me spolno privlači?).

### **Potek oblikovanja identitete**

Identiteta se v mladostništvu oblikuje na več načinov (Vičič, 2002).

1. Modelno učenje: Mladostnik zavestno in nezavedno opazuje druge ljudi in se od njih uči. Te ljudi imenujemo modeli. Mladostniku so modeli predvsem vrstniki in vzorniki iz medijev. Ne smemo pa zanemariti tudi staršev, učiteljev in konec koncev tudi trenerjev, ki so mladostniku prav tako blizu in s svojim vedenjem ter pogledom na svet močno vplivajo na oblikovanje njegove identitete.

2. Sporočila drugih: Predstavo o tem, kdo smo, si v življenju ustvarjamo tudi na podlagi mnenj drugih ljudi o nas. V otroštvu si oblikujemo to predstavo predvsem na podlagi sporočil svojih staršev. "Ti si priden!" "Ti si moj!" "Ti si še majhen!" Takšnih in podobnih sporočil sliši otrok nešteto že kar v enem samem dnevu. Tudi v mladostništvu ni nič drugače, vendar se tu pridružijo še sporočila učiteljev, trenerjev, vrstnikov. Prav sporočila vrstnikov so za mladostnika vse bolj pomembna pri oblikovanju njegove identitete.

3. Eksperimentiranje: Je pomembno "orodje" za oblikovanje identitete. S preizkušanjem različnih vlog se lahko mladostnik lažje odloči, kaj si želi postati, kaj mu je pomembno, komu pripada. Za preizkušanje pa odrasli nimajo poslušar, ne razumejo, kako lahko menja tri športe v eni sezoni, ne ve, če bi ali ne bi treniral, bi šel na to ali ono šolo, menjuje partnerje ... Čim širša možnost izbire omogoči mladostniku, da spozna različne vloge, ki jih ima možnost v življenju prevzeti.

#### 1.4.6 Samopodoba mladostnika

V obdobju mladostništva naj bi posameznik obvladal naslednje temeljne razvojne (ali psihosocialne) naloge: prilagajanje na telesne spremembe, čustveno osamosvajanje od družine in drugih odraslih, oblikovanje socialne spolne vloge, oblikovanje novih in stabilnih socialnih odnosov z vrstniki, razvoj socialno odgovornega vedenja, priprava na poklicno delo, priprava na partnerstvo in družino ter oblikovanje vrednotne usmeritve. Na podlagi bolj ali manj uspešnega obvladovanja teh nalog si posameznik izoblikuje odnos do samega sebe. Tako vse naloge odločilno sooblikujejo različna področja samopodobe. Samopodoba je sklop predstav, pojmovanj in prepričanj, ki jih nekdo oblikuje o samem sebi. Na podlagi njih posameznik tvori referenčni okvir, s katerim uravnava in usmerja svoje vedenje, ki je v tesni povezavi z njegovim vrednotnim sistemom in obstoječim vrednotnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja (Kobal, 2000).

Mladostništvo je obdobje, kjer je oblikovanje identitete posebno pomembno in je podvrženo posebno pomembnim pretresom in dilemam. V tem obdobju se znajde posameznik na razpotju: ali bo ustvaril samopodobo, s katero se bo uspešno pojavil v vlogi odrasle osebe in s katero se bo prebijal skozi nadaljnje faze, ali pa bo prišlo do identitete zmedenosti, ko posamezniku ne bo čisto jasno, kdo je in kaj hoče in se bo zaradi tega znašel v težavah, ko bo moral prevzemati vloge in naloge, ki se pričakujejo od odrasle osebe (Musek in Pečjak, 1996).

Mladostnik čuti potrebo po oblikovanju lastne, neodvisne in drugačne samopodobe. Zato včasih bolj ali manj zavestno odklanja vloge in obnašanje, ki so všeč drugim, tudi njegovim staršem. Pri tem seveda ni tako preprosto oblikovati lastne, drugačne, pozitivne identitete. Razmeroma lahko pa je oblikovati negativno identiteto, ki temelji na normah in vrednotah, ravno nasprotnih tem, ki jih zahteva okolje.

Posameznikov razvoj moramo gledati kot na dogajanje znotraj kompleksnega socialnega konteksta. To, kako se obnašamo in kako spreminjamo naše obnašanje, največkrat ni samo odraz izoliranih notranjih razvojnih teženj. Največkrat je odraz zahtev in pričakovanj, ki jih postavljajo pred nas drugi: starši, šola, vrstniki, institucije, nazadnje seveda naše celotno kulturno ozadje. Pomembno pa je še nekaj: posamezniki se tem zahtevam ne prilagajajo pasivno. So aktivni udeleženci svojega lastnega osebnostnega razvoja. V svojem socialnem kontekstu oblikujejo recipročne (povezane s čim enakim) odnose: drugi vplivajo nanje in tudi sami vplivajo na druge. Posameznik npr. živi v družini, družina pa ni nekaj statičnega, odnosi v njej se spreminjajo in prilagajajo – včasih tudi radikalno – v odvisnosti od vseh njenih članov.

Adolescentno obdobje je značilno za ukvarjanje z nizom problemov in nalog, s katerimi pa se posameznik ne sooča hkrati, ampak se osredotoča na tiste, ki so trenutno najpomembnejši in jih skuša razrešiti. Največ težav imajo tisti mladostniki, ki se morajo zaradi specifičnih okoliščin spopasti z nakopičenimi problemi (npr. s težavami v družini, šolskimi težavami in problemi z vrstniki ter partnerji hkrati).

Podoba samega sebe je mehanizem, ki pomembno uravnava posameznikovo ravnanje in doživljanje. Splošna težnja vsakega posameznika je, da si stalno prizadeva vzdrževati relativno visoko stopnjo vrednotenja samega sebe. Psihološka »specifična teža« nas samih mora biti vedno

nekoliko nad težo, kot jo prisojamo v povprečju drugim, ali pa vsaj izenačena z njo. To pomeni med drugim, da bomo v svojem psihološkem »prostoru« dajali prednost vsemu tistemu, kar nam dviguje ceno in potiskali na obrobje vse tisto, kjer nismo uspešni. Preneseno na šolsko situacijo pa to pomeni, da bodo učenci, ki naletijo na neuspeh v šoli, zlasti še, če je neuspeh večji in trajnejši, ustvarili vrsto mehanizmov, ki bodo to neuspešnost uskladili z njihovo samopodobo. Največkrat gre za to, da bodo na svoji vrednotni lestvici močno zmanjšali rang šolskega uspeha. Ta se jim bo nenadoma zdel nekaj nepomembnega in obrobnega, postane jim duševni »balast«. V njihovo psihološko ospredje bodo stopila druga področja, tista, kjer so uspešnejši: druge dejavnosti, drugi interesi, ne tako redko tudi stvari, ki niso ravno najbolj zaželene, npr. paradelikventno ali celo delikventno vedenje, jemanje drog, alkoholizem.

Pomemben del posameznikove identitete je njegova spolna identiteta, niz predstav, pojmovanj in vrednotenj, ki jih ima o sebi kot pripadniku določenega spola in o svoji vlogi v zvezi s tem. Spolna identiteta se začne oblikovati že zgodaj v otroštvu, z zavestjo posameznika, da je ženska ali moški. Pozneje se pod vplivom socializacije in izkušenj razvija in oblikuje dalje. Izoblikovana spolna identiteta je podlaga za posameznikove medosebne odnose, še posebno za odnose s pripadniki drugega spola (Musek in Pečjak, 1996).

#### 1.4.7 Biološki razvoj mladostnika

Biološki razvoj je proces histoloških, fizioloških, biokemijskih, nefrofizioloških in drugih sprememb v organizmu, ki se zgodijo v času od rojstva do polnega telesnega razvoja odraslosti (Škof, 2007).

Biološki razvoj mladostnika pomeni, da se spreminjajo njegove telesne mere (proces rasti) in njegova sestava telesa (proces zorenja – biokemično spreminjanje). V biološkem razvoju mladostnika med telesnimi merami najbolj izstopa sprememba višine, v sestavi telesa pa sprememba telesne mase s posameznimi komponentami telesne mase (indeks telesne mase, površina telesa in telesna gostota).

Dinamika telesne rasti je v različnih obdobjih biološkega razvoja različna. Pubertetna (adolescenčna) pospešena rast se začne pri dekletih okrog desetega leta starosti, pri dečkih pa približno dve leti kasneje. Puberteta traja pri fantih povprečno 3,5 let, pri dekletih pa 4,2 leti. Največji prirastek telesne višine v tem obdobju je pri dečkih med 8 in 10 cm, pri dekletih pa za 3 do 5 cm nižji kot pri fantih. Med pubertetnim razvojem se pomembno spreminja tudi razmerje med dolžinami posameznih telesnih segmentov. Pred vstopom v puberteto in zlasti v začetnih stopnjah pubertete so okončine nesorazmerno daljše v primerjavi s trupom, v naslednjih stopnjah pubertete pa razlika izgine.

Z rastjo v pubertetnem obdobju se pri fantih povečuje širina ramen, pri dekletih pa širina medenice. Splošna rast poleg rasti skeletnega sistema (telesna višina in masa) vključuje tudi rast notranjih organov (srca, pljuč, prebavil, izločil, žilnega sistema in količine krvi). Dinamika rasti teh sistemov je vzporedna dinamiki telesne rasti.

V puberteti se spremeni tudi sestava telesa. Močno se povečajo razlike v sestavi telesa med fanti in dekleti. V tem obdobju se pri fantih povečuje delež kostne in mišične mase, pri dekletih pa se poveča delež maščobne mase. Zaradi tega se v tem obdobju upočasnjuje dinamika športne učinkovitosti deklet (zlasti v športnih dejavnostih »energijskega« značaja, kot so tek na daljše razdalje, atletika, plavanje).

Ob pospešeni rasti je za puberteto značilen tudi razvoj primarnih in sekundarnih spolnih znakov, ki vodijo v spolno zrelost in plodnost. Prvi znaki začetka pubertete pri dečkih so povečanje testisov, povečanje spolnega uda in rast sramnih dlak. Leto ali dve kasneje se začne tudi rast dlak pod pazduho, pojavljati pa se začne tudi akne. V tem času se zaradi anatomskih sprememb pri rasti glasilk in mišic grla spremeni glas, ki doseže značilnosti odraslih po 15. letu. Koža postane bolj groba in mastna in začne se pojavljati poraščenost obraza. Čeprav prihaja do prvih jutranjih ejakulacij sperme običajno že med 13. in 14. letom, fant postane spolno zrel šele pri kostni starosti – 17 let. Prvi zanesljivi znak pubertete pri deklicah je rast prsi. Bradavice se izbočijo in povečajo, kolobarji s pigmentom okrog njih se povečajo, prsi pa najprej dobijo stožčasto, nato pa zaobljeno obliko. Skladno z rastjo prsi se pri deklicah začne tudi rast sramnih dlak, leto do dve kasneje pa še rast dlak pod pazduho. V tem času se zaradi povečanega delovanja žlez znojnic in lojnic začne pojavljati akne na obrazu. Skladno z razvojem sekundarnih spolnih znakov se v puberteti razvijajo tudi primarni spolni znaki: razvoj jajčnikov, jajcevodov in maternice, poveča se dolžina nožnice in velikost klitorisa. Najpomembnejši mejnik v spolnem zorenju deklet je menarha (prva menstruacija). Plodnost pri dekletih nastopi približno leto do dve po menarhi (Škof, 2007).

#### 1.4.8 Gibalni razvoj, gibalne spretnosti in sposobnosti mladostnika

To je obdobje prilagajanja gibalnih veščin in posameznih tehnik posameznikovim telesnim spremembam. Zaradi hitre in neenakomerne rasti je dinamika razvoja gibalnih sposobnosti nekoliko upočasnjena. Procesi v nadzoru gibanja pa potrebujejo nekaj časa, da se prilagodijo hitrim spremembam, dolžinam kosti. Nadzor gibanja v času pospešene rasti zato ni tako natančen, hitrost gibalnega učenja je manjša, kar se odraža v manj natančnem gibanju, slabšem občutku in včasih celo nekoliko togem/nerodnem gibanju mladostnika. Za blaženje negativnih vplivov hitre rasti na koordinacijo gibanja v tem obdobju je neprecenljiva pogosta in kakovostna vadba tehnike gibanja (Škof, 2007).

Mladostništvo je čas učenja in razvijanja široke gibalne podkovanosti v kompleksnih in specifičnih gibanjih, čas polnjenja gibalnega spomina. Treba pa je poudariti, da ni dovolj le ponudba in dejavnost v raznovrstnih gibalnih nalogah. Ni se dovolj le naučiti gibanja do stopnje obvladavanja. Stopnja izpopolnjevanja se konča, ko je vadeči sposoben naučeno gibanje uporabiti v različnih situacijah, ko si vadeči pridobi sposobnost »posplošitve« naučenega.

#### 1.4.9 Socialni razvoj mladostnika

V adolescenci se otrokov razvoj čedalje manj vrti okrog družine in čedalje bolj okrog prijateljev. Ti igrajo v njegovem življenju zelo pomembno vlogo, prijateljstvo je lahko vir dragocenih naukov. Med prijatelji se mladostnik uči ravnati z drugimi ljudmi in se prilagajati skupnosti. Mladostniki se po eni strani na vso moč trudijo, da ne bi nikomur pripadali, še posebej ne družini, po drugi strani pa čutijo močno potrebo po pripadnosti svojim vrstnikom. Vključitev v krog neke skupine mladostnikov jim daje občutek pripadnosti in varnosti. Pri tem se mladostniki s svojo skupino močno poistovetijo. Vpliv vrstnikov v skupini je večji v adolescenci kot v otroškem obdobju. Starši imajo večji vpliv pri mladostnikovih temeljnih življenjskih vrednotah in pri izobraževanju, vrstniki pa bolj pri vsakodnevnih stvareh, kot so načini oblačenja, okus za glasbo, izbira prijateljev ... (Sebald, 1986, v Doupona in Petrovič, 2000).

Šport in športne aktivnosti ponujajo nesporno možnost dinamičnega srečevanja ljudi in komunikacije med njimi, prevzemanja različnih vlog, učenja socialnih veščin (strpnost, spoštovanje do drugih), sprejemanja vedenjskih navad, povezanih z aktivnostmi (prispevek k osebostnemu razvoju), spoznavanja emocij, ki niso prisotne na ostalih področjih življenja, sprejemanja nekaterih pozitivnih elementov življenjskega stila (prehranjevanje, počivanje) prilagajanje skupinskim zahtevam (sodelovanje, kohezivnost, postati družbeno aktiven, skupinska učinkovitost). Športna aktivnost pomaga otroku pri učenju spoznavanja sveta in pri učenju različnih vlog, ki jih otrok spoznava prek igre. Zato lahko rečemo, da je šport lahko praviloma ustrezno socializacijsko okolje.

#### 1.4.10 Motivacija učencev za športno aktivnost

Splošno znan je pomen telesne aktivnosti za fizično zdravje in počutje, za zdravje kardiovaskularnega sistema, moči, vztrajnosti in uravnavanja telesne teže. Prav tako so mnoge raziskave potrdile pomen telesne aktivnosti za psihično zdravje, za bolj zdravo in kvalitetno življenje. Zato je nujno vprašanje, kako pospešiti oz. izboljšati udeležbo ljudi v vsakodnevnih telesnih aktivnosti oz. športu (Cankar, 1991).

Psihološka vsebina vsake človekove dejavnosti ni povezana samo s cilji, ampak tudi z motivi. Doseganje optimalnega nivoja motivacije mora biti zato že pri najmlajših osrednja učiteljeva skrb. Tradicionalna podoba učitelja – mojstra poučevanja v razredu – se je zato tekom časa bistveno spremenila. Vse bolj je postajal prenašalec družbenih sporočil v najširšem pomenu besede. Prilagoditi se je moral novemu komuniciranju ter novim socialnim odnosom. Če pozna in razume učenčeve potrebe, če jim je sposoben in pripravljen pomagati, jih zadovoljiti, je ključ za njihovo motivacijo v njegovih rokah. Učitelj mora stremeti k temu, da pozna in razume učenčeve potrebe. Med dve najpomembnejši potrebi za ukvarjanje s športom štejemo (Cankar, 1991):

- potrebo po zabavi, ki vključuje potrebo po aktivaciji in
- potrebo, da se počutijo cenjene.

Nasploh mladi uvrščajo šport na visoko mesto, saj je pri njem poudarjena potreba po aktivaciji. Je pa tu še del mladih, za katere šport preprosto ni zabaven. Ti svoje aktivacije ali ne stopnjujejo dovolj ali pa celo preveč. V veliki meri dojetanje športa pri mladih zadeva tudi učitelja športne vzgoje. Dejavnost, ki jo usmerja, je za mlade lahko dolgočasna ali monotona, lahko pa spodbuja anksioznost oziroma agresivnost. Optimalno aktivacijo pri mladih je mogoče doseči (Cankar, 1991):

- Zahtevnost vadbe naj bo prilagojena učenčevim sposobnostim. Naloga naj bo taka, da predstavlja izziv, ne pa tako težka, da učencu ne ponuja nikakršnih možnosti za uspeh.
- Vadba naj temelji na pestrem izboru športnih aktivnosti. Mladim je potrebno dovoliti, da sodelujejo pri izbiri in določanju le-teh.
- Organizacija dela naj bo taka, da učenci ne bodo predolgo čakali v vrstah.
- Če učenci med vadbo nenehno poslušajo navodila, opozorila, pripombe in kričanje s strani igrišča, jim to onemogoča doživljanje optimalne aktivacije.
- Otroka ne smemo neprestano vrednotiti, pa naj bo to vrednotenje pozitivno ali negativno, saj tako ne pride do optimalne aktivacije.

Vsakdo od nas želi kdaj uspeti, se počutiti sposobnega, biti cenjen. Kmalu spoznamo, da je naša vrednost v veliki meri odvisna od sposobnosti, ki nam omogočajo dosežke. Zelo zgodaj to spoznajo tudi otroci ter v športu prenesejo v pomen: zmaga je uspeh, poraz je neuspeh. Svoje dosežke izenačujejo z lastno vrednostjo, kajti zmagati pomeni biti uspešen in cenjen, izgubiti pa ravno obratno (Martens, 1981, v Cankar, 1991).

Na zaznavanje uspeha in neuspeha v športu pa poleg zmage in poraza vpliva še:

- posameznikova stopnja zadovoljstva s svojo storilnostjo ne glede na rezultat; tako zmagovalec ne občuti zmage vedno kot uspeh (razočarani zmagovalec) oziroma poraz ne prinaša avtomatično občutka neuspeha in
- zaznavanje sposobnosti in želja po obvladanju lastnega telesa; otroci, ki imajo visoko razvite motorične sposobnosti, občutijo pri športni aktivnosti več veselja, kot tisti s slabše razvitimi sposobnostmi.

Cankar (1991) pravi, da učiteljeva pričakovanja niso do vseh učencev enaka: do nekaterih so pozitivna, do drugih negativna. Kako bodo pričakovanja vplivala na učence, je odvisno od njihove orientiranosti. K neuspehu orientirani učenci so občutljivi za negativna pričakovanja. Ob spoznanju, da se od njih malo pričakuje, še okrepijo dvom v sebe. Nasprotno pa otroci, orientirani k uspehu z veliko mero samozaupanja, pričakovanja ne jemljejo negativno. Zaradi njih se še bolj potrudijo.

Cankar (1991) pravi, da je za uspešno motivacijo učencev potrebno:

Vsakemu učencu je potrebno dati občutek, da je cenjen. Za vsakega se mora poiskati možnost, da doživi uspeh ter spozna okolje, kjer je dejanskih zmagovalcev malo, poražencev pa veliko.

Mladi se samoocenjujejo na podlagi zmage ali poraza. Takšne oblike samovrednotenja se naučijo od staršev, sošolcev, učiteljev in trenerjev. Slabost tega prepričanja je, da vedno obstajajo poraženci. Zato je ena zelo pomembnih učiteljevih nalog, da spremeni pomen uspeha. Učenci bi

naj stremeli k premagovanju lastnih ciljev, ne pa v premagovanje slabših, šibkejših. Njihovi osebni cilji bi naj temeljili na specifični storilnosti, ne pa na osredotočenosti zgolj v zmago in poraz. Zmaga je še vedno pomembna, vendar njena vrednost naj ne bo na prvem mestu.

Ko so v ospredju osebni cilji, je tudi kontrola učenčevih ciljev bolj enostavna. Pomembno je, da so cilji postavljeni realno. Biti morajo takšni, da jih je učenec dejansko zmožen doseči. Obenem pa morajo presegati tisto, kar je učenec že dosegel, saj se bo edino tako spodbudil njegov nadaljnji športni razvoj. Pri postavljanju učenčevih realnih ciljev, je učiteljeva pomoč nenadomestljiva.

Ko učenci svoje uspešnosti ne ocenjujejo več na osnovi zmage ali poraza, ampak na osnovi doseganja lastnih ciljev, postanejo za vadbo bolj motivirani. Z učiteljevo pomočjo si postavijo takšne cilje, ki jih lahko dosežejo. S tem postanejo odgovornejši za svoj napredek, za uspehe sprejemajo zasluge, za neuspehe pa odgovornost.

Za slabše rezultate učencev v športu ne moremo vedno ali samo kriviti nemotiviranosti. Le-ti so lahko posledica že doseženih meja in ne bodo boljši, niti ob povečanem naporu, niti ob še takšnem učiteljevem zaupanju. Zelo pomembno je, da učence naučimo, da razumejo in sprejmejo svoje omejitve, pri tem pa se ne sme izničiti njihova motivacija in želja še naprej se ukvarjati s športom. Učitelj lahko pri odkrivanju in doseganju meja učencem pomaga in tako prepreči previsoko postavljene cilje, možne neuspehe ali celo poškodbe.

Če si učenci ob učiteljevi pomoči postavijo realne, dosegljive cilje, se počutijo sposobnejše, doživljajo uspeh. Vedno bolj si zaupajo, zgubijo strah pred neuspehom in se lahko posvetijo vadbi zahtevnejših prvin. Spoznajo, da so posledice vloženega napora ugodnejši izidi, občasnim neuspehom pa botruje premajhen trud. Učenci z realno usmerjenimi cilji se tako izognejo grožnjam neuspeha.

Učence je treba naučiti, da poraz v športu ob vložku maksimalnega napora ni nič slabega. Uspeh učencem naj ne predstavlja le rezultata tekmovanja. Za uspeh naj štejejo težnjo po uveljavitvi posameznikovega potenciala in kreativnosti. »Tekmovanje je lahko zdravo, zmaga pomembna, poraz koristen le takrat, kadar šport ohranja primerne perspektive« (Cankar, 1991). Rainer Martens (1978, v Cankar, 1991) pravi, da ne priznava sodobnih filozofov in njihovih teorij, ki temeljijo na netekmovanju. Le-te so namreč v nasprotju z izkušnjami narave, posameznika in družbe. Martens verjame v kreativno tekmovanje, ki opogumlja človeka, da je boljši, kot bi bil drugače in ne opravičuje destruktivnega tekmovanja, ki vodi v nevrotizem.

V večdimenzionalni strukturi stališč mladih do športne aktivnosti se zrcalijo njihovi interesi, njihove čustvene in kognitivne potrebe. Poznavanje stališč in razumevanje dejavnikov, ki oblikujejo stališča mladih do športne vzgoje in do izbranih športnih vsebin, pa tudi spremljanje trendov spreminjanja njihovega odnosa do teh vsebin v času šolanja, lahko učitelju športne vzgoje pomaga k oblikovanju programa in ustreznih motivacijskih vzvodov, ki bodo prek njegovega zgleda, ravnanj ter izbrane vsebine in izvedbe programa lahko povečali interes mladih do športne in telesne aktivnosti nasploh (Škof in Boben, 2005).



Z večjo občutljivostjo pri zaznavanju mnenj in interesov vseh učencev ter s prilagoditvijo oblik dela in motivacijskih postopkov učitelja športne vzgoje specifičnim zahtevam učencev različnega spola in starosti bi verjetno pripomogli k višji učinkovitosti športne vzgoje. Raziskovanje motivacije v športu in športni vzgoji je pokazalo, da je poglobljanje humanosti in demokracije v vzgoji in razvijanje človekovih vrednot v športu in vzgoji pomembna uporaba vsebinske usmerjenosti in izkoriščanje notranjih vzrokov za doseganje ciljev. Motivacija temelji na uresničevanju oziroma zadovoljevanju temeljnih psiholoških potreb: sprejetost, potrditev, zabava in svoboda (Škof in Boben, 2005).

Motiviranost učencev je pomemben dejavnik, ki vpliva na uspešnost in učinkovitost pedagoškega procesa. Temeljit vpogled v psihološke značilnosti učencev je nujen za razumevanje in spreminjanje motivacije. Za motivirane učence je značilna visoko izražena vestnost, pri urah športne vzgoje pa si želijo več tekmovalnosti in večjo težavnost. Učence, ki so manj motivirani za delo pri urah športne vzgoje, opisujeta nizko izražena spremenljivost in visoko izraženi nevroticizem, učiteljeve metode dela zaznavajo kot manj raznolike (Cecić-Erpič idr., 2005).

Pri učencih zaznavamo notranjo in zunanjo motivacijo. Zelo pomembno vprašanje pri raziskovanju motivacije učencev za šport je, kakšno stanje lahko producira intrinzična (notranja) motivacija in kakšno ekstrinzična (zunanja) motivacija. Pri notranji motivaciji vzpodbude za nastop izhajajo iz učenca samega, medtem ko je pri zunanji motivaciji količina vložene truda odvisna od zunanje nagrade, socialne ali materialne, ki sledi. Za učence je bolje, da so predvsem notranje motivirani in njihova vzpodbuda ni pogojena od nekih zunanjih vzvodov. Ti namreč niso tako zanesljivi, saj lahko zelo hitro izginejo. Učenec, ki je notranje motiviran, je vztrajnejši, nastopa na višjem, kvalitetnejšem nivoju in dokonča več nalog kot tisti, ki je pretežno ali pa povsem zunanje motiviran. Zunanje nagrade same po sebi niso nič slabega, če se ne pojavljajo prepogosto. Bolje pa je, da so nenapovedane in občasne. Kadar se pojavljajo avtomatično po vsakem uspehu, dejansko spremenijo mnenje prej notranje motiviranih otrok, ki na koncu razmišljajo samo še o »nagradi« (Tanenbaum in Ekund, 2007).

## 1.5 CILJI

Moja naloga se loteva motivacije prekmurskih učencev tretje triade za športno vzgojo. S pomočjo anketnega vprašalnika želim ugotoviti stališča in mnenja učencev o športni vzgoji, njenih vsebinah, učitelju športne vzgoje, okolju, v katerem se športna dejavnost odvija, o pomenu športa za življenje ... Na podlagi analize njihovih odgovorov in s pomočjo teorije, opisane v poglavju Predmet in problem, pa bom skušala najti stvari, ki bi prekmurske učence za športno vzgojo še bolj motivirale. Prekmurski učenci so namreč že nekaj let po gibalnih sposobnostih nižje od slovenskega povprečja, po deležu podkožnega mastnega tkiva in telesni teži pa visoko nad slovenskim povprečjem osnovnošolskih otrok. Kje je vzrok za takšno stanje, kako bi se dalo izboljšati športno vzgojo, kako mladostniku privzgojiti šport, kje so največje težave ... so vprašanja, na katera upam, da bom na koncu naloge lahko odgovorila ali vsaj podala smer, v kateri se bi naj iskalo rešitve.

## 1.6 HIPOTEZE

Hipoteze, ki sem jih s pomočjo analize anketnega vprašalnika poskušala potrditi oziroma ovreči, so:

*H01: Ne obstajajo razlike v odnosu do športne vzgoje glede na spol.*

*H02: Med sedmošolci, osmošolci in devetošolci ni razlike v odnosu do športne vzgoje.*

*H3: Učenci se zavedajo pomena športne vzgoje za življenje.*

## 2 METODE DELA

### 2.1 Preizkušanci

V vzorec sem zajela naključno izbran razred tretje triade iz nekaterih prekmurskih osnovnih šol (I., II., III. Osnovna šola Murska Sobota, Osnovna šola Grad, Osnovna šola Gornji Petrovci, Osnovna šola Šalovci in Osnovna šola Puconci). V vzorcu je sodelovalo 218 anketiranih učencev, od tega 112 (51,4 %) moških in 106 (48,6 %) žensk. Anketiranih je bilo 68 (31,2 %) učencev sedmega razreda, 69 (31,6 %) učencev osmega razreda in 81 (37,2 %) učencev devetega razreda.

Tabela 4  
*Spol anketiranih*

	Frekvenca	Odstotek	Kumulativen odstotek
Moški	112	51,38	51,38
Ženski	106	48,62	100,00
Skupaj	218	100,0	

V Tabeli 4 so prikazani podatki glede spola anketiranih. Vidimo, da je v vzorcu sodelovalo približno pol moških in pol žensk.

Tabela 5  
*Razred anketiranih*

	Frekvenca	Odstotek	Kumulativen odstotek
7 razred	68	31,19	31,19
8 razred	69	31,65	62,84
9 razred	81	37,16	100,00
Skupaj	218	100,0	

V Tabeli 5 so prikazani odstotki anketiranih po razredih. Približno enak delež anketiranih učencev je v vzorcu iz sedmega in osmega razreda, nekoliko več jih je iz devetega.

### 2.2 Pripomočki

Uporabila sem anketni vprašalnik, ki vsebuje dve podatkovni vprašanji, 49 trditvev in eno vprašanje odprtega tipa. Trditve v anketnem vprašalniku so Likertovega tipa s petstopenjsko lestvico trditvev (1 – sploh se ne strinjam, 2 – se ne strinjam, 3 – niti se strinjam, niti se ne strinjam, 4 – se strinjam, 5 – popolnoma se strinjam). Učenec je obkrožil številko, ki se mu je

zdela najbolj primerna. Vprašalnik je sestavljen na temo odnosa do športa in mnenja o športni vzgoji učencev tretje triade.

## 2.3 Postopek

1. izdelava anketnega vprašalnika
2. izvedba anketiranja
3. obdelava podatkov
4. analiza in interpretacija rezultatov

Najprej sem izdelala anketni vprašalnik z 49 trditvami in enim vprašanjem odprtega tipa. Decembra 2009 sem se sestala z ravnateljki posameznih šol, jim predstavila anketni vprašalnik, prosila za dovoljenje izvajanja anketnega vprašalnika in se dogovorila za termine izvajanja. Podatke iz anketnih vprašalnikov sem obdelala s pomočjo računalniškega programa SPSS 16.0 za program Windows. Za obdelavo sem uporabila faktorsko analizo, ki mi je določila spremenljivke, ki so med seboj odvisne. Tako sem iz 49 trditev dobila 9 sklopov spremenljivk, faktorjev. Na podlagi teh je sledila nadaljnja analiza, iz te pa interpretacija rezultatov in potrditev oziroma zavrnitev hipotez.

### 3 REZULTATI

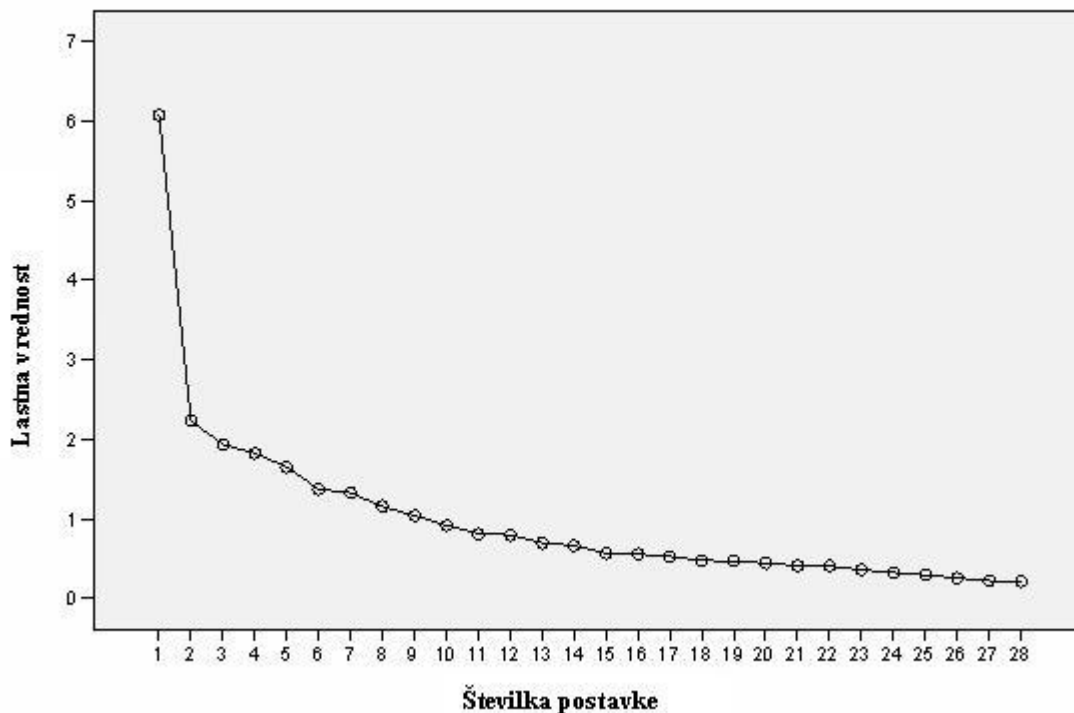
#### 3.1 FAKTORSKA ANALIZA

Tabela 6

*Faktorji in kumulativa*

Faktor	Začetne lastne vrednosti		
	skupaj	% variance	% kumulative
1	6,071	21,683	21,683
2	2,229	7,962	29,645
3	1,934	6,908	36,553
4	1,823	6,512	43,065
5	1,649	5,888	48,953
6	1,370	4,893	53,847
7	1,326	4,736	58,583
8	1,155	4,125	62,708
9	1,041	3,717	66,425
...			

V tabeli 6 so prikazani faktorji, ki skupno razložijo več kot 60 odstotkov variance. Izbrala sem 9 faktorjev, ki razložijo dve tretjini variance, ostali faktorji pa ne prinesejo veliko k analizi, zato jih nisem uporabila.



Slika 3. Test drobirja

Na sliki 3 je test drobirja, ki kaže deleže v celotni varianci. Pri točki 6 se najpomembnejše spremenljivke nehajo in začnejo manj pomembne.

Tabela 7

Postavke pri faktorju 1 in njihova korelacija

Faktor 1: všečnost športne vzgoje	Korelacija s faktorjem
Postavka	
Športno vzgojo bi želel/a imeti večkrat na teden.	,782
Športno vzgojo bi lahko črtali z urnika.	,778
Pri športni vzgoji se sprostim.	,712
Program športne vzgoje mi je všeč.	,709
Športna vzgoja (ŠV) je enakovredna drugim šolskim predmetom.	,640
Pri urah športne vzgoje rad/a sodelujem.	,632
Vsebine ure pri športni vzgoji so dovolj raznolike.	,488

V tabeli 7 so predstavljene postavke, ki so v največji meri korelirale s faktorjem 1, ki sem ga poimenovala všečnost športne vzgoje.

Tabela 8

*Postavke pri faktorju 2 in njihova korelacija*

Faktor 2: zdrava rekreacija	Korelacija s faktorjem
Postavka	
Ukvarjanje s športom se mi zdi nujno za kvalitetno življenje.	,713
Všeč mi je ura športne vzgoje, pri kateri se prepotim.	,708
Šport bo del mojega življenja (rekreativno, profesionalno, pasivno ...).	,688
Obiskovanje kakršnekoli športne dejavnosti (obiskovanje krožkov, treniranje v klubih ...) se mi zdi nujno.	,585

V tabeli 8 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 2. Faktor 2 sem poimenovala zdrava rekreacija.

Tabela 9

*Postavke pri faktorju 3 in njihova korelacija*

Faktor 3: zadostno število ur	Korelacija s faktorjem
Postavka	
Zadostno število ur športne vzgoje je posvečenih rokometu.	,740
Zadostno število ur športne vzgoje je posvečenih košarki.	,707
Zadostno število ur športne vzgoje je posvečenih ostalim športom (badminton, namizni tenis, športi borilnih veščin ...).	,670
Zadostno število ur športne vzgoje je posvečenih ugotavljanju, spremljanju in vrednotenju gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti.	,639

V tabeli 9 so postavke, ki v največji meri korelirajo s faktorjem 3, ki sem ga poimenovala zadostno število ur.

Tabela 10

*Postavke pri faktorju 4 in njihova korelacija*

Faktor 4: šport v družini	Korelacija s faktorjem
Postavka	
Moja družina športu posveča dovolj časa.	,819
Velikokrat se skupaj aktivno ali pasivno posvetimo športu.	,740

V tabeli 10 vidimo postavki, ki sta najbolj korelirali s faktorjem 4, ki sem ga poimenovala šport v družini.

Tabela 11

*Postavke pri faktorju 5 in njihova korelacija*

Faktor 5: všečnost pasivnega športa	Korelacija s faktorjem
Postavka	
Rad/a obiskujem razne športne prireditve (tekme, podelitve priznanj športnikom, predstavitve ...).	,815
Rad/a spremljam šport na TV.	,787

V tabeli 11 sta postavki, ki v največji meri korelirata s faktorjem 5, ki sem ga poimenovala všečnost pasivnega športa.

Tabela 12

*Postavke pri faktorju 6 in njihova korelacija*

Faktor 6: koristnost športa	Korelacija s faktorjem
Postavka	
Zavedam se pomena športa (tudi športne vzgoje) za moje zdravje.	,739
Rad/a imam šport.	,731
Za primerno telesno težo skrbim s športom.	,403

V tabeli 12 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 6. Ta faktor sem poimenovala koristnost športa.

Tabela 13

*Postavke pri faktorju 7 in njihova korelacija*

Faktor 7: tekmovalnost	Korelacija s faktorjem
Postavka	
Ure športne vzgoje bi morale vsebovati več tekmovanj s sošolci/sošolkami.	,822
Ure športne vzgoje bi lahko popestrili z medrazrednimi tekmovanji.	,798

V tabeli 13 vidimo postavki, ki sta največ korelirali s faktorjem 7. Ta faktor sem poimenovala tekmovalnost.

Tabela 14

*Postavke pri faktorju 8 in njihova korelacija*

Faktor 8: pripomočki, oprema in objekti	Korelacija s faktorjem
Postavka	
Šola ima primerne garderobe, kjer se lahko normalno preoblečem in umijem.	,736
Šola ima dovolj (ustrezno število) športnih pripomočkov za izvajanje vseh športnih vsebin.	,688
Izgled in kvaliteta športnih pripomočkov sta primerna.	,648
Telovadnica/e šole se mi zdi primerna za izvajanje športnih vsebin.	,505

V tabeli 14 vidimo postavke, ki so v največji meri korelirale s faktorjem 8. Faktor 8 sem poimenovala rekviziti, oprema in objekti.



Tabela 15

*Postavke pri faktorju 9 in njihova korelacija*

Faktor 9: učitelj športne vzgoje	Korelacija s faktorjem
Postavka	
Odnos z učiteljem/ico športne vzgoje bi ocenil/a pozitivno.	,777
Z učiteljem/ico športne vzgoje imam bolj prijateljski odnos kot z učitelji drugih predmetov.	,775
Učitelj/ica posamezne elemente neke športne vsebine zna demonstrirati.	,422

V tabeli 15 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 9. Ta faktor sem poimenovala učitelj športne vzgoje.

Tabela 16

*Nerazporejene postavke*

Postavka
Pri športni vzgoji mi je všeč drugačen pristop k uri (ni sedenja, ni pisanja domačih nalog itd).
Zadostno število ur športne vzgoje je posvečenih atletiki in kondicijski pripravljenosti.
Zadostno število ur športne vzgoje je posvečenih plesu in plesnim dejavnostim.
Zadostno število ur športne vzgoje je posvečenih odbojki.
Zadostno število ur športne vzgoje je posvečenih nogometu.
Zadostno število ur športne vzgoje je posvečenih gimnastiki.
Posamezne vsebine ŠV bi morali večkrat izvajati zunaj (igrišče, park ...).
Vsebine športne vzgoje se mi zdijo prezahtevne (vaje, elementi, ki jih od mene zahteva učitelj/ica za dobro oceno).
Prostor zunaj šole (zunanje igrišče, stadion) se mi zdi primeren za izvajanje športnih vsebin.
Po športni vzgoji bi si želel/a več časa, da bi se umil/a, ohladil/a in preoblekel/preoblekla.
Učitelj/ica me zna motivirati za delo pri športni vzgoji.
Učitelj/ica nam na zanimiv način predstavi posamezne športne vsebine.
Z učiteljem/ico športne vzgoje sem v celoti zadovoljen/a.
Moji vrstniki se zavedajo pomena športa (športne vzgoje) za njihovo zdravje.
Mojo navdušenost za šport sem prevzel/a od svojih staršev, brata, sestre.
Za šport (na splošno ali specifično) sem se navdušil/a pri športni vzgoji.
Zaradi športne vzgoje mi je šport vsak dan bližje.

V tabeli 16 so postavke, ki niso pomembno korelirale s kakšnim od devetih faktorjev. Zato jih v nadaljnji analizi nisem upoštevala.

### 3.1.1 Razlika med razredi – ANOVA

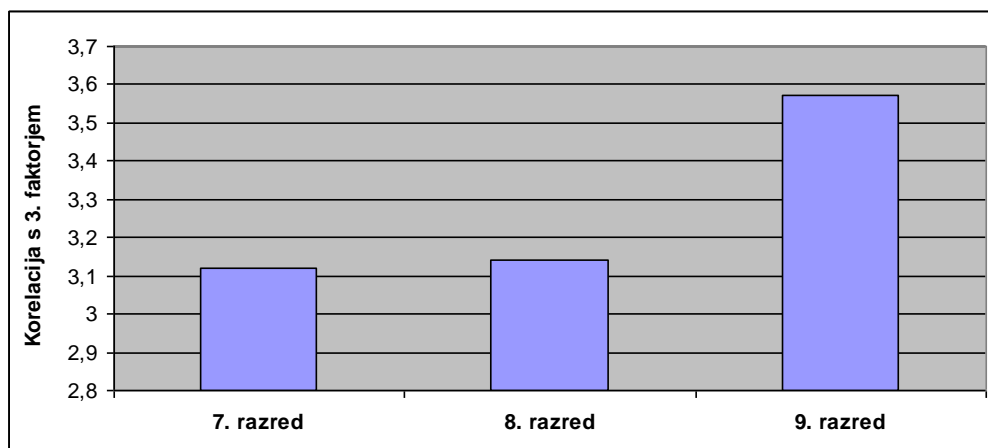
Tabela 17

*Opis faktorjev po razredih*

		M	SD	F	Sig. (F)
1. faktor: všečnost športne vzgoje	7. razred	4,43	,92	1,16	,32
	8. razred	4,20	,90		
	9. razred	4,31	,74		
2. faktor: zdrava rekreacija	7. razred	4,00	,83	,03	,97
	8. razred	4,03	,90		
	9. razred	3,00	,80		
3. faktor: zadostno št. ur	7. razred	3,12	,96	4,87	<b>,01</b>
	8. razred	3,14	,97		
	9. razred	3,57	1,01		
4. faktor: šport v družini	7. razred	3,84	,82	2,23	,11
	8. razred	3,85	,90		
	9. razred	3,57	,99		
5. faktor: všečnost pasivnega športa	7. razred	4,07	1,13	1,62	,20
	8. razred	3,71	1,17		
	9. razred	3,91	1,18		
6. faktor: koristnost športa	7. razred	4,54	,69	,22	,81
	8. razred	4,59	,55		
	9. razred	4,52	,60		
7. faktor: tekmovalnost	7. razred	3,95	1,18	3,92	<b>,02</b>
	8. razred	3,72	1,36		
	9. razred	3,36	1,27		
8. faktor: pripomočki, oprema in objekti	7. razred	3,92	,90	,10	,90
	8. razred	3,86	,95		
	9. razred	3,91	,83		
9. faktor: učitelj športne vzgoje	7. razred	3,79	1,03	3,65	<b>,028</b>
	8. razred	4,14	,80		
	9. razred	4,14	,86		

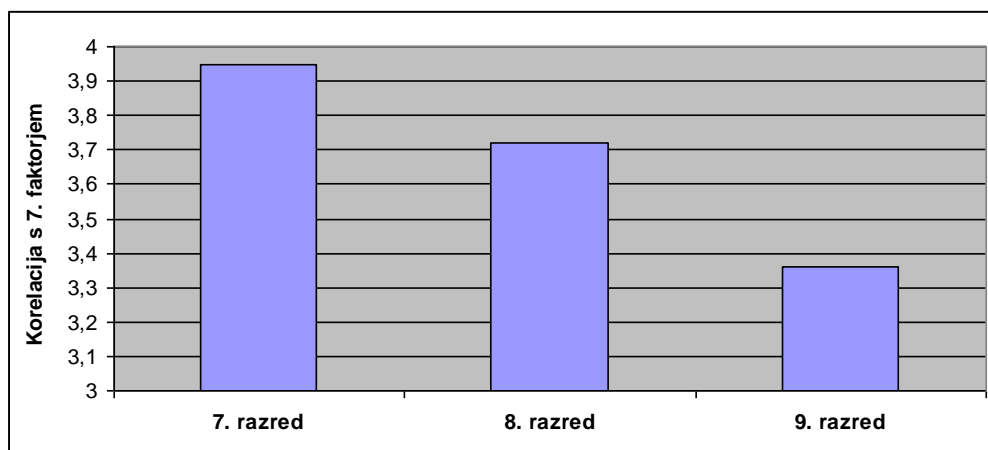
Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; Sig. (F) – pomembnost parametra F

Tabela 17 prikazuje primerjavo med razredi za posamezni faktor. Rezultati kažejo, da so s programom športne vzgoje najbolj zadovoljni deveti, potem osmi in najmanj sedmi razredi. Največ tekmovalnj znotraj razreda in med razredi si želijo sedmi, nato osmi in najmanj deveti razredi. Z učiteljem športne vzgoje so osmi in deveti razredi enako zadovoljni, nekoliko manj so z njimi zadovoljni učenci sedmih razredov.



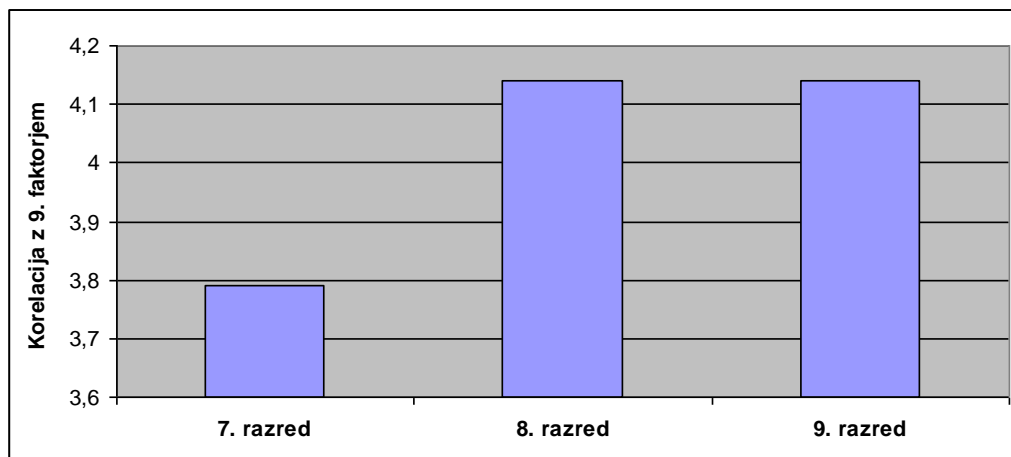
Slika 4. Izraženost 3. faktorja v posameznem razredu.

Na sliki 4 je prikazana izraženost 3. faktorja: zadostno št. ur v sedmem, osmem in devetem razredu. V 9. razredu je 3. faktor najbolj izražen.



Slika 5. Izraženost 7. faktorja v posameznem razredu.

Na sliki 5 je prikazana izraženost 7. faktorja: tekmovalnost v sedmem, osmem in devetem razredu. V sedmem razredu je 7. faktor najbolj izražen, potem v osmem in najmanj v devetem.



Slika 6. Izraženost 9. faktorja v posameznem razredu.

Na sliki 6 je prikazana izraženost 9. faktorja: učitelj športne vzgoje v sedmem, osmem in devetem razredu. V osmem in devetem razredu je 9. faktor najbolj izražen.

### 3.1.2 Razlika med spoloma – t-test

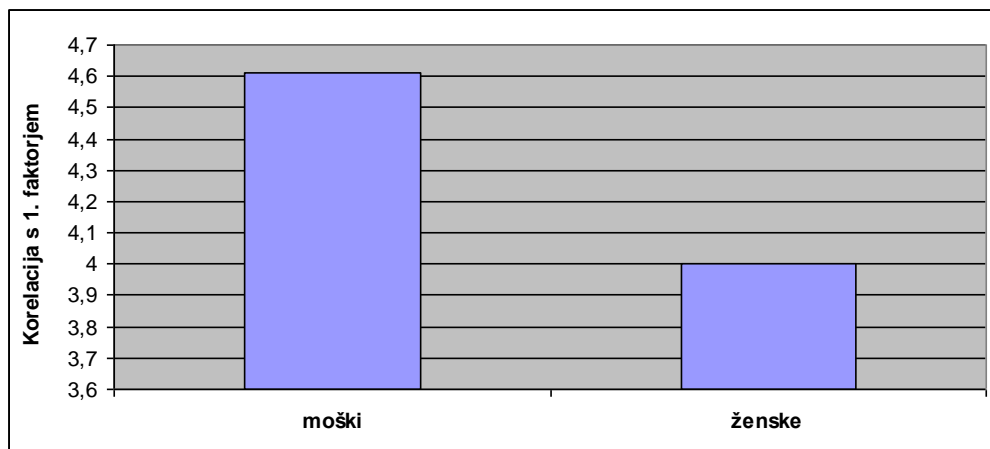
Tabela 18

*Opis faktorjev po spolu*

	Spol	M	SD	F	Sig. (F)
Všečnost športne vzgoje	moški	4,61	,67	8,24	,01
	ženski	4,00	,91		
Zdrava rekreacija	moški	4,28	,73	3,94	,05
	ženski	3,73	,86		
Zadostno št. ur	moški	3,53	1,06	8,54	,00
	ženski	3,06	,88		
Šport v družini	moški	3,97	,85	1,62	,20
	ženski	3,52	,93		
Všečnost pasivnega športa	moški	4,16	1,12	,62	,43
	ženski	3,62	1,15		
Koristnost športa	moški	4,55	,62	,30	,58
	ženski	4,55	,61		
Tekmovalnost	moški	4,03	1,13	6,11	,01
	ženski	3,27	1,34		
Rekviziti, oprema in objekti	moški	3,97	,94	,56	,46
	ženski	3,82	,83		
Učitelj športne vzgoje	moški	4,19	,83	1,06	,30
	ženski	3,86	,96		

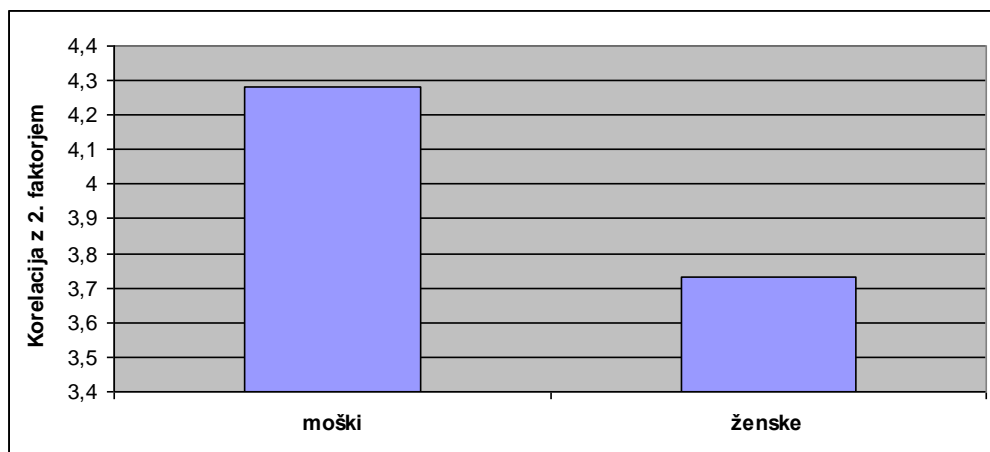
Legenda: N – št.učencev; M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; Sig. (F) – pomembnost parametra F

V tabeli 18 so prikazane razlike za posamezni faktor pri moških in ženskah. Rezultati kažejo, da je učencem bolj všeč športna vzgoja kot učenkam. Učenci bolj uživajo v športu in ga v večji meri prakticirajo v svojem življenju kot pa učenke. Prav tako so učenci bolj zadovoljni s programom športne vzgoje kot učenke. Posamezne vsebine se jim v večini zdijo zadostno pokrite, veliko večji del učencev pa si želi več tekmovalnosti pri športni vzgoji glede na učenke.



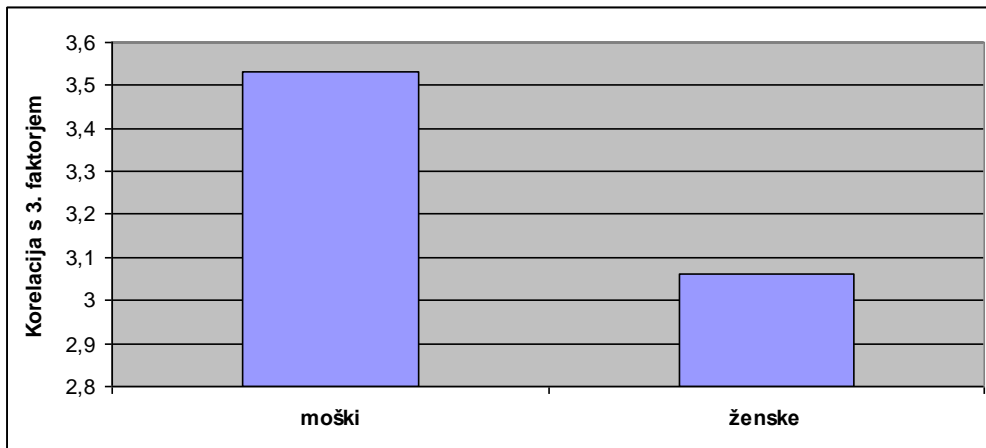
Slika 7. Izraženost 1. faktorja pri moškem in ženskem spolu.

Na sliki 7 vidimo, da je 1. faktor: všečnost športne vzgoje pri fantih, bolj izražen kot pri dekletih.



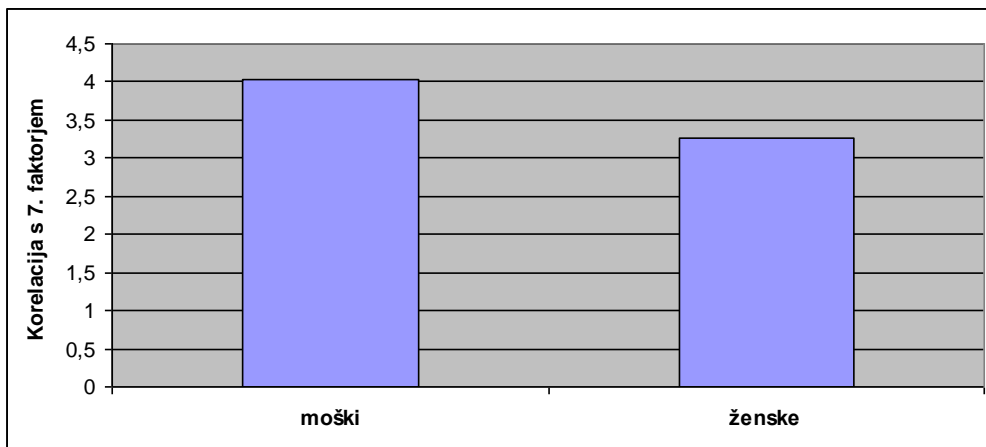
Slika 8. Izraženost 2. faktorja pri moškem in ženskem spolu.

Na sliki 8 vidimo, da je 2. faktor: zdrava rekreacija pri fantih, bolj izražen kot pri dekletih.



Slika 9. Izraženost 3. faktorja pri moškem in ženskem spolu.

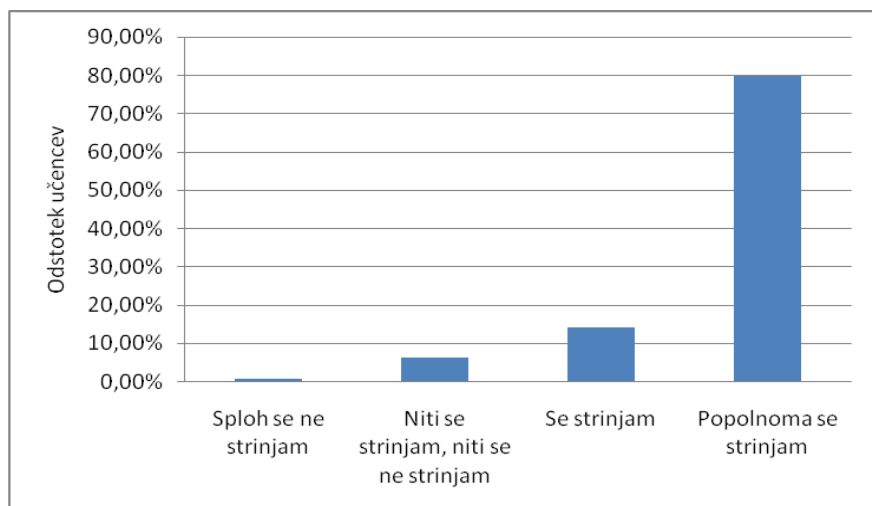
Na sliki 9 vidimo, da je 3. faktor: zadostno št. ur pri fantih, bolj izražen kot pri dekletih.



Slika 10. Izraženost 7. faktorja pri moškem in ženskem spolu.

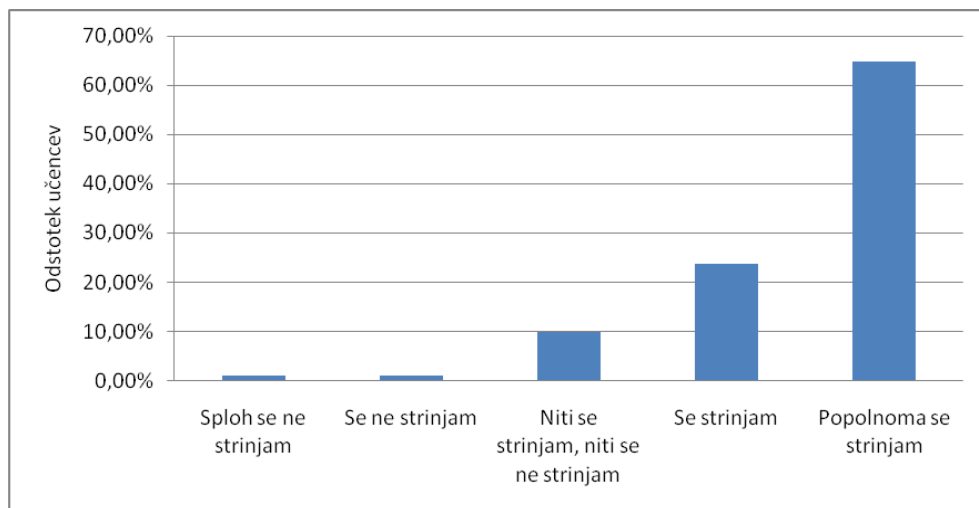
Na sliki 10 vidimo, da je 7. faktor: tekmovalnost, bolj izražena pri fantih kot pa pri dekletih.

### 3.1.3 Chi kvadrat – zavedanje pomena športne vzgoje



Slika 11. Zavedam se pomena športa (tudi športne vzgoje) za svoje zdravje.

Na sliki 11 je prikazana razporeditev postavke: zavedam se pomena športa (tudi športne vzgoje) za svoje zdravje. Vidimo, da se približno 94 % anketiranih učencev zaveda pomena športa (tudi športne vzgoje) za življenje.



Slika 12. Ukvarjanje s športom se mi zdi nujno za kvalitetno življenje.

Na sliki 12 je prikazana razporeditev postavke: ukvarjanje s športom se mi zdi nujno za kvalitetno življenje. Vidimo, da se učenci v veliki meri s to postavko strinjajo.

Tabela 19

*Rezultati hi-kvadrat preizkusa*

	a: Zavedam se pomena športa (tudi športne vzgoje) za svoje zdravje.	b: Ukvarjanje s športom se mi zdi nujno za kvalitetno življenje.
$\chi^2$ -test	351,68	308,31
df	3	4
Asymp. Sig.	,00	,00

*Legenda:*  $\chi^2$ -test – hi-kvadrat preizkus; df – stopnja prostosti; Asymp. Sig. - statistična pomembnost

Tabela 19 nam prikazuje rezultate hi-kvadrat preizkusa. Vrednost  $\chi^2$  za postavko a znaša 351,68 in je ob treh prostostnih stopnjah statistično pomembna na ravni  $\alpha = 0,00$ . Vrednost  $\chi^2$  za postavko b znaša 308,31 in je ob štirih prostostnih stopnjah statistično pomembna na ravni  $\alpha = 0,00$ .



## 4 RAZPRAVA

Športna vzgoja je neločljivo področje današnjega izobraževalnega sistema, je torej načrtno vodeni vadbeni proces, ki s svojimi posebnimi metodami in sredstvi sodeluje pri oblikovanju celotne osebnosti današnjega učenca - bodočega intelektualca, obenem pa ga razbremenjuje vse več pojavljajočih se stresnih situacij.

Pri ukvarjanju s športom, vodeno športno vzgojo in športno rekreativno dejavnostjo učenec doživlja zadovoljstvo, obenem pa krepi svojo mentalno in fizično kondicijo. Motiv športne vzgoje bi moral biti ta, da usmeri učenca v tisto športno dejavnost, ki ga najbolj zanima, in ga v tej panogi tudi izpopolnjuje.

S pomočjo anketnega vprašalnika in primerne analize odgovorov sem poskušala ugotoviti, kakšen odnos imajo učenci in učenke do športne vzgoje, koliko jim predstavlja kot življenjska vrednota, kakšne so razlike v odnosu do športne vzgoje glede na spol in glede na razred, kako ocenjujejo učitelja športne vzgoje, kakšni se jim zdijo športni objekti in materialne možnosti za izvajanje športne vzgoje ...

Z analizo odgovorov s pomočjo t-testa prvo hipotezo (H01), ki pravi, da ni razlik v odnosu do športne vzgoje glede na spol, lahko ovržem. Fantje so namreč bolj zainteresirani za šport in športno vzgojo. Da aktivnost deklet v primerjavi s fanti močno zaostaja, ugotavljata tudi Vodeb in Zagorc (2002). Pravita, da so telesna in fiziološka različnost med spoloma, tradicija, vzgoja in navade ter različen čas spolnega dozorevanja pogoji za razlike v zmožnostih in interesih med učenci in učenkami. Tako dekleta kot fantje so v obdobju mladostništva deležni veliko sprememb, vendar pridejo le-te pri dekletih nekoliko bolj do izraza. Zrastejo jim prsi, naraste delež maščobne mase, največkrat se poveča tudi teža telesa. Športna vzgoja je predmet, ki zahteva športno opremo. Dekleta so »razgaljena« pred očmi vrstnikov, glavnih kritikov tega obdobja. Kar se s širokimi puloverji, hlačami, z »modo« lahko skriva v učilnicah, se na parketu telovadnice odkrije. Verjetno se tudi zaradi tega občutka odkritosti in vizualnih sprememb dekleta pri športni vzgoji ne počutijo tako sproščeno kot fantje. Ločnico med njimi pa poglobi še psihosocialni razvoj. Dekleta v obdobju mladostništva še toliko bolj potrebujejo svoj prostor, svoje dejavnosti, lastne samo njim. Vodeb in Zagorc (2002) pravita, da dekleta (nezavedno in tudi zavestno) želijo in hočejo biti lepa – vselej, in to jim omogočajo prav različne zvrsti plesa, aerobika, ritmična gimnastika, plavanje, rolanje in drugi estetski športi. To so dejavnosti, pri katerih se ženske ne zgledujejo po moških, z njimi ostajajo zveste svoji ženskosti in ženstvenosti. Da so interesi med spoloma različni, se strinjajo tudi Jurak idr. (2003), ki pravijo, da so fantje bolj športno dejavni, izbirajo več ekipnih športnih iger in si vseskozi nezavedno želijo tekmovati, medtem ko imajo dekleta raje individualne športne dejavnosti, ki zahtevajo manj mišičnega naprezanja.

Dandanes se tako kruto enačijo moški in ženske, da kmalu tega ne bodo prenesle niti same ženske niti moški. Če se tovrstni trendi niso ustavili v koncepciji športne vzgoje, bi bilo dobro, da bi se tovrstnih zakonitosti zavedali vsaj športni pedagogi (Vodeb in Zagorc, 2002). Vsako uro bi lahko v splošno ogrevanje vključili aerobiko, koreografije hip-hopa, jazza ... V vsaki vsebini se najdejo enote, ki so zanimive, drugačne, ki bi mladostnice lahko pritegnile. Vendar, če je spekter učiteljevega znanja omejen, nove športne zvrsti pa obstajajo samo na papirju, so dekleta ujeta v

mreže stereotipnih vsebin. Žoga še vedno ostaja največkrat uporabljeni športni pripomoček. Pred leti program športne vzgoje ni predpisoval takšnih standardov znanja kot danes. Ples, plavanje, aerobika, ritmična gimnastika, pohodništvo ... so bile marsikje nepoznane vsebine. Učitelj športne vzgoje s petindvajsetletno delovno dobo se nikoli ni učil hip-hopa, jazza, sestavljal koreografije aerobike, tega ni bil primoran poučevati. Tudi če je bil na kakšnem seminarju v zvezi s temi vsebinami, je to za uspešno poučevanje še vedno veliko premalo. Zato bi morali pred reorganizacijo programov narediti dodatna strokovna spopolnjevanja v izobraževanju strokovnih kadrov. Novi učni načrti in današnja mladina zahtevajo nova znanja ...

Drugo hipotezo (H02), ki pravi, da med sedmošolci, osmošolci in devetošolci ni razlike v odnosu do športne vzgoje, lahko ovržem. Analiza odgovorov s pomočjo metode ANOVA je pokazala, da je športna vzgoja najbolj všeč učencem sedmih razredov, sledi deveti in nato osmi razred. Čeprav ti rezultati zaradi previsoke vrednosti Sig. (F) niso statistično značilni, pa na odnos do športne vzgoje vplivajo še druge postavke, ki pa so statistično vzdržale. Da je zadostno število ur športne vzgoje posvečeno rokometu, košarki, badmintonu, namiznemu tenisu, ugotavljanju, spremljanju ter vrednotenju gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, se v največji meri strinjajo devetošolci. Sledijo učenci iz osmega razreda, na zadnjem mestu pa so učenci iz sedmega razreda. Ti rezultati me ne presenečajo, saj so učenci iz devetih razredov psihološko najbolj zreli. Že prilagojeni na obdobje adolescence ne zahtevajo od sveta, da se vrti tako in edino tako, kot je všeč njim. Priprave na svet odraslih jih učijo, da sprejmejo stvari take, kot so. Največ tekmovanj znotraj razreda in medrazrednih tekmovanj si želijo sedmi, nato osmi in najmanj deveti razredi. Tudi te rezultate lahko pojasnimo s psihološko zrelostjo. Otroški tekmovalni duh se z leti počasi umirja, nadomešča pa ga grupiranje, neizpostavljenost ...

Odnos z učiteljem športne vzgoje ocenjujejo pozitivno in prijateljsko v največji meri devetošolci in osmošolci. Nekoliko slabše ga ocenjujejo učenci sedmih razredov. Kot ugotavljata Zabukovec in Boben (2005), so učenci med petim in sedmim razredom najbolj občutljivi za spremembe pri sebi, učitelju in znotraj razreda. V zgodnjem obdobju mladostništva se otrokov svet vedno bolj vrti okrog vrstnikov. Čedalje bolj se trudi, da ne bi nikomur pripadal. Tudi učiteljem ne. Zato so v tem prehodnem obdobju iz otroštva v mladostništvo učenci sedmih razredov najbolj hladni v odnosu z učitelji.

Mojo ugotovitev, da je med sedmošolci, osmošolci in devetošolci razlika v odnosu do športne vzgoje, potrjujejo tudi številne študije (Bocket, 1994; Myers, 1990; Patterson in Faucette, 1990, v Škof in Boben, 2005), ki kažejo, da imajo 12-letniki pozitivnejše stališče do športne aktivnosti kot 14- in 15-letni učenci. Po podatkih WHO (Roberts idr., 2004, v Škof in Boben, 2005) so 11-letniki v Sloveniji aktivni več kot uro 4,9 dneva v tednu, 15-letniki pa le še 4,2 dneva.

Tretjo hipotezo (H3), ki pravi, da se učenci pomena športne vzgoje za življenje zavedajo, lahko sprejemem. Sodeč po odgovorih, ki sem jih analizirala s pomočjo chi-kvadrata, se večina učencev zaveda pomena, ki ga ima športna vzgoja, ukvarjanje s športom pa jim predstavlja kvalitetno življenje. Kljub ugotovitvam, da se pomena športa in športne vzgoje mladi zavedajo in kot ugotavlja Jurak s sod. (2001, v Jurak idr., 2002), da je športna vzgoja najbolj priljubljen šolski predmet, tako na predmetni kot na razredni stopnji, današnje stanje naše mladine ni tako sijoče. Rezultati gibalnih sposobnosti in morfoloških lastnosti z vidika športno vzgojnega kartona jasno kažejo na padec v gibalnih sposobnostih učencev kot tudi na spremembo v morfoloških lastnostih

(Repe, 2009). Najslabši rezultati prihajajo prav iz prekmurske regije, prekmurski otroci so med debelejšimi in gibalno manj sposobnimi. Pri tem se mi postavi vprašanje, kako je mogoče takšno stanje, ko pa so otroci sodeč po odgovorih ozaveščeni o pomenu športne vzgoje.

Odgovor lahko iščemo v vrzeli, ki obstaja med teorijo in prakso. Večino stvari spoznamo prek teorije. O njih dobimo neke informacije. O stvareh slišimo, jih vidimo, o njih preberemo. Šele nato se s stvarmi dejansko soočimo. Pri tem je prvi vtis mogočnega pomena. V primeru pozitivnega »feed back-a« se bomo k stvarjem vračali, znova in znova. Stvari, s katerimi se redno soočamo, ki nas obdajajo s pozitivno atmosfero, prej ali slej prerastejo v potrebo in takrat se trdno zasidrajo v naša življenja. Ko bo šport za našo mladino predstavljal potrebo, bo izginila vrzel med teorijo in prakso. O športu kot nuji za kvalitetno življenje ne bodo samo govorili, dejansko se bodo z njim ukvarjali, ob njem uživali in se z njim sproščali. In zakaj obstaja tako velika razpoka med teorijo – ozaveščenostjo in prakso – športno aktivnostjo pri prekmurskih učencih? V Prekmurju v vseh osnovnih šolah do šestega razreda poučujejo športno vzgojo razredne učiteljice. Repe (2009) pravi, da je učni načrt za športno vzgojo v 1. in 2. triletju naravnano tako, da bi bila s strokovnega, organizacijskega (kakovostna izvedba učne ure) vidika in tudi z vidika varnosti potrebna pri uri športne vzgoje dva strokovno usposobljena učitelja. Raziskava o kompetentnosti učiteljic razrednega pouka za pouk športne vzgoje kaže, da razredne učiteljice v veliki meri precenjujejo svojo vlogo pri poznavanju in uresničevanju ciljev učnega načrta za športno vzgojo v tem obdobju (Strel idr., 2003, v Repe, 2009).

V resnici imajo o športnih vsebinah, o pestrosti športnih vsebin, o organizaciji dela pri športni vzgoji, o pristopu do različno gibalno sposobnih učencev ... precej manj znanja kot posebej za športno vzgojo usposobljeni učitelji. Tako je večina učencev vse do šestega razreda izpostavljena manj kvalitetni športni vzgoji. Iz tega lahko povzamem, da je ogrožena pozitivna podoba športne vzgoje, saj so prve informacije in vtisi slabši, kot bi lahko bili. Krivde za slabo gibalno stanje prekmurskih učencev pa ne moremo v celoti pripisati neprofesionalnim začetkom. Velik del krivde nosi zgodovina malega prekmurskega človeka. Dolga leta so na teh, z njivami prepredenih tleh fizično delo enačili s športom (Titan, 1996). Ko so se utrujeni od dela na njivah vračali domov, niso niti pomislili na šport, po njihovem mnenju so se že razgibali z delom. Ta neozaveščenost o pomenu športne dejavnosti se je prenašala iz roda v rod. Posledice so še vidne, vendar je danes pri industrijsko usmerjenem človeku pravi čas za korenite spremembe.

## 5 SKLEP

»Šolska športna vzgoja je tisti del športa in hkrati tudi tisti del šolskega programa, ki zelo načrtno, strokovno in celovito vpliva na mlade generacije, jim razvija odnos do športa in zdravega življenja. Šolski šport daje tudi možnost za druženje, oblikovanje posameznikovega mesta v družbi, upoštevanje socialnih norm in ne nazadnje odvrča mlade od različnih zasvojenosti.

Z rednim in kakovostnim športno-vzgojnim procesom se prizadeva z izbranimi vsebinami, cilji, metodami in oblikami prispevati k skladnemu razvoju otroka in k njegovemu zdravju. Hkrati se ga navaja na vključevanje v športne dejavnosti v njegovem prostem času tako v šoli kot zunaj nje.

Vloga športnega pedagoga je zelo pomembna. Od njega je odvisno, ali bo otrokova športna izkušnja kakovostna, izpolnjena z veseljem in užitkom, ne nazadnje vseživljenjska.

Zelo pomembna, mogoče celo najbolj pomembna pa je vloga staršev, ki že v zgodnji mladosti otroku odločilno vcepijo odnos do ukvarjanja s športom« (Strel in Kovač, 1999, v Masten, 2010).

V diplomskem delu sem poskušala ugotoviti, če je učencem tretje triade na prekmurskih osnovnih šolah, športna vzgoja všeč, če so zadovoljni s programom športne vzgoje, učiteljem ... Konec koncev sem nad končnim pregledom stanja hotela najti še odgovor na vprašanje, kako bi lahko izboljšali motiviranost učencev za športno vzgojo. Kot bodoči športni pedagog si želim vzpostaviti trdno vez med mladimi in športom. Zato bom imela priložnost pri športni vzgoji, ko jim ga bom poskušala predstaviti za njihove oči v najlepši luči.

V diplomski nalogi sem ugotovila, da obstaja razlika v odnosu do športne vzgoje glede na spol. Odnos učencev do športne vzgoje je bolj pozitivno naravnani kot odnos učenek. Čeprav si tako učenci kot učenke želijo športne vzgoje večkrat na teden, pri njej radi sodelujejo, program jim je všeč in ob njej se sprostijo. Med sedmošolci, osmošolci in devetošolci je razlika v odnosu do športne vzgoje. Načeloma pa se vsi zavedajo pomena športa in športne vzgoje na njihovo zdravje in pomena športa za kvalitetno življenje. Kje je torej problem današnjega stanja, vedno slabših rezultatov gibalnih sposobnosti na vsakoletnih testiranjih za športnovzgojni karton? Po analizi odgovorov bi lahko pripisala razloge za takšno stanje predvsem programu športne vzgoje. Ali program ali učitelji imajo premalo posluha za želje in interese današnje mladine. Življenje se je spremenilo, svet je poln inovacij, spremenila se je mladina in njihov odnos do šole. Ni več zakon to, kar pove in misli učitelj, novi dirigenti so postali učenci. Konflikt generacij, stare, ki živi v preteklosti in noče ali ne more razumeti današnje in mlade, ki se otepa stereotipov preteklosti, je opaziti na vsakem koraku.

Če bomo hoteli izboljšati gibalne sposobnosti današnje mladine, se zoperstaviti računalnikom, internetu, mobitelom ... bomo morali razumeti mladostnika, ga poslušati in slišati. Kadri se bodo morali nenehno redno spolnjevati, vpeljevati nove stvari, slediti trendom.

Na koncu se moram vprašati, ali sem pravzaprav ugotovila, kaj motivira učence za delo pri športni vzgoji in ali sem našla odgovor na vprašanje, kaj bi povečalo njihovo motivacijo. Motivacija je zelo širok pojem, s katerim je povezano ogromno stvari. V teoretičnem delu

diplomske naloge sem pisala, kaj vse vpliva na motivacijo. S posrednimi dejavniki in njihovimi vplivi sem se ukvarjala v analizi. Mislim pa, da mi v anketnem vprašalniku manjka kakšna bolj neposredna postavka o motivaciji. Npr.: za delo pri športni vzgoji sem bolj motiviran-a, ko se športne vsebine odvijajo v naravi; za delo pri športni vzgoji bi bil-a bolj motiviran-a, če bi športne vsebine bile bolj prilagojene našim željam; moje delo pri športni vzgoji je pogojeno z vsebino, z motiviranostjo učitelja, z vzdušjem v razredu ... S takimi neposrednimi postavkami ob koncu diplomske naloge verjetno ne bi ugibala, kaj lahko izboljša motiviranost današnje mladine.

Upam, da sem s pričujočo diplomsko nalogo vseeno naredila kaj koristnega. Mogoče bo v napisanem posamezni športni pedagog našel kak koristni nasvet zase in za svoje delo ter tako posledično vplival na želje učencev. Zelo zanimivo bi bilo narediti primerjavo motiviranosti učencev za športno vzgojo med tistimi, ki jih poučujejo mladi športni pedagogi, in tistimi, ki jih poučujejo starejši. Torej primerjavo mlade in stare generacije in vpliv na motiviranost za delo pri športni vzgoji današnje mladine.

Poleg nenehnega spopolnjevanja strokovnega kadra pa je nujna tudi šola za starše. O pomembnem vplivu družine na otroka je napisanega že veliko. Premalo pa je organiziranih dejavnosti, ki bi vključevale tako starše kot otroka, delavnic, ki bi osveščale starše o pomembnosti športa za zdrav razvoj njihovih otrok ...

## 6 VIRI:

Ambrožič, F., Dežman, B., Kovač, M., Petrović, K., Strel, J., Škof, B., Štihec, J., Šugman in R., Urbanc, J. (1995). *Šport v Republiki Sloveniji: dileme in perspektive*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Bednarik, D. in Tušak, M. (2001). *Šport, motivacija in osebnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport

Berčič, H. (2000). *Vse se začne v družini*. V J. Turk, B. Strel, S. Pinter in A. Ihan (ur.), *Lepota gibanja* (str. 15). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja.

Bergant, M. (1970). *Teme iz pedagoške sociologije*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Cankar, A. (1991). Kako motivirati učence. V N. Slana (ur.), *Izobraževanje v Sloveniji za 21. stoletje. Konceptija in strategija športne vzgoje v Sloveniji* (str. 167-173). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Cecić-Erpič, S., Boben, D. in Zabukovec, V. (2005). Motivacija učencev za športno vzgojo z vidika stališč, razredne klime in osebnosti. V *Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje* (str. 101-136). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Doupona Topič, M. (2004). *Ženske in šport*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Doupona, M. in Petrović, K. (2000). *Šport in družba*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Ferligoj, A. (1995). *Osnove statistike na prosojnicah*. Ljubljana: Samozaložba Zanel Batagelj.

Jerše, M. (2008). Šola pred novo podobo. *Vestnik*, 60 (1), 18.

Jurak, G., Kovač, M. in Strel, J. (2002). Priljubljenost športne vzgoje v primerjavi z drugimi šolskimi predmeti. V B. Škof in M. Kovač, *Razvojne smernice športne vzgoje: zbornik referatov* (str. 49-54). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

Kovač, M. in Novak, D. (2004). *Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo.

Kovač, M.(ur.), Slana, N. (ur.) in Cankar A. (ur.). (1991). *Objekti in oprema, namenjena šolski športni vzgoji: izhodišča za načrtovanje*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Kovač, M., Jurak, G. in Strel, J. (2003). Predlog modela in meril ter priporočila za oblikovanje ocene pri notranjem preverjanju in ocenjevanju znanja pri športni vzgoji. V B. Škof in M. Kovač (ur.), *Zbornik referatov / 16. strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije* (str. 89-100). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Kovač, M., Jurak, G. in Strel, J. (2003). Izbirnost kot eno temeljnih vodil novih šolskih programov. V B. Škof in M. Kovač (ur.), *Zbornik referatov / 16. strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije* (str. 17-25). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Kovač, M., Jurak, G. in Strel, J. (2004). Teoretične vsebine – novost v učnih načrtih za športno vzgojo. V M. Kovač (ur.), *Zbornik referatov / 17. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije* (37-46). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Kovač, M., Jurak, G., Starc, G. in Strel, J. (2007). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Kristan, S., Cankar, A., Kovač, M. in Praček, T. (1992). *Smernice šolske športne vzgoje*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Lovšin, P. (2009). *Vedno debelejši in manj gibalno sposobni*. Dnevnikov objektiv 10.10.2009, Pridobljeno 24.01.2010 iz [http://www.dnevnik.si/tiskane\\_izdaje/dnevnik1042305730](http://www.dnevnik.si/tiskane_izdaje/dnevnik1042305730).

Masten, I. (2003). Športna vzgoja v osnovni šoli. Revija *Vita*, 38. Pridobljeno 20.03.2010, iz [http://www.revija-vita.com/Telesna\\_dejavnost/Sportna\\_vzgoja\\_v\\_soli/sportna\\_vzgoja\\_v\\_soli.html](http://www.revija-vita.com/Telesna_dejavnost/Sportna_vzgoja_v_soli/sportna_vzgoja_v_soli.html).

Markun Puhan, N. (2003). Predstavitev vodnika za izbirna predmeta šport in plesne dejavnosti v zadnjem triletju devetletne osnovne šole. V B. Škof in M. Kovač (ur.), *Zbornik referatov / 16. strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije* (str. 25-29). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Marentič Požarnik, B. (1987). *Nova pota v izobraževanju učiteljev*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Musek, J. in Pečjak, V. (1996). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.

Peljhan, M. (2004). Vpliv športa na človeka. (29.06.2004). *Šport mladih*. Pridobljeno 12.01.2010, iz [http://www.sportmladih.net/index.php?&id=253&backPID=253&begin\\_at=260&tt\\_news=109](http://www.sportmladih.net/index.php?&id=253&backPID=253&begin_at=260&tt_news=109)

Petrovič, K. (1991). Športna vzgoja otrok v družini – med znanstvenimi spoznanji in prakso. V N. Slana (ur.), *Izobraževanje v Sloveniji za 21. stoletje. Konceptija in strategija športne vzgoje v Sloveniji* (str. 47-54). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Plavčak, M. (2008). Šport otrok in mladine – kako v prihodnje. V M. Kovač in A. Rot (ur.), *Zbornik referatov – Mednarodni strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije* (str. 88-90). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov.

Plavčak, M. (2009). Posledice zmanjševanja števila ur športne vzgoje in siromašenja interesnih programov športa otrok in mladine. V A. Hočevar (ur.), *Zbornik referatov – Mednarodna znanstvena konferenca Spremembe v sistemu vzgoje in izobraževanja* (str. 89-92). Žalec: Zveza društev pedagoških delavcev Slovenije.

Pocajt, V. (1991). Športne naprave in oprema – stanje in smeri razvoja. V N. Slana (ur.), *Izobraževanje v Sloveniji za 21. stoletje. Konceptija in strategija športne vzgoje v Sloveniji* (str. 27-40). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Poljšak-Škraban, O. (2004). *Obdobje adolescence in razvoj identitete*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Pucelj, V., (2006). *Otroci in mladostniki potrebujejo več gibanja in več možnosti za športne aktivnosti*. (29.03.2006). Inštitut za varovanje zdravja. Pridobljeno 26.01.2010 iz <http://www.ivz.si/index.php?akcija=novica&n=615>

Repe, V. (2009). Kaj je s športno vzgojo v novem tisočletju – stališča učiteljev športne vzgoje do sprememb športne vzgoje v devetletni OŠ. V A. Hočevar (ur.), *Zbornik prispevkov - Mednarodna znanstvena konferenca Spremembe v sistemu vzgoje in izobraževanja* (str. 78-88). Žalec: Zveza društev pedagoških delavcev Slovenije.

Sila, B. (2009). Gibanje - šport – fitnes aktivnosti. *Polet*, 8 (44), 52.

Strel, J. (2005). Športni objekti, naprave in pripomočki kot dejavnik razvoja športne vzgoje. V M. Kovač in T. Filipčič (ur.), *Strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije* (str. 16-21). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A., Leskovšek, B., Jurak, G., Starc, G., Majerič, M. in Kolenc, M. (2003). *Ovrednotenje spremljave gibalnega in telesnega razvoja otrok in mladine v šolskem letu 2001 – 2002 in primerjava nekaterih parametrov športnovzgojnega kartona s šolskim letom 2000 – 2001 ter z obdobjem 1990 – 2000*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Škof, B. (ur.). (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Škof, B. (2005). Pečat športni vzgoji vtisne učitelj. V *Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje* (str. 19-28). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Škof, B. in Boben D. (2005). Stališča mladostnikov in učiteljev do športnih aktivnosti in športne vzgoje. V *Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje* (str. 49-100). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.



Šport (2010). To je naša šola – Osnovna šola Milana Šuštaršiča. Pridobljeno 26.01.2010 iz <http://www2.arnes.si/~osljmsu6/predmetnikDejavnosti/sport.html>

Štusej, K. (2009). Motivacija, univerzalni ključ. V A. Hočevar (ur.), Zbornik prispevkov – Mednarodna znanstvena konferenca Spremembe v sistemu vzgoje in izobraževanja (str. 121-129). Žalec: Zveza društev pedagoških delavcev Slovenije.

Tanenbaum, G. in Ekund, C.,R. (2007). Sport Psychology. Pridobljeno 8.02.2004 iz [http://books.google.com/books?id=h2m7I96ZStgC&pg=PT86&lpg=PT86&dq=thomas%26tennt+1978&source=bl&ots=5axJXglRC1&sig=Vv9bSXtBTWCUnVr7e3Y-5MONGmA&hl=en&ei=yg5wS6S1LJWgsObShsj5BQ&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=1&ved=0CAkQ6AEwAA#v=onepage&q=&f=false](http://books.google.com/books?id=h2m7I96ZStgC&pg=PT86&lpg=PT86&dq=thomas%26tennt+1978&source=bl&ots=5axJXglRC1&sig=Vv9bSXtBTWCUnVr7e3Y-5MONGmA&hl=en&ei=yg5wS6S1LJWgsObShsj5BQ&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CAkQ6AEwAA#v=onepage&q=&f=false)

Titan, E. (1996). *Med iskanjem in tveganjem: Murska Sobota, 22. maj – 5. junij 1996*. Murska Sobota: Pokrajinska in študijska knjižnica in galerija.

Tušak, M. (1999). *Motivacija in šport: ključ do uspeha*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Vičič, A. (2002). Psihološke karakteristike mladostnikov. *Trener* 2 (3), 79-86.

Vodeb, R. in Zagorc, M. (2002). Dilema: kakšno športno vzgojo ponuditi učenkam in dijakinjam? V B. Škof in M. Kovač (ur.), *Razvojne smernice športne vzgoje: zbornik referatov* (str. 314-317). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Zalokar, Divjak, Z. (2000). Vzgoja šolske mladine s pomočjo športa. V J. Turk, B. Sila, S. Pinter in A. Ihan (ur.), *Lepota gibanja* (str. 212-214). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja.

Zabukovec, V. in Boben, D. (2005). Situacijsko vodenje pri urah športne vzgoje. V *Pedagoško – psihološki vidiki športne vzgoje* (str. 187-198). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Zupančič, M. (1993). Razvojne naloge mladostnika in institucionalno izobraževanje. *Psihološka obzorja* 2 (3/4), 207-213.

## 7 PRILOGE

### ANKETNI VPRAŠALNIK

Lep pozdrav! Pred tabo je anonimni anketni vprašalnik, ki vsebuje trditve, ki se nanašajo na tvoj odnos, mnenje o športni vzgoji, športu ... Prosim, da oceniš posamezno trditev z 1 (se sploh ne strinjam) do 5 (se popolnoma strinjam).

Odgovori naj bodo čim bolj resnični, vsi podatki pa bodo uporabljeni le v raziskovalne namene.

Spol (obkroži)                      M              Ž

Razred: \_\_\_\_ razred

1 - se sploh ne strinjam

5 - se popolnoma strinjam

1.	Športna vzgoja (ŠV) je enakovredna drugim šolskim predmetom.	1 2 3 4 5
2.	Pri urah športne vzgoje rad/a sodelujem.	1 2 3 4 5
3.	Športno vzgojo bi želel/a imeti večkrat na teden.	1 2 3 4 5
4.	Športno vzgojo bi lahko črtali z urnika.	1 2 3 4 5
5.	Pri športni vzgoji mi je všeč drugačen pristop k uri (ni sedenja, ni pisanja domačih nalog itd.).	1 2 3 4 5
6.	Pri športni vzgoji se sprostim.	1 2 3 4 5
7.	Program športne vzgoje mi je všeč.	1 2 3 4 5
8.	Vsebine - ure pri športni vzgoji so dovolj raznolike.	1 2 3 4 5
9.	Zadostno število ur športne vzgoje je posvečenih atletiki in kondicijski pripravljenosti.	1 2 3 4 5
10.	Zadostno število ur športne vzgoje je posvečenih plesu in plesnim dejavnostim.	1 2 3 4 5
11.	Zadostno število ur športne vzgoje je posvečenih košarki.	1 2 3 4 5
12.	Zadostno število ur športne vzgoje je posvečenih odbojki	1 2 3 4 5
13.	Zadostno število ur športne vzgoje je posvečenih nogometu.	1 2 3 4 5
14.	Zadostno število ur športne vzgoje je posvečenih rokometu.	1 2 3 4 5
15.	Zadostno število ur športne vzgoje je posvečenih gimnastiki.	1 2 3 4 5
16.	Zadostno število ur športne vzgoje je posvečenih ostalim športom (badminton, namizni tenis, športi borilnih veščin ...).	1 2 3 4 5
17.	Zadostno število ur športne vzgoje je posvečenih ugotavljanju, spremljanju in vrednotenju gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti.	1 2 3 4 5
18.	Posamezne vsebine ŠV bi morali večkrat izvajati zunaj (igrišče, park ...).	1 2 3 4 5
19.	Ure športne vzgoje bi morale vsebovati več tekmovanj s sošolci/sošolkami.	1 2 3 4 5
20.	Ure športne vzgoje bi lahko popestrili z medrazrednimi tekmovanji.	1 2 3 4 5
21.	Vsebine športne vzgoje se mi zdijo prezahtevne (vaje, elementi, ki jih od mene zahteva učitelj/ica za dobro oceno).	1 2 3 4 5
22.	Telovadnica/e šole se mi zdi primerna za izvajanje športnih vsebin.	1 2 3 4 5
23.	Prostor zunaj šole (zunanje igrišče, stadion) se mi zdi primeren za izvajanje športnih vsebin.	1 2 3 4 5

24.	Šola ima dovolj (ustrezno število) športnih pripomočkov za izvajanje vseh športnih vsebin.	1 2 3 4 5
25.	Izgled in kvaliteta športnih pripomočkov sta primerna.	1 2 3 4 5
26.	Šola ima primerne garderobe, kjer se lahko normalno preoblečem in umijem.	1 2 3 4 5
27.	Po športni vzgoji bi si želel/a več časa, da bi se umil/a, ohladil/a in preoblekel/la.	1 2 3 4 5
28.	Všeč mi je ura športne vzgoje pri kateri se prepotim.	1 2 3 4 5
29.	Pri uri športne vzgoje sodelujem z vsemi sošolci/kami.	1 2 3 4 5
30.	Z učiteljem/ico športne vzgoje imam bolj prijateljski odnos kot z učitelji drugih predmetov.	1 2 3 4 5
31.	Odnos z učiteljem/ico športne vzgoje bi ocenil/a pozitivno.	1 2 3 4 5
32.	Učitelj/ica me zna motivirati za delo pri športni vzgoji.	1 2 3 4 5
33.	Učitelj/ica nam na zanimiv način predstavi posamezne športne vsebine.	1 2 3 4 5
34.	Učitelj/ica posamezne elemente neke športne vsebine zna demonstrirati.	1 2 3 4 5
35.	Z učiteljem/ico športne vzgoje sem v celoti zadovoljen/a.	1 2 3 4 5
36.	Rad/a imam šport.	1 2 3 4 5
37.	Zavedam se pomena športa (tudi športne vzgoje) za moje zdravje.	1 2 3 4 5
38.	Moji vrstniki se zavedajo pomena športa (športne vzgoje) za svoje zdravje.	1 2 3 4 5
39.	Za primerno telesno težo skrbim s športom.	1 2 3 4 5
40.	Obiskovanje kakršnekoli športne dejavnosti (obiskovanje krožkov, treniranje v klubih ...) se mi zdi nujno.	1 2 3 4 5
41.	Ukvarjanje s športom se mi zdi nujno za kvalitetno življenje.	1 2 3 4 5
42.	Rad/a spremljam šport na TV.	1 2 3 4 5
43.	Rad/a obiskujem razne športne prireditve (tekme, podelitve priznanj športnikom, predstavitev ...).	1 2 3 4 5
44.	Sojo navdušenost za šport sem prevzel/a od svojih staršev, brata, sestre.	1 2 3 4 5
45.	Moja družina športu posveča dovolj časa.	1 2 3 4 5
46.	Velikokrat se skupaj aktivno ali pasivno posvetimo športu.	1 2 3 4 5
47.	Za šport (na splošno ali specifično) sem se navdušil/a pri športni vzgoji.	1 2 3 4 5
48.	Zaradi športne vzgoje mi je šport vsak dan bližje.	1 2 3 4 5
49.	Šport bo del mojega življenja (rekreativno, profesionalno, pasivno ...).	1 2 3 4 5

50. Kaj si želiš pri urah športne vzgoje, da bi ti bila še bolj zanimiva, da bi jo imel/a še rajši? (Napiši!)

---



---



---



---



---



---



---

Za sodelovanje se ti najlepše zahvaljujem.

