

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

SAŠA POKRŽNIK

LJUBLJANA, 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Fitnes

DIPLOMSKA NALOGA

**PRIMERJAVA TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH
SPOSOBNOSTI FANTOV, VKLJUČENIH V PROGRAM
»MALČKOV ŠPORT« DVE LETI, Z OSTALO SLOVENSKO
POPULACIJO**

MENTOR

prof. dr. Janko Strel, prof. šp. vzgoje

SOMENTOR

doc. dr. Gregor Starc, prof. šp. vzgoje

RECENZENTKA

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

AVTORICA DELA

Saša Pokržnik

Ljubljana, 2011

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju dr. Janku Strelu za strokovno pomoč, ideje in nasvete, ki so mi pomagali pri izdelavi diplomske naloge, in somentorju dr. Gregorju Starcu za pomoč pri izboru in obdelavi podatkov.

Zahvaljujem se tudi Gregorju Likarju za sezname otrok, ki so obiskovali program »Malčkov šport«, ter za zbiranje soglasij staršev testiranih otrok. Ob tej priložnosti se zahvaljujem tudi vsem staršem, ki so dovolili uporabo podatkov svojih otrok v raziskovalne namene, in tudi vsem šolam, ki so pomagale pri zbiranju soglasij.

Posebej pa se zahvaljujem svoji družini, prijateljem in Tadeju, ki so mi v času študija in izdelave diplomske naloge stali ob strani v dobrem in slabem.

Ključne besede: telesne značilnosti, gibalne sposobnosti, program »Malčkov šport«, prvo triletnje.

PRIMERJAVA TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI FANTOV, VKLJUČENIH V PROGRAM »MALČKOV ŠPORT« DVE LETI, Z OSTALO SLOVENSKO POPULACIJO

Saša Pokržnik

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2011

Športno treniranje, fitnes

Število strani: 63; število grafov: 24; število tabel: 2; število virov: 23.

IZVLEČEK

Program »Malčkov šport« se izvaja na 10 osnovnih šolah in 5 vzgojno-varstvenih zavodih v Koroški ter Savinjsko-Šaleški regiji. Glavni cilj tega programa je celosten razvoj otroka. Otrokom želijo pod strokovnim vodstvom omogočiti razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti.

Cilj diplomske naloge je bil ugotoviti, ali so program dela, njegova vsebinska zasnova in izvajanje dobri in učinkoviti. Zato smo preverili, kakšni so rezultati analize telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev, ki so obiskovali program »Malčkov šport« dve leti, v primerjavi s slovensko populacijo.

Analizo podatkov o telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih smo opravili na vzorcu 14 učencev, katerih starši so dovolili uporabo podatkov otrok za namen izdelave diplomske naloge. Podatke smo pridobili iz centralne baze podatkov športnovzgojnega kartona.

Podatke o telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih vzorca smo obdelali z računalniškim programom Microsoft Office Excel. Izračunali smo aritmetične sredine za posamezne teste in letne prirastke aritmetičnih sredin za posamezne teste. Nato smo primerjali srednje vrednosti posameznih testov s srednjimi vrednostmi rezultatov slovenske populacije.

Rezultati so pokazali, da so učenci, ki so obiskovali program »Malčkov šport« dve leti, dosegli boljše rezultate od ostale populacije v vseh testnih nalogah, razen v gibalni sposobnosti, ki meri mišično vzdržljivost ramenskega obroča in rok. Zaradi premajhega vzorca merjencev rezultatov ne moremo posploševati, ampak jih lahko

uporabimo samo za interno uporabo. Če se bo v prihodnje program bolj razširil in bomo lahko v analizo vključili več otrok, bomo lahko videli, ali so bili boljši rezultati zgolj slučaj ali posledica obiskovanja programa »Malčkov šport«.

Keywords: morphological characteristics, motor abilities, »Malčkov šport« programme, first triad

COMPARISON OF MORPHOLOGICAL CHARACTERISTICS AND MOTOR ABILITIES OF BOYS INVOLVED IN THE »MALČKOV ŠPORT« PROGRAMME FOR TWO YEARS WITH THE REST OF SLOVENE POPULATION

Saša Pokržnik

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2011

Sports Training, Fitness

Number of pages: 63 ; Number of charts: 24; Number of tables: 2; Number of references: 23

ABSTRACT

The »Malčkov šport« programme takes place in 10 primary and 5 nursery schools in Koroška and Savinjsko-Šaleška region. The main goal of this programme is to ensure a child's integral development. It enables the children to develop basic motorical skills under expert guidance.

This dissertation's goal is to determine, whether the work schedule, its contents and execution are suitable and effective. Through analysing the results of acquired data we wanted to compare the children involved in the »Malčkov šport« programme for two years with the Slovene population.

The analysis of morphological characteristics and results of motor abilities was done on a sample of 14 pupils whose parents allowed the use of their children's data for the purposes of this dissertation. The results were taken from the »SLO-fit« national programme for keeping track of children's motor development.

The data was then analysed with the Microsoft Office Excel computer programme. We calculated the arithmetic mean of individual tests and the arithmetic mean of each test's annual growth. The arithmetic means of individual tests were then compared with the arithmetic means of results of the Slovene population.

The results show that the children attending the »Malčkov šport« programme have achieved better results than the rest of the population in all tasks except the task measuring the muscle endurance of the shoulder girdle and arms. Due to the small number of participants no general conclusions can be made. These results can only

be used for non-public purposes. If in the future the programme should enable us to analyze more children, we should be able to see whether the results are purely coincidental or are indeed the consequence of attending the »Malčkov šport« programme.

KAZALO

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | UVOD | 12 |
| 2 | PREDMET IN PROBLEM | 14 |
| 2.1 | TELESNI RAZVOJ | 19 |
| 2.2 | GIBALNI RAZVOJ | 20 |
| 2.3 | TELESNE ZNAČILNOSTI IN GIBALNE SPOSOBNOSTI ČLOVEKA..... | 21 |
| 2.3.1 | MOČ..... | 22 |
| 2.3.2 | HITROST | 23 |
| 2.3.3 | GIBLJIVOST | 24 |
| 2.3.4 | KOORDINACIJA GIBANJA CELEGA TELESA | 24 |
| 2.3.5 | RAVNOTEŽJE | 25 |
| 2.3.6 | PRECIZNOST..... | 25 |
| 2.3.7 | VZDRŽLJIVOST..... | 25 |
| 2.4 | ŠPORTNOVZGOJNI KARTON | 26 |
| 3 | PREDSTAVITEV PODJETJA GREMIS | 28 |
| 3.1 | VIZIJA PODJETJA | 29 |
| 3.2 | SPLOŠNA IZHODIŠČA ZA DELO V PODJETJU | 30 |
| 3.3 | CILJ PROGRAMA STROKOVNO VODENE ŠOLE ŠPORTA | 30 |
| 3.4 | SPLOŠNI CILJI V UČNEM NAČRTU OŠ..... | 31 |
| 3.5 | STROKOVNO VODENA ŠOLA ŠPORTA – PROGRAM »MALČKOV ŠPORT« | 32 |
| 3.5.1 | MALČKOVA URA GIMNASTIKE | 33 |
| 3.5.2 | MALČEK LOPARČEK..... | 33 |
| 3.5.3 | MALČEK Z ŽOGO | 34 |
| 3.5.4 | MALČEK TEKALČEK..... | 35 |
| 3.5.5 | MALČKOVA PLESNA DELAVNICA | 35 |
| 3.5.6 | MALČEK IGRALČEK..... | 36 |
| 3.6 | ANIMACIJE NA ROJSTNIH DNEVIH..... | 36 |
| 3.7 | ANIMACIJE NA PRIREDITVAH | 37 |
| 3.8 | ŠOLA ALPSKEGA SMUČANJA | 37 |
| 3.9 | PROJEKT MEGA MALČKOVA ZABAVA..... | 37 |
| 4 | CILJI..... | 38 |
| 5 | HIPOTEZE..... | 38 |
| 6 | METODE DELA..... | 39 |
| 6.1 | VZOREC MERJENCEV | 39 |
| 6.2 | VZOREC SPREMENLJIVK..... | 39 |
| 6.3 | NAČIN ZBIRANJA PODATKOV | 40 |
| 6.4 | METODE OBDELAVE PODATKOV | 40 |
| 7 | REZULTATI..... | 41 |
| 7.1 | OSNOVNI STATISTIČNI KAZALNIKI VZORCA IN POPULACIJE | 41 |
| 8 | RAZPRAVA | 54 |
| 9 | SKLEP..... | 59 |
| 10 | LITERATURA..... | 61 |

KAZALO GRAFOV

| | |
|--|----|
| Graf 1: Udeležba otrok v društvih (starost od 4 od 9 let) | 17 |
| Graf 2: Udeležba otrok v Plesni šoli Devžej (starost od 4 do 9 let) | 18 |
| Graf 3: Primerjava telesne višine fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo | 43 |
| Graf 4: Primerjava prirastka telesne višine fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo..... | 43 |
| Graf 5: Primerjava telesne teže fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo | 44 |
| Graf 6: Primerjava prirastka telesne teže fantov, vključenih v program »Malčkov šport« 2 leti, s slovensko populacijo | 44 |
| Graf 7: Primerjava količine podkožnega maščevja fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo | 45 |
| Graf 8: Primerjava prirastka količine podkožnega maščevja fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo | 45 |
| Graf 9: Primerjava rezultatov gibalne sposobnosti HITROST IZMENIČNIH GIBOV fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo | 46 |
| Graf 10: Primerjava napredka v gibalni sposobnosti HITROST IZMENIČNIH GIBOV fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo | 46 |
| Graf 11: Primerjava rezultatov gibalne sposobnosti EKSPLOZIVNA MOČ fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo..... | 47 |
| Graf 12: Primerjava napredka v gibalni sposobnosti EKSPLOZIVNA MOČ fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo..... | 47 |
| Graf 13: Primerjava rezultatov gibalne sposobnosti KOORDINACIJA GIBANJA VSEGA TELESA fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo | 48 |
| Graf 14: Primerjava napredka v gibalni sposobnosti KOORDINACIJA GIBANJA VSEGA TELESA fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo | 48 |
| Graf 15: Primerjava rezultatov gibalne sposobnosti MIŠIČNA VZDRŽLJIVOST TRUPA fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo | 49 |
| Graf 16: Primerjava napredka v gibalni sposobnosti MIŠIČNA VZDRŽLJIVOST TRUPA fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo | 49 |
| Graf 17: Primerjava rezultatov gibalne sposobnosti GIBLJIVOST fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo | 50 |
| Graf 18: Primerjava napredka v gibalni sposobnosti GIBLJIVOST fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo | 50 |
| Graf 19: Primerjava rezultatov gibalne sposobnosti MIŠIČNA VZDRŽLJIVOST RAMENSKEGA OBROČA IN ROK fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo | 51 |
| Graf 20: Primerjava napredka v gibalni sposobnosti MIŠIČNA VZDRŽLJIVOST RAMENSKEGA OBROČA IN ROK fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo | 51 |
| Graf 21: Primerjava rezultatov gibalne sposobnosti ŠPRINTERSKA HITROST fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo | 52 |
| Graf 22: Primerjava napredka v gibalni sposobnosti ŠPRINTERSKA HITROST fantov, vključenih v program »Malčkov šport« 2 leti, s slovensko populacijo..... | 52 |

| | |
|---|----|
| Graf 23: Primerjava rezultatov gibalne sposobnosti SPLOŠNA VZDRŽLJIVOST fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo | 53 |
| Graf 24: Primerjava napredka v gibalni sposobnosti SPLOŠNA VZDRŽLJIVOST fantov, vključenih v program »Malčkov šport« 2 leti, s slovensko populacijo..... | 53 |

KAZALO TABEL

| | |
|--|----|
| Tabela 1:Osnovni statistični kazalniki vzorca, vključenega v raziskavo | 41 |
| Tabela 2:Osnovni statistični kazalniki populacije | 42 |

1 UVOD

Cilji šolske športne vzgoje so usmerjeni v razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, pridobivanje številnih in raznovrstnih športnih praktičnih in teoretičnih znanj, posebej pa je poudarjeno oblikovanje stališč in vrednot posameznika, povezanih z zdravim življenjem, koristnim preživljanjem prostega časa in nekaterimi socialnimi kompetencami. Prav športna vzgoja ima tu številne možnosti, saj lahko s športom razvijamo temeljne vrednote, kot so strpnost, solidarnost, samoobvladovanje, samozavest, medsebojno sodelovanje, odgovornost, delavnost, tekmovalnost, disciplina, spoštovanje pravil, poštenost, kritičnost, predvidevanje posledic lastnih dejanj, odnos do narave in drugačnih (Kovač in Novak, 2001).

V prvih letih šolanja je športna vadba namenjena predvsem razvoju otrokovih gibalnih sposobnosti, kot so skladnost gibanja, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost in natančnost. Prav zaradi tega je cilj programa »Malčkov šport« celosten razvoj otroka. Program omogoča vadbo otrokom, starim od 4 do 9 let, kar pomeni otroke v vrtcih ter v prvem triletju osnovne šole.

Vrtec otrokom vsakodnevno omogoča in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v zaprtih prostorih in na prostem spoznavajo in razvijajo gibalne sposobnosti ter usvojijo nekatere gibalne koncepte oziroma sheme. Z gibanjem si otroci razvijajo tudi intelektualne sposobnosti. Igra in gibanje imata pomembno vlogo tudi pri socialnem in emocionalnem razvoju. V elementarnih gibalnih igrah, ki predstavljajo osnovo športnih iger, otroci postopoma spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil iger in se socializacijsko krepijo (Bahovec idr., 1999).

Športna znanja otroci iz vrtca prenesejo v šolo, kjer jih v nadaljnjih letih šolanja nadgrajujejo. Zato je pomembno, da se že v vrtcu spoznajo z najrazličnejšimi športnimi zvrstmi.

Za optimalen razvoj otroka je nujno potrebna sistematično načrtovana športna vzgoja. Le-ta mora temeljiti na strokovnih in znanstvenih spoznanjih, kajti samo tako bomo lahko optimalno razvili otrokove gibalne in funkcionalne sposobnosti ter omogočili, da bodo otroci usvojili raznovrstna gibalna znanja, ki predstavljajo osnovo različnim športnim zvrstem (Videmšek in Pišot, 2007).

V slovenskem šolskem sistemu se redni pouk športne vzgoje nadgrajuje s številnimi interesnimi programi, ki jih ponujajo šole ali institucije zunaj šol. Njihov namen je otroku ponuditi vsaj eno uro športa dnevno, izbira dejavnosti pa je odvisna od interesa posameznika. S tem želimo »razšolati« klasični šolski proces, saj šport postaja pomembna vez med šolo in otrokovim prostim časom. V prihodnje lahko

pomeni kakovostnejšo in večjo udeležbo otrok v športnih programih ter koristnejše preživljanje prostega časa. Zato je še posebej pomembno, da otroci in njihovi starši dojemajo športno vzgojo kot pomemben vseživljenjski predmet (Strel idr., 2003).

Poleg šole ima pomemben vpliv na športno dejavnost mladih družinsko okolje. Strokovnjaki ugotavljajo, da ima močan vpliv na ukvarjanje s športom socialno okolje (Doupona Topič, 1996; Tušak, Tušak in Tušak, 2003). Med kazalniki socialnega statusa imajo največji vpliv na športno udejstvovanje otrok izobrazbeni in kulturni status staršev, ekonomski položaj družine ter športna dejavnost staršev (Doupona Topič, 1996).

Pogostejše ukvarjanje žensk s športom pomembno vpliva na mnenje mater o pomembnosti športne vzgoje, ki je mnogokrat ključno za vključitev otrok v šport. M. Doupona Topič (1996) ugotavlja, da imajo ženske v Sloveniji dominanten vpliv na oblikovanje družinskega vzorca športne aktivnosti.

Otroka je treba že v zgodnji mladosti usmerjati glede odnosa do športa. To je prvenstveno vloga staršev, ki naj bi otroka pozitivno spodbujali, da bi v športu iskreno užival, da bo boljše telesno pripravljen, da bo imel občutek, da dosega pomembne rezultate, da si bo o sebi izoblikoval dobro mnenje in da bo spretnější.

Starši naj bi otroku predstavili čim več različnih športnih aktivnosti, spodbujali in ne silili k športu, vedeli, kdaj je otrok pripravljen na igro, spodbujali zdrave navade in življenjski slog, omogočili čim več iger na prostem, sprehodov v naravi, sodelovali pri različnih igrah v družini, podpirali in poučevali pošteno igro, otroku pomagali, da si ustvari uresničljive cilje, otroku pomagali pri odločanju, dajali zgled z lastnim udejstvovanjem v športu in otroke peljali na ogled športnih tekmovanj.

Če so otroku ponujene vse zgoraj naštetе možnosti udejstvovanja v športu, se bo lahko razvil v telesno, gibalno in čustveno socializirano osebo.

2 PREDMET IN PROBLEM

Predmet diplomske naloge je analiza telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti otrok, vključenih v program »Malčkov šport dve leti. Rezultate vzorca smo primerjali z rezultati učencev slovenskega povprečja.

Problem, ki ga proučujemo, je ugotoviti, v katerih telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti so učenci, ki so obiskovali program »Malčkov šport« dve leti, dosegli boljši oziroma slabši rezultat od slovenskega povprečja in v katerih telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih so napredovali več, oziroma manj. S pomočjo teh rezultatov pa bodo lahko morebiti program popravili, dopolnili ali spremenili.

Poleg športne vzgoje v šoli so obšolski in zunajšolski interesni programi pomemben del širšega pojmovanja športne vzgoje, s katero se srečujejo otroci v osnovni šoli. S temi programi popestrimo in obogatimo otrokovo preživljanje prostega časa, hkrati pa z njimi vplivamo na otrokov celosten razvoj.

Prvo obdobje šolanja zajema prve tri razrede. Učenci imajo predmet športna vzgoja na urniku po tri ure tedensko. S primerno izbranimi in podanimi vsebinami skušamo vplivati na telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, učenci spoznavajo naravne oblike gibanja ter osnove iger, seznanjajo se s teoretičnimi vsebinami, športno vzgojo doživljajo kot prijetno občutenje, skozi igro jih vzgajamo. Za doseganje zgoraj omenjenih ciljev se poslužujemo naravnih oblik gibanja, gimnastične abecede, atletske abecede, iger s področja plesa, iger z žogo, izletništva in pohodništva, osnov plavanja, obenem pa s pomočjo športnovzgojnega kartona vrednotimo, spremljamo in ugotavljamo gibalne sposobnosti ter telesne značilnosti (Kovač in Novak, 2001).

Kljub trem uram športne vzgoje v prvem triletju so nastale negativne spremembe v gibalnem razvoju (za eno odstotno točko) med 8. in 10. letom starosti, ko v večini šol poučujejo športno vzgojo razredne učiteljice. Nazadovanje je prisotno kljub temu, da je bilo zgrajenih precej telovadnic, prenovljen je tudi šolski kurikulum, vpeljeni so dodatni programi, zmanjšalo se je število otrok v oddelkih, zvišuje se izobrazba razrednih učiteljic. Očitno 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 (za več kot eno odstotno točko) (Kovač in Starc, 2007).

Prav zaradi »pomanjkanja« športne vzgoje v prvem triletju je naš program namenjen tej starostni skupini otrok. S tem jim je omogočeno, da kljub »slabši« izpeljavi učnega načrta pri predmetu športna vzgoja dobijo zadostne gibalne izkušnje in gibalne vzorce, na katerih lahko potem gradijo različna športna znanja.

V Sloveniji je bogata zunajšolska ponudba, saj je mladim na voljo več interesnih športnih programov. Kljub temu pa ugotavljajo, da se nekateri cilji športa otrok in mladine, zapisani v Smernicah šolske športne vzgoje, učnih načrtih in Nacionalnem programu športa (2000), uresničujejo le v omejenem obsegu ali pa jih celo ni mogoče uresničiti (Strel, Starc in Kovač, 2007).

Športni interesni programi so vez med društvenim in šolskim športom, hkrati pa temelj za razvoj kakovostnega športa.

Ustvarjanje pogojev za kakovostno preživljanje prostega časa mladih s športom je ena pomembnejših nalog države in vseh, ki delamo z mladimi. Osnovni cilj ponujenih interesnih programov športa otrok in mladine je množično sodelovanje mladih v programih, ne glede na njihova različna znanja in sposobnosti.

Interesni športni programi v prvem triletju so najučinkovitejši prav zaradi razvojnih značilnosti otrok v tej starosti. V tem obdobju so otroci najbolj dojemljivi za gibalni in psihosocialni razvoj. Že v tem obdobju je otroka smiselno naučiti pravilnega gibalnega »obnašanja«, ki ga kasneje tudi sam veliko lažje nadgradi, pa tudi pri pouku športne vzgoje ima zato več možnosti. Strokovno in domišljeno pripravljeni programi tako nudijo možnosti razvoja čim širšega spektra gibalnih sposobnosti ter vzpostavitve pristnega vzgojnega stika, kar je pravzaprav največ, kar lahko dosežemo (Koželj, 2008).

V Zakonu o športu in Nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji so interesni programi športa otrok in mladine del športne vzgoje, ki poteka zunaj obveznega vzgojno-izobraževalnega programa. Na državni ravni lahko šole, društva ali zasebniki ponujajo programe »*Zlati sonček*«, »*Krpan*«, »*Naučimo se plavati*«, »*Šolska športna tekmovanja in prireditve*« ter »*Hura, prosti čas*«. Z njimi uresničujemo različne cilje interesne športne vzgoje, kot so razvijanje gibalnih sposobnosti, pridobivanje temeljnih športnih znanj, motiviranje za šport, spoštovanje »fair playa«, medsebojno sodelovanje itd. Njihova značilnost so široka ponudba različnih vsebin, prilagojenost razvojnim značilnostim mladih in zanimiva organizacija (Informator 1, 2010).

Cilj športnega programa »*Zlati sonček*«, ki je namenjen otrokom, starim od pet do osem let, je obogatitev otrokovega prostega časa s športnimi vsebinami v vseh letnih časih. Program nima značilnosti tekmovanja, cilj ni osvajanje medalj, ampak je v ospredju igra in izpeljava dejavnosti, ki trajajo daljše časovno obdobje. Pomembno je sodelovanje v programu in ne storilnost, zato je program zasnovan tako, da je vabljen in uresničljiv tudi za otroke z manjšim znanjem in manjšimi sposobnostmi (Kristan idr., 1997).

Športni program »*Krpan*« je namenjen otrokom drugega triletja osnovne šole oziroma otrokom, starim od 9 do 11 let. Tudi pri tem programu ni cilj tekmovanje in pridobitev medalje, temveč redna vadba, ki z osvajanjem novih športnih znanj in razvijanjem gibalnih sposobnosti bogati otrokov prosti čas (Kristan idr., 1999).

Osnovni namen programa »*Naučimo se plavati*« je povečati število plavalcev ter izboljšati plavalno znanje otrok in mladine. V programu, ki je namenjen otrokom v vrtcih, učencem in dijakom, je bil v desetih letih s sistematičnim delom povečan delež petošolcev, ki so plavalci, z 69,5 % na 87,6 % (Informator 1, 2010).

Šolska športna tekmovanja in prireditve so nepogrešljivi del dodatne ponudbe vsake šole. Tekmovanja so nadgradnja rednega pouka, povezovalni element med učenci, učitelji in starši ter med šolo, odgovornimi za šport na lokalni ravni, športnimi društvi in panožnimi zvezami. Namenjena so tako učencem in dijakom, vključenim v redni proces treniranja, kot vsem tistim, ki jim ukvarjanje s športom še ni ena od življenjskih vrednot (Informator 1, 2010).

Program »*Hura, prosti čas*« je namenjen mladim, ki želijo svoj prosti čas ob koncu tedna in med počitnicami preživeti na športnih površinah in v družbi svojih vrstnikov. Prednost programa je predvsem v tem, da si mladi sami izbirajo vsebine, čas udeležbe in način vključevanja v program (Informator 1, 2010).

Interesni programi športa otrok in mladine se izvajajo glede na možnosti lokalne skupnosti (športni objekti, strokovni kader, finančna sredstva ipd.) in interesa vodstva, športnih pedagogov in drugih izvajalcev športnih programov v vrtcih, osnovnih šolah, šolah s prilagojenim programom, srednjih šolah, društvih in drugod. Izvajalci interesnih programov športa otrok in mladine so lahko šole, šolska športna društva in lokalna športna društva, lokalne športne zveze ali zavodi, zasebni delavci v športu in drugi izvajalci, ki jih predvideva Zakon o športu (Informator 1, 2010).

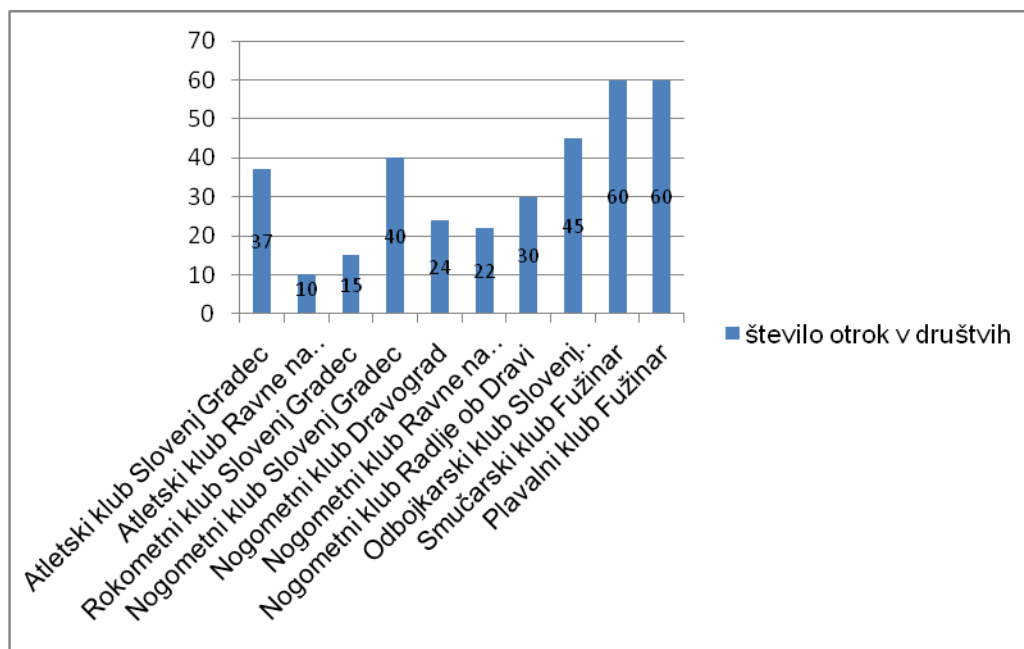
Vsebinski, organizacijski in finančni načrt (razpis posameznega programa) pripravijo področni koordinatorji programov. S programom morajo biti seznanjeni predstavniki lokalnih skupnosti, zadolženi za šport, predstavniki šol in športnih društev.

Nosilec izpeljave interesnih programov športa otrok in mladine na lokalni ravni naj bo šola, ki pa se povezuje z lokalno službo za šport, društvi in nacionalnimi panožnimi zvezami. Šola naj načrtuje dejavnosti in jih uvrsti v letni delovni načrt. Skupaj z lokalno skupnostjo zagotovi sredstva za optimalno izpeljavo programov. K sodelovanju povabi društva na lokalni ravni, ki lahko s svojim strokovno usposobljenim kadrom pomagajo pri izpeljavi interesnih programov na šoli (Informator 1, 2010).

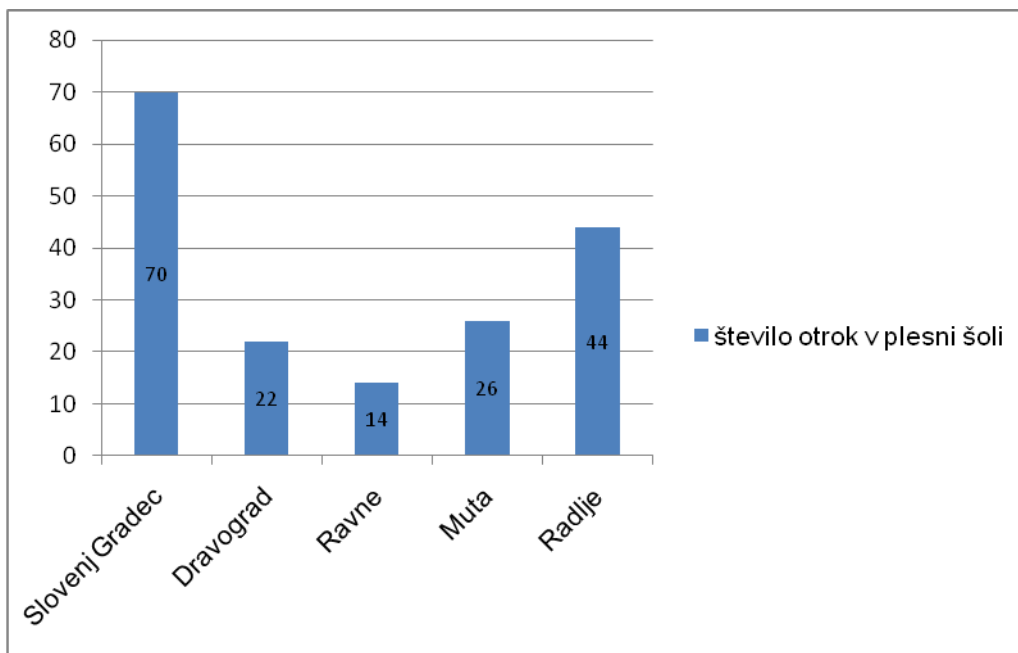
Z analizo telesnega in gibalnega razvoja, ki so jo izvedli na Fakulteti za šport, je bilo ugotovljeno, da so fantje in dekleta na Koroškem v samem vrhu gibalno nadarjenih otrok v Sloveniji (Starc, Strel in Kovač, 2010).

Iz spodnjih grafov lahko razberemo, koliko otrok trenira v plesni šoli Devžej in različnih športnih društvih na Koroškem, oziroma v krajih, kjer so šole, na katerih smo izvedli analizo podatkov telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti otrok, ki so obiskovali program »Malčkov šport« dve leti. Teh otrok je bilo 519. Če predpostavljamo, da je iz vsake starostne skupine enako število otrok, pomeni to približno 104 otroke v vsaki skupini. Če to številko primerjamo s številom otrok, ki so obiskovali program »Malčkov šport« dve leti, vidimo, da je zelo nizek odstotek le-teh. Za 100 % bomo vzeli otroke iz društev in plesne šole iz ene starostne skupine. V primerjavi s to številko pomeni, da naš program obiskuje 13,46 % otrok.

Graf 1: Udeležba otrok v društvih (starost od 4 od 9 let)



Graf 2: Udeležba otrok v Plesni šoli Devžej (starost od 4 do 9 let)



Otroke, ki imajo posebej dobro razvito določeno gibalno sposobnost, starši vpišejo v športna društva ali šole, otroke, ki pa so mogoče gibalno manj nadarjeni, starši pogosteje vpišejo v programe, kjer je vadba namenjena razvoju vseh gibalnih sposobnosti. Pri mlajših otrocih je bolje, da je vadba usmerjena v razvoj vseh gibalnih sposobnosti in ne specializirana v en sam šport.

Visok odstotek vpisanih otrok v društva in plesno šolo lahko pripišemo tudi dejstvu, da je na Koroškem zelo visok delež gibalno nadarjenih otrok. V šolskem letu 2007/08 je bila Koroška gibalno najbolj nadarjena regija, saj je bila kar za eno odstotno točko boljša od Goriške regije, ki je imela 8,0 % nadarjenih fantov. V naslednjem šolskem letu je ta delež nekoliko upadel, vendar je še vedno v samem vrhu s 7,4 % nadarjenih fantov. Tudi po deležu gibalno nadarjenih deklet je bila v šolskem letu 2007/08 na prvem mestu z 9,1 %. V naslednjem šolskem letu pa je ta odstotek padel kar za 1,5 odstotne točke. Še vedno je med najboljšimi regijami, vendar morajo delati na tem, da odstotek nadarjenih ne bo padal, ampak naraščal (Strel, Starc in Kovač, 2009).

Prav zaradi tega dejstva je program »Malčkov šport« zasnovan tako, da bi bil delež nadarjenih otrok iz leta v leto višji in ne nižji, kar se je zgodilo lani. S programom želijo izboljšati gibalno kulturo na Koroškem, kar je tudi glavni cilj programa.

Poleg tega želijo približati šport vsem otrokom, tudi tistim, ki niso posebej gibalno nadarjeni, da bi lahko svoje znanje nadgrajevali v športnih društvih in športnih šolah. V strokovno vodeni šoli športa želijo otroke seznaniti z različnimi športnimi zvrstmi,

kjer lahko dobi vsak otrok priložnost, da najde sebi ustrezen šport. Če otroka že v zgodnjem otroštvu vpišemo le v eno športno društvo ali šolo, je prikrajšan za veliko gibalnih izkušenj.

Program »Malčkov šport« je usmerjen v celosten razvoj otroka s poudarkom na razvoju gibalnih sposobnosti. Program zajema različne vsebine, s katerimi otroci z igro gradijo in razvijajo gibalne sposobnosti. Program je sestavljen iz šestih podprogramov: MALČKOVA URA GIMNASTIKE – naravne oblike gibanja v povezavi z gimnastično abecedo, MALČEK LOPARČEK – spoznavanje s športnimi pripomočki in njihovim namenom, MALČEK Z ŽOGO – male elementarne moštvene igre, MALČEK TEKALČEK – atletska abeceda, MALČKOVA PLESNA DELAVNICA – elementarne plesne igre, MALČEK IGRALČEK – igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja.

S športno vzgojo, kot tudi z obšolskimi in zunajšolskimi interesnimi programi želijo vplivati na telesni, gibalni ter čustveno-socialni razvoj otroka.

2.1 TELESNI RAZVOJ

Rast in razvoj sta povezana procesa, ki sta odvisna drug od drugega in ju velikokrat uporabljamo v istem pomenu, čeprav je med njima bistvena razlika.

Rast se nanaša na spremembe v velikosti celega telesa ali njegovih delov – je povečanje v strukturi telesa zaradi povečanja števila celic. Intenzivnost rasti vpliva na zunanji videz otroka, na njegovo koordinacijo ter skladnost gibanja. Okončine rastejo hitreje kot trup, spremeni se razmerje med mišičnim tkivom in telesno težo. Ko je proces rasti končan, te razlike izginejo. Te posebnosti rasti in razvoja so zelo pomembne za izbiro telesnih dejavnosti in obremenitev.

Razvoj se nanaša na spremembe na individualni ravni delovanja. To je pojavljanje in razvijanje otrokovih sposobnosti delovanja na višji ravni, na psihogibalnem, kognitivnem ali emocionalno-socialnem področju človekovega vedenja. Razvoj poteka vse življenje in je odvisen od notranjih (genski zapis določa biološki razvoj in konstitucijo) ter zunanjih dejavnikov (socialni položaj, psihični stres, telesne aktivnosti, prehrana, bolezen), ki vplivajo na rast in razvoj samo v določenem času.

Športni pedagogi se moramo zavedati, da so psihomotorično, kognitivno in čustveno-socialno področje človekovega vedenja v nenehni soodvisnosti. Znati moramo pravilno izbirati in uporabljati znanje, ki nam ga ponujajo različni modeli otrokovega

razvoja. To pomeni, da moramo poskusiti razumeti otrokov razvoj in izbrati tisto, kar bo za določenega otroka v nekem obdobju najbolj potrebno.

2.2 GIBALNI RAZVOJ

Gibalni razvoj se kaže v vedno bolj učinkovitem in nadzorovanem gibanju in je tesno povezan s kognitivnim in čustveno-socialnim področjem ter omogoča njun ustreznejši razvoj.

Po navadi ga delimo na dva vidika (Tancig, 1987). Prvi vidik vključuje razvoj sposobnosti, kot so moč, gibljivost, koordinacija, hitrost, ravnotežje in preciznost. Drugi vidik predstavljajo gibalne sposobnosti, ki se razvrstijo v tri široke in prepletajoče se kategorije. To so sposobnosti stabilnosti, lokomotorične in manipulativne sposobnosti.

Nekatere raziskave potrjujejo, da je za razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti najpomembnejši in najuspešnejši čas v starosti od sedmega do devetega leta. Gibalno problematiko je mogoče v tej fazi napolniti s številnimi vsebinami. Čim več gibalnih programov in izkušenj bodo otroci deležni, tem lažje in učinkoviteje bodo izpolnjevali tehniko posameznih športnih disciplin.

Gibalni razvoj je v razvoju človekovih funkcij v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Smer poteka od glave proti spodnjim okončinam in od centra proti periferiji telesa. Tako otroci najprej nadzorujejo mišice glave in vratu, nato trupa in nog (najprej dvigajo glavo, nato sedijo in nazadnje hodijo). Podobno dojenček najprej uporablja mišice trupa, nato mišice rok in nazadnje mišice prstov. Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do zelo kompleksnih in zahtevnejših športnih dejavnosti – v povezavi z zorenjem, učenjem in posameznikovo svojevoljno aktivnostjo.

Otrokov gibalni razvoj je razdeljen na različna starostna obdobja (Pistotnik, Pinter in Pori, 2003). V obdobju do tretjega leta starosti njegov razvoj poteka v dveh smereh. Različni avtorji jih imenujejo cefalokevdalna (postopno nadzorovanje mišic od glave navzdol) in proksimodistalna smer (nadzor mišic od hrbtenice navzven):

- okoli desetega meseca otrok samostojno sedi;
- med dvanajstim in štirinajstim mesecem shodi;
- do konca tega obdobja (3. leta starosti) osvoji vse naravne oblike gibanja.

Za obdobje od 3 do 6 let je značilen skokovit napredek v gibalnem razvoju:

- pri štirih letih sproščeno hodi in teče;
- sposoben je hitrih sprememb smeri, pojavi se tudi tekmovalnost z vrstniki;
- otrok že razvija vzdržljivost s pomočjo hoje in teka;
- po petem letu obvlada sonožne in enonožne poskoke;
- zaradi razvoja koordinacije preskakuje kolebnico;
- otrok se plazi, lazi in pleza brez težav;
- po petem letu že uskladi hojo, tek in aktivnosti z žogo (lovljenje, vodenje ipd.).

V obdobju od 6 do 10 let se telesna rast nekoliko upočasni, intenzivnejša je rast mišic. Za gibalni razvoj otroka v tem obdobju je značilno naslednje:

- oblike gibanja se vedno bolj izpopolnjujejo in kombinirajo z drugimi oblikami gibanja;
- v gibanju je opaziti večjo natančnost;
- novih gibalnih tehnik se hitro naučijo;
- to je najprimernejše obdobje za ustvarjanje različnih sestavljenih gibalnih vzorcev;
- centralni živčni sistem se razvija, kar omogoča, da otrok usklajuje in obvladuje svoje gibe.

2.3 TELESNE ZNAČILNOSTI IN GIBALNE SPOSOBNOSTI ČLOVEKA

Telesne značilnosti predstavljajo zunanji videz človeškega telesa. Pomembno vplivajo na gibalno učinkovitost pa tudi na človekovo samopodobo, posebej še v dobi odraščanja. Bistven in bolj pomemben pa je vpliv gibanja in prehrane na telesne značilnosti, posebej na mišično maso in količino podkožnega maščevja (Strel idr., 1996).

Telesne značilnosti, ki jih sistematično spremljamo v osnovni šoli, so: telesna višina kot mera longitudinalne razsežnosti človeka, telesna teža in količina podkožnega maščevja kot meri voluminoznosti telesa.

V zadnjem času opažamo izrazite negativne spremembe prav v telesni teži in količini podkožnega maščevja mladih, ki so posledica premajhne količine gibanja in neprimerne prehrane (Strel idr., 2009).

V Sloveniji je bilo v letih 2003–2005 ugotovljeno, da je pojavnost čezmerne hranjenosti med petletnimi otroki 18,4 % pri dečkih in 20,9 % pri deklicah, 9,0 % dečkov in 7,9 % deklic pa izpolnjuje merila za debelost (Starc idr., 2010).

Tako v predšolski praksi skorajda ni mogoče pretiravati z gibalnim učenjem. Igre, naravne oblike gibanja, sprostitve, vesele in zanimive gibalne zaposlitve so same po sebi bolj usmerjene v razvijanje sposobnosti kot gibalno učenje. Gibanje, igra in igrala imajo velik vpliv na pravočasno razvijanje številnih gibalnih sposobnosti, ki imajo pomembno vlogo v otrokovem spoznavnem, čustvenem in socialnem razvoju.

Otroke je potrebno spodbujati, da iščejo lastne poti pri reševanju gibalnih problemov, da se igrajo in preizkušajo raznovrstne športne pripomočke na lasten oz. izviren način. Nedvomno je ustvarjalna igra tista, ki je najpomembnejša v vsem predšolskem obdobju in se kot rdeča nit vleče tudi skozi vse gibalne dejavnosti.

Gibalne sposobnosti so samo eden izmed dejavnikov, ki opredeljujejo oziroma pogojujejo športno dejavnost otrok, mladine in odraslih; so pa odločilni dejavnik, ki omogoča osvajanje raznovrstnih športnih znanj in s tem sproščeno igro, užitek v športni dejavnosti, pozitivne medsebojne odnose, primerno ter varno športno udejstvovanje, s tem pa predvsem visoko raven pozitivnega zdravja v najširšem pomenu besede (Strel in Kovač, 2000).

Na splošno je za človeka značilno, da njegovo gibalno učinkovitost omejuje šest gibalnih in ena funkcionalna sposobnost. Moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, preciznost in vzdržljivost so sposobnosti, ki določajo učinkovitost posameznika pri realizaciji različnih gibalnih nalog.

2.3.1 MOČ

Moč predstavlja temeljno človekovo gibalno sposobnost. Na vse oblike moči vpliva genetska pogojenost in okolje, posebej še gibalna aktivnost. Na posamezne dimenzije moči intenzivno vplivajo še antropometrične značilnosti (Strel idr., 2003).

Ta sposobnost je v gibalnem prostoru najbolj raziskana. Moč je potrebna pri vsakem gibu, zato je zelo pomembna v športni praksi (Kapelj Gorenc, 2002).

Moč je odvisna od vrste fizioloških, biokemičnih, morfoloških in psiholoških dejavnikov. S fiziološkega vidika je moč odvisna od števila živčno-mišičnih enot, od frekvence živčnih impulzov in od usklajenosti živčnih motoričnih enot. Odvisna je tudi od velikosti mišičnega preseka.

Ločimo več vrst aktivnosti mišic:

- a) glede na delež aktivne mišične mase;
- b) glede na silovitost delovanja;

- c) glede na tip mišičnega krčenja;
 - d) glede na odnos med nasproti si delujočimi silami.
- a) Glede na delež aktivne mišične mase
1. Splošna: ta je značilna za celo telo. Navadno govorimo o podedovani značilnosti, ki se ujema s posameznikovim videzom (močan in robusten osebek).
 2. Lokalna: to je specifična moč, navadno pridobljena s specialno vadbo. Odvisna je od športne panoge, s katero se posameznik ukvarja.
- b) Glede na silovitost delovanja
1. Največja oz. maksimalna moč je tista, ki se kaže kot sposobnost premagovanja velikih bremen ali v delovanju z največjo silo.
 2. Hitra oz. eksplozivna moč je sposobnost premagovanja bremen in obremenitev kar z največjim pospeškom.
 3. Vzdržljivostna moč je sposobnost dalj časa trajajočega premagovanja bremen in obremenitev. Ta je lahko statična ali dinamična.
- c) Glede na tip mišičnega krčenja delimo delo mišic na:
1. Statično delo, ki je posledica izometričnega krčenja mišic; drža telesa ali položaj sklepov ostajajo nespremenjeni – ni gibanja.
 2. Dinamično delo, ki je posledica koncentričnega ali ekscentričnega krčenja – posledica je gibanje.
- d) Glede na odnos med nasproti delujočimi silami in silo, ki jo mišica razvije, ločimo naslednje oblike krčenja:
1. Izometrično krčenje – napetost v mišici je izenačena z nasproti delujočimi silami (sila teže in bremena); dolžina mišice ostaja nespremenjena.
 2. Koncentrično krčenje – napetost v mišici je izenačena z nasproti delujočimi silami (sila teže in bremena); mišica se krajša.
 3. Ekscentrična mišična aktivnost – napetost v mišici je izenačena z nasproti delujočimi silami (sila teže in bremena); mišica se daljša.
 4. Izotonično krčenje – napetost v mišici je stalna; tak tip krčenja je nefiziološki (Lasan, 2004).

2.3.2 HITROST

Hitrost je sposobnost izvajanja gibov ali enega giba v najkrajšem času – v danih pogojih (Kapelj Gorenc, 2002). Odvisna je od morfoloških pogojev (razporejenost vzvodov, dolžina udov), od mišičnih pogojev (kvaliteta vlaken in število vlaken po

dolžini), živčnih pogojev (hitrost prenašanja živčnih impulzov), koordinacije (med mišicami in znotraj mišice), biokemičnih dejavnikov (hitrost črpanja goriv) in še nekaterih drugih dejavnikov.

2.3.3 GIBLJIVOST

Giblјivost je sposobnost človeka, da izvede gib s kar največjo amplitudo. Je večdimenzionalna sposobnost, ki jo delimo na dinamično in dosežno; aktivno in pasivno; sklepno in telesno (Strel idr., 2003).

Kakšno giblјivost bo človek razvil, je odvisno od stopnje prirojenosti ter od notranjih in zunanjih dejavnikov. Stopnja prirojenosti je za giblјivost sorazmerno nizka, kar pomeni, da se lahko na njen razvoj vpliva relativno v velikem obsegu.

Notranji dejavniki so tisti, ki so vezani na zgradbo in delovanje človekovega telesa:

- a) anatomske (oblika sklepov, sklepne ovojnice, sklepne vezi, dolžina mišic in koža);
- b) morfološke (dolžinske mere sklepov, obsegi telesnih segmentov, premeri sklepov in podkožna tolščica);
- c) fiziološke (mišični tonus in lokalna mišična temperatura);
- d) biološke (staranje in spol) in
- e) psihološke (emocionalna stanja).

Zunanji dejavniki pa so vsi ostali, ki na človekovo telo vplivajo iz okolja: temperatura okolja, dnevno obdobje in prehrana (Pistotnik idr., 2003).

2.3.4 KOORDINACIJA GIBANJA CELEGA TELESA

To je človekova sposobnost kar najbolj usklajenega gibanja nasploh, posebej pa v nenaučenih, nepredvidljivih in zahtevnih gibalnih nalogah (Ušaj, 1996). Kaže se v učinkoviti realizaciji časovnih, prostorskih in dinamičnih dejavnikov gibanja (Pistotnik idr., 2003).

Različni avtorji govorijo o globalni koordinaciji kot sposobnosti usklajevanja gibov celega telesa v prostoru in času, hitrem učenju sestavljenih gibalnih nalog, hitrem izvajanju sestavljenih gibalnih nalog, hitrosti izvajanja sestavljenih gibov v določenem ritmu, reorganizaciji stereotipnih gibanj, koordinaciji gibanj velikih mišičnih skupin, koordinaciji gibanja rok in nog, koordinaciji gibov rok ali samo koordinaciji gibov nog.

Nekateri avtorji uvrščajo v področje koordinacije gibanja agilnost, ki je definirana s hitrimi spremembami smeri gibanja (Strel idr., 2003).

2.3.5 RAVNOTEŽJE

Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je le-ta porušen (Pistotnik idr., 2003).

Ločimo ravnotežje z odprtimi in zaprtimi očmi; statično (pride do izraza pri ohranitvi ravnotežnega položaja v mirovanju) in dinamično ravnotežje (pride do izraza pri ohranitvi ravnotežnega položaja v gibanju) (Strel idr., 2003).

2.3.6 PRECIZNOST

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in sile pri usmeritvi telesa, tj. projektila, proti zelenemu cilju v prostoru. Pomembna je pri gibalnih akcijah, kjer se zadeva cilj, ali pa tam, kjer je treba izvesti gibanje po natančno določeni tirnici (Pistotnik idr., 2003).

Hipotetično naj bi obstajali dve pojavnosti obliki preciznosti:

- a) sposobnost zadevanja cilja z vodenim projektilom (Ves čas lahko vplivamo na smer in hitrost gibanja projektila, ki se približuje cilju.);
- b) sposobnost zadevanja cilja z lansiranim projektilom (Na osnovi enkratne sinteze izdelamo program lansiranja. Od trenutka, ko je projektil lansiran, se ne more več vplivati na njegovo smer in hitrost. Celotno gibanje mora biti programirano pred izmetom.) (Pistotnik idr., 2003).

2.3.7 VZDRŽLJIVOST

Vzdržljivost je sposobnost učinkovitega obvladovanja aktivnosti brez upadanja njene intenzivnosti (Strel idr., 2003).

Pojasnjuje dva različna, vendar tesno povezana koncepta: mišično in srčno-dihhalno vzdržljivost. Odvisna je od različnih dejavnikov, zlasti aerobnih sposobnosti, koordinacije gibanja, hitrosti, moči in konativnih razsežnosti.

Glede na število mišic, ki sodelujejo pri aktivnosti, ločimo:

1. splošno vzdržljivost in
2. lokalno vzdržljivost.

Glede na energijske procese, ki istočasno potekajo v mišicah, pa ločimo:

1. aerobno vzdržljivost in
2. anaerobno vzdržljivost.

V vsakdanjem življenju in pri športu je pomembna splošna vzdržljivost, kjer je aktivirana več kot ena šestina celotne mišične mase. Lokalna vzdržljivost je vezana na procese rehabilitacije.

Za spremljanje telesnega in gibalnega razvoja imamo v šoli na voljo športnovzgojni karton, s pomočjo katerega lahko za posameznega otroka vidimo letni napredek ali v nasprotnem primeru nazadovanje ter seveda kakšen je njegov rezultat v primerjavi z njegovimi vrstniki.

2.4 ŠPORTNOVZGOJNI KARTON

Eden od osrednjih namenov športne dejavnosti je pozitiven vpliv na telesne značilnosti (predvsem na voluminoznost telesa) in razvijanje gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti, ki pripomorejo k učinkovitejšemu in bolj nadzorovanemu gibanju. Hkrati moramo otroka naučiti osnovnih gibalnih vzorcev (tek, skoki, meti, visenja, opore ipd.), ki so pogoj za koordinirano vsakodnevno gibanje, na podlagi njih pa temeljnih športov (športi, ki so del učnega načrta) in športnih dejavnosti (Strel idr., 1996).

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., 1996).

Zato v Sloveniji že od leta 1986 spremljamo telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine s posebno podatkovno zbirko športnovzgojni karton. Ugotavljanje trendov sprememb telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev in dijakov na nacionalni ravni predstavlja učinkovito strokovno pomoč pri oblikovanju strategije razvoja športne vzgoje.

Podatki so namenjeni predvsem otrokom in mladostnikom, njihovim staršem ter športnim pedagogom. Starši lahko spoznajo in spremljajo telesni in gibalni razvoj svojih otrok in njihove dosežke primerjajo z dosežki enako starih slovenskih vrstnikov. O telesnem in gibalnem razvoju otroka se lahko pogovorijo s športnim pedagogom, trenerjem ali zdravnikom. Podatki omogočajo tudi pripravo programov svetovanja o telesnem in gibalnem razvoju slovenskih otrok ter mladine, na podlagi katerih si lahko učenci in dijaki sami ali s pomočjo strokovnjakov oblikujejo svoje programe vadbe in dobijo nasvet o vključevanju v različne športne dejavnosti (Strel idr., 2007).

Ugotavljanje, vrednotenje in spremljanje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti izvajamo na podlagi naslednjih merskih postopkov (Strel idr., 1996):

1. telesna višina – meri dolžinsko razsežnost telesa;
2. telesna teža – meri voluminoznost telesa;
3. kožna guba nadlahti – meri količino podkožnega maščevja;
4. dotikanje plošče z roko – meri hitrost izmeničnih gibov;
5. skok v daljino z mesta – meri eksplozivno moč nog;
6. premagovanje ovir nazaj – meri koordinacijo gibanja vsega telesa;
7. dvigovanje trupa – meri mišično vzdržljivost trupa;
8. predklon na klopci – meri gibljivost;
9. vesa v vzgibi – meri mišično vzdržljivost ramenskega obroča in rok;
10. tek na 60 metrov – meri šprintersko hitrost;
11. tek na 600 metrov – meri splošno vzdržljivost.

Ker so to osebni podatki, jih šole zbirajo s soglasjem staršev oziroma skrbnikov učencev, v srednjih šolah pa s soglasjem dijakov.

3 PREDSTAVITEV PODJETJA GREMIS

Malčkov šport je blagovna znamka v lasti podjetja GREMIS, d. o. o., pod katero spadajo naslednje dejavnosti:

- strokovno vodena šola športa,
- animacije na rojstnih dnevih,
- animacije na prireditvah,
- šola alpskega smučanja,
- Mega malčkova zabava.

Dejavnosti podjetja GREMIS se trenutno odvijajo na Koroškem in Savinjsko-Šaleškem. Nudijo športno-rekreativne programe za otroke od 3. do 12. leta. Njihov najbolj razširjen program je Strokovno vodena šola športa, ki predstavlja šolo športa za otroke, stare od 4 do 9 let.

Primarno storitev, strokovno vodeno šolo športa - program »Malčkov šport«, izvajajo že četrto leto. Prvi dve leti so delovali samo na Koroškem, v šolskem letu 2008/2009 pa so svojo dejavnost razširili še na Savinjsko-Šaleško regijo. Ker program omogoča vadbo otrokom, starim od 4 do 9 let, sodelujejo tudi z vrtci.

Ker je v vrtcih trenutno še premajhna udeležba, združijo otroke iz vrtca ter učence prvega razreda. Po otroke gredo v vrtec, jih preoblečejo in peljejo v šolsko telovadnico. Na vseh lokacijah so vrtci v neposredni bližini šol, tako da to ne predstavlja časovnih ali organizacijskih problemov. S starši je dogovorjeno, da po končani vadbi pridejo po svoje otroke, tako da jih po vadbi ne vozijo nazaj v vrtec.

Prvo leto delovanja je bilo v program vključenih 6 šol (OŠ Radlje ob Dravi; OŠ Neznanih talcev, Dravograd; 1. OŠ Slovenj Gradec; OŠ Koroških jeklarjev, Ravne na Koroškem; OŠ Muta in OŠ Kotlje, ki je podružnica OŠ Koroških jeklarjev, Ravne na Koroškem) in 5 vrtcev (Radlje ob Dravi, Muta, Kotlje, Ravne na Koroškem in Vuzenica) ter 139 njihovih učencev in učenk.

Naslednje šolsko leto 2007/2008 se je za program odločila ena šola (podružnica OŠ Kotlje) in en vrtec (Vuhred) manj. To je skupaj pomenilo 135 otrok.

V šolskem letu 2008/2009 pa je bilo v program vključenih kar 10 OŠ in 5 vrtcev, kar je pomenilo 210 njihovih učencev in učenk. Kot je bilo že zgoraj omenjeno, se program izvaja tudi na Savinjsko-Šaleškem, in sicer na OŠ Sedraž in OŠ Antona Aškerca, Rimske toplice. Poleg teh dve šol in že prej omenjenih so dejavni še na OŠ Podgorje pri Slovenj Gradcu ter OŠ in vrtcu Vuhred.

V lanskem šolskem letu 2009/2010, pa so delovali na istih šolah, kot leto prej, le da se je za ta program odločilo 25 otrok manj.

Programe vodi mlada ekipa strokovnjakov in ljubiteljev športa. V lanskem šolskem letu je sodelovalo 10 učiteljev. Vodji programa sta profesor športne vzgoje in absolvent Fakultete za šport. Poleg njiju pa so sodelovali še absolventka Fakultete za šport, dva študenta Fakultete za šport, univerzitetna diplomirana učiteljica razrednega pouka, študentka Pedagoške fakultete, študent Pedagoške fakultete, smer izobraževanje trenerjev izbrane smeri, in študent dentalne medicine.

3.1 VIZIJA PODJETJA

Vizija podjetja je:

- Postati največje podjetje za nudenje kakovostnega preživljanja prostega časa in dviga kvalitete življenja v Sloveniji.
 - Razviti blagovno znamko MALČKOV ŠPORT v največjih slovenskih mestih.
 - Aktivirati projekt v zimskih in poletnih turističnih krajih v sosednji državi Avstriji ter ponuditi naslednje storitve:
- Organizirati tečaje smučanja, kjer bi se otroci seznanili s pravili obnašanja na smučišču, s čimer je poskrbljeno za red in varnost, ter seveda z osnovnimi oblikami drsenja – položaj za smuk naravnost, plužni položaj za zaustavljanje in klinasti položaj za spremembo smeri. Najprej je treba otroke prilagoditi na smuči in osnovne položaje. Nadaljuje se z drsenjem v osnovnih položajih in s preprostimi spremembami smeri. Otroci, ki so že osvojili osnovne oblike drsenja ali so že prišli na tečaj s predhodnim znanjem, bodo nadaljevali z začetnimi oblikami smučanja, to je nadgradnja osnovnih oblik drsenja in spreminjanja smeri v navezovanje zavojev. Začetne oblike smučanja so: klinasto vijuganje brez vboda palice, klinasto vijuganje z vbodom palice in osnovno vijuganje z nadzorovanjem hitrosti.
 - Organizirati tečaje plavanja – na začetku tečaja je treba otroke seznaniti s pravili obnašanja na bazenu, da bo poskrbljeno za njihovo varnost in da bo delo potekalo nemoteno. Tečajniki bi začeli s plavalno abecedo – prilagajanje na upor vode, prilagajanje na potapljanje glave, prilagajanje na gledanje pod vodo, prilagajanje na izdihovanje v vodi, prilagajanje na plovnost in prilagajanje na drsenje. Ko bodo usvojili osnovno znanje, bodo nadaljevali z učenjem prsne tehnike plavanja. Cilj je preplavati dolžino osmih metrov, otroci s predhodnim znanjem pa dolžino 25 m. Otrokom bodo popestrili tečaj z raznimi elementarnimi igrami v vodi in skoki na noge v vodo.

- Organizirati letne in zimske taborne za otroke v Avstriji (povezava z jezikovnimi šolami – učenje nemškega jezika).
- Izobraževati kadre na področju prilagojene športne vzgoje (otroci od 4. do 9. leta starosti).
- Zgraditi športno-rekreativni center.
- Razširiti ponudbo storitev: vadba za nosečnice, vadba za starejše, vadba proti osteoporozi, vadba za ljudi z srčnimi težavami, rehabilitacijska vadba.

3.2 SPLOŠNA IZHODIŠČA ZA DELO V PODJETJU

Učitelji in animatorji morajo slediti naslednjim izhodiščem, ki so zapisana v učnem načrtu za športno vzgojo v osnovni šoli (Kovač in Novak, 2001):

- spoštovati morajo načelo enakih možnosti za vse otroke in upoštevati njihovo različnost;
- pedagoški proces vodijo tako, da bo vsak otrok uspešen in motiviran;
- igra kot vir sprostitve in sredstvo vzgoje mora biti vključena v vsako uro;
- načrtno morajo spodbujati otroke k humanim medsebojnim odnosom in k športnemu obnašanju (»fair play«);
- spoštovati morajo predpisane standarde in normativna izhodišča ter poskrbeti za varnost pri vadbi;
- program strokovno vodene šole športa mora biti sredstvo celostnega razvoja osebnosti.

3.3 CILJ PROGRAMA STROKOVNO VODENE ŠOLE ŠPORTA

Cilj programa je, da otrokom pod strokovnim vodstvom omogočijo razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti (koordinacije gibanja, gibljivosti, ravnotežja, hitrosti, moči, preciznosti) in jim prikažejo ter jih naučijo kar največ prilagojenih športnih zvrsti in iger: najrazličnejše elementarne igre (»Malček zadaj cilj«, »Kdo je ostal brez hiške« ipd...), male košarke, male odbojke, malega rokometu, malega nogometu, malega hokeja, malega tenisa, malega namiznega tenisa in uporabo le-teh v vsakdanjem življenju v športnem duhu. Kot druge pomembne cilje izpostavljajo tudi razvoj otrok na psiho-socialni ravni, kar pomeni: prilagoditi otroke na sodelovanje in na zahteve vrstnikov v športu, naučiti otroke pozitivnih vedenjskih vzorcev v športu, naučiti otroke osnovnih higienskih navad v športu, prikazati otrokom zdrav in sproščujoč način življenja.

Glavni namen je, da se vsi cilji programa uresničujejo prek igre, kajti prepričani so, da je takšna pot najuspešnejša in najbolj prijazna za malčke.

Šport oziroma gibanje kot eden izmed dejavnikov celovitega razvoja otrok predstavlja zelo pomembno mesto v procesu socializacije. In ravno otroci v obdobju od 4. do 9. leta starosti so izpostavljeni številnim vplivom, do katerih so nas pripeljali trendi sodobne civilizacije.

Zavedajo se, da se teh dejavnikov ne da preprečiti kar »čez noč«, lahko pa jih s primernimi gibalnimi vsebinami omilijo oziroma zmanjšajo. Program »Malčkov šport« je zasnovan tako, da se z izboljšanjem gibalnih sposobnosti zmanjšajo vplivi negativnih trendov sodobne civilizacije.

Mladi se vse bolj prepuščajo hitremu razvedrilu v multikinih ali pred televizijskimi zasloni, osebne stike med njimi nadomeščajo stiki v virtualnem svetu medmrežja. Skoraj vsakdanji pojav je, da gredo otroci v šolo brez zajtrka ali z zelo skromnim zajtrkom. Neprimerne prehranjevalne navade, slaba kakovost hrane in pomanjkanje gibanja povzročajo, da prekomerna telesna teža in debelost zavzemata v razvitem svetu epidemiološke razsežnosti (Kovač in Starc, 2007).

3.4 SPLOŠNI CILJI V UČNEM NAČRTU OŠ

M. Kovač in D. Novak (2001) v učnem načrtu za športno vzgojo za osnovne šole navajata: »S športno vzgojo, usmerjeno v:

- zadovoljitev otrokove prvinske potrebe po gibanju in igri,
- posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- pridobivanje številnih in raznovrstnih športnih znanj ter
- čustveno in razumsko dožemanje športa,

uresničujemo splošne cilje športne vzgoje v osnovnošolskem programu:

- skrb za skladen telesni in duševni razvoj:
 - skladna telesna razvitost, pravilna drža;
 - zdrav način življenja (telesna nega, zdrava prehrana, ravnovesje med učenjem, športno dejavnostjo, počitkom in spanjem, odpornost proti boleznim ter sposobnost prenašanja naporov, kompenzacija negativnih učinkov sodobnega življenja);
 - krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase;

- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, zdravi tekmovalnosti, spoštovanju športnega obnašanja – »fair play«, strpnosti in sprejemanju drugačnosti);
- razumevanje koristnosti športa in navajanje na kakovostno preživljanje prostega časa;
- razvoj ustvarjalnosti;
- razbremenitev in sprostitev;
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika;
- oblikovanje pristnega, čustvenega, spoštljivega in kulturnega odnosa do narave in okolja kot posebne vrednote:
 - spoštovanje naravne in kulturne dediščine.

Primerno izbrane vsebine, ustrezne metode in oblike dela omogočajo, da se učenci ob športnem udejstvovanju počutijo prijetno, se psihično sprostijo, hkrati pa osmislijo in bolje razumejo šport. Učenci si oblikujejo stališča in vrednotni odnos do športa kot kulturne sestavine človekovega življenja.

S predstavljenim programom želijo uresničiti čim več zastavljenih ciljev učnega načrta za športno vzgojo. Vsebinsko se želijo čim bolj približati šolski športni vzgoji, zato program sestavljajo podobne vsebine, kot so zapisane v učnem načrtu za prve tri razrede osnovne šole. Predmet športna vzgoja je v prvem triletju nekoliko na obrobju, saj se razredne učiteljice izogibajo določenih vsebin. Najverjetneje je temu tako zaradi pomanjkanja znanja ali pa zaradi strahu pred poškodbami. Največkrat so to gimnastične vsebine, kjer je še posebej pomembno poskrbeti za varnost in pravilno varovanje učencev. Prav zaradi tega »problema« dajejo tem vsebinam še večji poudarek. Njihovi učitelji so strokovno usposobljeni, zato lahko otroci pridobijo znanja in spretnosti, za katera so mogoče prikrajšani pri samem pouku.

3.5 STROKOVNO VODENA ŠOLA ŠPORTA – PROGRAM »MALČKOV ŠPORT«

Cilji programa Strokovno vodene šole športa so usmerjeni v celovit razvoj otrok s poudarkom na razvoju gibalnih sposobnosti. Program zajema različne vsebine, skozi katere otroci prek igre gradijo in razvijajo te sposobnosti. Program Strokovno vodene šole športa je namenjen najmlajšim in zajema najrazličnejše elementarne oblike gibanja in prilagojene športne zvrsti. Tu ne gre za procese treniranja, kjer so v ospredju rezultati, ampak vsestranski otrokov razvoj. V programu sodelujejo otroci od 4. do 9. leta starosti. Imensko in vsebinsko je program oblikovan v šest

podprogramov: Malčkova ura gimnastike, Malček loparček, Malček z žogo, Malček tekalček, Malčkova plesna delavnica in Malček igralček.

3.5.1 MALČKOVA URA GIMNASTIKE

Vsebine so naravne oblike gibanja v povezavi z gimnastično abecedo. S temi vsebinami želijo vplivati na razvoj gibalnih sposobnosti, kot so koordinacija gibanja (predvsem roke – noge) in moč rok in ramenskega obroča. Eden od ciljev je tudi naučiti otroke prevala naprej – vsaj s pomočjo učitelja.

Praktične vsebine:

Naravne oblike gibanja: s spontanim ali vodenim izvajanjem naravnih oblik gibanja uresničujejo različne cilje (npr.: otrok s sproščenim izvajanjem teh gibanj razvija koordinacijo oziroma skladnost gibanja, ravnotežje, natančnost in moč; z različnimi igrkami, ki vključujejo naravne oblike gibanj, spoznava pomen sodelovanja). Če želijo, da otrok išče lastne poti pri reševanju gibalnih problemov, postavijo različne poligone in ga spodbujajo, da sam najde načine gibanja pod, čez ali skozi ovire. Otrok razvija svojo ustvarjalnost tudi tako, da skuša z lastno domišljijo posnemati gibanja različnih živali (npr. se plazi kot kača, skače in se oglašča kot žaba itn.) (Kroflič idr., 2001).

Gimnastična abeceda: osnovni položaji telesa; gimnastične vaje – kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje; premagovanje orodij kot ovir – teki po blazinah; prehodi švedskih skrinj, klopi; poligoni z večnamenskimi blazinami – navajanje na različne blazine; naskoki na orodja; gibanja v oporah; naravne oblike gibanja – hoja, tek, plazenje, lazenje, pobiranje, padanje, plezanje; preval naprej; preval nazaj; stoja na glavi; stoja na rokah.

Teoretične vsebine: poimenovanje orodij in pripomočkov – plezala (letvenik, žrd, zviralo); švedska skrinja; klopi; osnovni položaji telesa (opora spredaj, opora zadaj, stoja, klek, počep, leža, sed); poimenovanje položajev, povezanih s stojo na glavi, stojo na rokah; naučiti osnovne načine varovanja partnerja.

3.5.2 MALČEK LOPARČEK

Cilj programa »Malček loparček« je otroke seznaniti z loparjem za namizni tenis, tenis in hokejsko palico ter z žogicami, ki spadajo k določenemu pripomočku. Naučiti jih želijo tudi pravilne drže posameznega pripomočka.

Praktične vsebine:

Osnovni elementi malega tenisa – odbijanje žogic z »backhand« in »forhand« udarcem v zrak in od tal, zadevanje različnih ciljev, udarjanje obeh udarcev čez mrežo.

Osnovni elementi malega dvoranskega hokeja – vodenje različnih žog skozi različne ovire s hokejsko palico, zadevanje ciljev, podaje različnih žog v gibanju s hokejsko palico in ciljanje na gol.

Osnovni elementi malega namiznega tenisa – imitacija osnovnih udarcev s »forhand« in »backhand« udarcem, odbijanje žogic v zrak in od tal, podajanje žogic čez različne ovire in igra.

Štafete s pripomočki in njihovimi dodatki skozi različne poligone in štafetne igre, druge štafetne in elementarne igre.

Teoretične vsebine: izrazi in pojmi, ki se pojavljajo pri malem tenisu, malem dvoranskem hokeju in malem namiznem tenisu; pravila posameznih elementarnih iger in spoštovanje poštene igre.

3.5.3 MALČEK Z ŽOGO

Osnovne dejavnosti z žogo so temelj za večino športnih iger z žogo. Z njimi vplivamo na razvoj koordinacije gibanja, dinamičnega ravnotežja, natančnosti podajanja, lovljenja in zadevanja, hitrosti reagiranja ter moči rok in ramenskega obroča. Situacijska gibanja z žogo vplivajo tudi na razvijanje pozornosti in situacijskega mišljenja. Skupinske igre z žogo razvijajo sodelovanje, otroka navajamo na spoštovanje različnosti in upoštevanje pravil (Kroflič idr., 2001).

Pri urah »Malček z žogo« želijo otroke seznaniti z različnimi žogami in njihovo uporabo pri posamezni igri. Eden od glavnih ciljev je tudi, da zna vsak otrok z roko voditi vsaj eno žogo. Ni pomembno, ali je to mehka žoga ali košarkaška žoga.

Praktične vsebine: spoznavanje z različnimi žogami (barva, velikost, teža, material) z roko, nogo in glavo; spretnostne vaje z žogami z rokami – vodenje žoge z roko s spremembami smeri.

Mala košarka: osnovni tehnični in taktični elementi – vodenje s spremembami smeri in menjavanjem rok spredaj; podaje z obema rokama od spredaj in izpred prsi; lovljenje z obema rokama; met z mesta.

Mala odbojka: elementarne igre za razvoj hitrosti, orientacije v prostoru in sodelovanja; različna žoganja in štafetne igre; osnovni tehnični elementi odbojke – zgornji in spodnji odboj; igra »žoga čez vrvico« 2 : 2.

Mali rokomet: elementarne igre in igre s prirejenimi pravili; štafetne igre; osnovni tehnični in taktični elementi rokometne igre – lovljenje, vodenje, komolčna podaja in odkrivanje brez žoge.

Mali nogomet: elementarne igre za razvoj orientacije v prostoru in sodelovanje; osnovni tehnični in taktični elementi z žogo – poigravanja, vodenja, podajanja, udarjanja; enostavne igre 1 : 1, 2 : 2.

Teoretične vsebine: izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo, upoštevanje pravil posameznih elementarnih iger in spoštovanje poštene igre.

3.5.4 MALČEK TEKALČEK

Cilj atletske abecede je naučiti pravilne tehnike teka, reagiranja na štartni znak, sonožni odziv in odziv z ene noge.

Praktične vsebine: štafetne igre z elementi tekov in skokov, vaje hitrega reagiranja – starti iz različnih položajev; visoki start; poligoni z naravnimi oblikami gibanja; skok v višino s krajšim zaletom prek elastične vrvice s prekoračno tehniko; tekmovanje v skoku v višino; imitacija predaje štafetne palice; štafetne igre z vsebinami predaje štafetne palice; osnove šole teka – skiping, hopsanje, tek s poudarjenim odzivom; določanje odzivne noge; skok v daljino s krajšim odzivom iz odzivne cone.

Teoretične vsebine: povelja za visoki start; odzivna noga, odzivno mesto; doskok, merjenje zaleta; poimenovanje štafetne palice in elementov šole teka.

3.5.5 MALČKOVA PLESNA DELAVNICA

Plesne igre – otrok se igra z gibanjem lastnega telesa kot posameznik, v paru ali skupini. Postopoma občuti in se zaveda svojega telesa ter raznovrstnosti gibanja, časa in prostora. Ob najrazličnejših glasovih in glasbenih spremljavah (šumu, tlesku, udarcu, zvoku, pesmi, glasbi) se otrok giba v ritmu, se na poseben način izraža, sporoča svoja občutja, čustva in misli ter ustvarja. Otrok razvija različne gibalne sposobnosti, predvsem koordinacijo gibanja nog, rok, vsega telesa, koordinacijo gibanja v ritmu ter usvaja osnovne gibalne koncepte oz. sheme: zaveda se prostora (kje se telo giblje), spoznava različne položaje med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi. V različnih plesnih igrah sodeluje s sovrstniki in se tako navaja na sodelovanje ter spoštovanje in upoštevanje različnosti (Kroflič idr., 2001).

Cilj plesnih iger je, da otroci dobijo občutek za ritem in se naučijo plesa na pesmico Malčkov šport, ki jo potem zaplešejo na Mega malčkovi zabavi.

Praktične vsebine: igre z gibanji na mestu in v različnih smereh v enostavnem in sestavljenem ritmu; gibanje z različnimi deli telesa ob glasbeni spremljavi; plesne igre; preprosti ljudski plesi; ustvarjanje z gibom na temo zima; vaje dihanja in sproščanja; osnovni koraki ča-ča-ča in valčka; izštevanke in gibalno-rajalne igre; družabno-plesne igre; improvizacija na različne teme.

Teoretične vsebine: ritem – enostaven, sestavljen; ritem v življenjskih pojavih (dan – noč, letni časi); sproščenost v gibanju.

3.5.6 MALČEK IGRALČEK

To so igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja. Cilj teh iger je otroke naučiti upoštevanja osnovnih pravil posamezne igre in »fair playa«.

Elementarne igre: gibalna igra je ustvarjalna in spontana dejavnost, ki nastaja iz otrokove notranje potrebe in želje. Z igro lahko otrok na zanimiv in njemu primeren način poleg gibalnih in funkcionalnih razvija tudi spoznavne sposobnosti, hkrati pa je igra pomembna za socializacijo, saj ga postopno navaja na sodelovanje v skupini, na usklajevanje lastnih interesov v skupini, na usklajevanje lastnih interesov z interesi skupine, na medsebojno pomoč in sprejemanje zmage in poraza kot sestavnega dela igre. Otrok spoznava vsebino in pravila iger, pomen upoštevanja pravil za nemoten in prijeten potek igre, razvija vztrajnost in odločnost (Kroflič idr., 2001).

3.6 ANIMACIJE NA ROJSTNIH DNEVIH

Animacije na rojstnih dnevih so namenjene vsem malčkom in njihovim staršem, ki želijo svojim otrokom popestriti rojstni dan in jih tako osrečiti na nov, zanimiv način. Namesto da preživijo čas praznovanja za računalnikom ali televizijo, so jim na voljo različne športne igre z najrazličnejšimi športnimi pripomočki. Animacijska skupina z maskoto poskrbi, da slavljenec skupaj z vrstniki preživi aktiven rojstni dan, poln doživetij. V osnovi traja program dve šolski uri, animacijo pa po želji naročnika časovno in vsebinsko prilagodijo. Prostor za animacijo priskrbi naročnik, lahko je to pri njih doma, v telovadnici ali prostoru, kjer prirejajo različna praznovanja.

3.7 ANIMACIJE NA PRIREDITVAH

S programom nudi športno društvo skupino animatorjev in maskoto, ki na različnih prireditvah poskrbijo, da se otroci zabavajo na igriv in športen način. Otrokom so na voljo športne in ustvarjalne delavnice, po želji pa animacijo prilagodijo naročniku. V športnih delavnicah so otrokom na voljo različne igre, tekmovanja, poligoni, štafetne igre itd. Ustvarjalne delavnice pa so namenjene ustvarjanju, predvsem risanju, barvanju in ročnemu izdelovanju različnih izdelkov. Animacijo prilagodijo starostni in razvojni stopnji otrok.

3.8 ŠOLA ALPSKEGA SMUČANJA

V zimskem času organizirajo tečaje smučanja, tako za otroke, ki obiskujejo Strokovno vodeno šolo športa, kot tudi za druge. Namen tečaja je otroke naučiti pravilnega obnašanja na smučišču in smučanja v osnovnih položajih (položaj za smuk naravnost, pluzni položaj za zaustavljanje in klinasti položaj za spremembo smeri). Otroci, ki že imajo predhodno znanje, pa se učijo začetnih oblik smučanja (klinasto vijuganje brez vboda palice, klinasto vijuganje z vbodom palice in osnovno vijuganje z nadzorovanjem hitrosti) (Kovač in Novak, 2001).

3.9 PROJEKT MEGA MALČKOVA ZABAVA

Predstavlja največjo brezplačno zabavo za otroke na Koroškem. Zabava je organizirana v mesecu maju in predstavlja tudi zaključek »Malčkovega šolskega leta«. Zabava je popestrena z zanimivimi delavnicami, animacijami, nagradnimi igrami, glasbenimi gosti itd. Na prireditvi skupina otrok »predstavitvene skupine« na kratko predstavi vsebine, ki jih izvajajo pri Strokovno vodeni šoli športa, tako da imajo vsi obiskovalci kratek vpogled v delo ponudnika. Zabava je namenjena vsem otrokom, ne samo tistim, ki obiskujejo programe ponudnika; ta predstavitev je namenjena prav tistim, ki jih še ne poznajo, z namenom, da se morda potem navdušijo nad njihovo ponudbo.

4 CILJI

Glede na namen, predmet in problem naloge smo postavili naslednje cilje:

1. Ugotoviti, ali obstajajo razlike v telesnih značilnostih učencev, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, ter učencev, ki so vključeni v bazo podatkov športnovzgojnega kartona.
2. Ugotoviti, ali obstajajo razlike v gibalnih sposobnostih in njihovih prirastih pri učencih, ki so bili vključeni v program »Malčkov šport« dve leti, ter učencih, ki so vključeni v bazo podatkov športnovzgojnega kartona.
3. Ugotoviti, v katerih rezultatih gibalnih sposobnostih so razlike med učenci, ki so vključeni v program »Malčkov šport« dve leti, ter učenci, katerih rezultati so zbrani v bazi podatkov športnovzgojnega kartona, odstotkovno največje.

5 HIPOTEZE

Na podlagi zastavljenih ciljev smo postavili naslednje hipoteze:

H1: Med učenci, ki so obiskovali program »Malčkov šport dve leti, in slovensko populacijo, ni razlik v telesnih značilnostih.

H2: Med učenci, ki so obiskovali program »Malčkov šport« dve leti, in slovensko populacijo so največje razlike v rezultatih treh testov in njihovih prirastov: skok v daljino z mesta, premagovanje ovir nazaj in vesa v zgibi.

H3: Med učenci, ki so obiskovali program »Malčkov šport« dve leti, in slovensko populacijo ni razlik v gibalnih testih tek na 60 m in tek na 600 m.

6 METODE DELA

6.1 VZOREC MERJENCEV

Vzorec merjencev predstavljajo učenci 2. razredov petih koroških osnovnih šol, kjer se izvaja program »Malčkov šport«. V vzorec je bilo vključenih 14 učencev, ki so obiskovali program »Malčkov šport« dve leti.

V analizo je bilo vključenih 39 učencev in učenk. V nadaljnjo analizo smo lahko vključili samo en vzorec učencev, ostalih treh pa zaradi premajhnega števila učencev in učenk v posameznem vzorcu nismo mogli. Od teh otrok je bilo sedem deklet, ki so bile v ta program vključene dve leti, in štiri, ki so bile vključene tri leta. Sedem fantov je obiskovalo program »Malčkov šport« dve leti (v vrtcu in 1. razredu), tri leta pa jih je bilo vključenih prav tako sedem.

Merjenci so v šolskem letu 2008/2009 obiskovali vadbo na naslednjih osnovnih šolah:

- 1. OŠ Slovenj Gradec;
- OŠ Koroških jeklarjev, Ravne na Koroškem;
- OŠ Neznanih talcev, Dravograd;
- OŠ Muta;
- OŠ Radlje ob Dravi.

6.2 VZOREC SPREMENLJIVK

Neodvisne spremenljivke:

- vključenost v program « Malčkov šport»,
- razred (1. in 2.).

Vzorec odvisnih spremenljivk vključuje rezultate testov, ki sestavljajo podatkovno bazo športnovzgojnega kartona. Pri vsaki testni nalogi je v oklepaju navedena njena kratica.

Odvisne spremenljivke:

- telesna višina (ATV),
- telesna teža (ATT),
- kožna guba nadlahti (AKG),
- dotikanje plošče z roko (DPR),

- skok v daljino z mesta (SDM),
- premagovanje ovir nazaj (PON),
- dviganje trupa (DT),
- predklon na klopci (PRE),
- vesa v zgibi (VZG),
- tek na 60 metrov (TEK 60),
- tek na 600 metrov (TEK 600).

6.3 NAČIN ZBIRANJA PODATKOV

Podatke o telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih so zbrali učitelji v okviru podatkov baze športnovzgojnega kartona. Zbrali smo podatke otrok, ki so vključeni v meritve športnovzgojnega kartona, za kar so starši dali soglasje že ob začetku otrokovega šolanja. Za namen izdelave diplomske naloge pa smo prosili starše izbranih otrok, če podpišejo soglasje o zbiranju podatkov ter njihovi uporabi za znanstveno-raziskovalne namene.

V soglasju smo jih seznanili z namenom raziskave, načinom zbiranja podatkov in obdelavo. Obvestili smo jih tudi, da bodo lahko dobili povratno informacijo na sestanku v naslednjem šolskem letu, kjer predstavimo program »Malčkov šport«.

Vsi podatki so bili v fazi obdelave in interpretacije uporabljeni tako, da je bila zagotovljena anonimnost otrok.

6.4 METODE OBDELAVE PODATKOV

Podatke o telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih vzorcev smo obdelali z računalniškim programom Microsoft Office Excel. Za izbrano skupino otrok smo izračunali aritmetične sredine za posamezne teste in letne prirastke. Nato smo primerjali aritmetične sredine posameznih testov z aritmetičnimi sredinami rezultatov slovenskega povprečja za to starostno skupino.

7 REZULTATI

7.1 OSNOVNI STATISTIČNI KAZALNIKI VZORCA IN POPULACIJE

Tabela 1: Osnovni statistični kazalniki vzorca, vključenega v raziskavo

| TEST | RAZRED | ŠTEVILO | ARITMETIČNA SREDINA | STANDARDNI ODKLON | MINIMALNI REZULTAT | MAKSIMALNI REZULTAT |
|------|--------|---------|---------------------|-------------------|--------------------|---------------------|
| ATV | 1. | 14 | 1283 | 42,2772 | 1215 | 1360 |
| | 2. | 14 | 1323 | 40,2216 | 1235 | 1390 |
| ATT | 1. | 14 | 269 | 54,5801 | 190 | 380 |
| | 2. | 14 | 305 | 60,4075 | 209 | 393 |
| AKG | 1. | 14 | 11 | 3,8913 | 6 | 17 |
| | 2. | 14 | 11 | 5,1055 | 4 | 20 |
| DPR | 1. | 14 | 23 | 4,5885 | 11 | 30 |
| | 2. | 14 | 26 | 6,2274 | 18 | 38 |
| SDM | 1. | 14 | 135 | 18,1689 | 100 | 165 |
| | 2. | 14 | 145 | 21,9592 | 109 | 180 |
| PON | 1. | 14 | 159 | 41,325 | 109 | 265 |
| | 2. | 14 | 143 | 36,6907 | 97 | 206 |
| DT | 1. | 14 | 29 | 8,014 | 18 | 48 |
| | 2. | 14 | 30 | 5,8973 | 22 | 39 |
| PRE | 1. | 14 | 44 | 5,7574 | 36 | 57 |
| | 2. | 14 | 46 | 6,412 | 33 | 58 |
| VZG | 1. | 14 | 24 | 16,8987 | 5 | 68 |
| | 2. | 14 | 18 | 12,5402 | 3 | 45 |
| T60 | 1. | 14 | 125 | 11,3331 | 108 | 151 |
| | 2. | 14 | 121 | 8,2407 | 106 | 133 |
| T600 | 1. | 14 | 191 | 29,3393 | 161 | 244 |
| | 2. | 14 | 176 | 42,483 | 133 | 198 |

V zgornji tabeli so predstavljeni aritmetična sredina, standardni odklon, minimalni rezultat in maksimalni rezultat telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev, ki so obiskovali program »Malčkov šport« v prvem in drugem razredu.

Tabela 2: Osnovni statistični kazalniki populacije

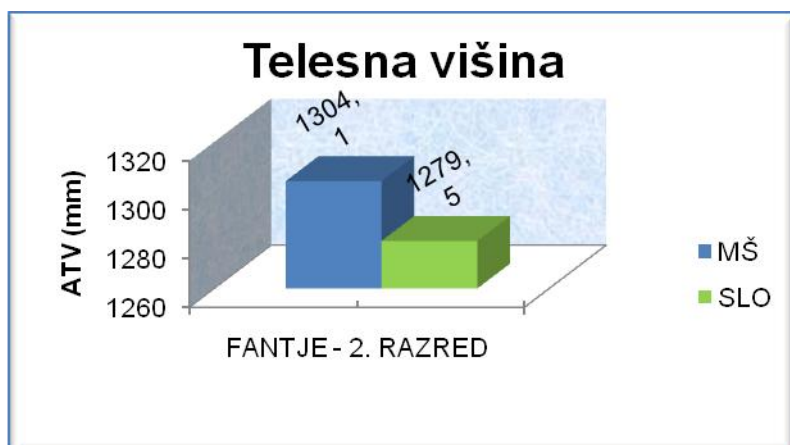
| TEST | ŠOLSKO LETO | ARITMETIČNA SREDINA | STANDARDNA DEVIACIJA |
|------|-------------|---------------------|----------------------|
| ATV | 2007/2008 | 1250 | 54,6215 |
| | 2008/2009 | 1308 | 55,8301 |
| ATT | 2007/2008 | 257 | 50,9299 |
| | 2008/2009 | 293 | 62,9632 |
| AKG | 2007/2008 | 10 | 4,4413 |
| | 2008/2009 | 11 | 5,07060 |
| DPR | 2007/2008 | 22 | 4,3499 |
| | 2008/2009 | 26 | 4,1174 |
| SDM | 2007/2008 | 121 | 17,9170 |
| | 2008/2009 | 133 | 18,8428 |
| PON | 2007/2008 | 210 | 63,9141 |
| | 2008/2009 | 177 | 53,4221 |
| DT | 2007/2008 | 25 | 7,4232 |
| | 2008/2009 | 31 | 7,7822 |
| PRE | 2007/2008 | 41 | 5,9945 |
| | 2008/2009 | 42 | 6,3065 |
| VZG | 2007/2008 | 20 | 17,2731 |
| | 2008/2009 | 26 | 20,8132 |
| T60 | 2007/2008 | 132 | 15,3203 |
| | 2008/2009 | 123 | 13,4930 |
| T600 | 2007/2008 | 206 | 33,9612 |
| | 2008/2009 | 190 | 33,1784 |

V zgornji preglednici sta predstavljena aritmetična sredina in standardni odklon podatkov o telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev iz baze podatkov športnovzgojnega kartona v šolskem letu 2007/2008 in 2008/2009.

Za primerjavo rezultatov smo uporabili aritmetične sredine. Izračunane aritmetične sredine vsake merske naloge skupine učencev, ki so obiskovali program »Malčkov šport«, smo primerjali z aritmetičnimi sredinami rezultatov učencev iz baze podatkov športnovzgojnega kartona. Rezultati so prikazani v spodnjih preglednicah, kjer pomeni kratica MŠ Malčkov šport, SLO pomeni slovenska populacija. Vsi učenci so obiskovali 2. razred OŠ.

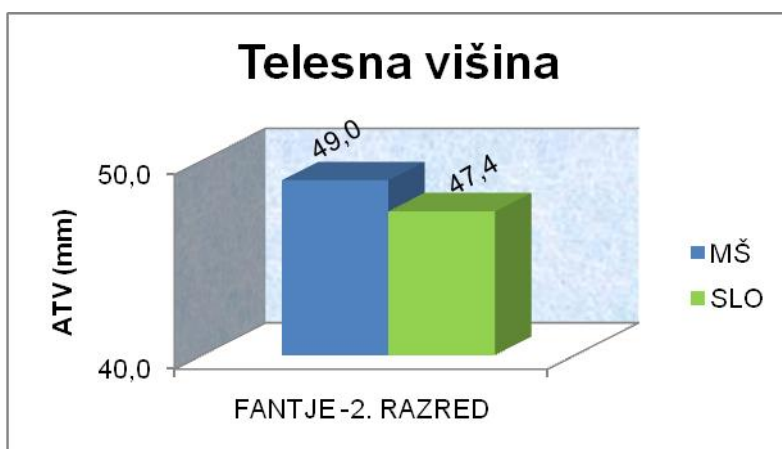
Prvi graf pri vsaki merski nalogi pomeni primerjavo aritmetičnih sredin rezultatov učencev, vključenih v program »Malčkov šport«, katerih rezultati so zbrani v bazi podatkov športnovzgojni karton, z aritmetičnimi sredinami rezultatov slovenske populacije. Drugi graf pri vsaki merski nalogi pa pomeni primerjavo napredka. To pomeni, koliko so učenci napredovali pri posamezni testni nalogi v primerjavi s prejšnjim šolskim letom. Uporabili smo rezultate iz baze podatkov športnovzgojnega kartona za prvi in drugi razred. Za slovensko populacijo smo dobili podatke srednjih vrednosti v študiji Analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2008/2009 (Strel, Starc in Kovač, 2009).

Graf 3: Primerjava telesne višine fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo



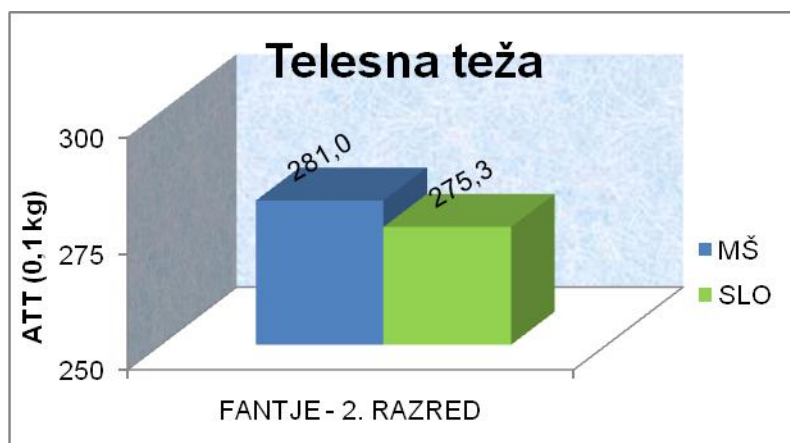
Graf prikazuje telesno višino učencev, vključenih v program Malčkov šport, in višino slovenske populacije. Kot je razvidno iz grafikona, so učenci vzorca višji za 24,57 mm od slovenskega povprečja.

Graf 4: Primerjava prirastka telesne višine fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo



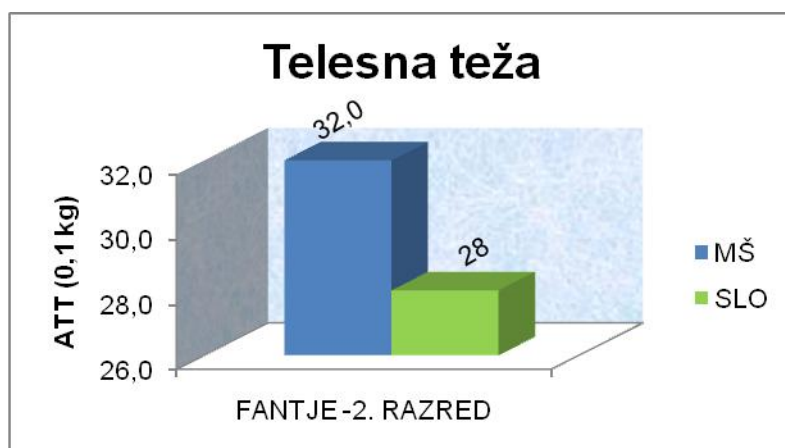
Učenci, ki so obiskovali program »Malčkov šport«, so imeli večji prirastek, kar je potem seveda posledica, da so višji od svojih vrstnikov. V povprečju so slovenski učenci zrasli za 1,6 mm manj od učencev, ki so obiskovali naš program.

Graf 5: Primerjava telesne teže fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo



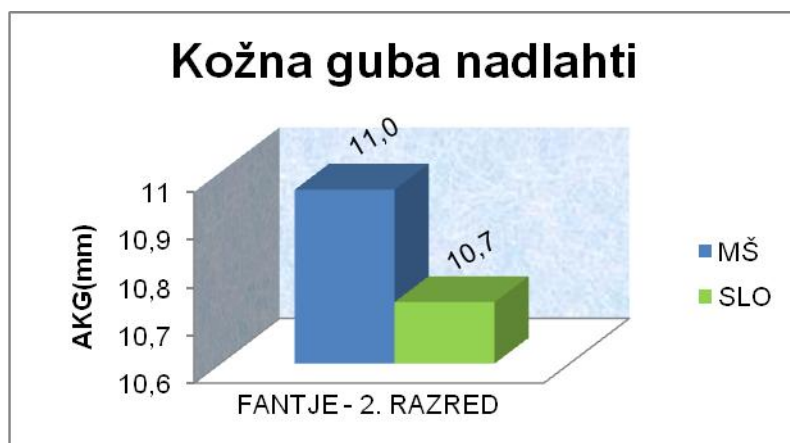
Iz grafa je razvidno, da so učenci, ki so bili vključeni v program »Malčkov šport«, težji od svojih vrstnikov.

Graf 6: Primerjava prirastka telesne teže fantov, vključenih v program »Malčkov šport« 2 leti, s slovensko populacijo



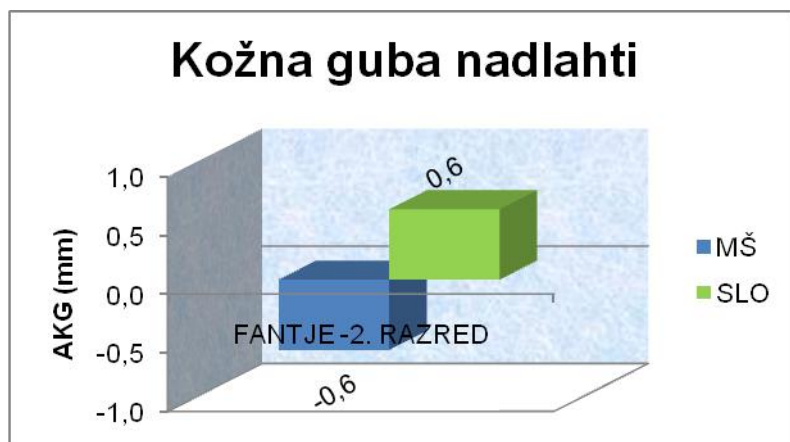
Učenci »Malčkovega športa« imajo večji letni prirastek telesne teže (12,5 %), kar je potem tudi posledica, da so težji od vrstnikov, kar vidimo na grafu 5.

Graf 7: Primerjava količine podkožnega maščevja fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo



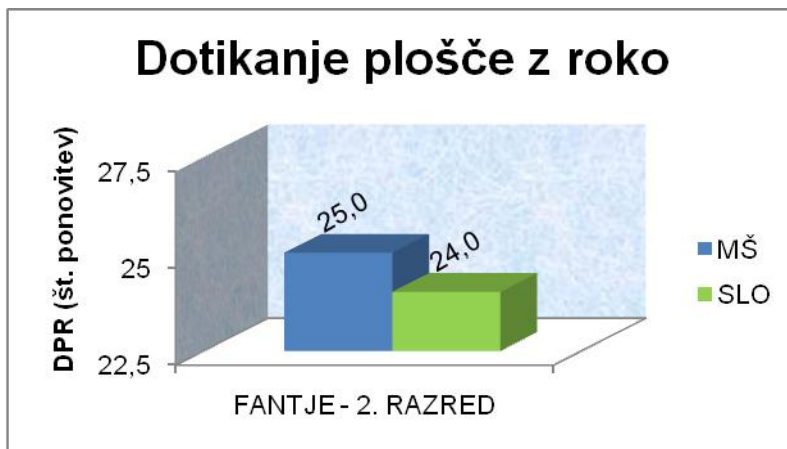
Pri kožni gubi pomeni nižja vrednost boljši rezultat. Učenci, ki so obiskovali program »Malčkov šport«, imajo za 0,3 mm več podkožnega maščobnega tkiva od svojih vrstnikov, kljub temu da se jim je med letom vrednost zmanjšala za 0,6 mm (graf 8).

Graf 8: Primerjava prirastka količine podkožnega maščevja fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo



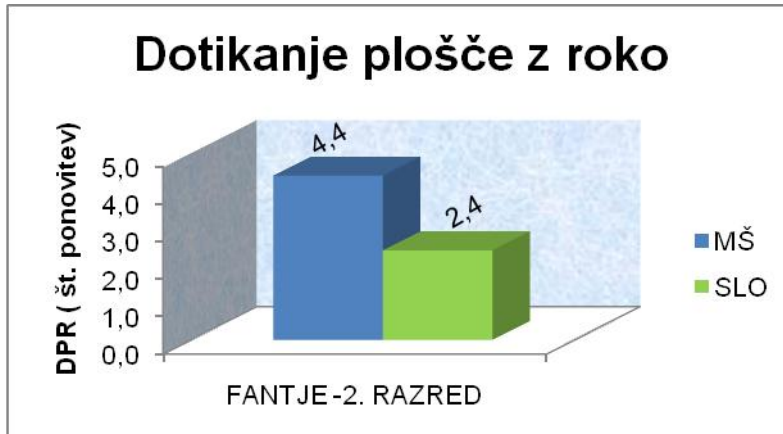
Iz grafa je razvidno, da so učenci, vključeni v program »Malčkov šport«, za enak delež zmanjšali količino maščobnega tkiva, kot so ga vrstniki povečali.

Graf 9: Primerjava rezultatov gibalne sposobnosti HITROST IZMENIČNIH GIBOV fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo



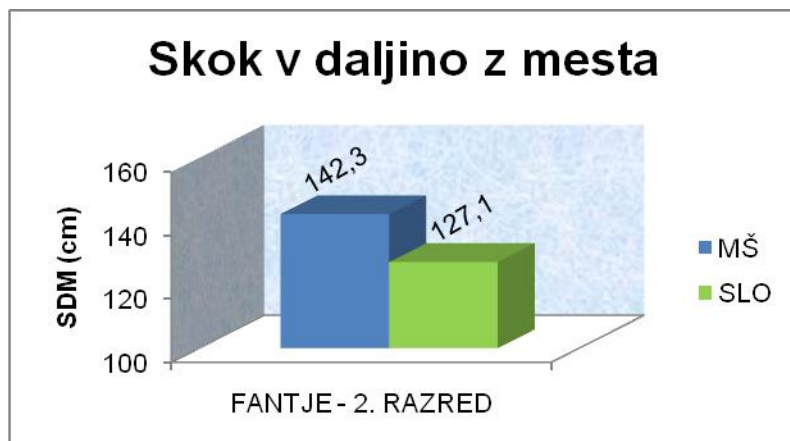
Iz grafa lahko razberemo, da so učenci, vključeni v program »Malčkov šport«, naredili eno ponovitev več od slovenskega povprečja za to starostno skupino.

Graf 10: Primerjava napredka v gibalni sposobnosti HITROST IZMENIČNIH GIBOV fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo



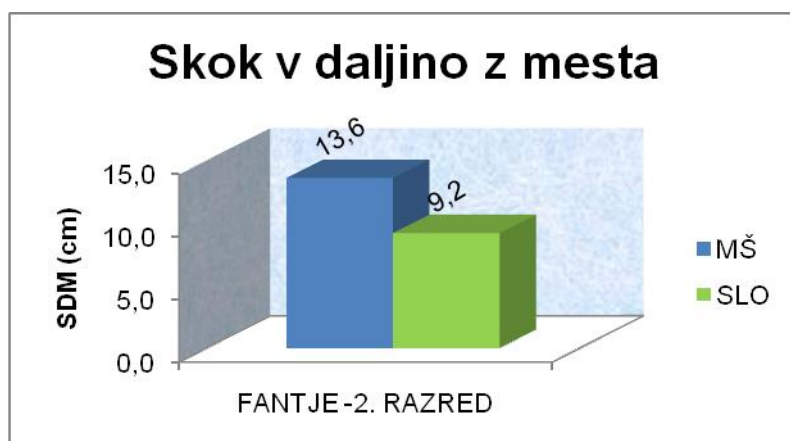
Učenci »Malčkovega športa« so med letom napredovali kar za 2 ponovitvi več kot njihovi vrstniki.

Graf 11: Primerjava rezultatov gibalne sposobnosti EKSPLOZIVNA MOČ fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo



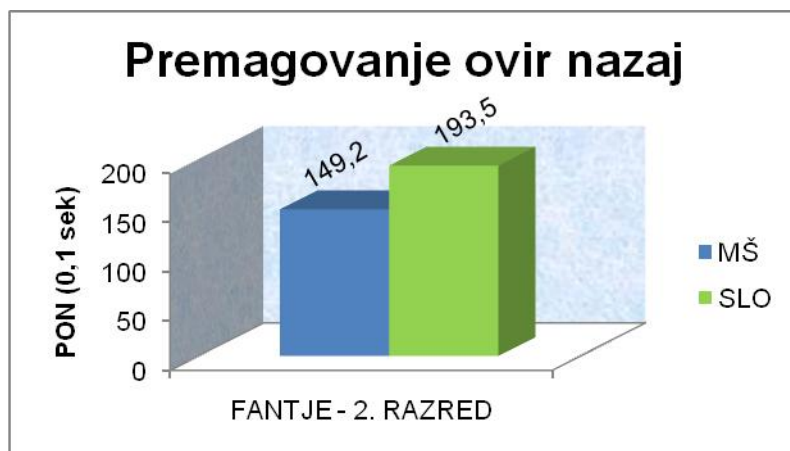
Iz grafa je razvidno, da so dosegli boljši rezultat učenci, vključeni v program »Malčkov šport«. Dlje so skočili za 15,2 cm.

Graf 12: Primerjava napredka v gibalni sposobnosti EKSPLOZIVNA MOČ fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo



Učenci »Malčkovega športa« so med letom izboljšali svoj rezultat, in sicer za 4,4 cm več kot njihovi vrstniki.

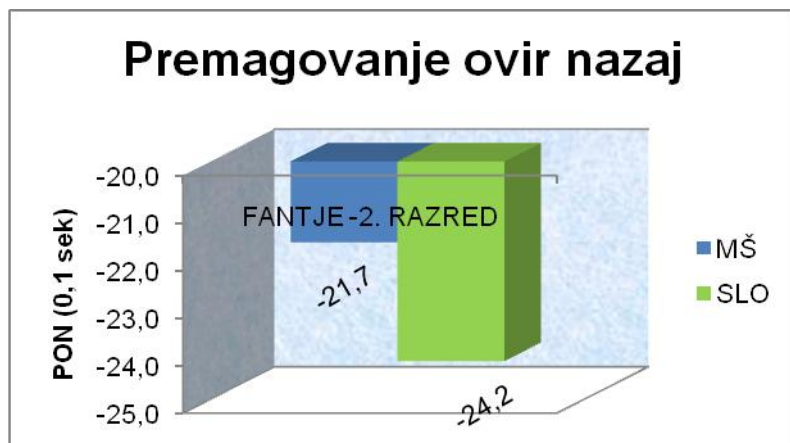
Graf 13: Primerjava rezultatov gibalne sposobnosti KOORDINACIJA GIBANJA VSEGA TELESA fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo



Pri premagovanju ovir nazaj pomeni nižja vrednost boljši rezultat. Učenci »Malčkovega športa« so dosegli za 4,43 sekunde boljši rezultat od svojih vrstnikov.

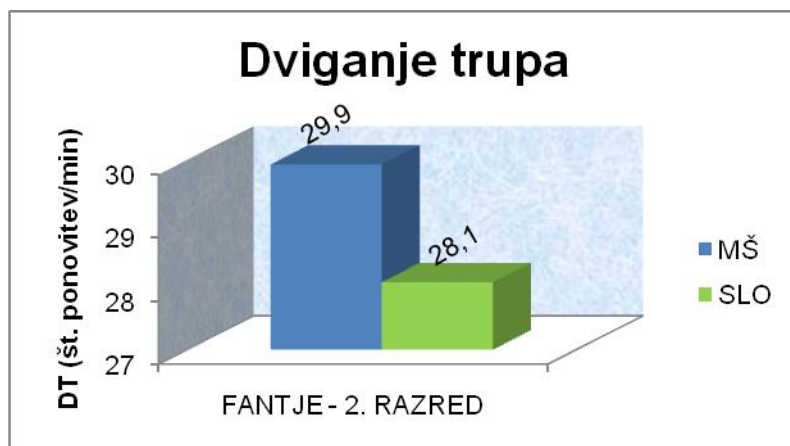
Dober pokazatelj je tudi graf 14, kjer je prikazan letni napredek učencev.

Graf 14: Primerjava napredka v gibalni sposobnosti KOORDINACIJA GIBANJA VSEGA TELESA fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo



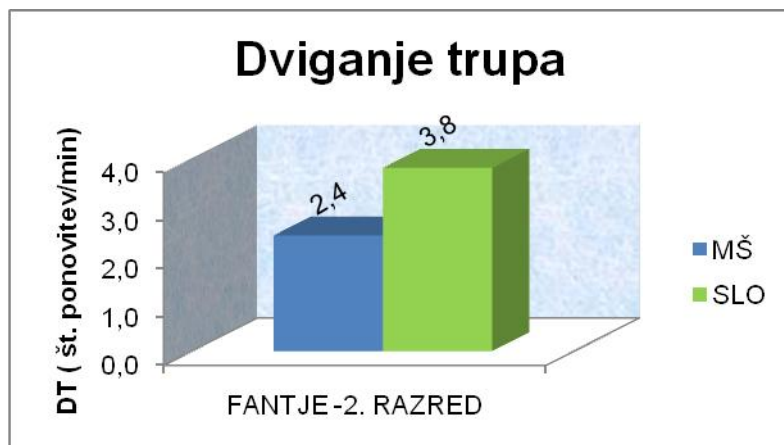
Manjši letni prirastek učencev »Malčkovega športa« lahko vidimo na zgornjem grafu.

Graf 15: Primerjava rezultatov gibalne sposobnosti MIŠIČNA VZDRŽLJIVOST TRUPA fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo



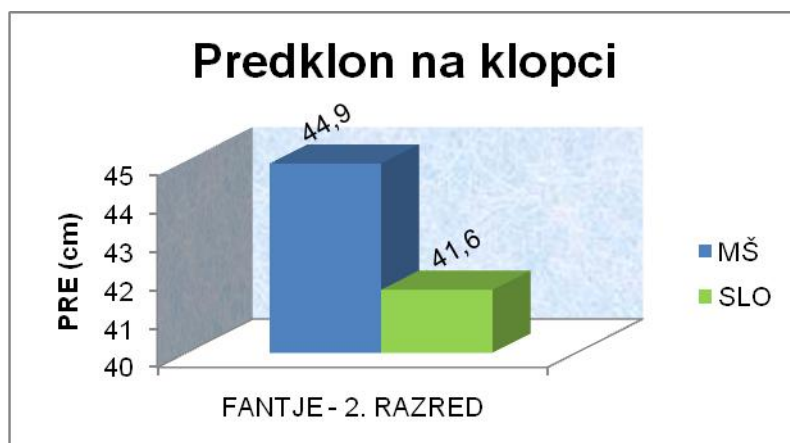
Vidimo lahko, da imajo učenci, vključeni v program »Malčkov šport«, bolje razvito mišično vzdržljivost trupa kot njihovi vrstniki. V eni minuti so naredili 1,8 več ponovitev.

Graf 16: Primerjava napredka v gibalni sposobnosti MIŠIČNA VZDRŽLJIVOST TRUPA fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo



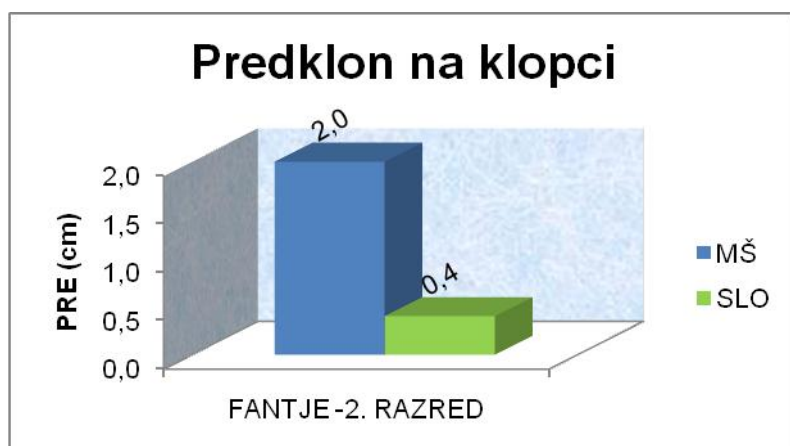
Na zgornjem grafu lahko vidimo, da imajo slovenski učenci boljši letni prirastek od učencev »Malčkovega športa« (kar za 36,8 %).

Graf 17: Primerjava rezultatov gibalne sposobnosti GIBLJIVOST fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo



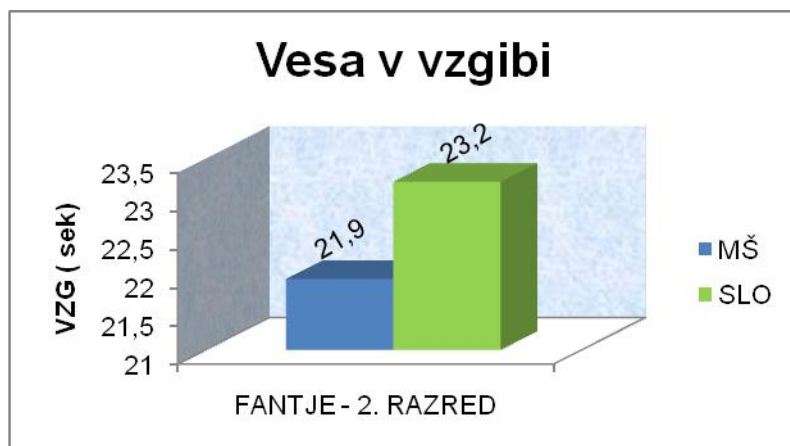
Učenci »Malčkovega športa« so dosegli boljši rezultat v testu gibljivosti od svojih vrstnikov (za 3,3 cm).

Graf 18: Primerjava napredka v gibalni sposobnosti GIBLJIVOST fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo



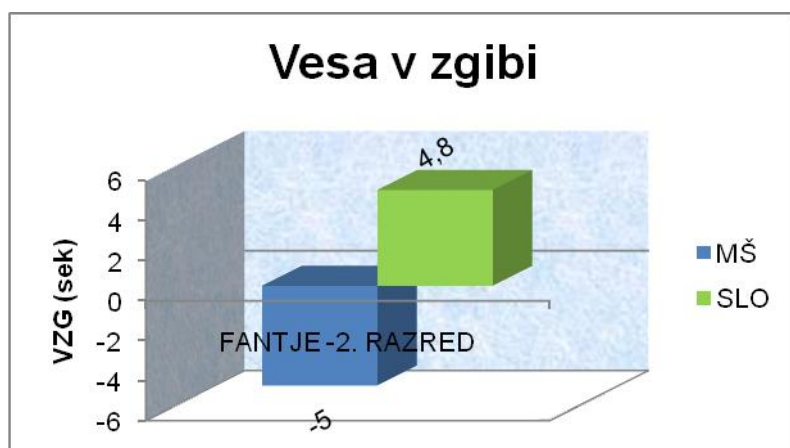
Rezultati na zgornjem grafu potrjujejo rezultate grafa 17. Učenci, vključeni v program »Malčkov šport«, so za 2 cm izboljšali rezultat, kar je 1,6 cm več od vrstnikov.

Graf 19: Primerjava rezultatov gibalne sposobnosti MIŠIČNA VZDRŽLJIVOST RAMENSKEGA OBROČA IN ROK fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo



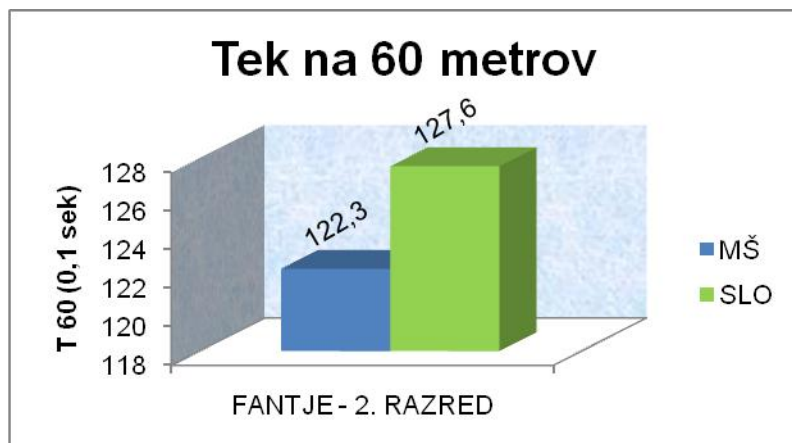
Učenci »Malčkovega športa« so dosegli slabši rezultat od svojih vrstnikov za 1,3 sekunde v statični moči rok in ramenskega obroča.

Graf 20: Primerjava napredka v gibalni sposobnosti MIŠIČNA VZDRŽLJIVOST RAMENSKEGA OBROČA IN ROK fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo



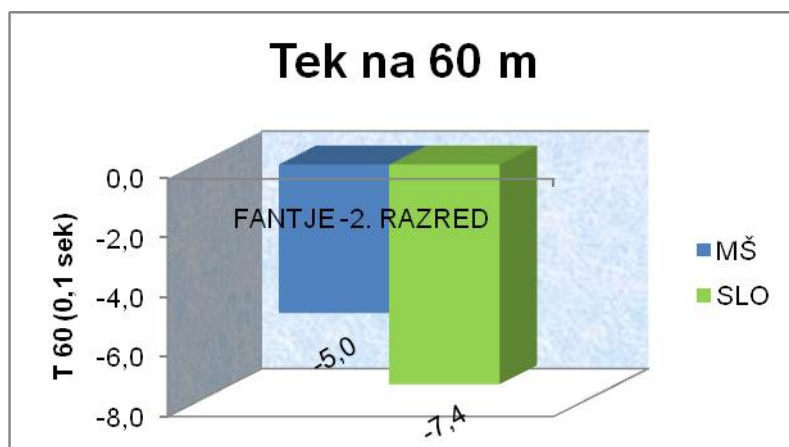
Graf letnega napredka kaže, da so učenci, vključeni v program »Malčkov šport«, nazadovali za 5 sekund, medtem ko so njihovi vrstniki napredovali za 4,8 sekunde.

Graf 21: Primerjava rezultatov gibalne sposobnosti ŠPRINTERSKA HITROST fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo



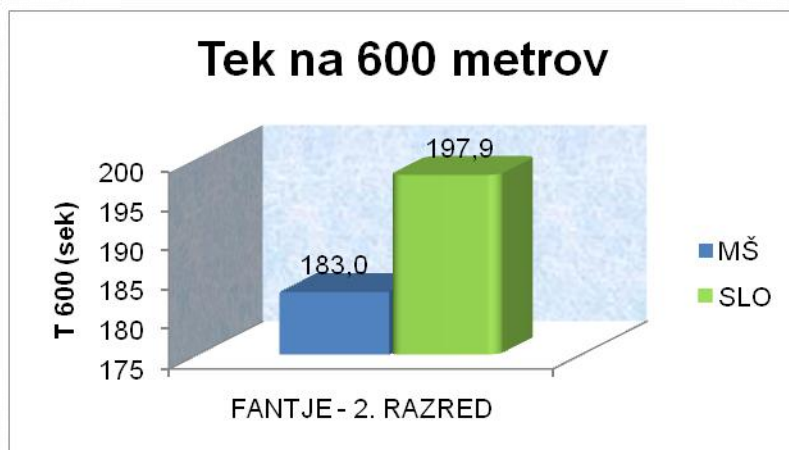
Pri teku na 60 m pomeni nižja vrednost boljši rezultat. Iz grafa lahko razberemo, da so učenci vzorca dosegli boljši rezultat za 0,53 sekunde od učencev slovenskega povprečja.

Graf 22: Primerjava napredka v gibalni sposobnosti ŠPRINTERSKA HITROST fantov, vključenih v program »Malčkov šport« 2 leti, s slovensko populacijo



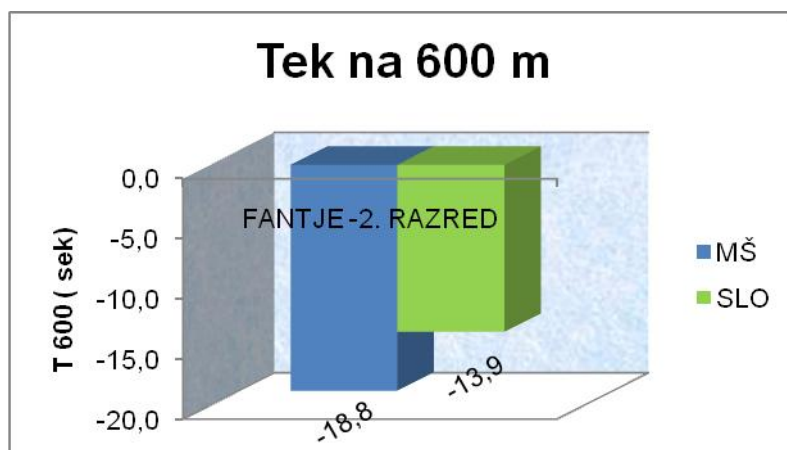
Iz grafa lahko razberemo, da so učenci slovenskega povprečja napredovali bolj kot učenci »Malčkovega športa«. Kot pa smo lahko videli, so učenci našega vzorca še vedno dosegli boljši rezultat (graf 21).

Graf 23: Primerjava rezultatov gibalne sposobnosti SPLOŠNA VZDRŽLJIVOST fantov, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo



V teku na 600 m pomeni nižja vrednost boljši rezultat. Učenci »Malčkovega športa« so hitrejši za 14,9 sekunde od fantov slovenskega povprečja, saj so tudi med letom napredovali več (4,9 sekunde) (graf 24).

Graf 24: Primerjava napredka v gibalni sposobnosti SPLOŠNA VZDRŽLJIVOST fantov, vključenih v program »Malčkov šport« 2 leti, s slovensko populacijo



Učenci »Malčkovega športa« so napredovali za 26,1% več kot povprečni slovenski učenci.

8 RAZPRAVA

V slovenskem šolskem sistemu se redni pouk športne vzgoje nadgrajuje s številnimi interesnimi programi, ki jih ponujajo šole ali institucije zunaj šol (Kovač in Novak, 2001). Njihov namen je ponuditi otroku vsaj eno uro športa dnevno, izbira dejavnosti pa je odvisna od interesa posameznika.

Zato so poleg športne vzgoje v šoli obšolski in zunajšolski interesni programi pomemben del širšega pojmovanja športne vzgoje, s katero se srečujejo otroci v osnovni šoli. S temi programi popestrimo in obogatimo otrokovo preživljanje prostega časa, hkrati pa z njimi vplivamo na otrokov celosten razvoj.

Z diplomsko nalogo smo želeli ugotoviti, kako uspešno naš program dopolnjuje šolsko športno vzgojo. Razlike v telesnih značilnostih in gibalnih sposobnosti smo ugotavljali s pomočjo podatkovne zbirke športnovzgojni karton. V meritve so bili vključeni učenci 2. razredov petih koroških OŠ, ki so obiskovali program »Malčkov šport« v 1. in 2. razredu. Starše smo prosili, če s pisnim soglasjem dovolijo obdelavo podatkov njihovih otrok, za kar se jim najlepše zahvaljujemo. Zahvaljujemo se tudi vsem petim šolam, saj smo lahko le z njihovo pomočjo prišli do želenih podatkov.

Rezultate učencev, ki so obiskovali program »Malčkov šport« dve leti, smo primerjali z rezultati učencev iz baze podatkov športnovzgojnega kartona. Izračunali smo aritmetične sredine za posamezen test, nato pa jih primerjali z vrednostmi rezultatov slovenske populacije.

V prvi hipotezi smo predpostavljali, da ni razlik v telesnih značilnostih otrok, vključenih v program »Malčkov šport« dve leti, s slovensko populacijo. Trditev smo postavili na podlagi dejstva, da program »Malčkov šport« ni specializiran za določeno športno panogo, zaradi česar ni potrebno imeti posebnih telesnih značilnosti.

Učenci slovenskega povprečja so nižji od vzorca, ki smo ga proučevali. Z merjenjem telesne višine ugotavljamo dolžinsko razsežnost telesa. Z vsakoletnimi meritvami ugotavljamo rast otroka. Telesna višina je dedno pogojena in nanjo z vadbo skoraj ne moremo vplivati. Lahko pa vplivamo na kosti s telesno aktivnostjo, saj se rast kosti pri otrocih bolj odzove na delujoče sile kot pri zreli kosti.

Gibanje v zgodnjem življenjskem obdobju ima sistemski in lokalni učinek na kost in je odvisno od vrste aktivnosti. Vaje, pri katerih izkoriščamo težnost, npr. pri obremenitvi s telesno težo, bolj vplivajo na mineralno gostoto kosti kot tiste brez težnosti, kamor prištevamo plavanje. Torej moramo v vadbo vključiti čim več skokov in poskokov.

Učenci, vključeni v program »Malčkov šport«, so težji od svojih vrstnikov, kar lahko pripišemo dejstvu, da sta telesna višina in telesna teža medsebojno odvisni spremenljivki, se pravi, da se pri enakem razmerju maščobnega, mišičnega in kostnega tkiva ob povečanju ene značilnosti običajno poveča tudi druga značilnost.

Z merjenjem telesne teže ugotavljamo voluminoznost telesa. Podatki nam omogočajo ugotavljanje prirastka telesne teže v posameznem starostnem obdobju.

Učenci vzorca imajo tudi več podkožnega maščevja, za kar bi morali v program vključiti več aerobne vadbe (teki v naravi). Za zmanjševanje podkožnega maščevja je potrebno veliko aerobnega treninga, da se začnejo kot gorivo porabljati maščobe.

Drugo hipotezo lahko delno sprejmemo. Predpostavljali smo, da učenci »Malčkovega športa« dosegaajo boljše rezultate in večje priraste rezultatov od svojih vrstnikov v treh gibalnih nalogah: skok v daljino z mesta, premagovanje ovir nazaj in vesa v zgibi. Z analizo smo ugotovili, da so dosegli boljši rezultat in večji prirast pri testu skok v daljino z mesta. Boljši rezultat so dosegli tudi pri testu premagovanje ovir nazaj, vendar so dosegli manjši prirast. Slabši rezultat so dosegli samo v testu vesa v zgibi. So pa v tem testu dosegli večji prirast.

Rezultati testa skok v daljino z mesta so povsem razumljivi, saj eksplozivno moč nog razvijajo z različnimi vrstami poskokov, skokov in doskokov (skok v daljino, skok v višino, naskoki na orodja in seskoki z njih). Večja moč nog pomeni, da lahko posameznik razvije večjo silo na podlago in posledično večji pospešek pri odzivu, kar pomeni boljši rezultat pri skoku v daljino z mesta.

S tem testom merimo eksplozivno moč, ki je v visoki korelaciji z mišično maso, se pravi, da so boljši rezultati pri tej gibalni sposobnosti pričakovani pri starejših otrocih (Starc idr., 2010).

Dobre rezultate v testu premagovanje ovir nazaj lahko pripišemo velikemu poudarku na naravnih oblikah gibanja, kot so premagovanje ovir v oporah, gibanje v oporah, lazenja, poligoni z večnamenskimi blazinami.

Rezultat v tej gibalni nalogi je odvisen tudi od reševanja prostorskega problema, ta pa je odvisen od razvoja živčnega sistema, ki omogoča učinkovitejše učenje gibalnih vzorcev; bolj ko bo razvit živčni sistem, bolj bo gibanje nadzorovano (Starc idr., 2010).

V zadnjem desetletnem obdobju so opaženi negativni trendi v tej motorični sposobnosti. To smo ugotovili tudi z analizo rezultatov prirastov. To je najverjetneje posledica športne vzgoje, v katero je vključenih premalo zapletenih gibanj, večji pa je

poudarek na estetskem izražanju in uživanju v manj naporni športni vadbi (Kovač in Starc, 2007). Prav zaradi tega v programu »Malčkov šport« dajemo velik poudarek na reševanju zapletenih situacij – razni poligoni, kjer morajo otroci najti ustrezno rešitev.

Učenci »Malčkovega športa« so dosegli slabši rezultat od svojih vrstnikov samo v gibalnem testu vesa v zgibi in to prav v testu, kjer smo predvidevali, da bodo dosegli boljšega. S tem testom merimo statično moč rok in ramenskega obroča. Na to vpliva zmanjšanje vsakodnevnega fizičnega dela, odsotnost gimnastičnih prvin v procesu športne vzgoje in spremenjena morfološka struktura mladih. Rezultat v tem testu ni odvisen samo od zmogljivosti mišic, ampak tudi od motivacije tistega, ki premaguje napor. Tako rezultat ni odvisen samo od zmogljivosti posameznika, ampak tudi od tega, koliko posamezniku pomeni to testiranje. Ali mu je rezultat pomemben ali pa opravi nalogo samo zato, ker jo mora. Sposobnost ima nizek koeficient prirojenosti, zato se da izboljšati z ustrezno vadbo (Starc idr., 2010). To bomo poskušali izboljšati z večjim številom gimnastičnih prvin in z gibanji v oporah.

V tretji hipotezi smo predpostavljali, da ni razlik v testih teka na 60 m in teka na 600 m. Ker tekom namenjamo manj časa, smo predvidevali, da bodo v teh dveh testih dosegli enake ali slabše rezultate od slovenske populacije. Z analizo rezultatov pa smo ugotovili, da so učenci »Malčkovega športa« dosegli boljši rezultat od svojih vrstnikov v obeh testih. Naš program sestavlja 6 podprogramov in eden izmed njih je Malček tekalček, kjer izvajamo razne štafetne igre z elementi tekov, vaje hitrega reagiranja, tekalne poligone. Ker je sprinterska hitrost v večini prirojena, jo lahko z vadbo le malo pridobimo. Torej boljših rezultatov ne moremo pripisati sami vadbi, ampak boljši sprinterski hitrosti koroške populacije. V teku na 60 m so učenci »Malčkovega športa« v enem letu nazadovali v primerjavi s svojimi vrstniki.

Pri sprinterski hitrosti gre pri startu za hitro spoznavanje dražljajev in aktiviranje motoričnih centrov, ki bodo sprožili gibanje. To mora biti na začetku kar se da silovito, da bi omogočili kar se da največji pospešek. Hitrost, ki se razvije kasneje, pa je odvisna od medmišične koordinacije, hitre moči in sposobnosti izkoriščanja elastične energije elastičnih elementov in zato tudi njihove kapacitete. To imenujemo tudi največja hitrost pri sprintu. Sprinterska hitrost je v večini prirojena in jo lahko z vadbo le malo pridobimo (Starc idr., 2010).

S tekom na 600 m merimo splošno vzdržljivost. Njena osnova so aerobni energijski procesi, ki so odvisni predvsem od delovanja dihalnega, srčno-žilnega sistema in krvi. Prav poraba kisika je tisti pomemben dejavnik, ki določa, do katere stopnje intenzivnosti obremenitve bo premagovanje napora potekalo s pomočjo aerobnih energijskih procesov. Zato se le s pravilnim treningom telo privaja na premagovanje napora (Starc idr., 2010).

Učenci »Malčkovega športa« so manj napredovali od svojih vrstnikov v treh gibalnih testih: tek na 60 m, premagovanje ovir nazaj in dviganje trupa. Za izboljšanje šprinterske hitrosti bomo v naš program vključili več tekov v obliki raznih poligonov, kjer bomo lahko utrjevali še druge gibalne sposobnosti, kot je na primer premagovanje ovir nazaj, kjer so tudi dosegli manjši prirast.

Za boljše rezultate v gibalni nalogi dviganje trupa bomo morali dati večji poudarek ogrevanju na začetku ure, ko so otroci tudi do sedaj izvajali vaje za povečanje moči trebušne miškulature. Te vaje so navadno za otroke dolge, zato pa jih poskušamo popestriti z različnimi športnimi pripomočki (žoge, kiji, obroči, vaje v parih, vaje v manjših skupinah).

S pomočjo teh rezultatov bomo lahko nadgradili in dopolnili naš program, da bodo rezultati otrok, ki obiskujejo program »Malčkov šport«, še boljši, posebej v testih, v katerih so bili slabši oziroma so manj napredovali kot njihovi vrstniki.

Dobljenih rezultatov ne moremo posploševati, ker je bil vzorec merjencev premajhen. Rezultate lahko uporabimo za izboljšanje in nadgradnjo našega dela, kar je bil tudi glavni namen te diplomske naloge. Z analizo rezultatov smo ugotovili, kako dober oziroma pomanjkljiv je naš program dela. Dokler rezultatov ne primerjamo z drugimi rezultati, ne moremo realno oceniti, kako uspešno je naše delo.

Dobljene rezultate lahko pripišemo tudi dejstvu, da imamo na Koroškem visok delež nadarjenih otrok v primerjavi z ostalimi regijami v Sloveniji.

Z analizo telesnega in gibalnega razvoja, ki so jo izvedli na Fakulteti za šport, so ugotovili, da so fantje in dekleta na Koroškem v samem vrhu gibalno nadarjenih otrok v Sloveniji. Delež gibalno nadarjenih fantov je 7,4 odstotkov, prav tako deklet (Strel idr., 2009). Vendar je ob tem potrebno še povedati, da je kljub visokemu deležu nadarjenih fantov in deklet, ta odstotek precej pade v primerjavi z lanskim letom in to kar za 1,6 odstotne točke pri fantih in 1,7 odstotne točke pri dekletih. Delež nadarjenih fantov od 6. do 9. leta je 8 odstotkov, deklet pa 6 odstotkov.

Če posplošimo in pogledamo še regionalni trend telesnega in gibalnega razvoja slovenskih otrok in mladine (od 6. do 18. leta) v šolskem letu 2007/2008, vidimo, da so učenci in dijaki v Koroški regiji v vseh merskih nalogah v samem vrhu v primerjavi z ostalimi slovenskimi regijami (Starc idr., 2010).

Vse raziskave potrjujejo, da so otroci na Koroškem med najbolj gibalno nadarjenimi v Sloveniji (Starc idr., 2010). Zato so mogoče rezultati naše raziskave pričakovani. A kljub vsemu še vedno predpostavljamo, da se v program »Malčkov šport« vpišejo otroci, ki so gibalno mogoče manj razviti od vrstnikov. To mogoče potrjuje visoka

udeležba v športnih društvih in Plesni šoli Devžej. Teh otrok je bilo v lanskem šolskem letu 519. Če predpostavljamo, da je iz vsake starostne skupine enako število otrok, pomeni to približno 104 otroke v vsaki skupini. Če to število primerjamo s številom otrok, ki so obiskovali program »Malčkov šport« dve leti, vidimo, da je zelo nizek odstotek otrok vpisanih v omenjeni program.

Sklepamo, da se v športna društva in šole vpišejo bolj nadarjeni otroci, tisti manj gibalno razviti pa v programe, kjer je vadba namenjena razvoju vseh gibalnih sposobnosti.

S procesom športne vzgoje sistematično vplivamo na otrokov razvoj, pomemben vpliv pa imajo tudi otrokove pristočasne dejavnosti. Zato je še posebej pomembno, da otroci in njihovi starši dojemajo športno vzgojo kot pomemben vseživljenjski predmet, da bo negativnih trendov upadanja gibalnih zmožnosti čim manj.

9 SKLEP

Namen diplomske naloge je bil ugotoviti, ali so program dela, njegova vsebinska zasnova in izvajanje dobri in učinkoviti. Želeli smo ugotoviti, kakšni so rezultati otrok, ki so obiskovali program »Malčkov šport« dve leti, v primerjavi s slovensko populacijo.

Primerjali smo rezultate iz baze podatkov športnovzgojnega kartona. Analizirali smo vsako gibalno sposobnost in telesno značilnost posebej, da bi ugotovili, kje je morebiti program »Malčkovega športa« šibek in bi ga lahko v prihodnje popravili, dopolnili ali nadgradili.

Zaradi malih podvorcev smo lahko v nadaljnjo analizo vključili samo vzorec učencev, ki so obiskovali program »Malčkov šport« dve leti. Teh je bilo 14, zato dobljenih rezultatov ne moremo posploševati. Uporabimo jih lahko samo za interno uporabo, kar je bil tudi namen te naloge.

Analiza je pokazala, da so učenci, ki so obiskovali »Malčkov šport«, dosegli boljše rezultate od svojih vrstnikov v vseh testnih nalogah, razen v eni, in sicer v vesi v zgibi, ki meri mišično vzdržljivost ramenskega obroča in rok. Tudi razlike v ostalih testnih nalogah niso tako velike, da bi jih lahko pripisovali našemu programu. Dobljene rezultate lahko pripišemo dejstvu, da imamo na Koroškem visok delež nadarjenih otrok v primerjavi z ostalimi regijami v Sloveniji.

Tudi regionalni trend telesnega in gibalnega razvoja slovenskih otrok in mladine (od 6. do 18. leta) v šolskem letu 2007/2008 kaže, da so učenci in dijaki v Koroški regiji v vseh merskih nalogah v samem vrhu v primerjavi z ostalimi slovenskimi regijami (Starc idr., 2010).

Torej so bili rezultati te analize nekako pričakovani. Kljub zgoraj navedenim trendom smo zadovoljni s svojim delom. Naš program je bil zasnovan na razvoju vseh gibalnih sposobnosti v enaki meri. Ker smo časovno omejeni na dve uri tedensko, smo poskušali vse vsebine enakomerno porazdeliti, razen naravne oblike gibanja v povezavi z gimnastično abecedo. Temu sklopu smo namenili več ur, ker menimo, da so te vsebine nekoliko zanemarjene pri samem pouku športne vzgoje v šoli.

Če bomo želeli, da bodo rezultati gibalnih testov učencev, ki obiskujejo »Malčkov šport«, statistično značilno odstopali od svojih vrstnikov, bi morali naš program delno dopolniti. Naš program ni bil mišljen kot treniranje posameznih gibalnih sposobnosti, temveč da jim posvetimo nekoliko več pozornosti, da bodo otroci uspešnejši pri usvajanju znanj, s tem pa jim bo zagotovljen tudi enakomernejši razvoj.

Usmeritev v samo eno gibalno sposobnost bi bil strokovni nesmisel, dopolnitev programa za razvoj mišične moči rok in ramenskega obroča pa bi koristno delovala na držo otrok in jim pomagala pri vseh športnih in drugih aktivnostih.

Rešitev v smislu bolj poglobljene vadbe vidimo v časovni razširitvi programa iz dveh ur na tri ure tedensko. Ta razširjen urnik bi napolnili z gimnastičnimi vsebinami in naravnimi oblikami gibanja, ki so še vedno osnova za vse športne vsebine, s katerimi se srečujemo pri šolski športni vzgoji kot tudi v nadaljnjem življenju.

10 LITERATURA

1. Bahovec, E. D., Bregar, G. K., Čas, M., Domicelj, M., Saje - Hribar, N., Japelj, B. in idr. (1999). *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
2. Doupona Topič, M. (1996). *Socialno demografska struktura mater in očetov šoloobveznih otrok in njihov odnos do športa*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
3. Doupona Topič, M. in Petrović, K. (1999). Športni pedagog in kvalitetna športna vzgoja. V *Zbornik 12. strokovnega posveta Zveze športnih pedagogov Slovenije, Rogaška Slatina, 6. do 8. maj 1999. Športna vzgoja z vidika športne doktrine in prehoda v novo tisočletje (17–21)*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
4. Kapelj Gorenc, D. (ur.). (2002). *Šport – tvoja izbira*. Ljubljana, Izbrane teoretične vsebine – učbenik za športne oddelke: Gyrus.
5. Kovač, M. in Novak, D. (2001). *Učni načrt*. Program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.
6. Kovač, M. in Starc, G. (ur.). (2007). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
7. Koželj, S. (2008). »Mala športna šola«. Zbornik referatov 21. mednarodnega strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije. Ljubljana, 13.–15. november 2008. (27 -30). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
8. Kristan, S. in sodelavci (1997). *Športni program zlati sonček*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod za šport Slovenije.
9. Kristan, S. in sodelavci (1999). *Krpan: Športni program*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod za šport Slovenije.
10. Kroflič, R., Marjanovič Umek, L., Videmšek, M., Kovač, M., Kranjc, S., Saksida, I., Denar, O., Vrlič, T., Krnel, D. in Japelj Pavelič, B. (2001). *Otrok v vrtcu*. Priročnik h kurikulumu za vrtce. Maribor: Obzorja.

11. Lasan, M. (2004). *Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. Pistotnik, B., Pinter, S. in Pori, M. (2003). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
12. Starc, G., Strel, J. in Kovač, M. (2010). *Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah: Šolsko leto 2007/2008*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
13. Strel, J. in Kovač, M. (2000). *Otrok v gibanju*. 1. Mednarodni znanstveni posvet Otrok v gibanju. Gozd Martuljek, 20.–22. Oktober. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2000.
14. Strel, J., Ambrožič, F., Kondrič, M., Kovač, M., Leskošek, B., Štihec, J. idr. (1996). *Športnovzgojni karton*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
15. Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A., Leskošek, 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 1999–2000*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
16. Strel, J., Starc, G. in Kovač, M. (2007). *Analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2006/2007*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
17. Strel, J., Starc, G. in Kovač, M. (2009). *Analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2008/2009*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
18. Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
19. Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
20. Ušaj, A. (1996). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
21. Videmšek, M., Karpljuk, D. in Štihec, J. (2008). *Predšolski otroci in šport*. Zbornik referatov 21. mednarodnega strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije. Ljubljana, 13.–15. november 2008. (13–22). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

22. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

23. *Informator 1* (12. 8. 2010), Ljubljana: Zavod za šport RS Planica. Pridobljeno 25. 10. 2010 s svetovnega spleta: http://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Informator%20I/Informator_I_2010_11.pdf